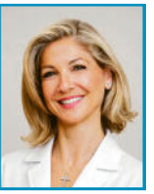
Gesund&Fit Heute
IHR RATGEBER FÜR EIN BESSERES LEBEN

Spezialisten antworten!
Die besten Fragen der Leser an die Experten – Seite 15



Regen, Kälte, Hitze: Stress für den Kopf

Gewitter im Anmarsch und der Kopf brummt? Warum manche Menschen mit Kopfschmerzen auf Wetterwechsel reagieren und welche Rolle Schlaf und Bewegung spielen.

Im Frühling leiden viele Menschen vermehrt an Kopfschmerzen und Kreislaufproblemen. Was hilft, erklärt Primaria Dr. Jasmin Kechvar, Leiterin der Abteilung für Neurologie im Evang. KH und Fachärztin für Neurologie in Wien *(neurospa.at)*.

„Heute“: *Warum brummt der Kopf jetzt bei vielen so oft?*
Dr. Jasmin Kechvar: Besonders sensible Menschen reagieren auf Wetterumschwung und Temperaturschwankungen mit Kopfschmerzen, Müdigkeit oder Schwindel. Auch Pollenbelastung, Stress und zu wenig Schlaf spielen eine Rolle.

„Frauen sind wetterfühliger als Männer!“
Neurologin Dr. Jasmin Kechvar

„Heute“: *Was hilft?*
Kechvar: Wichtig sind ausreichende Flüssigkeitszufuhr, regelmäßige Bewegung und Erholungsphasen. Bei einem neuen Kopfschmerz oder einem Kopfschmerz, der nicht besser wird, ist ein Arztbesuch ratsam.

„Heute“: *Macht uns der Wetterwechsel also krank?*
Kechvar: Nicht direkt. Wetterfühligkeit ist keine Krankheit, Beschwerden können sich aber verstärken.

„Heute“: *Wer ist besonders betroffen?*
Kechvar: Menschen mit Migräne, niedrigem Blutdruck oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Auch ältere Personen und Menschen mit chronischem Stress sind anfälliger. Und Frauen berichten häufiger von Wetterfühligkeit als Männer.

„Heute“: *Gesund durch den Frühling – Ihre Tipps?*
Kechvar: Ich empfehle eine mediterrane Ernährung mit Gemüse, Obst, Fisch und gesunden Fetten. Wichtig sind außerdem Bewegung in der Natur und wenig Alkohol, da dieser Kreislauf und Schlaf zusätzlich belastet. Aufenthalte am Wasser wirken entspannend und helfen bei Hitze. Das Schlafzimmer sollte nachts möglichst kühl und abgedunkelt sein, um erholsamen Schlaf zu fördern H

Neue Therapien bei Migräne

Was gibt es Neues zur Vorbeugung von Migräne und Clusterkopfschmerzen? Kopfweh Österreich lädt am 21. Mai um 18.30 Uhr zu einem kostenlosen Online-Vortrag. Neben neuen Therapieansätzen stehen insbesondere die Entwicklungen rund um CGRP-monoklonale Antikörper im Fokus. Mehr Infos auf *kopfweh-oesterreich.at*. Dauer ca. 1 Stunde, eine Anmeldung ist nicht erforderlich H

Fotos: iStock/Deagreez, EKH/C. Richter