

# *Inhalt*

<b>Vorwort</b>	9
----------------	---

## **KAPITEL 1**

<b>Migräne – die Krankheit</b>	15
Mein Unwetter im Kopf	16
Ursachen – das besondere Gehirn	23
Die vier Phasen einer Migräneattacke	24
Auslöser einer Migräneattacke	27
Grau ist alle Theorie	31
Warum Migräne mehr ist als Kopfschmerzen	37

## **KAPITEL 2**

<b>Therapiemöglichkeiten</b>	41
Was tun bei einer Migräneattacke?	42
Vorbeugende Maßnahmen	49
Von Placebo und Nocebo	64
Teure Heilsversprechen	66

<b>KAPITEL 3</b>	
<b>Ärztliche Behandlung, Diagnosen und Kliniken</b>	71
Das Kopfschmerztagebuch	72
Vorbereitung auf die Sprechstunde	75
Mediziner:innen und Diagnosen	78
Migräne im Leben der Frau	80
In der Schmerzklinik	84
Migräne und das Risiko für weitere Krankheiten	89
Wie du zur Expertin / zum Experten deiner Migräne wirst	91
<b>KAPITEL 4</b>	
<b>Leben mit Migräne</b>	95
Gut gemeinte Ratschläge	98
Partnerschaft und Familie	102
Freundschaften	106
Migräne am Arbeitsplatz	111
Schule und Studium mit Migräne	116
Der Nachteilsausgleich	118
Reisen mit Migräne	120
Ich habe eine Behinderung	126
<b>KAPITEL 5</b>	
<b>Bewältigungsstrategien</b>	133
Die Sache mit der Akzeptanz	133
Stress und Stressmanagement	139
Die Angst vor oder während einer Migräneattacke	144
Selbsthilfe – MigräneLiga e.V. Deutschland	148
Schmerzbewältigung	151
Die schlechten Tage	153

## **KAPITEL 6**

<b>Selbstwirksamkeit, Selbstfürsorge und Achtsamkeit</b>	155
Die Bedeutung von Selbstwirksamkeit	156
Sich selbst am nächsten sein	159
Achtsamkeit	165
Auf der eigenen Matte bleiben	169
Stärke deine psychische Widerstandskraft	171
Hochsensibilität – Fluch und Segen?	178

<b>Nachwort</b>	184
<b>Dank</b>	188
<b>Anhang</b>	190
Glossar	190
Bonusmaterial	194
Weiterführende Links	195
Buchempfehlungen	196
<b>Literatur</b>	197
<b>Register</b>	202