

## Therapie & Praxis

Wenn das Medikament nicht gegen Migräne zugelassen ist <b>Off-Label-Use: nicht seltener Sonderfall</b>	6
Experten-Vortrag in Wolfsburg <b>Aktive Mitarbeit des Patienten ist nötig</b>	8

## Selbsthilfe im Fokus

Viele Patienten machen sich selbst Stress <b>Perfektionismus und Migräne</b>	9
Neue Serie: Entspannungsverfahren/Teil 1 <b>Gelassen und achtsam dank Yoga</b>	11
<b>Yoga-Übungen auf praktischen Karten</b>	12

## kurz & bündig

<b>Patienten stärker im Fokus</b>	13
<b>Digitaler Beipackzettel in der Testphase</b>	13
<b>MigräneLiga auf dem Schmerzkongress</b>	14
<b>Kopfschmerz wird zu oft selbst behandelt</b>	14

## Neues aus der Forschung

Hintergrund und praktische Tipps <b>Lebensmittel als Migräne-Trigger</b>	15
Vortrag auf dem Symposium in Hamburg <b>Revolution in der Migräne-Therapie</b>	18
Internationales Experten-Treffen in Kanada <b>Neue Therapien am Horizont</b>	19

## Zum Lesen

<b>Schmerz erklärt: Roman &amp; Sachbuch zugleich</b>	20
<b>Dank Naturmedizin im Alter wohlfühlen</b>	20
<b>Gesundheit tanken mit Messer und Gabel</b>	20

## Angeklickt

<b>Forschungsprojekt zu Kopfschmerz-Triggerern</b>	20
--	----

## In eigener Sache

Symposium der MigräneLiga in Hamburg <b>Tipps für eine gute Therapie</b>	21
<b>Eindrücke vom Symposium in Hamburg</b>	22
Mitgliederversammlung: Vorstand im Amt bestätigt <b>Die MigräneLiga wächst weiter</b>	23
<b>Neues aus der Geschäftsstelle</b>	
<b>Patientenrechte in ganz Europa gemeinsam stärken</b>	24
<b>Weiterbildung in Löhne: Experten informierten</b>	24
<b>Die Bundesgeschäftsstelle ist umgezogen!</b>	24
<b>Terminzettel für die Arztpraxis</b>	24
<b>Der Schirm der MigräneLiga ist da!</b>	25
<b>Neue Beitragsordnung der Liga</b>	25
<b>Ankündigung: Programm des Jubiläums-Symposiums</b>	25
Basisarbeit in unserer Gesundheits-Organisation <b>SHG-Leiter: Botschafter der MigräneLiga</b>	26
Symposium zum Jubiläum der MigräneKlinik <b>Weiterbildung für Ärzte in Königstein</b>	27
<b>Aus unseren Selbsthilfegruppen</b>	
<b>Kolumne</b>	30

## Standards

<b>Editorial</b>	3
<b>Impressum</b>	14
<b>MigräneLiga-Selbsthilfegruppen</b>	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**



Dr. Astrid Gendolla,  
 Fachärztin für  
 Neurologie, Spezielle  
 Schmerztherapie und  
 Psychotherapie, Essen

Foto: © privat