

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

Fotos: Titelseite großes Bild © Dean Mitchell - iStock; kleines Bild oben © fotofabrik - Fotolia.com; kleines Bild Mitte © BLACKROLL®/Sebastian Schöffel; kleines Bild unten © Anja Rech

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