

Inhalt

Vorwort

Prof. Dr. med. Dagny Holle-Lee9

Teil 1

Einführung13

Meine Geschichte.17

Mein persönliches Ziel21

Vorbereitung auf das Arztgespräch 25

Begleiterscheinungen und Symptome26

Häufigkeit und Dauer der Migräneanfälle27

Mögliche Auslöser und Verstärkungsfaktoren.28

Frühere Behandlungen und deren Wirksamkeit28

Allgemeine Lebensweise und Gesundheit.29

Präventive Maßnahmen und Therapien.30

Sorgen und Ängste30

Wie werde ich mein eigener Experte?31

Was Sie über Migräne wissen sollten 37

Ursachen37

Symptome38

Diagnostik41

Therapien42

Migräne und Hormone.46

Migräne bei Kindern.49

Neue Therapieoptionen	51
Migränearten und ihre Verläufe	56
Migräne bei Kindern und Jugendlichen.....	62
Das Risiko von weiteren Begleiterkrankungen	69
Schmerzmittel bei Migräne und Kopfschmerzen	74
Medikamenten-Übergebrauchs-Kopfschmerzen (MÜK) ...	80

Teil 2

Leben mit Migräne **87**

Partnerschaft	87
Familie und Freunde.....	92
Verborgene Stärken.....	97
Migräne im Alter.....	100
Migräne am Arbeitsplatz	106
Migräne und Work-Life-Balance	112
Migräne und die Not-to-do-Liste.....	114
Obacht beim Schlaf-Wach-Rhythmus	117
Wetter- und Temperaturschwankungen.....	121
Allergien – wenn der Pollenflug Kopfschmerzen auslöst ..	125

Migräne und **131**

Achtsamkeit.....	131
Arbeit.....	137
Behinderung	142
Migräne und Burnout – zwei Seiten einer Medaille	147
Ernährung.....	152
Entgiftung.....	162
Mindset	167
Resilienz.....	178
Selbstliebe	182
Selbstvertrauen	187
Sport	190
Stress	195
Urlaub	201
Zeitmanagement.....	204

Teil 3

Wissenswertes	213
MigräneLiga e. V. Deutschland	213
Weltgesundheitsorganisation (WHO)	213
Deutsche Gesellschaft für Neurologie e. V. (DGN)	215
Informationen der DMKG	216
 Nützliches für den Alltag.	 217
Tipps für unterwegs	217
Die zehn goldenen Regeln	218
Natürliche Heil- und Hausmittel	220
Atemübungen	228
Autogenes Training	231
Stress in Flow umwandeln	235
Übungen gegen Verspannungen	239
Kälte- oder Wärmeanwendungen	245
Erfolgreiches und stressfreies Lernen	248
Hygge – so funktioniert Glücklichkeit	253
 Schlusswort.	 257
 Wörterverzeichnis	 259
 Quellenverzeichnis.	 275