

*Meine Gedanken schlafen ein,
wenn ich sitze. Mein Geist
nährt sich nicht, wenn meine
Beine ihn nicht bewegen.*

Michel de Montaigne
(1533-1592),
französischer Philosoph

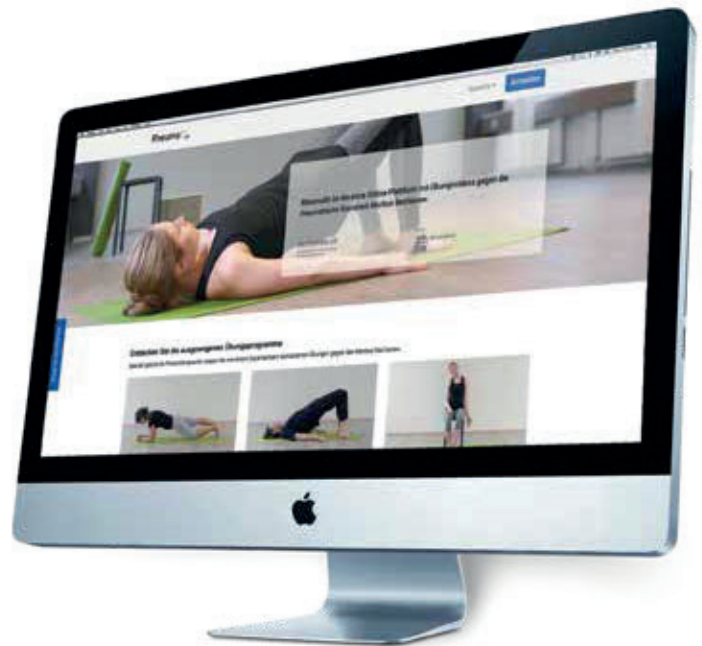


Gemeinsam gegen Migräne und Kopfschmerzen



Eine unabhängige Allianz setzt sich für eine bessere Versorgung bei Kopfschmerzen und Migräne ein: Migraine-Action ist eine Kooperation der Universitäten Zürich und Basel, der schweizerischen Kopfwehgesellschaft und Pharmasuisse. Die Vereinigung hat eine Webseite kreiert, wo viele Informationen über die Prävention und Behandlungen von Kopfschmerzen sowie Hinweise auf Selbsthilfegruppen zu finden sind. Ein Beratungstelefon und eine Hotline für Kopfweh bei Kindern ergänzen das Angebot, auch Vorträge und Kurse für das Selbstmanagement können gebucht werden. Im Moment läuft zudem die erste nationale Patientenumfrage – Kopfwehbetreffende sind eingeladen, an der online Befragung teilzunehmen. (bc)

www.migraineaction.ch



Online-Übungen bei Bechterew und Rheuma

Leiden Sie an Bechterew? Die neu kreierte Online-Plattform «rheumafit» bietet Menschen mit Bechterew oder anderen rheumatischen Erkrankungen verschiedene Übungsprogramme an. Die Übungen können individuell zusammengestellt werden, das Programm steht kostenlos bereit. Ein weiteres Plus sind Expertenhinweise und Tipps. So rät die Physiotherapeutin Susanne Leemann: «Hören Sie auf Ihren Körper: Reduzieren Sie die Intensität des Trainings, wenn Sie Schmerzen haben. Lieber weniger intensiv trainieren als gar nicht.»

Die Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew erstellte die Programme zusammen mit der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW). Die Plattform ist eine ideale Hilfe für das individuelle Training. (bc)

www.rheumafit.ch
www.bechterew.ch