

## Praxis

|   |   |
|---|---|
| Wege aus der Migräne - Teil 3 der Prophylaxe-Serie<br>Botox-Injektionen bei chronischer Migräne | 6 |
| Medikamenten-Übergebrauch bei Migräne<br>Wenn Schmerzmittel Kopfweh auslösen                    | 8 |

## Fokus

|   |    |
|---|----|
| Migräne und Ernährung<br>Nichts essen ist auch keine Lösung | 10 |
| Kinderecke  | 11 |

## Studien

|  |    |
|--|----|
| Voraussetzungen, Ablauf, Vorteile und Risiken<br>Teilnahme an einer Studie - ja oder nein? | 12 |
|--|----|

## Zum Lesen

|   |    |
|---|----|
| Fantasievolles Malbuch für Erwachsene<br>Kreativ werden gegen Stress      | 14 |
| Hilfe ohne Einlagen, Medikamente und OP<br>Gesunde Füße - gesunder Mensch | 14 |

## Firmen Forum

|   |    |
|---|----|
| Migräne und Krämpfe vorbeugen mit weniger<br>Nebenwirkungen<br>Magnesium wirkt auch über die Haut | 16 |
| Neurologische Klinik Selzer<br>Individuelle Therapie in malerischem Ambiente                      | 16 |

## Spektrum

|   |    |
|---|----|
| 7. Juni 2016 von 9-18 Uhr<br>Aktionstag gegen den Schmerz           | 17 |
| Wegen zu geringer Nachfrage<br>Keine Kompaktkur mehr in Bad Endbach | 17 |
| Naturheilkunde-Ausstellung  | 17 |

## Angeklickt

|  |    |
|--|----|
| Mehr Informationen zu Pestwurz im Internet | 17 |
|--|----|

## Standards

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Editorial                      | 3  |
| Impressum                      | 14 |
| MigräneLiga Selbsthilfegruppen | 31 |

Fotos Titelseite: großes Bild © Kontrec, iStock; kleines Bild oben © Magdeburger Tourismusbüro Touralis; kleines Bild Mitte © Wavebreakmedia, iStock; kleines Bild unten © chronische-migraene.de; Foto linke Seite: © querbeet, iStock

## MigräneLiga

|  |           |
|--|-----------|
| Klausurtagung des Leitungsteams in Stromberg<br>Ein Ziel für 2016: neue Mitglieder gewinnen            | 18        |
| Vorstandswahlen im April<br>Vorstellung der neuen Bewerber   | 18        |
| Interview zur Gesundheitspolitik<br>„Große Veränderungen erfordern eine fundierte Grundlage“           | 19        |
| <b>Migränetherapie - wie sieht die Zukunft aus?<br/>Einladung zum Frühjahrs-Symposium in Magdeburg</b> | <b>20</b> |
| 3 Fragen an SHG-Regionalleiter Peter Schienemann<br>Wie WhatsApp die Kommunikation erleichtert         | 22        |
| Weiterbildung der Regionalgruppen Nord und West in Löhne<br>Fachvorträge und Erfahrungsaustausch       | 22        |
| Informative Weiterbildung in Heidelberg  | 23        |
| Tagung zu klinischen Studien   | 24        |
| BAG-Selbsthilfe-Kongress in Berlin<br>Mehr Mitspracherecht für Patientenvertreter                      | 24        |
| <b>Neues aus der Geschäftsstelle</b>   |           |
| Bewährte Tipps für Migräne-Patienten<br>10 Goldene Regeln in neuer Aufmachung                          | 25        |
| Vorsicht bei Adressänderung!<br>Bei Nachsendeantrag kein Magazin                                       | 25        |
| Bei Veranstaltungen der MigräneLiga<br>Erstattung der Reisekosten                                      | 26        |
| Kostenlose Broschüre der MigräneLiga<br>Migräne in Schwangerschaft und Stillzeit                       | 26        |
| <b>Aus den Selbsthilfegruppen</b>  | 27        |
| <b>Leserbriefe &amp; E-Mails</b>   | 29        |
| <b>Kolumne</b>   | 30        |

**Bitte unterstützen Sie die Migräne-Liga 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  
BIC: GENODE61HD1



Dr. Raymund Pothmann,  
Zentrum  
Integrative Kinder-  
schmerztherapie,  
Hamburg

Foto: © privat