

## Therapie & Praxis

Sinnesorgane und Migräne/Teil 3 der Serie Wenn alles zu laut ist	6
Universität Mainz sucht Teilnehmer Studie zu kognitiver Verhaltenstherapie	7
Bei vielen Frauen deutlicher Zusammenhang Wenn Hormone Migräne auslösen	8
Interview: Tipps aus der Praxis Warum ein Schmerz-Kalender so wichtig ist	10

## Selbsthilfe im Fokus

Tipps aus Schulmedizin und Naturheilkunde Die besten Strategien gegen Migräne-Übelkeit	12
Wie verändert sich die Krankheit im Alter? „Heute komme ich gut mit meiner Migräne zurecht“	14
Die tägliche Übung für mehr Fitness und weniger Migräne Das tu ich heute für mich!	15

## Neues aus der Forschung

Leitlinie zur nicht-medikamentösen Behandlung Entspannung und Sport in Studien bewährt	16
Hoffnungsträger CGRP-Antikörper gegen Migräne Kommen die neuen Medikamente 2018 auf den Markt?	18
Teilnahme am Nationalen Schmerzforum in Berlin Die MigräneLiga tauscht sich mit Experten aus	18

## Firmen Forum

Bewährte Heilpflanze bei Migräne Bessert Mutterkraut auch Neuropathien?	19
Kombination mehrerer Methoden bei Kopfschmerzen Hilfe durch multimodale Schmerztherapie	19

## Angeklickt

Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit	19
------------------------------------	----

## Zum Lesen

Einfache Anleitungen für zu Hause Nacken entspannen mit Yoga-Übungen	20
Praktischer Ratgeber zu Migräne und Kopfschmerzen Aktuell und umfassend informiert	20
Für Schmerzpatienten und Angehörige Professionelle Unterstützung finden	20

## kurz & bündig

MigräneLiga beim Pfizer-Patienten-Dialog Gemeinsames Anliegen: Gesundheit	20
--	----

## In eigener Sache

Zertifizierung für Weiterbildungen	21
Spannende Vorträge und Brainstorming	22
Wissenswertes von Profis erfahren	22
<b>Aus der Geschäftsstelle</b>	
Wer soll die Gruppe weiterführen?	23
Startschuss für internationale Zusammenarbeit	23
Aufgaben im Vorstand neu geregelt	24
Kinderbuch erneut aufgelegt	24
Die nächsten Symposien der MigräneLiga	25
Malen Sie ein Bild für unseren Kalender!	25
Klausurtagung des Vorstands in Speyer	26
Alarmierendes Ergebnis des Barmer-Arztreports	26
<b>Aus unseren Selbsthilfegruppen</b>	27
<b>Leserbriefe &amp; E-Mails</b>	29
<b>Kolumne</b>	30

## Standards

Editorial	3
Impressum	18
MigräneLiga-Selbsthilfegruppen	31

### Bitte unterstützen Sie die MigräneLiga e.V. Deutschland mit Ihrer Spende!

Die MigräneLiga e.V. Deutschland setzt sich für Menschen mit Kopfschmerzen und Migräne ein. Der Verein ist vom Finanzamt als gemeinnützig anerkannt. Damit können Spenden steuerrelevant eingesetzt werden. Auf Wunsch erhalten Sie dafür eine Zuwendungsbestätigung für das Finanzamt. Jede noch so kleine Spende hilft, die Versorgung und die Lebensqualität von Menschen mit Kopfschmerzen und Migräne zu verbessern.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!  
**MigräneLiga e.V. Deutschland**  
**Volksbank Heidelberg**  
**Kontonummer: 49406509**  
**Bankleitzahl: 67290000**  
**IBAN: DE03 6729 0000 0049 4065 09**  
**IC: GENODE61HD1**



Prof. Dr. Guy Arnold  
 Chefarzt der Klinik für Neurologie,  
 Klinikum Sindelfingen-  
 Böblingen

Foto: © privat

Fotos: Titelseite großes Bild © Alexander Raths - iStock; kleines Bild oben © noise pollution - Fotolia.com; kleines Bild Mitte © MigräneLiga; kleines Bild unten © Berolina Klinik/Rolf Lang; linke Seite: © Manuel Schönfeld - Fotolia.com