

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>1</b>
<b>Migräne erkennen</b>	<b>3</b>
Die richtige Diagnose	5
Was zeichnet Migräne aus?	6
Warum eine genaue Diagnose wichtig ist	8
Der Beginn einer langen Reise	8
<b>Migräne verstehen</b>	<b>11</b>
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
<b>Trigger – Auslöser oder Risikofaktor?</b>	<b>31</b>
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 (Topiramat)</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
<b>Die Rolle der Gene für Migräne und ihre Behandlung</b>	<b>95</b>
Genetische Veranlagung ist nicht in Stein gemeißelt	96
„Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie die Pharmakogenetik“	97
<b>Ernährung und Migräne</b>	<b>101</b>
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
<b>Migräne bei Kindern und Jugendlichen</b>	<b>121</b>
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
<b>Besondere Aspekte der Migräne bei Frauen</b>	<b>149</b>
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
<b>Geschichte und Mythen</b>	<b>167</b>
Woher kommt Hemikrania – Migräne in der Antike, im Mittelalter und in der Neuzeit	168
Migräne Therapie in der Vergangenheit	173
Wahrnehmung der Migräne in der Gesellschaft	178
<b>Gemeinsam Migräne sichtbar machen</b>	<b>183</b>
Mehr erfahren	184
<b>Hilfreiche Adressen, Links und Literatur</b>	<b>185</b>

**Glossar** **191**

**Literaturverzeichnis** **197**