

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Kopfschmerzen muss man nicht einfach hinnehmen . . . . .</b>	<b>1</b>
	Es kommt auf Sie allein an . . . . .	2
	... aber Sie sind nicht allein! . . . . .	3
<b>2</b>	<b>Wie Schmerzen entstehen . . . . .</b>	<b>5</b>
	Das Ordnungssystem für Kopfschmerzen . . . . .	5
	Schmerzen als eigenständige Erkrankungen . . . . .	10
	Entstehung von Schmerzkrankheiten . . . . .	12
<b>3</b>	<b>Kopfschmerzhäufigkeit und Folgen . . . . .</b>	<b>15</b>
	Die häufigsten Kopfschmerzformen . . . . .	16
	Der Kopfschmerzeisberg . . . . .	16
	Volkserkrankung Nr. 1 und Folgen . . . . .	17
<b>4</b>	<b>Wie die richtige Kopfschmerzdiagnose gestellt wird . . . . .</b>	<b>19</b>
	Der Kopfschmerz-Schnelltest . . . . .	19
	Der Kieler Kopfschmerzfragebogen . . . . .	21
	Welcher Arzt ist für Kopfschmerzen zuständig . . . . .	24
	Die Arzt-Checkliste . . . . .	29
	Die Kopfschmerzsprechstunde . . . . .	30
	Die körperliche Untersuchung . . . . .	41
	Apparative Zusatzuntersuchungen . . . . .	42
	Warnsignale gefährlicher Kopfschmerzen . . . . .	49
<b>5</b>	<b>Migräne . . . . .</b>	<b>51</b>
	Schneller denken, tiefer empfinden . . . . .	51
	Die drei Phasen der Migräne . . . . .	53
	Die Migräneformen . . . . .	63
	Gleichzeitiges Bestehen mehrerer Kopfschmerzformen . . . . .	67
	Migräne in der Öffentlichkeit . . . . .	68
	Wie Migränepatienten ihre Behinderung beschreiben . . . . .	71
	Migräne in der Bevölkerung . . . . .	73
	Migräne und Psyche . . . . .	77
	Rolle der Vererbung - Schlüssel zum Migräne-Gen . . . . .	78
	Behinderung, Arbeitsausfall und Freizeitverlust durch Migräne . . . . .	81
	Was die Betroffenen über Migräne wissen . . . . .	86
	Migräne und Arztkonsultation . . . . .	88
	Entstehung der Migräne . . . . .	91
	Was im Körper bei Migräneanfällen geschieht . . . . .	94
	Migränevorbeugung durch Verhaltensanpassung . . . . .	124
	Migränevorbeugung mit Medikamenten . . . . .	144
	Medikamentöse Behandlung des Migräneanfalls . . . . .	166

Selbstbehandlung bei Migräne . . . . .	192
Migräne bei Kindern . . . . .	192
Migräne im Leben der Frau . . . . .	206
<b>6 Kopfschmerz vom Spannungstyp. . . . .</b>	<b>213</b>
Entweder episodische oder chronische Form. . . . .	213
Kopfschmerz vom Spannungstyp in der Bevölkerung . . . . .	218
Wie der Kopfschmerz vom Spannungstyp entsteht. . . . .	221
Nichtmedikamentöse Behandlung des Kopfschmerzes vom Spannungstyp. . . . .	230
Medikamentöse Therapie des Kopfschmerzes vom Spannungstyp. . . . .	240
<b>7 Medikamentenübergebrauch-Kopfschmerz (MÜK) . . . . .</b>	<b>253</b>
Häufigkeit des Medikamentenübergebrauch-Kopfschmerzes . . . . .	256
Symptome des Medikamentenübergebrauch-Kopfschmerzes. . . . .	258
Höchste Gefahr bei Kombinationspräparaten! . . . . .	261
Wann es kritisch wird. . . . .	262
Wie Medikamentenübergebrauch-Kopfschmerz entsteht. . . . .	263
Behandlung des Medikamentenübergebrauch-Kopfschmerzes. . . . .	265
<b>8 Clusterkopfschmerzen. . . . .</b>	<b>271</b>
Schmerz namenlos . . . . .	271
Ein Schicksal . . . . .	272
Kopfschmerzen haufenweise. . . . .	275
Vorkommen. . . . .	276
Symptome . . . . .	277
Diagnose . . . . .	280
Verlauf . . . . .	282
Entstehung von Clusterkopfschmerzen . . . . .	283
Verhaltensmedizinische und nichtmedikamentöse Behandlungsmaßnahmen	284
Behandlung der akuten Clusterkopfschmerzattacke . . . . .	285
Medikamentöse Prophylaxe . . . . .	287
<b>9 Verschiedenartige Kopfschmerzformen ohne strukturelle Veränderungen im Nervensystem . . . . .</b>	<b>293</b>
<b>10 Sekundäre Kopfschmerzen. . . . .</b>	<b>295</b>
Kopfschmerz nach Schädelverletzung . . . . .	296
Kopfschmerz bei Blutgefäßstörungen im Gehirn . . . . .	296
Kopfschmerz bei anderen Störungen des Gehirns. . . . .	296
Kopfschmerzen durch Substanzwirkungen. . . . .	297
Kopfschmerzen bei Stoffwechselstörungen . . . . .	297
Kopfschmerzen bei Erkrankungen von Gesichts- und Kopfstrukturen . . . . .	298
Kopf- und Gesichtsneuralgien . . . . .	298
Atypischer Gesichtsschmerz . . . . .	300
<b>11 Unkonventionelle Behandlungsverfahren. . . . .</b>	<b>301</b>
Was man unter unkonventionellen Behandlungsverfahren versteht . . . . .	301

## X Inhaltsverzeichnis

<b>12</b>	<b>Serviceteil: Medikamente, Informationen und Adressen</b>	<b>309</b>
	Kopfschmerzmedikamente	309
	Kopfschmerzspezialisten	334
	Stationäre Kopfschmerztherapie	335
	Psychotherapie bei Kopfschmerzen	337
	Träger für Entspannungstrainings	338
	Adressen	340
	Gestaltung von Selbsthilfegruppentreffen	341
	Servicematerial zur Schmerzdokumentation	343
	<b>Stichwortverzeichnis</b>	<b>345</b>