

Therapie & Praxis

Regelmäßige, gesunde Ernährung beugt Attacken vor Essen: Energie fürs Migräne-Gehirn	6
Problem Übergebrauch: Medikamente reduzieren hilft Wenn Schmerztabletten Dauer-Kopfschmerz auslösen	8
So verträgt der Kopf die Reise und den Ortswechsel besser Migräne im Urlaub	11

Zum Lesen

Ratgeber verknüpft Fachwissen und mentale Hilfe Lernen, sich mit Migräne auseinanderzusetzen	12
--	----

Selbsthilfe im Fokus

Unterstützung für Migräne-Betroffene und ihr Umfeld Angehörige leiden mit	14
---	----

Erfahrungsbericht

Meine Erfahrungen mit Migräne / Teil 3 Reiki: entspannend und wohltuend	16
---	----

kurz & bündig

Schmerzzentrum Kassel zieht um	16
--------------------------------	----

Neues aus der Forschung

Sonderform von Migräne / Selbsthilfegruppe fehlt Therapie von Gesichtsschmerzen	17
Hoffnung auf neue Medikamente Phänomen Migräne-Aura	19

Recht & Soziales

Wann sie anerkannt wird, wie man den Antrag stellt Migräne als Schwerbehinderung	21
--	----

Standards

Editorial	3
Impressum	10
MigräneLiga-Selbsthilfegruppen	32

Fotos: Titelseite großes Bild © svetikd - istockphoto.com; kleines Bild oben © Vladislav Nosik; kleines Bild Mitte © Proxima Studio; kleines Bild unten © nmann77 - alle adobe.stock.com

In eigener Sache

Veranstaltung in Karlsruhe abgesagt / Experten-Hotline Das 74. Symposium findet online statt!	23
Ehrung zum 100. Geburtstag von Dr. Joachim Brand Ein Pionier der Migräne-Behandlung	23

Aus der Geschäftsstelle

Bewerben Sie sich als Regionalleiter West! „Gemeinsam mehr bewegen“	24
MigräneLiga beriet an Telefon-Hotline Betroffene Engagiert beim „Aktionstag gegen den Schmerz“	24
Rege Beteiligung willkommen Neuer Newsletter für Selbsthilfegruppen	25
Dank für Spende und jedes neue Mitglied Ihre Unterstützung zählt!	25
MigräneLiga organisiert Workshop zu Akzeptanz Krankheit annehmen, ohne zu resignieren	26
Fortbildung für den Vorstand Professionell Teams leiten	26
Kampagne „The Migraine Movement“ der EMHA Verbündete gegen Kopfschmerzen finden	27
Spende ermöglicht neue Laptops	27

Aus unseren Selbsthilfegruppen

Kolumne	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. Dr. rer. nat. Thomas Tölle, Neurologische Klinik der TU München

Foto: © Neurologische Klinik, TU München