

## Therapie & Praxis

- Sinnesorgane und Migräne/Teil 2 der Serie  
**Wenn die Nase zu empfindlich reagiert** 6
- Die Krankheit verändert sich mit den Jahren  
**Migräne im Alter** 8

## Selbsthilfe im Fokus

- Neue Erkenntnisse aus der Physiotherapie  
**Muskel- und Faszientraining schützt vor Schmerz** 9
- Starke Reaktionen auf äußere Reize und Emotionalität  
**Das Phänomen Hochsensibilität** 11
- Die tägliche Übung für mehr Fitness und weniger Migräne  
**Das tu ich heute für mich!** 12

## Neues aus der Forschung

- Neue Leitlinie fasst aktuellen Wissensstand zusammen  
**Migräne nicht-medikamentös behandeln** 14
- Über die Formen der Aura und ihre Entstehung  
**„Ich sehe was, was du nicht siehst“** 15
- Interview  
**Study Nurse: Ansprechpartnerin bei Studien** 17

## Angeklickt

- Verhindern Verspannungen und Schmerzen  
**Gütesiegel für rückengesunde Schuhe** 18
- Kostenlos und leicht zu bedienen  
**Neue App erleichtert Umgang mit Migräne** 18

## Firmen Forum

- Homöopathische Arznei auch für Kinder  
**Vier Pflanzen gegen Migräne** 19
- Neu: kostenloser Newsletter  
**Spannendes & Interessantes zu Kopfschmerzen** 19
- Triptan-Pen gegen akute Migräne-Schmerzen  
**Wenn's schnell gehen muss** 20
- Üben Druck auf Akupressur-Punkt am Handgelenk aus  
**Mit Armbändern Übelkeit lindern** 20

## Zum Lesen

- Frei von Zusatzstoffen  
**Klassische Leckereien selbst gemacht** 20
- Leicht verständlich und amüsant erklärt  
**Lernen Sie Ihre Haut kennen!** 20

## In eigener Sache

- Herbst-Symposium der MigräneLiga  
**Migräne-Experten in Gelsenkirchen** 21
- Europäischer Patienten-Gipfel  
**MigräneLiga präsentiert sich in Mailand** 23
- Treffen von Akteuren aus dem Gesundheitswesen  
**Forum zur Schmerzversorgung in Berlin** 23
- Experten appellieren an die Gesundheitspolitik  
**Chronische Schmerzen lassen sich vermeiden** 23
- Aus der Geschäftsstelle**
- Was könnten wir machen?  
**Jahresplan für Selbsthilfegruppen** 24
- Gemeinsame Broschüre vorgestellt** 25
- Die Leiden des Schatzmeisters  
**Eine Bitte an unsere Mitglieder** 25
- Initiative „Ich beim Arzt“  
**Infomaterial auch bei der MigräneLiga erhältlich** 26
- Aus unseren Selbsthilfegruppen** 26
- Leserbriefe & E-Mails** 29
- Kolumne** 30

## Standards

- Editorial** 3
- Impressum** 16
- 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**



Dipl.-Psych. Prof. Dr. Peter Kropp, Direktor des Instituts für Medizinische Psychologie und Medizinische Soziologie, Universitätsmedizin Rostock

Foto: © pirvat