

## Therapie & Praxis

Interview mit Dr. Gendolla zu ersten Erfahrungen Die „Migräne-Spritze“ in der Praxis	6
Probleme mit der medikamentösen Vorbeugung vermeiden So wirkt Ihre Prophylaxe besser	8

## Selbsthilfe im Fokus

Die Patientenbeauftragte der Bundesregierung „Ziel muss der mündige Patient sein“	10
Mit Selbstfürsorge Migräne-Attacken reduzieren Wann haben Sie sich zuletzt um sich selbst gekümmert?	11
Die Achtsamkeits-Methode Introvision Migräne gelassener begegnen	14

## kurz & bündig

Teilnehmer für Studie zu App gesucht	16
Podcast zum Thema Migräne	16
So hilft Ausdauersport am besten	16

## Zum Lesen

Naturheilkundliche Tipps gegen Kopfschmerz	17
Roman-Biografie über Hildegard von Bingen	17

## Neues aus der Forschung

Was sagt die Wissenschaft? Kombipräparate – ja, aber ...	18
Neuer Ansprechpartner der DMKG	19
Wird Rotwein als Trigger überbewertet?	19

## Recht & Soziales

Chancen auf Bewilligung erhöhen Reha richtig beantragen	20
Zwischen Benefit, Spaß und Pflichtgefühl ... ... Ehrenamt 2019	21

## Standards

Editorial	3
Impressum	14
MigräneLiga-Selbsthilfegruppen	32

Fotos: Titelseite großes Bild © shutterstock\_85885096; kleines Bild oben MigräneLiga/A. Rech ©; kleines Bild Mitte © Barbara von Wirth; kleines Bild unten © Novartis Pharma GmbH

## In eigener Sache

Eindrücke vom Symposium in Köln	22
Symposium zur Behandlung 2020 Volles Haus in Köln	23
Regionalleiter für die Selbsthilfegruppen gesucht!	22
Mitgliederversammlung am 25. Oktober in Erfurt Satzungsänderung – wozu?	24
Bei den Wahlen sind zwei Ämter neu zu besetzen Vorgestellt: die Aufgaben des Vorstands	26
Klinikum Weimar jetzt Weiterbildungs-Einrichtung Selbsthilfegruppen-Leiter erfahren viel Nützliches	26
Ergebnisse unserer Umfrage im Frühjahr 2019 Mitglieder schätzen das migräne magazin	27
<b>Neues aus der Geschäftsstelle</b>	
MigräneLiga im Fernsehen	28
Zusammenarbeit mit Schmerzgesellschaft „Arbeitskreis Patienteninformation“ gegründet	28
<b>Aus unseren Selbsthilfegruppen</b>	29
<b>Kolumne</b>	30

### 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



Prof. Dr. med. Arne May,  
Leiter der Kopfschmerz-  
Ambulanz, Uniklinik  
Hamburg-Eppendorf

Foto: © privat