

Gesundheits-Tipps

Aktives Vorbeugen bei Kopfschmerzen oder Migräne

Kopfschmerz ist eine Volkskrankheit, die die Lebensqualität der Betroffenen oft stark beeinträchtigt. Denn Kopfschmerz ist längst nicht gleich Kopfschmerz.

Erst 1988 hat sich die Internationale Kopfschmerzgesellschaft (IHS) auf ein Ordnungssystem geeinigt, das zwischenzeitlich aktualisiert wurde und mehr als 190 verschiedene Kopfschmerzarten umfasst. Nach dem Vorschlag der IHS werden Kopfschmerzen in zwei große Gruppen unterteilt: in primäre und sekundäre Kopfschmerzen.

Bei primären Kopfschmerzen ist der Schmerz selbst die Erkrankung. Diese Kopfschmerzen sind anlagebedingt, also vererbt. Die häufigsten Vertreter dieser Gruppe sind Spannungskopfschmerzen und Migräne. Die sekundären oder symptomatischen Kopfschmerzen sind eine Begleiterscheinung einer anderen Erkrankung.

"Locker bleiben trotz Stress", das sagt sich so einfach, ist aber äußerst schwierig. Dazu müssen fest verankerte Verhaltens- und Denkweisen durch neue ersetzt werden. Durch eine gelassene Lebens Einstellung, insbesondere einen ruhigeren Umgang mit Stress können Sie selbst gegen Migräne aktiv vorbeugen.

Beherrzigen Sie die folgenden zehn Punkte:

1. Gewöhnen Sie sich einen regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus an, auch am Wochenende.
2. Versuchen Sie, persönliche Migräneauslöser zu meiden.
3. Meiden Sie starke Temperaturschwankungen, z.B. häufige Saunabesuche.
4. Treiben Sie Ausdauersport, zum Beispiel Walking.
5. Hetzen Sie nicht in den Urlaub. Planen Sie besondere Ereignisse rechtzeitig.
6. Üben Sie das "Nein" sagen. Sie müssen nicht immer allen Erwartungen gerecht werden.
7. Denken Sie daran: "Nobody is perfect!" Stellen Sie nicht zu hohe Ansprüche an sich.
8. Planen Sie Ihren Tagesablauf. Nehmen Sie sich nicht zu viel vor und vergessen Sie nicht, Pausen einzulegen.

einzulegen.

9. Überfordern Sie sich nicht! Sie müssen nicht immer alles sofort erledigen.

10. Genießen Sie Ihr Leben! Lassen Sie sich auch mal verwöhnen.

Und: Erlernen Sie Entspannung! Die Anfalls-Häufigkeit lässt sich senken.

Am meisten lässt sich erreichen, wenn prophylaktisch wirksame Medikamente mit nicht-medikamentösen Maßnahmen kombiniert werden. Unter letzteren ist der prophylaktische Effekt des Autogenen Trainings in Kombination mit der progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson am besten belegt.

Autogenes Training hilft Ihnen, mit Stress-Situationen entspannter umzugehen und ist wie die progressive Muskelrelaxation ein verhaltenstherapeutisches Verfahren. Wenn Sie diese Methoden beherrschen, können Sie Ihren Schmerz langfristig positiv beeinflussen.

Das Grundprinzip der progressiven Muskelrelaxation besteht darin, Muskeln erst für sieben bis zehn Sekunden anzuspannen und anschließend dieselben Muskeln für 20 bis 30 Sekunden bewusst zu entspannen. Während der gesamten Übung ist darauf zu achten, stets ruhig weiterzuatmen. Außerdem sollte man immer seine volle Konzentration auf die Muskeln richten, mit denen gerade gearbeitet wird.

Bei regelmäßigem Training zu Hause können Sie dann in einer Stress-Situation bewusst einer Verspannung entgegenwirken, die sonst möglicherweise eine Schmerzattacke nach sich ziehen würde. Der große Vorteil der Muskelrelaxation ist, dass sie in jeder Alltagssituation, also auch im Auto oder am Arbeitsplatz, anwendbar ist.

Kurse zum Erlernen der Entspannungsmethoden finden immer mittwochs, 17.30 Uhr, in unserer Praxis statt. Die Ausdauergruppe Walking trifft sich dienstags und mittwochs 17.00/18.00 Uhr. Um Voranmeldung wird gebeten unter 171170.

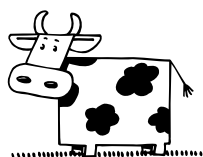


Einladung zum Tettauer Dorf- und Heimatfest

An diesem Wochenende findet in Tettau wieder das alljährliche Dorf- und Heimatfest statt. Nachfolgend das Programm der beiden Festtage:

Samstag, 16. August 2008

- 15:00 Uhr – Familiennachmittag bei Kaffee und Kuchen
- Spaß und Überraschung für Groß und Klein
- Auftritt der Sportgruppe Geräteturnen, Jungen und Mädchen gemischt, SV Eintracht Ponitz
- 16:00 Uhr – Rotkäppchen – Aufführung der Herzberger Puppenbühne
- Öffnung des Wettbüros – Wett-einsatz für Kuhroulette
- 17:00 Uhr – Kuhroulette
- 19:00 Uhr – Tanz für Jung und Alt im Festzelt mit der Disco Exorbitant aus Plauen
- 20:00 Uhr – Karibische Träume an der Cocktailbar
- 21:30 Uhr – Showeinlagen
- 23:00 Uhr – Feuerwerk



Sonntag, 17. August 2008

- 10:00 Uhr – Festgottesdienst im Festzelt
- 11:00 Uhr – Frühschoppen mit der Blaskapelle St. Egidien
- 11:30 -12:30 Uhr – Anmeldung Vogelschießen
- 12:30 Uhr – Abholung des Schützenkönigs
- 13:00 Uhr – Ehrung des Schützenkönigs durch die Tettauer Tanzgruppen und den Männerchor Köthel e.V.
- Traditionelles Vogelschießen für Erwachsene und Kinder
- 14:00 Uhr – Obstbar für Kinder – Salate, Spieße und Bowle selbst zubereitet
- 15:00 Uhr – Musikschule Fröhlich
- 16:00 Uhr – Natursteinbearbeitung – Darstellung eines alten Handwerks
- Eine Tombola, Hüpfburg, Spiel- und Bastelangebote runden das Programm ab. An beiden Tagen ist für Speisen und Getränke gesorgt, u.a. Kaffee und hausbackener Kuchen, Mutzbraten u.v.m. Wir freuen uns auf ein schönes Festwochenende und Ihren Besuch! ■

Reisebüro Scheper feiert 15-jähriges Jubiläum

Das Reisebüro Scheper feiert mit einem Tag der offenen Tür sein 15-jähriges Bestehen.

Am **16. August 2008, von 14.00–18.00 Uhr**, wird in der Stadthalle Gößnitz „15 Jahre Reisebüro Scheper“ gefeiert. Im Rahmenprogramm sind u.a. die Spieleunion Schmölln-Gößnitz sowie der Männerchor Köthel live zu erleben. Bei einer Jubiläums-Tombola gibt es viele attraktive Preise rund um's Reisen zu gewinnen. Für das leibliche Wohl aller Kunden und Gäste ist selbstverständlich gesorgt!



Das Team des Reisebüros Scheper freut sich auf Ihren Besuch! ■

Praxis für PHYSIOTHERAPIE + MOTOPÄDIE

Daniela Schilling

BOBATH – VOJTA – MANUELLE THERAPIE
MANUELLE LYMPHDRAINAGE

08393 Meerane · Marienstraße 31 · Telefon 03764 171170

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------|
| • Bobath | • Skoliotherapie |
| • Vojta | • Massage, auch Zentrifugal |
| • Manuelle Therapie | • Fango |
| • Manuelle Lymphdrainage | • Elektrotherapie |
| • Zweizellenbäder | • Ultraschall |
| • Craniosacrale Therapie | • Schröpfen |
| • Reflexzonentherapie | • Akupressur |
| • Wirbelsäulentherapie nach Dorn | • Schlingentisch |
| • Eisbehandlung | • Psychomotorik |
| | • Gesundheitskurse § 20 |