

Therapie & Praxis

Rat bei Wiederkehr-Kopfschmerzen Wenn die Tablette nur kurz wirkt	6
Praktische Tipps aus der Phytotherapie Kopfschmerzen mit Heilpflanzen behandeln	9
Umsetzung der Gesetzes-Änderung Cannabis auf Rezept - und nun?	11

Selbsthilfe im Fokus

Serie Entspannungsverfahren/Teil 2 Mit Feldenkrais bewusster bewegen	12
Gedanken über ... Rente ist keine Lösung	13

Neues aus der Forschung

Interview mit einer Patientin Wie ist es, an einer Studie teilzunehmen?	14
Projekt Migräne-Radar untersucht Triggerfaktoren Ist das Wetter wirklich schuld?	16
300 Studien belegen: Yoga lindert chronischen Schmerz	17

kurz & bündig

Barmer schließt Vertrag mit Schmerzklinik Versicherte besser medizinisch versorgt	18
Viele lesen den Beipackzettel nicht	19
Mehr neurologische Patienten in der Notfall-Aufnahme	19
Kälte kann Schmerz hemmen - oder auslösen	19

Zum Lesen

9.000 Arzneimittel bewertet und erklärt	20
Fleischlos essen ohne Gesundheits-Risiko	20
Mit starken Muskeln Schmerz vorbeugen	20

Angeklickt

Wellnessurlaub mit Langzeit-Effekt	20
------------------------------------	----

Firmen Forum

Per Smartphone Migräne besser im Griff	21
Akupressur lindert Übelkeit risikofrei	21
Kopfschmerz-Medikamente verschlimmern Reizdarm	21

Fotos: Titelseite großes Bild © suteracher. - Stock-Fotografie; kleines Bild oben © Marion Coers; kleines Bild Mitte © underworld - Fotolia.com; S. 4 Foto: © privat

In eigener Sache

Sächsischer Selbsthilfepreis verliehen Migräne-Kindergruppe Bautzen ausgezeichnet	22
Feierstunde mit Franz Müntefering	23
MigräneLiga zu Besuch am Ammersee	23
Pressearbeit für Selbsthilfegruppen - so geht's! „Tue Gutes und rede darüber!“	24
Qualifiziert: die Weiterbildungen für SHG-Leiter	25
Neues aus der Geschäftsstelle	
Volker Lampert für Mitglieder-Verwaltung zuständig	26
Sondermarke zum 25-jährigen Bestehen	26
Medienbeauftragter mit neuer Telefonnummer	26
Krankenkassen ermöglichen zahlreiche Projekte	26
Aus unseren Selbsthilfegruppen	
Kolumne	30

Standards

Editorial	3
Impressum	8
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



Privat-Dozent
Dr. Charly Gaul, Chefarzt
der Migräneklinik
Königstein im Taunus

Foto: © PZ/Alois Müller