

Therapie & Praxis

- Was stattdessen nehmen? Wann zum Arzt?
Hilfe, mein Schmerzmittel wirkt nicht! 6
- Verringern Attacken-Häufigkeit und Schmerzstärke
Migräne mit Medikamenten vorbeugen 8
- Schmerzzentrum Kassel bindet Naturheilverfahren ein
Selbst gegen Migräne aktiv werden 10

Selbsthilfe im Fokus

- Überblick über die häufigsten Anwendungen
Dank App die Migräne besser im Griff 11
- Rechtzeitig zum Arzt gehen, Online-Hilfe nutzen
Depressionen bewusst entgegenreten 14
- Schlafstörungen und Kopfschmerz / Teil 2
Erholt schlummern - so geht's 16

Firmen Forum

- Weniger Nebenwirkungen
Triptan-Pen jetzt niedriger dosiert 18
- Mutterkraut zeigt vorbeugende Wirkung
Bewährte Heilpflanze gegen Migräne 18

Neues aus der Forschung

- Teilnehmer für Umfrage gesucht
Studie zu Cannabis gegen Migräne 19
- Bei Patienten, die CGRP-Hemmer erhalten
Keine Einwände gegen Corona-Impfung 19

Recht & Soziales

- Wenn die Migräne Lernen und Prüfungen erschwert
Anspruch auf Nachteilsausgleich im Studium 20

kurz & bündig

- Pauschbetrag für Behinderte verdoppelt** 21
- Elektronische Patientenakte gestartet** 21
- Neue Medikamente für Kinder sicherer machen** 21

Erfahrungsbericht

- Auswirkungen auf den Kopfschmerz
Migräne unter Corona-Bedingungen 22

Fotos Titelseite: großes Bild © gzorgz; kleines Bild oben © simona; kleines Bild Mitte © Schmerzzentrum Kassel; kleines Bild unten © WavebreakMediaMicro - 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

- Samstag, 17. April 2021 um 14 Uhr in Wiesbaden
Einladung zur Mitgliederversammlung 23
- Das erste Online-Symposium der Liga bot viel Hilfe
Mit Migräne an die Öffentlichkeit gehen 24
- Gruppenleiter in die Akzeptanz-Therapie eingeführt
Weiterbildung in Löhne per Monitor 24
- Unterstützung willkommen!
Arbeitskreise entwickeln MigräneLiga weiter 25
- Aus der Geschäftsstelle**
- Vorlage für die Mitgliederversammlung
Antrag zur Änderung der Beitragsordnung 26
- Zusätzlich Ratgeber auf Türkisch
Broschüre in leichter Sprache 26
- Vorteil: Nähe zur Geschäftsstelle
Logistik unter neuer Adresse 27
- Aus unseren Selbsthilfegruppen** 27
- Leserbriefe & Mails** 29
- Kolumne** 30

Standards

- Editorial** 3
- Impressum** 14
- MigräneLiga-Selbsthilfegruppen** 32

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. med. Matthias Riedl, Facharzt für Innere Medizin, Diabetologe und Ernährungsmediziner, medicum Hamburg

Foto: © medicum Hamburg/Andreas Siebler