

## 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