

## Praxis

Wege aus der Migräne - Teil 2 der Prophylaxe-Serie <b>Rezeptpflichtige Medikamente: Blutdrucksenker schützen vor Attacken</b>	6
Schmerzmittel oder Triptane <b>Mit der richtigen Arznei Attacken schnell stoppen</b>	8
Tritt oft gehäuft innerhalb der Familie auf <b>Migräne, eine Erbkrankheit?</b>	10
Akutbetten in Königstein genehmigt <b>Versorgung bei Migräne verbessert</b>	11

## Fokus

Krafttraining bei Migräne? <b>Starke Muskeln schützen vor Schmerz</b>	12
<b>Wintersport gegen Migräne</b>	13
<b>Kinderecke</b>	13
Gedanken zum Jahresende <b>Innehalten</b>	14
Was bringen Health Apps? <b>Gesundheitsvorsorge per Handy</b>	15

## Firmen Forum

Mit Vitalstoffen Migräne vorbeugen <b>Energiemangel im Gehirn verhindert</b>	16
Zum fünften Mal Top-Mediziner Deutschlands <b>„Focus“ zeichnet Dr. Zoltan Medgyessy aus</b>	16

## Studien

Erfolg mit probiotischem Präparat <b>Stabile Darmflora bessert Migräne</b>	18
CGRP-Blocker wirken vielversprechend <b>Experten hoffen auf neue Medikamente</b>	18

## Spektrum

Gegen Übelkeit und Erbrechen <b>MCP-Tropfen wieder erhältlich</b>	19
Am besten dreimal täglich <b>Lüften schützt vor Kopfschmerzen</b>	19

## Zum Lesen

Kritik an Lebensmitteln <b>Wissen Sie wirklich, was auf den Teller kommt?</b>	20
Praktischer Ratgeber <b>Schlafen lernen</b>	20

## Angeklickt

<b>Transparenz über medizinische Leistungen</b>	20
<b>Neue Leitlinie zur Kopfschmerz-Behandlung</b>	20

Fotos Titelseite: großes Bild © silverjohn, Kollektion: iStock - Thinkstock; kleines Bild oben © MigräneLiga; kleines Bild Mitte © roboriginal - Fotolia.com; kleines Bild unten © Klinik Hochried

## MigräneLiga

Zufriedene Gesichter beim Symposium in Potsdam <b>„Vom Informations-Austausch profitiert“</b>	21
<b>Termine 2016</b>	22
<b>Neues aus der Geschäftsstelle</b>	
Neues aus der Geschäftsstelle <b>Mitgliederversammlung in Potsdam</b>	
<b>Positive Nachrichten vom Vorstand</b>	24
Weiterbildungsveranstaltung in Chemnitz <b>Wichtiges gelernt für die SHG-Arbeit</b>	25
Stand auf dem Schmerzkongress Mannheim <b>Neueste Informationen aus Medizin und Forschung</b>	26
Treffen der SHG-Spitzen aus Deutschland, Österreich und der Schweiz <b>Engere Zusammenarbeit geplant</b>	26
Umfrage des Vorstands <b>Mitgliedsausweise - was ist wichtig?</b>	26
Reges Interesse aus dem Ausland <b>Viele Klicks auf der Website der Liga</b>	27
Schlechte Recherche zum Thema Migräne? <b>Kritik am „Tatort“</b>	27
<b>Aus den Selbsthilfegruppen</b>	28
<b>Leserbriefe &amp; E-Mails</b>	29
<b>Kolumne</b>	30

## Standards

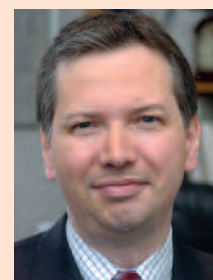
<b>Editorial</b>	3
<b>Impressum</b>	14
<b>MigräneLiga Selbsthilfegruppen</b>	31

Bitte unterstützen Sie die Migräne-Liga e.V. Deutschland durch Ihre 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. Selbstverständlich senden wir Ihnen gerne 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  
BIC: GENODE61HD1



Prof. Dr. med.  
Hartmut Göbel,  
Chefarzt der  
Schmerzklinik-Kiel

(Foto: © Schmerzklinik Kiel)