

## Praxis

Wege aus der Migräne - Teil 1 der Prophylaxe-Serie <b>Vorbeugen mit natürlichen Medikamenten</b>	6
Bei Angst vor Migräneattacken <b>So helfen Sie sich selbst</b>	8
Dauer-Ohrgeräusche bei Migräne-Patienten häufig <b>Tinnitus mit Klängen besänftigen</b>	10

## Fokus

Den Alltag mit Migräne besser bewältigen <b>Wann Kindern eine Reha hilft</b>	12
<b>Kinderecke</b>	13
Wege aus der Migräne: Wetter als Trigger <b>Wenn ein Tief den Kopf bedroht</b>	14

## Spektrum

Aktuelle Informationen für Fachleute und Interessierte <b>Schmerzkongress in Mannheim</b>	18
Trainings-Programm für TK-Versicherte <b>Weniger Beschwerden dank Kopfschmerz-Coach</b>	18

## Firmen Forum

Sanfte Strombehandlung am Ohrläppchen <b>Elektrotherapie reduziert Attacken</b>	18
Darmflora aufbauen <b>Gesunder Bauch schützt vor Migräne</b>	18

## Angeklickt

<b>Neues Institut prüft Qualität von Kliniken</b>	19
<b>Fußmassage gegen Spannungskopfschmerzen</b>	19
<b>Was bei Arznei für Senioren zu beachten ist</b>	19

## Studien

Zur vorbeugenden Wirkung von Bewegung <b>Sport - wann er hilft, wann er schadet</b>	20
--	----

## Zum Lesen

Pflanzliche Wirkstoffe als Antibiotika <b>Grüne Medizin gegen Infekte</b>	22
--	----

## MigräneLiga

<b>Erstes Treffen der Regionalleiter in Stromberg Fit gemacht für die Arbeit mit den SHG</b>	23
<b>Mit digitalen Medien Patienten besser versorgen Per Online-Sprechstunde schnelle Hilfe</b>	24
<b>Offener Brief an den WDR zur „Aktuellen Stunde“</b>	24
<b>Neues aus der Geschäftsstelle</b>	
<b>Fördermöglichkeiten für Selbsthilfegruppen Geld für Projekte, Hilfe bei der Raumsuche</b>	25
<b>Stimmen der MigräneLiga-Mitglieder zum neuen Logo</b>	25
<b>Termine Weiterbildungs-Veranstaltungen für SHG-Leiter</b>	26
<b>Viel Service auf unserer Homepage Extra-Informationen speziell für die Selbsthilfegruppen</b>	26
<b>Aus den Selbsthilfegruppen</b>	27
<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



Lucia Gnant,  
Präsidentin der  
MigräneLiga

(Foto: © privat)