

Therapie & Praxis

- Bessere Diagnostik, umfassende Therapie-Angebote
Preis für Migräneprojekt in Karlsruhe 6
- Verfahren lernen, die entlasten und Stress mindern
Was soll ich beim Psychologen? 7
- Soll Überblick über Versorgungsmängel geben
Kopfschmerz-Register eingeführt 9

Recht & Soziales

- Klinik-Sozialdienst gibt Hilfen fürs Leben nach der Reha
Unterstützung für Alltag und Beruf 10

Selbsthilfe im Fokus

- So lässt sich eine unnötige Einnahme vermeiden
Triptane nutzen: rechtzeitig, aber nicht zu früh! 11
- Studie des Robert-Koch-Instituts zur Krankheitslast
Kopfschmerzen sehr beeinträchtigend 12
- Prophylaxe als Voraussetzung für Migräne-Spritze
Der Abschied von der Valproinsäure ist gekommen 14
- Tipps zur Stress- und Angstbewältigung
Aktiv gegen den Corona-Blues 16

Neues aus der Forschung

- Schlafstörungen und Kopfschmerz / Teil 1
Erholt schlummern - so geht's 17

Ideen für den Gabentisch

- Entspannung in eine Erzählung verpackt
Unterhaltsam aus der Stressfalle finden 19
- Informationen sowie Tipps von einer Betroffenen
Migräne verstehen und verstanden werden 19

Firmen Forum

- Triptan-Injektion wirkt am schnellsten
Akuttherapie der Migräne 20
- Vermutlich ab Januar auf Rezept
Migräne-App in den Startlöchern 20

Erfahrungsbericht

- Schreiben und Selbsthilfegruppenarbeit als Ressource
„Der Austausch ist ein Geschenk“ 21

Standards

Editorial	3
Impressum	14
MigräneLiga-Selbsthilfegruppen	32

Fotos Titelseite: großes Bild © Deagreez - istockphoto.com; kleines Bild oben © drubig-photo; kleines Bild Mitte © Robert Kneschke; kleines Bild unten © Africa Studio - alle adobe.stock.com
Fotos linke Seite (von links nach rechts): © photo4passion.at - Fotolia.com; © fizkes - Fotolia.com; © Wavebreakmedia, iStock; © Kzenon - Fotolia.com

In eigener Sache

Fast 3000 Zugriffe auf Website, 900 virtuelle Besucher Begeisterung über Online-Symposium	22
Viel für Kopfschmerz-Patienten erreicht Karlsruher Arzt erhält Dr.-Joachim-Brand-Preis	22
Die wichtigsten Fragen und Antworten Expertenrat am Telefon	23
Langjähriges Redaktionsmitglied scheidet aus Großer Dank an Lucia Gnant	24
Aus der Geschäftsstelle	
MigräneLiga gründet virtuelle Selbsthilfegruppen Tauschen Sie sich online aus!	25
Erfahrungsberichte von Patienten gesucht „SchmerzLOS“ feiert 10-jähriges Bestehen	25
Deutscher Kopfschmerz- und Europ. Migränetag Gemeinsame Aktionen für Patienten	25
Nicht vergessen: Adressänderung mitteilen! So kommt Ihr migräne magazin pünktlich an	26
Neue Fördermitglieder gewonnen Unterstützung für gemeinnützige Arbeit der Liga	26
Aus unseren Selbsthilfegruppen	
Leserbriefe & Mails	
Kolumne	

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



Dr. Zoltan Medgyessy, Medicum Detmold, Regionalbeauftragter der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft e.V. (DMKG) für Westfalen-Lippe

Foto: © www.rehaarzt.de