



Bettina Gsöls-Bedenik:  
**„Man schätzt umso mehr die Momente, wo es einem gut geht.“**



Evelyn Schlapfer: **„Am Leben nicht so teilnehmen zu können, das hat mich belastet.“**

Fotos: Roland Ferrigato

# SCHMERZFREI DAS LEBEN GENIESSEN

**Dabei sein ist nicht alles – vor allem, wenn einem der Kopf schmerzt.** „Ob auf Besuch oder unterwegs mit Bekannten – auch, wenn’s noch so schön ist: Im Falle einer Migräneattacke, sage ich nur zu meinem Mann: ‚Jetzt, sofort, heim!‘“, erzählt die Steirerin Bettina Gsöls-Bedenik, dankbar für das Verständnis in ihrem Umfeld. „Alles andere würde nicht funktionieren. Man schätzt halt dann umso mehr wieder die Momente, wo es einem gut geht.“

Auch für ihre Schwester, Evelyn Schlapfer, waren geplante Unternehmungen oft schneller vorbei, als sie gedacht hatte: „Stattdessen bin ich dann im dunklen Zimmer gelegen. Am Leben nicht so teilnehmen zu können, das hat mich schon immer belastet. Ich konnte mich auf nichts mehr richtig freuen.“ Die Wende: Mit der Lösung gegen ihre Migräne wich die ständige Angst vor der Ungewissheit, wann und wo der nächste Anfall kommen könnte, der Freude am Leben.

*Teilen Sie Ihren Kopfschmerz, gerne auch anonym. Finden Sie eine Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe: [www.shgkopfweh.at](http://www.shgkopfweh.at)*