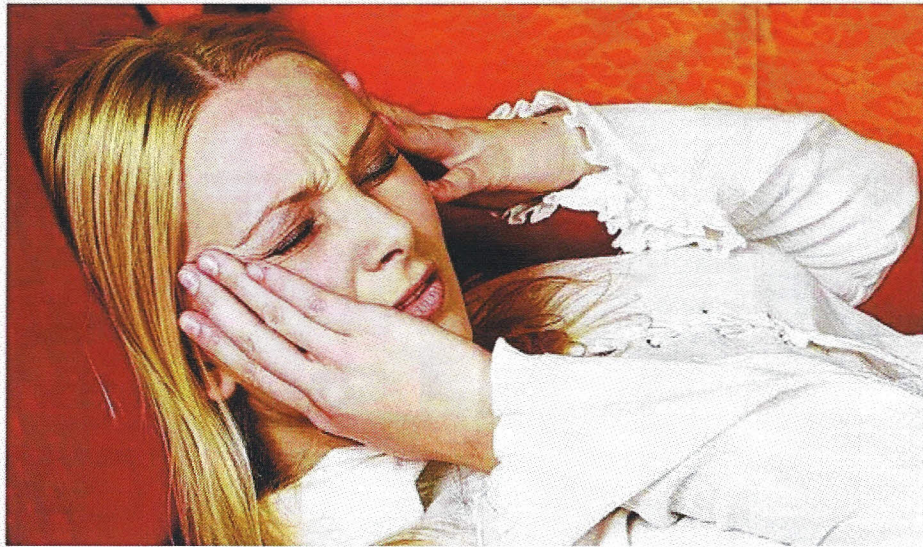


## ERFAHRUNGSUSTAUSCH

# Selbsthilfegruppe „Kopfweh“ – wenn Migräne das Leben bestimmt

**RIED/RDM.** Fast alle Menschen leiden im Laufe ihres Lebens an Kopfschmerzen – die Aussage „Kopfschmerz ist eine Volkskrankheit“ kann auch Christa Katerl bestätigen. Die Riederin hat vor zwei Jahren die Selbsthilfegruppe „Kopfweh“ gegründet.

Obwohl fast eine Million Österreicher regelmäßig an Kopfschmerzen leiden, werden nur wenige von ihnen entsprechend behandelt oder suchen überhaupt ärztliche Hilfe auf. Gerade in ländlichen Gebieten wird „Kopfweh“ vom Betroffenen selten als Anlass für einen Arztbesuch angesehen. Viele Schmerzgeplagte greifen wahllos zu Tabletten, ohne zu wissen, dass nur eine gezielte Therapie effiziente Linderung bringen kann. Es ist wichtig, bereits den akuten Kopfschmerz adäquat zu behandeln, um eine Chronifizierung zu verhindern. Umso wichtiger sind kompetente Informationen für Betroffene. Die nunmehr seit mehr als zwei Jahren in Österreich bestehende, einmalige Selbsthilfegruppe



Nur eine gezielte Therapie und adäquate Behandlung kann Schmerzgeplagten effiziente Linderung bringen. Foto: Wodicka

„Kopfweh“, die 2007 von Christa Katerl aus Ried in der Riedmark ins Leben gerufen wurde, ist ein wichtiger Meilenstein in einer besseren Aufklärung und Versorgung von kopfschmerzgeplagten Patienten. Dies meint auch der Chef der Neurologischen Abteilung im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in Linz

und Präsident der Österreichischen Kopfschmerzgesellschaft, Christian Lampl, der Katerls Selbsthilfegruppe von Beginn an unterstützt.

Die gebürtige Linzerin hat sich in den letzten Jahren beachtliche Kompetenz erworben und weiß schon allein aus eigener Erfahrung, wovon sie spricht: „Seit ich mich zurückerinnern kann, leide ich an Kopfweh. Bereits im Kindergarten musste ich oft von meiner Mutter abgeholt werden, weil ich die Kopfschmerzen nicht mehr aushielt. Erst im Erwachsenenalter, als die Attacken (heftige, pochende Kopfschmerzen, begleitet von Erbrechen, Schwindel bis hin zum Kreislaufzusammenbruch) in immer kleineren Abständen kamen und nicht mehr auszuhalten waren, begab ich mich auf die Suche nach einem passenden Arzt. 2004 wurde mir, nach einer einjährigen Odyssee von Arzt zu Arzt, schließlich die Diagnose Migräne gestellt. Mit Hilfe von Primar Lampl hab ich

das passende Medikament für mich entdeckt und mein Leben, soweit es geht, umgestellt, sodass ich sagen kann: Ich hab die Migräne im Griff.“

Um anderen Hilfestellung zu leisten, um aufzuklären und eine Plattform des Erfahrungsaustausches zu geben, hat Christa Katerl 2007 die SHG „Kopfweh“ gegründet. Seitdem finden viermal jährlich Treffen, drei davon mit Vortrag, in Linz statt. Nicht nur Migräne-Patienten sind willkommen, sondern auch Betroffene mit Spannungskopfschmerz, Cluster und alle anderen der mehr als 200 Arten des Kopfschmerzes und auch deren Angehörige. Auch die Aufklärung des jeweiligen Partners ist sehr wichtig.

Das nächste Treffen mit Vortrag der SHG „Kopfweh“ findet im Juni statt. Wer mehr über das Thema erfahren will, dem bietet übrigens auch die übersichtliche Homepage der Selbsthilfegruppe [www.shgkopfweh.at](http://www.shgkopfweh.at) eine ideale Plattform zum Informieren. ■



Gründerin der Selbsthilfegruppe „Kopfweh“: Christa Katerl aus Ried/Riedmark.