

Therapie & Praxis

- Engegefühl in der Brust nach der Einnahme
► Wie gefährlich sind Triptan-Nebenwirkungen? 6

Selbsthilfe im Fokus

- Maßgeschneiderte Versorgung bei Migräne
► Der Werkzeugkoffer der Psychologie 8
- Faktoren erkennen, die Migräne verschlimmern können
Damit das Fass nicht überläuft 10

Firmen Forum

- App für Menschen mit Migräne zugelassen
Attacken über die Ernährung vorbeugen 12
- Studie mit Neuromodulations-Gerät
Therapie mit Strom kann Attacken lindern 12

Neues aus der Forschung

- Am besten helfen Entzug plus Prophylaxe
Dauerkopfschmerz durch zu viele Tabletten? 14
- Erste Auswertung aus Kopfschmerz-Register
Die meisten nehmen Triptane 15

kurz & bündig

- Neue Chefarztin in Königstein** 16
- Ambulante Schmerztherapie an 22 Orten** 16

Zum Lesen

- Petersilie, Rosmarin, Thymian & Co
Die Apotheke auf dem Fensterbrett 16
- Trotz Schwierigkeiten das Leben meistern
Eine Erzählung vom Suchen und Finden 16

Recht & Soziales

- Warum Unternehmen Migräne-Patienten anstellen sollten
Qualitäten, die nicht jeder hat 18
- Gewerkschaften beraten zu Arbeits- und Sozialrecht
Lassen Sie sich unterstützen! 20
- Erenumab kann nun schneller verordnet werden** 20

Erfahrungsbericht

- Wie Yoga mir half, Migräne zu bewältigen
Aktiv sein, nicht passiv 21

In eigener Sache

- Impressionen vom Symposium in Frankfurt** 22
- Renommierte Experten beim Symposium
Migräne-Wissen live und online 23
- Die Mitgliederversammlung hat gewählt
Neuer Vorstand der MigräneLiga 24

Aus der Geschäftsstelle

- Neue Arbeitsgruppe - Mitwirkende gesucht!
Bedingungen am Arbeitsplatz verbessern 25
- Termine** 25
- MigräneLiga engagiert sich in der Gesundheitspolitik
Betroffenen eine Stimme geben 26
- Zufall im Urlaub
Treffen mit der EMHA-Geschäftsführerin 26
- MigräneLiga aktiv auf Schmerzkongress** 26

Aus unseren Selbsthilfegruppen

- Leserbriefe und E-Mails** 29

Kolumne

- 30**

Standards

- Editorial** 3
- Impressum** 12
- 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. Anna Grundel, ehrenamtliche Stadträtin in Frankfurt/Main, Referentin für Gesundheit im Paritätischen Wohlfahrtsverband Hessen

Foto: © privat

Fotos Titelseite: großes Bild © Romolo Tavani; kleines Bild oben © Syda Productions; Bild Mitte © hotoSG; kleines Bild unten © Vadim Pastuh, alle adobe.stock.com; Fotos linke Seite (von links nach rechts): © photo4passion.at, adobe.stock.com; © fizkes, adobe.stock.com; © Wavebreak-media, iStock; © Kzenon, adobe.stock.com