



Bettina Gsöls-Bedenik:
„Es ist wichtig, zu schauen, was einem gut tut und hilft.“



Helmut Beran: **„Man kann damit leben lernen und rechtzeitig vorsorgen.“**

Fotos: Roland Ferrigato

DIE RICHTIGE METHODIK FINDEN

Kopfschmerzen sind verschieden – und auch die Wege, damit umzugehen. „Wenn ich keine Migräne habe, denke ich gar nicht darüber nach. Sich fertig zu machen, bringt ja doch nichts“, weiß Bettina Gsöls-Bedenik, die für sich eine Lösung gefunden hat, mit der sie derzeit schmerzfrei leben kann. „Jeder muss für sich das Richtige finden. Darum ist es wichtig, alles auszuprobieren.“

Auch Helmut Beran hat gelernt, mit seinem Leiden zu leben

– und Vorsorge zu treffen für den Fall, dass der Kopfschmerz wieder zuschlägt. „Egal, wo ich bin, ich habe immer Notfall-Medikamente dabei. Ich habe schon Attacken in der Öffentlichkeit erlebt, und es ist fürchterlich, wenn man dann nicht die richtigen Medikamente zur Verfügung hat.“

Geschätzte 800.000 ÖsterreicherInnen leiden regelmäßig an Kopfschmerzen. Sind Sie auch davon betroffen und haben noch keinen Weg gefunden diesen entgegenzuwirken?

Teilen Sie Ihren Kopfschmerz, gerne auch anonym. Finden Sie eine Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe: www.shgkopfweh.at