

WIENERIN

Nr. 361, Oktober 2019
Österreich € 4,20 www.wienerin.at

**GESUND
SPEZIAL**
Mädelr oder Bub?
Drittes Geschlecht?
Über transgender
und intersexuelle
Kinder



Österreichische Post AG, PZ 072037652, P Styria (Medien), Lifestyle GmbH & Co KG, Gloggastraße 3, Top 11, 1020 Wien / Relouren on Postfach 106, 1360 Wien

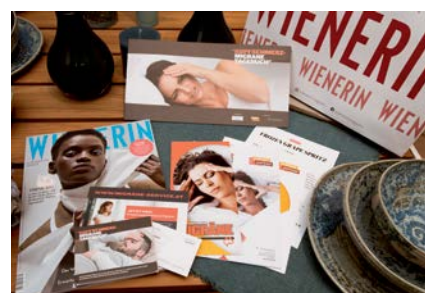
ICH hab ZEIT

Wir werden heute so alt wie nie. Trotzdem haben wir keine Zeit füreinander. Um mental gesund zu bleiben, müssen wir raus aus der Zeitfalle

Volkskrankheit Migräne



WWW.MIGRAENE-SERVICE.AT
erleichtert mit praktischer
Arzt-/Ärztinnensuche,
hilfreichen Tipps, Artikeln
u. v. m. das Leben mit
Migräne.



NOTIZEN. Das Migräne-Tagebuch im Goodie Bag hilft dabei, Muster zu erkennen und Attacken besser abschätzen zu können.

HILFREICH.
Mag. Ulrike Grabmair (links) teilte ihre Erfahrungen und gab Tipps zur Entspannung. Mit Dr. Sonja Tesar (Mitte) stand sie für persönliche Fragen zur Verfügung.



Gemeinsam mit *Novartis Pharma* luden wir ausgewählte *WIENERIN*-LeserInnen zum Experten-Talk über das „Gewitter im Kopf“.

Von wegen „das bisschen Kopfweh“! Jede zehnte Person in Österreich ist mittlerweile von Migräne betroffen, Frauen zwei- bis dreimal häufiger als Männer. Trotzdem erhalten 40% der Betroffenen keine adäquate Diagnose.

Über Auslöser und mögliche Lösungsansätze diskutierte Birgit Brieber (stellvertretende Chefredakteurin der *WIENERIN*) mit Dr. Sonja Tesar, Fachärztin für Neurologie und Leiterin der *Kopfschmerzambulanz am Klinikum Klagenfurt*, und Mag. Ulrike Grabmair, Migränebetroffene und Gründerin von *Kopfgewitter e.U.*



TIPPS FÜR Migräne- betroffene

SELBSTVERANTWORTUNG.

Schmerzen und Unwohlsein nicht einfach hinnehmen, sondern Symptome ärztlich abklären lassen! Sensibilisieren Sie Ihr Umfeld und bitten Sie um Hilfe.

LEBENSSTIL.

Leichter gesagt als getan, aber die Reduktion von Stress, eine gesunde Ernährung mit regelmäßigen Essenszeiten und die Integration von Sport in den Alltag können dabei helfen, die Attacken zu reduzieren.

AUFMERKSAM SEIN.

Führen Sie ein Migräne-Tagebuch, um Muster erkennen und rechtzeitig gegensteuern zu können.