

Inhalt

Vorwort	1
Migräne erkennen	3
Die richtige Diagnose	5
Was zeichnet Migräne aus?	6
Warum eine genaue Diagnose wichtig ist	8
Der Beginn einer langen Reise	8
Migräne verstehen	11
Migräne ist mehr als „nur“ Kopfschmerz	12
Warum kann ein Mensch Migräne bekommen?	15
Wie entsteht eine Migräneattacke?	16
<i>Die Ankündigungsphase</i>	20
<i>Die Auraphase</i>	21
<i>Die Kopfschmerzphase</i>	23
<i>Die Abklingphase</i>	28
<i>Die schmerzfreie Zwischenphase</i>	29
Trigger – Auslöser oder Risikofaktor?	31
Schlaf	34
Ernährung	35
Stress	35
Wetter	37
Sport	38
Licht	39

Die nicht-medikamentöse Behandlung	43
Progressiver Muskelentspannung nach Jacobson	45
Achtsamkeitstraining	46
Kognitive Verhaltenstherapie	47
Biofeedback	49
Sport	50
Nicht-invasive Neurostimulation zur Akuttherapie und zur Vorbeugung	51
<i>Trigeminusnervstimulation (Cefaly)</i>	53
<i>Vagusnervstimulation (GammaCore, Vitos)</i>	53
<i>Stimulation der peripheren Nerven (Nerivio, Fa. Theranica, Israel)</i>	54
Akupunktur	55
Die medikamentöse Behandlung	57
Akutbehandlung	61
<i>Allgemeine Schmerzmittel</i>	62
<i>Spezifische Migränemedikamente - Triptane</i>	63
<i>Neu entwickelte spezifische Migränemedikamente – Gepante und Ditane</i>	67
<i>Medizinischer Cannabis zur Behandlung von Schmerz und Migräne?</i>	70
Einnahme von Migränemedikamenten	72
<i>Den richtigen Zeitpunkt nicht verpassen</i>	72
<i>Die 10/20 Regel für die Einnahme von Schmerzmitteln</i>	76
<i>Warum die Behandlung manchmal nicht wirkt</i>	77
<i>Wenn die Migräneattacke nicht aufhört – Was tun beim Status migraenosus?</i>	79
Migräneattacken vorbeugend behandeln - Medikamentöse Prophylaxe	80
<i>CGRP-Antikörper zur Prophylaxe bei episodischer und chronischer Migräne</i>	84
<i>Betarezeptorenblocker (Metoprolol, Propranolol)</i>	88

<i>Antiepileptikum (Topiramate)</i>	88
<i>Antidepressivum (Amitriptylin)</i>	89
<i>Flunarizin</i>	89
<i>Magnesium/Vitamin B2 (Riboflavin)/Coenzym Q10</i>	90
<i>Medikamentöse Prophylaxe bei chronischer Migräne</i>	91
<i>Okzipitale Nervenblockade zur Behandlung chronischer Migräne</i>	93
<i>Wie lange sollte eine medikamentöse Prophylaxe dauern?</i>	93
Die Rolle der Gene für Migräne und ihre Behandlung	95
Genetische Veranlagung ist nicht in Stein gemeißelt	96
„Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie die Pharmakogenetik“	97
Ernährung und Migräne	101
Ernährung als Prophylaxe gegen Migräne	104
Nahrungsergänzungsmittel	108
<i>Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren</i>	108
Wasser – ein Lebenselixier für das Gehirn	110
Nahrungsbestandteile und Genussmittel als Trigger?	111
<i>Schokolade</i>	111
<i>Koffein</i>	112
<i>Eiskalte Speisen</i>	114
<i>Histamin und andere biogene Amine</i>	114
<i>Natriumglutamat</i>	115
<i>Pökelsalz</i>	116
<i>Alkohol</i>	116
<i>IgG positive Nahrungsmittel</i>	117
Sind spezielle Diäten sinnvoll?	118
<i>Die ketogene Diät</i>	119
Migräne bei Kindern und Jugendlichen	121
Die Diagnose	124
Die richtige Behandlung finden	127

<i>Vorbeugende Maßnahmen</i>	129
<i>Auslösefaktoren erkennen</i>	132
<i>Akuttherapie</i>	135
Wie können Eltern ihr Kind unterstützen?	138
<i>Einen regelmäßigen Tagesrhythmus etablieren</i>	139
<i>Ein Rettungspaket schnüren</i>	142
<i>Auch mal Fünfe gerade sein lassen</i>	143
<i>Der Kontakt zur Schule</i>	143
Was kann ein junger Mensch selbst tun?	145
Wenn die Migräne Ausbildung oder Studium erschwert	146
Besondere Aspekte der Migräne bei Frauen	149
Menstruelle Migräne	151
Migräne und Verhütung	156
Kinderwunsch – vorausschauendes Handeln hilft Ängste zu überwinden	158
Wird mit den Wechseljahren alles besser?	162
Migränetherapie Ü-60	165
Geschichte und Mythen	167
Woher kommt Hemicrania – Migräne in der Antike, im Mittelalter und in der Neuzeit	168
Migräne Therapie in der Vergangenheit	173
Wahrnehmung der Migräne in der Gesellschaft	178
Gemeinsam Migräne sichtbar machen	183
Mehr erfahren	184
Hilfreiche Adressen, Links und Literatur	185

Glossar	191
Literaturverzeichnis	197