

Therapie & Praxis

- Lähmung der Augenmuskeln als Begleiterscheinung?
 ► **Wenn bei Migräne die Augen „spinnen“** 6

Selbsthilfe im Fokus

- Gründe verstehen, eigene Bedürfnisse voranstellen
 ► **Warum kann ich nicht „Nein“ sagen?** 8
 Jeder Mensch hat eine „innere Apotheke“
Salutogenese: Gesundheit lernen 11
 Soziales Umfeld beeinflusst Schmerz-Wahrnehmung
Emotionale Unterstützung kann Schmerz reduzieren 12
 Am 2. April können Mitglieder der Expertin Fragen stellen
Fragestunde: Wie hilft Entspannung? 12
 Erfahrungsbericht
Ein Leben mit zwei Gesichtern 21

kurz & bündig

- Freiverkäufliche Triptane bei Bedarf auch auf Rezept** 14
Glückshormon dämpft Migräne-Schmerzen 14
Liefer-Schwierigkeiten bei ASS als Infusion 14
Rizatriptan bald ohne Rezept erhältlich 14
Lasmiditan für Menschen mit überlanger Aura 15

Neues aus der Forschung

- Firmen Forum
Mitreden bei der Forschung 15
 Nerven stimulieren, Schmerzen reduzieren
Neue Geräte können Migräne bessern 16
Studie zu Schwangerschaft bei Migräne 18
Arbeitet das Migräne-Hirn anders? 18
Gefäßfunktion im Kopf erforschen 18

angeklickt

- Was tun bei Migräne in den Wechseljahren?** 17
Medizinkrimi: Pseudo-Migräne 17
Broschüre zum Recht auf Teilhabe 17

Recht & Soziales

- Umfrage der UVSD SchmerzLOS
Selbsthilfegruppen sind wichtige Infoquelle 19
 BAG Selbsthilfe plädiert für mehr Patienten-Perspektive
Kritik an Digitalisierung 19

Zum Lesen

- Ratgeber zu Cluster-Kopfschmerz** 20
Kleine Kopfschmerz-Patienten unterstützen 20
Mit der Mörderpuppe in der Migräne-Klinik 20

Fotos Titelseite: großes Bild © stockfour, istockphoto.com kleines Bild oben © Kalim; Bild Mitte © Irshaad Majal/peopleimages.com; kleines Bild unten © Pro Hi-Res, alle drei 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

- **Neu: Website zu Migräne am Arbeitsplatz** 22
 Klärt Betroffene wie Arbeitgeber auf
MigräneLiga kommt in die Firma 23
Hilfreiche Anregungen unserer Mitglieder 23
Neue Geschäftsführerin stellt sich vor 24
Im Veggie-Radio über Migräne informiert 24
- Aus der Geschäftsstelle**
- MigräneLiga in der Presse** 25
Online-Workshop: Tipps zu Migräne im Job 25
Ihre Frage an die MigräneLiga 25
Einfluss nehmen auf die Behandlungs-Leitlinie 26
Migräne-Vortrag in Pflegeschule 26
Schulung für mehr Transparenz 26
Termine 31
- Aus unseren Selbsthilfegruppen** 27
- Leserbriefe** 29
- Kolumne** 30

Standards

- Editorial** 3
Impressum 10
Leserbriefe 29
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
 BIC: GENODE61HD1



Dr. med. Myriam Schwickert-Nieswandt
 Zertifizierte Kopfschmerz-Expertin DMKG
 Migräne- und Kopfschmerzpraxis Wiesbaden

Foto: © privat