

# Inhaltverzeichnis – migräne magazin Heft 47

## **Praxis**

Urlaubsstimmung: "Migräne im Urlaub"  
So schützen Sie Ihre Augen  
Migräniker über den Wolken  
Urlaubskiller Migräne  
Triptane und Aura  
Almotriptan ohne Rezept  
Unerwünschte Arzneimittelwirkungen  
Richtig Blutdruck messen  
Schmerzmittel schwächen  
Kopfschmerzkalender für Kinder zum Download

## **Spektrum**

Medizinrechts-Beratungsgesetz  
"Studien belegen... " - Was heißt das?  
Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion  
Sport kann Migräne lindern  
Warum jeder Lichtschimmer schmerzt  
Folsäure und die Vitamin B6 und B12  
Bei Rückenschmerzen Körper und Seele um Gleichgewicht halten  
Süßigkeiten und Migräne

## **Forschung**

Weniger Migräne-Anfälle in der Schwangerschaft

## **Buchtipps**

Hartmut Göbel  
Erfolgreich gegen Kopfschmerzen und Migräne  
Springer Medizin Verlag, Heidelberg  
Broschur, 346 Seiten mit 106 Abbildungen  
Preis: 22,95 €

## **Profil**

Dr. Jan Brand Nr. 2 unter Deutschlands Kopfschmerz-Spezialisten  
Die Großen der Welt - von der Migräne geplagt: Cajus Julius Cäsar 100 - 44 v. Chr.

## **Intern**

Einladung zum Migräne-Symposium Berlin  
Einladung zur Jahreshauptversammlung 2010  
Berichte aus den Selbsthilfegruppen  
Unsere Migräne-Selbsthilfegruppen