

## Therapie & Praxis

Neue Empfehlungen der ärztlichen Leitlinie	
► <b>Migräne-Therapie in der Schwangerschaft</b>	<b>6</b>
Speziell für Mitglieder: Experten beantworten Fragen	
► <b>Prophylaxe trotz Nebenwirkungen?</b>	<b>9</b>

## kurz & bündig

Teilnehmer für Umfrage zu Migräne-Belastungen gesucht	8
Warnung vor Topiramate für Frauen im gebärfähigen Alter	8

## Zum Lesen

Aha-Erlebnisse garantiert	
<b>Ein Werkzeugkasten für das Leben</b>	<b>10</b>
Bekannte und weniger bekannte Methoden	
<b>Ohne Medikamente schmerzfrei werden</b>	<b>10</b>
Erfahrungen eines seit 35 Jahren schwer Betroffenen	
<b>Trotz Migräne gut leben</b>	<b>10</b>

## Selbsthilfe im Fokus

Verhaltenstherapie als Lösung	
<b>Warum sich Ändern so schwer ist</b>	<b>11</b>

## Neues aus der Forschung

Daten aus Kopfschmerz-Register veröffentlicht	
<b>Wenn Triptane nicht wirken</b>	<b>14</b>
Kopfschmerz-Kongress in Seoul	
<b>Weltreise im Zeichen der Forschung</b>	<b>16</b>

## Recht & Soziales

Online-Seminar über rechtliche Grundlagen / Teil 2	
<b>Mit Migräne im Arbeitsleben</b>	<b>17</b>
Klimaschutz in der Selbsthilfearbeit	18
Einschätzung der MigräneLiga zu Migräne-Apps gefragt	18
<b>Es geht uns alle an</b>	<b>18</b>

## Erfahrungsbericht

Was an Anpassungen im Job möglich ist	
<b>Zufrieden arbeiten trotz Migräne</b>	<b>19</b>

## Standards

<b>Editorial</b>	<b>3</b>
<b>Impressum</b>	<b>12</b>
<b>Leserbriefe</b>	<b>29</b>
<b>MigräneLiga-Selbsthilfegruppen</b>	<b>32</b>

Fotos Titelseite: großes Bild © LeManna, istockphoto.com kleines Bild oben © Silvia Preissler; Bild Mitte © natapetrovich; kleines Bild unten © joyfotoliakid, die beiden letzten adobe.stock.com; Fotos linke Seite (von links nach rechts): © photo4passion.at - Fotolia.com; © fizkes - Fotolia.com; © Wavebreakmedia, istockphoto.com; © Kzenon - Fotolia.com

## In eigener Sache

<b>Impressionen vom Symposium in Berlin</b>	<b>20</b>
Symposium zum 30-jährigen Jubiläum in Berlin	
► <b>„Die MigräneLiga leistet Einmaliges!“</b>	<b>21</b>
Selbsthilfetag zum Jubiläum mit Workshops	
<b>„Gesundheit kann man lernen“</b>	<b>23</b>
Mitglieder gewonnen, Aktivitäten ausgebaut	
<b>Mitgliederversammlung entlastet Vorstand</b>	<b>24</b>
Vier neue Ehrenmitglieder	25

## Aus der Geschäftsstelle

MigräneLiga vertrat Betroffene auf Schmerzkongress	
<b>Teamarbeit in der Schmerzmedizin</b>	<b>25</b>
Neuer Arbeitskreis / Teilnehmende willkommen!	
<b>Schwangere und Mütter mit Migräne unterstützen</b>	<b>25</b>
Gremium zur Nutzenbewertung von Arzneimitteln	26
<b>Patienten-Vertreter wurden geschult</b>	<b>26</b>
Webinar zu Migräne und Cluster-Kopfschmerz	26
<b>Auszeichnung als migränefreundliches Unternehmen</b>	<b>27</b>
Studienergebnis zu Verhaltens-Therapie vorgestellt	27
<b>Termine</b>	<b>27</b>

## Aus unseren Selbsthilfegruppen

<b>Kolumne</b>	<b>30</b>
----------------	-----------

### 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. Jan-Peter Jansen, Ärztlicher Leiter des Schmerzzentrums Berlin

Foto: © privati