



«Nur mitmachen ist besser!»

Kopfweg und Schwindel – was tun?

Harmlose Befindlichkeitsstörung oder gefährliche Krankheit? Kopfweg und Schwindel gehören zu den häufigsten Klagen der Patienten, sowohl beim Hausarzt wie auch auf dem Notfall im Kantonsspital Aarau.

In beiden Fällen ist der Arzt gefordert, zwischen harmlosen Befindlichkeitsstörungen und gefährlichen Krankheiten zu unterscheiden. Bei der ersten Gruppe kann die Patientin oder der Patient meist nach gründlicher Untersuchung und relativ einfachen therapeutischen Massnahmen wieder nach Hause entlassen werden. Bei der zweiten, viel kleineren Gruppe liegen zum Teil potenziell gefährliche Situationen vor, die abgeklärt werden müssen, und dies rasch. Wer die Abklärung durchführt, ist im Allgemeinen gleichgültig, doch sollte die Person kompetent sein, um auch dem Patienten die nötige Sicherheit zu vermitteln.

Ursachen, Symptome und Therapien

Beim Kopfweg wird das sogenannte primäre Kopfweg, zum Beispiel Migräne oder das Spannungskopfweg, vom sekundären, meist eher gefährlichen Kopfweg, unterschieden. Die Diagnose sollte bei der Erhebung einer ausführlichen Vorgeschichte und Erfassung der Symptome geklärt werden. Grundsätzlich sollte bei unklarer Situation eine neurologische Untersuchung erfolgen, um sogenannte sekundäre, das heisst, durch bestimmte Prozesse verursachte, Kopfschmerzen zu erkennen. Sekundäres Kopfweg kann gefährlich sein, weshalb der Spezialist ge-



FOTO: PIXELIO/ANGELSAMI

Kopfweg ist lästig und die Ursachen sollen genau abgeklärt werden.

fordert ist, um zum Beispiel eine Nervenwasseruntersuchung oder eine Bildgebung zu veranlassen. Hier reicht es auch nicht, rein symptomatisch, zum Beispiel mit Schmerzmitteln oder mit physikalischen Mitteln, zu arbeiten.

Was das durchaus belastende primäre Kopfweg angeht, werden die Ärzte gelegentlich vor nicht zu unterschätzende Probleme gestellt. Eine Migräne kann sehr schwer sein und benötigt häufig eine multimodale Therapie. Auch ein Spannungskopfweg kann sich zum Beispiel durch Wirbelsäulenprobleme verschlimmern. In jedem Fall sollte der Hausarzt (ausser in einer Notfallsituation) der erste Ansprechpartner sein. Die wichtigsten Therapien umfassen eine differenzierte medikamentöse Behandlung (www.headache.ch) sowie aktivierende physiother-

apeutische evtl. auch psychologische und psychiatrische Massnahmen.

Jeder dritte Neurologie-Notfallpatient beklagt Schwindel

Beim Schwindel ist es ähnlich. Es gibt harmlose und sehr gefährliche Ursachen von Schwindel. Ungefähr jeder dritte Notfallpatient der Neurologie in Aarau beklagt Schwindel als eines der wichtigsten Zeichen, die ihn in die Notfallabteilung führen.

Nun, was ist Schwindel? Zunächst müssen die Klagen der Patienten richtig verstanden und gedeutet werden. Handelt es sich um ein unbestimmtes, eher ungerichtetes Gefühl von Schwindel, eher ein Sturmgefühl oder doch um einen gerichteten Schwindel mit Unsicherheit, Gangunsicherheit, Dreh-

schwindel? Was versteht die Patientin oder der Patient unter Trümmel? Die Diagnosen reichen dann von Kreislaufstörung, Präsynkope, Lagerungsschwindel, Entzündung des Gleichgewichtsorgans (Neuritis vestibularis) bis hin zur Streifung und zum Hirnschlag.

Die Erfahrung zeigt, dass jeder Kopfweg- und Schwindelpatient ernst genommen werden muss.

Prof. Dr. med. Ulrich Buettner, Neurologische Klinik des Kantonsspitals Aarau

Wichtig zu wissen

Die Erfahrung zeigt, dass jeder Kopfweg- und Schwindelpatient ernst genommen werden muss. Beim Schwindel lassen sich recht gut schon auf dem Notfall Schädigungen des Gleichgewichtsorgans nachweisen. Leider werden sie aber nicht selten auch durch einen Hirnschlag begleitet, weshalb meist auch eine Bildgebung durchgeführt wird. Dabei gilt es, einen Hirntumor auszuschliessen. Auch beim Schwindel ist das A und O der ärztlichen Untersuchung, eine klare Differenzierung zwischen den verschiedenen Schwindelformen zu erreichen und so eine spezifische Therapie zu ermöglichen. Abschliessend lässt sich sagen, dass Kopfweg und Schwindel eines sicher gemeinsam haben, nämlich dass sich häufig komplexe Probleme hinter den Beschwerden verbergen können.

GESUNDHEITSTIPP



Cornelia Suter, Journalistin TeleM1

Als Reporterin bin ich oft den ganzen Tag unterwegs, auf der Suche nach neuen, spannenden Geschichten. Dies ist mein persönliches Fitnessstraining. Zur Arbeit fahre ich am Morgen meist mit dem Velo. Dies erspart mir die Zeit auf dem Hometrainer. Mein Laufband ist die Recherche vor Ort. Bis zu zwei Kilometer lege ich dabei täglich zurück, um wichtige Informationen zu sammeln. Die Fünf-Kilo-Hantel ist mein Rucksack. Darin befindet sich die Kamera, das Stativ, die gesamte Ausrüstung. Am Abend fehlt mir dann meist die Motivation, um nochmals aus dem Stubensessel zu kommen. Geht es Ihnen ähnlich? Mir helfen dabei meist unsere beiden Hundedamen. «Fit und gesund mit dem Hund» heisst dann das Motto. Mit den Laufschuhen, dem Bike oder den Inlineskates begleite ich die Hunde auf einen Spaziergang entlang der Aare. Gerade jetzt, wo die Tage wieder kürzer und kälter werden gönne ich mir auch ab und zu eine Auszeit in der Sauna. Dort kann ich mich aufwärmen, «fit schwitzen» und die nötige Kraft für den nächsten Fitnessstag tanken. Probieren Sie es aus, es lohnt sich!

KURSE

Wohlbefinden und Entspannung

Kursziel: Vermittlung von Techniken für den Alltag oder für angespannte Situationen. Die Übungen oder Massagetechniken können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an sich selbst oder an anderen Personen – auch Kindern – vornehmen mit dem Ziel eines verbesserten allgemeinen Wohlbefindens und einer gesteigerten Leistungsfähigkeit im Alltag. So können sich individuelle Fähigkeiten und Talente entfalten und es entsteht mehr Lebensfreude.

Kursdaten: Dienstag, 16./23./30. November
Kurszeiten: Jeweils 18–20 Uhr
Kursleitung: Rita Wegmüller, dipl. Kinesiologin
Kursort: aarau eusi gsund stadt, Schlossplatz 1, Aarau
Kursbeitrag: 150 Franken

Kursstarts im November

Atemgymnastik: 1.11., 10 und 12.10 Uhr
Bodyfit für Frauen: 1.11., 9 Uhr
Aerobic und Kondition: 2.11., 12.15 Uhr
Aquafit: 2.11., 11.50 und 12.50 Uhr
Qi Gong: 3.11., 12.10 Uhr
Tai Ji: 4.11., 9 Uhr
Rückenfit: 4.11., 17.10 und 18.10 Uhr

Kursstart im Januar 2011

Schlank in den Frühling mit dem neuen Kurs:
Bewusste Ernährung und Mentaltraining
10. Januar bis 7. März, 18.30–20 Uhr, (6×)
Kursorte: Aarau und Baden

Infos und Anmeldung:
www.aarau eusi gsund stadt.ch oder unter
Tel. 062 822 32 61



37 Restaurants im ganzen Kanton Aargau wurden im 2010 mit dem Label «S'goldige Rüebli» ausgezeichnet. Damit wird sichergestellt, dass beim Angebot saisonale und regionale Kriterien erfüllt werden.

Wettbewerb

An dieser Stelle verlost «aarau eusi gsund stadt» regelmässig Essensgutscheine für 2 Personen im Wert von 100 Franken. Die Fragen beziehen sich auf Themen im Bereich Gesundheitsförderung. Die Gutscheine können in einem mit dem Label «S'goldige Rüebli» ausgezeichneten Restaurant eingelöst werden. Die Gewinner werden jeweils in der nächsten Ausgabe publiziert.

Frage
Wer ist bei Migräne erster Ansprechpartner?
A: Hausarzt
B: Notfall Kantonsspital

Lösung der Wettbewerbsfrage aus der Ausgabe vom 14. Oktober:
80 km/h. Es hat gewonnen: Jessica Keller, Mellingen

Antwort per Mail oder Postkarte bis spätestens 1. November an:
info@aarau eusi gsund stadt.ch; Betreff: Wettbewerb
oder aarau eusi gsund stadt, Schlossplatz 1, 5001 Aarau



Athleticum Suhr – die grösste Sportauswahl der Region



Athleticum Suhr, Bernstrasse Ost 49, 5034 Suhr, Telefon 062 855 50 40 www.athleticum.ch