



Gsund und zwäg Woche

Kopfwegh – eine Plage für viele

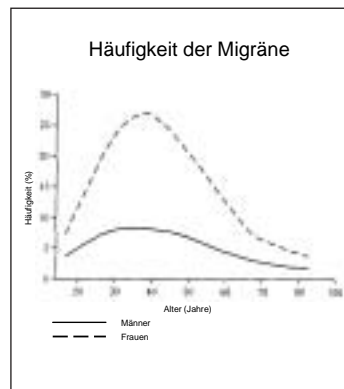
Kopfwegh ist ein vieldeutiges Symptom, das zuweilen stark beeinträchtigt. Was kann man selbst dagegen tun?

Da das Kopfwegh meist nach einer gewissen Zeit wieder abklingt, ist es in der Regel nicht weiter beunruhigend. So etwa stellt sich die Situation für viele Menschen dar, die beispielsweise unter Migräne leiden und diese Kopfweghattacken Monat für Monat ertragen müssen.

Harmlos oder gefährlich?

Wir unterscheiden so genannte primäre Kopfschmerzen wie die Migräne, die durch eine meist eintönige Reaktion des Gehirnes auf bekannte und unbekannte Faktoren ausgelöst wird, von sekundären Kopfschmerzen. De-

ren Ursache kann harmlos, aber auch gefährlich sein und muss deshalb weiterer Diagnostik zugeführt werden. Als Faustregel



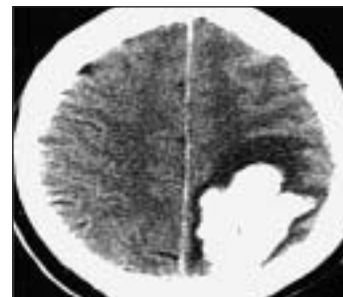
gilt, dass erstmalige oder in ihrer Stärke ungewöhnlich heftige Kopfschmerzen, für die es keine naheliegende Erklärung gibt, unmittelbare ärztliche Behandlung benötigen. Gegen diese, viel seltener auftretenden Kopfschmer-

zen sollte es zunächst keine Selbsttherapie geben.

Dagegen lassen sich primäre Kopfschmerzen wie die Migräne oder cervikale Kopfschmerzen, die von Abnutzungen der Halswirbelsäulengelenke oder durch muskuläre Dysbalance bedingt sind, durchaus selbst therapieren oder zumindest günstig beeinflussen.

Triggerfaktoren vermeiden

Für die Migräne gilt es, mögliche Auslöser wie den Genuss spezieller Speisen wie beispielsweise Weine, Käse, Schokolade zu vermeiden oder die Lebensweise (Schlafmangel, Stress, Bewegungsmangel, etc.) zu ändern. Es gibt eine Fülle von Ursachen, die so genannten Triggerfaktoren, die unter Migräne leidende Menschen selbst am besten kennen und diese auch vermeiden könnten, wenn die menschliche Natur dem nicht oft entgegensteht.



Hirnblutung bei Hirnvenenthrombose

Gezieltes Körpertraining hilft

Meinen Patienten mit Migräne und so genanntem cervikalen Kopfschmerz empfehle ich generell, mit gezieltem körperlichen Training zu beginnen. Migränepatienten profitieren ganz allgemein von körperlicher Bewegung, sei dies mit Einzel- oder Mannschaftssport. Für Patienten mit cervikalen Kopfschmerzen ist ein gezieltes Trainingspro-

gramm für den Schultergürtel und die Nackenmuskulatur oft der erste Schritt zur Besserung. Erst wenn diese Massnahmen nicht befriedigend greifen oder nicht durchgeführt werden können, sollten andere Therapieoptionen erwogen werden: eine Prophylaxe mit Medikamenten bei häufigen Migräneattacken oder eine medikamentöse Schmerztherapie. Selbstverständlich bleibt es auch jedem unbenommen, eigene Therapievorstellungen umzusetzen oder komplementäre (bzw. alternative) Therapien zu versuchen. Häufig gibt es ganz überraschende Erfolge, für die auch ihr Hausarzt keine Erklärung findet. Bei allem Verständnis für verzweifelte Therapieversuche möchte ich jedoch vor Leichtfertigkeit und auch Scharlatanerie warnen.

Erstmaliges Kopfwegh abklären

Bitte denken Sie daran, Selbsttherapie nur dann einzu-

Ratgeber



Prof. Ulrich W. Buettner
Chefarzt Neurologie
Kantonsspital Aarau AG
5000 Aarau

setzen, wenn es sich um so genannte ungefährliche (primäre) Kopfschmerzen handelt, denn hinter erstmaligen ungewohnt starken Kopfschmerzen ohne naheliegende Erklärung kann eine potentiell gefährliche Ursache stehen, die Ihr Hausarzt oder der Spezialist abklären sollte.

Für alle: «Gsund und zwäg» im Kanton Aargau!

Jogging, Walking, Nordic Walking, gesundes Körpergewicht

Der Aargau bewegt sich nach 2005 auch im Jahr 2006! Wiederum in den zehn unten genannten Orten werden Jogging-, Walking- und Nordic-Walking-Kurse angeboten. Die Kurskosten betragen unverändert 50 Franken sind am Kursort direkt zu bezahlen und beinhalten ein neunwöchiges Aufbaustraining – zweimal wöchentlich. Ein ausgebildetes Leiterteam begleitet die Kurse. Falls für Nordic Walking keine eigenen Stöcke vorhanden sind, so werden Sie Informationen an Ihrem Kursort erhalten.

Ein genussvolles und naturnahes Gemeinschaftserlebnis für alle!



Nordic Walking: Auf die richtige Haltung kommt es an

- | | |
|---|---|
| Aarau Start/Zeit: Anmeldung: Auskunft: | Jogging: Leichtathletikstadion Schachen Nordic Walking: Kunsteisbahn Dienstag, 25. April, 9 oder 19 Uhr, Di und Do beim Treffpunkt (während der ersten zwei Wochen) Telefon 062 822 32 61 |
| Baden Start/Zeit: Anmeldung: Auskunft: | Sportplatz Aue Montag, 24. April, 19 Uhr, Montag und Donnerstag beim Treffpunkt (während der ersten zwei Wochen) Telefon 056 222 05 15 |
| Brugg Start/Zeit: Anmeldung: | Parkplatz Badi Montag, 24. April, 19 Uhr, Montag und Mittwoch vorgängig obligatorisch, Telefon 043 812 69 26 |
| Eiken Start/Zeit: Anmeldung: | Sporthalle Lindenboden Montag, 24. April, 19 Uhr: Montag und Mittwoch vorgängig obligatorisch, Telefon 062 873 33 22 |
| Rheinfelden Start/Zeit: Anmeldung: | Sportplatz Schiffacker Mo, 24. April, 18.30 Uhr, Montag und Donnerstag vorgängig obligatorisch, Telefon 061 831 16 44 |
| Staufen Start/Zeit: Anmeldung: Auskunft: | Turnhalle Staufen Di., 25. April, 18.30 Uhr, Dienstag und Donnerstag beim Treffpunkt (während der ersten zwei Wochen) Mobile 079 647 74 82 |
| Teufenthal Start/Zeit: Anmeldung: Auskunft: | Wynabrücke/Wannenhofstrasse Dienstag 25. April, 19 Uhr: Dienstag und Donnerstag beim Treffpunkt (während der ersten zwei Wochen) Telefon 062 776 43 76 |
| Wohlen Start/Zeit: Anmeldung: Auskunft: | Vita-Parcours Montag, 24. April, 18.45 Uhr, Montag und Donnerstag beim Treffpunkt (während der ersten zwei Wochen) Mobile 079 665 97 52 |
| Würenlos Start/Zeit: Anmeldung: | Bahnübergang Kempfhof Mo, 24. April, 8.30 Uhr; Mi, 26. April, 8.30 Uhr; Do, 27. April, 18 Uhr; Sa, 29. April, 9 Uhr vorgängig obligatorisch, Telefon 056 424 19 79 |
| Zurzach Start/Zeit: Anmeldung: | Parkplatz Vita-Parcours Achenberg Dienstag, 25. April, 18 Uhr, Dienstag und Donnerstag vorgängig obligatorisch, Telefon 056 249 15 17 |
- www.deraargaubewegtsich.ch

Sonntag, 23. April 2006

1. Aarauer Altstadt-Erlebnislaufer

Die Kampagne «Der Aargau bewegt sich» wird mit einem gemeinsamen Auftakt in der Altstadt von Aarau beginnen. Von 10 bis 15 Uhr bietet sich die Gelegenheit, mit Persönlichkeiten aus Sport, Politik und Wirtschaft durch die Gassen und über Plätze der Aarauer Altstadt zu joggen oder Nordic walken. Die Strecke beträgt zwei Kilometer, es erfolgt keine Zeitmessung und es gibt keine Rangliste. Sportärztliche Beratung, Materialtests, Unter-

haltung und ein gesundes kulinarisches Angebot machen diesen Tag zum Erlebnis. Mit der Teilnahmegebühr von fünf Franken unterstützen Sie die wichtige Arbeit des Töpferhauses, eine soziale Organisation in Aarau.

Start und Ziel befinden sich bei der Markthalle auf dem Färberplatz, eine Voranmeldung ist nicht erforderlich. Alle Teilnehmenden erhalten ein Erinnerungsgeschenk.

Tour d'Argovie

Bewegen – Erleben – Geniessen

Am Wochenende vom 12./13. August 2006 bewegt sich der gesamte Aargau – an der Tour d'Argovie 2006!

Radfahren: Es stehen fünf verschiedene und markierte Routen zur Wahl.

Wandern, Joggen, Nordic Walking: Auf fünf Routen mit Start in Aarau, Brugg, Frick, Lenzburg und Zofingen errei-

chen Sie den gemeinsamen Zielort Aarau.

Informationen zur Tour d'Argovie finden Sie unter: www.tour-argovie.ch

Unter den Erstanmeldern bis 31. Mai 2006 werden attraktive Preise verlost. 1. Preis: Reise zum Fussball-WM-Spiel Schweiz gegen Togo in Dortmund am 19. Juni 2006 und 49 weitere attraktive Preise.



Neu in Aarau

Ex-Rauchende

Erfahrungsaustausch für Ex-Rauchende und alle, die es werden wollen.

Datum: Di, 21. März 2006
Zeit: 19.30 Uhr
Ort: Lungenliga Aargau Hintere Bahnhofstrasse 6 5000 Aarau
Weitere Infos: silvia.loosli@lag.ch
Tel.: 062 832 40 14
www.lungenliga-ag.ch



Die ganze Welt des Sports

DER AARGAU BEWEGT SICH

