

Therapie & Praxis

Neue ärztliche Leitlinie	
► Migräne-Behandlung wird jetzt besser	6
Ambulante Kopfschmerz-Gruppe in Mühlendorf	
Lernen, wie man besser mit Schmerz umgeht	10
Drei hilfreiche Strategien vom Experten	
Wenn Sport Migräne auslöst	11
Kürzere Wartezeit, hilfreicher Erfahrungsaustausch	
Wann Psychotherapie in der Gruppe sinnvoll ist	12

kurz & bündig

Auszeichnung für migränefreundliche Firmen	8
Corona-Kopfschmerz: nicht täglich Schmerzmittel!	8

Selbsthilfe im Fokus

Hildegard von Bingen empfiehlt Bärwurz	
► Im Frühjahr Pflanzenkraft nutzen	15
App speziell für Cluster-Kopfschmerz	17
Migräne und Ischias gleichzeitig?	17
App auf Rezept auch für Migräne	17

Neues aus der Forschung

Wird Migräne häufiger, sobald der Stress wegfällt?	
Ausgerechnet am Wochenende!	18
Manche Migräniker dauerhaft geruchsempfindlich	
Wenn Parfümdüfte extrem stören	19

Firmen Forum

MigräneLiga stellt sich in der FAS vor	20
Besuch bei langjährigem Sponsor	20

Zum Lesen

Ursache oft Funktionsstörungen von Muskeln und Faszien	
Die Grenzen der Apparate-Medizin	20
Anleitung zu positivem Denken und Mikro-Bewegungen	
Aktiv das Schmerzgedächtnis löschen	20

Recht & Soziales

Migräne-Liga gegen Verschlechterung der Versorgung	
Neupatienten-Regelung gestrichen	21
MigräneLiga protestiert gegen Finanzierungsstopp	21

Erfahrungsbericht

Mit Migräne im Schulalltag zurecht kommen	
„Ich darf mich nicht zu sehr freuen“	22

Fotos Titelseite: großes Bild © Milko, istockphoto.com; kleines Bild oben © Elnur; Bild Mitte © Studio Romantic; kleines Bild unten © behewa, alle adobe.stock.com; Fotos linke Seite (von links nach rechts: © photo4passion.at, adobe.stock.com; © fizkes, adobe.stock.com; © Wavebreak-media, istockphoto.com; © Kzenon, adobe.stock.com)

In eigener Sache

Setzen Sie sich in der MigräneLiga ein!	
► Wollen Sie mit uns etwas bewegen?	23
Kostenlos bestellen und verteilen	
Neuer Flyer: Die wichtigsten Fakten zu Migräne	24
Neu im Vorstand: der Blogger Timo de Boer	
„Ich will Mut machen, mit Migräne zu leben“	24
Aus der Geschäftsstelle	
Veronika Bäcker bei Fachtagung der AOK	
Wie wirkt Klimawandel auf die Gesundheit?	25
Weiterbildung in Herrsching am Ammersee	
„Was bewegt uns in den Selbsthilfegruppen?“	25
Prüfbericht bescheinigt sorgsamem Umgang mit Daten	
Datenschutz bei MigräneLiga geprüft	26
Migräne-Betroffene ärgern sich über TV-Serie	26
Termine	26
Aus unseren Selbsthilfegruppen	27
Leserbriefe und E-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. Caroline Jagella, Chefarztin der Migräne- und Kopfschmerzklinik Königstein im Taunus

Foto: © privat