

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort der Präsidentin der DMKG	7
Vorwort	8
I Grundlagen	
Kapitel 1: Einleitung	11
Kapitel 2: Störungsbild und Diagnostik	14
2.1 Störungsbild	14
2.2 Diagnostik	15
2.2.1 Kopfschmerzklassifikation nach ICHD-3 und ICD-10	15
2.2.2 Komplikationen der Migräne	17
2.2.3 Ärztliche Diagnosestellung	17
2.2.4 Psychologische Kopfschmerzdiagnostik	18
2.2.5 Psychotherapeutisch relevante Klassifikationssysteme	22
Kapitel 3: Epidemiologie	26
3.1 Prävalenzen	26
3.2 Risikofaktoren	26
3.3 Auswirkungen, Belastungen und Kosten	26
3.4 Komorbiditäten	27
3.5 Versorgung	28
Kapitel 4: Störungstheorien	29
4.1 Genetische Faktoren	29
4.2 Vaskuläre Migränetheorien	29
4.3 Konzept der neurogenen Entzündung	29
4.4 Zentralnervöse Prozesse	30
4.5 Integratives neurophysiologisches Störungsmodell	31
4.6 Psychologische Konzepte	31
4.6.1 Die Migränepersönlichkeit	31
4.6.2 Das funktionale Bedingungsmodell chronischer Kopfschmerzen	33
4.6.3 Kopfschmerztrigger und die Migräneschwelle	34
4.6.4 Das Triggervermeidungsmodell	35
4.7 Diathese-Stress-Modell	35
4.8 Integratives somatopsychisches Entstehungsmodell	36

Kapitel 5: Behandlung	39
5.1 Akuttherapie	39
5.1.1 Nichtmedikamentöse Akuttherapie	39
5.1.2 Medikamentöse Akuttherapie	39
5.2 Prophylaxe	40
5.2.1 Nichtmedikamentöse Prophylaxe	41
5.2.2 Medikamentöse Prophylaxe	44
 II Behandlungsmanual	
Kapitel 6: Indikationen und Ziele des Behandlungsprogramms	49
 Kapitel 7: Behandlungskonzept	51
7.1 Zeitmanagement in den Sitzungen	51
7.2 Die Sitzungsphasen	51
7.3 Übungsformen zur Bearbeitung von Arbeitsblättern	52
7.4 Entspannung	53
7.4.1 Achtsames Atmen – Die Atemmeditation	54
7.4.2 Progressive Muskelrelaxation – Kurzform mit sieben Muskelgruppen	54
7.4.3 Halswirbelsäulengymnastik zur Reduktion der Muskelspannung	55
7.4.4 Qigong – Bewegungsmeditation	55
7.4.5 Imaginationsübung zur Entspannung – Die Trauminsel	56
7.4.6 Innere Reizabschirmung – Die Glaskugelübung	56
7.4.7 Massage der Gesichts-, Hals- und Schultermuskulatur	57
 Kapitel 8: Beschreibung der Sitzungen	58
8.1 Sitzung 1: Psychoedukation – Vermittlung eines Entstehungsmodells der Migräne	58
8.2 Sitzung 2: Ausbalancierter Lebensstil	64
8.3 Sitzung 3: Umgang mit Attackenangst	69
8.4 Sitzung 4: Bewältigung der Migräneattacke	73
8.5 Sitzung 5: Triggermanagement	79
8.6 Sitzung 6: Stressbewältigung	85
8.7 Sitzung 7: Abschluss – Bilanzierung und Rückfallprophylaxe	88
 Anhang	91
Überblick über die Arbeitsmaterialien im Anhang und auf der CD-ROM	91
Arbeits- und Informationsblätter zu den Sitzungen	93
Sitzung 1: Arbeits- und Informationsblätter	95
Sitzung 2: Arbeits- und Informationsblätter	106
Sitzung 3: Arbeits- und Informationsblätter	112
Sitzung 4: Arbeits- und Informationsblätter	117
Sitzung 5: Arbeits- und Informationsblätter	124
Sitzung 6: Arbeits- und Informationsblätter	131
Sitzung 7: Arbeits- und Informationsblätter	134
Praktische Übungen zur Entspannung: Übungsbeschreibungen	137
Gewöhnungstraining	150
Diagnostik	155
 Literatur	171