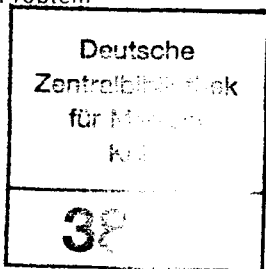


Basiswissen

Zu diesem Buch	12
Migräne – ein häufig unterschätztes Problem	16
■ Was ist Migräne?	17
■ Welche Migräneformen gibt es?	17
– Migräne ohne Aura	17
– Migräne mit Aura	18
– Status migraenosus	18
Das passiert beim Migräneanfall	19
■ Wie verläuft ein Anfall?	19
– Prodromalphase (8–48 Stunden vorher)	19
– Auraphase (ca. eine Stunde vorher)	20
– Kopfschmerzphase	21
Extra: Wie entsteht der Kopfschmerz?	22
– Ende der Kopfschmerzphase	23
– Abklingphase	24
– Postdromalphase	24
■ Migräneschmerz: Wo, wie stark, wie oft ...?	25
– Wo ist der Schmerz lokalisiert?	25
– Wie oft kann die Migräne pro Monat auftreten?	25
■ Nichts bleibt so, wie es ist ... Migräne im Lebenslauf	26
– Kindheit und Jugend	26
– Erwachsenenalter und Reife	26
– Migräne nach den Wechseljahren	27





Ursachen

Wer bekommt Migräne?	30
■ Genetische Ursachen	30
■ Lebensbedingungen	31
– Wie körperliche Ungleichgewichte die Migräne fördern können	31
– Gibt es Phasen erhöhter Migränebereitschaft?	32
Migräneauslöser: Der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt	34
■ Noradrenalin hat eine Schlüsselrolle	34
Extra: Wie entsteht eine Noradrenalin-Überempfindlichkeit?	35
– Erhöhtes Migränerisiko durch Reizung des zentralen Nervensystems	35
– Erhöhtes Migränerisiko durch Unterzuckerung	36
– Erhöhtes Migränerisiko durch Gefäßerweiterung	36



Die ganzheitliche Migränebehandlung

Extra: Wie können Sie schnell Verbesserungen erreichen?	40
Voraussetzungen für die Selbstbehandlung	44
■ Verbindung zu einem Arzt Ihres Vertrauens	44
■ Bei folgenden Krankheitszeichen: Sofort den Arzt aufsuchen!	45
■ Wichtig: Der Umgang mit dem Migränekalender	46
Extra: Wie führt man einen Migränekalender?	46
Unerlässlich: Das kann die Schulmedizin tun	49
■ Die schulmedizinische Diagnostik	49
– Welche weitergehenden Untersuchungen sind erforderlich?	53
– Welche Hinweise geben die Laborwerte?	53
Extra: Der naturheilkundliche Arzt ergänzt das Spektrum	55



Selbstbehandlung: Migräneauslöser erkennen und vermeiden

Warum die Vermeidung von Migräneauslösern so wichtig ist!	58
■ Warum nicht jeder Auslöser zu einem Anfall führt ...	58
– Unterschiedliche Migräneempfindlichkeit	59
– Unterschiedliche Intensität des Migräneauslösers	60
– Zusätzliche Migräneauslöser erhöhen die Anfallswahrscheinlichkeit	60
– Auch entgegengesetzte Einflüsse können den Anfall auslösen	60
– Erhöhte Sensibilität gegenüber Migräneauslösern	60
Extra: Migräneauslöser von A–Z	61
Beseitigung migränefördernder Besonderheiten	67
■ Balance wiederherstellen	67
– Chronische Verspannungen	67
– Wärmehaushaltsstörungen	67
– Verstopfung	68
– Untergewicht, Übergewicht, Diäten	68
– Menstruationsbeschwerden: Prämenstruelles Syndrom	69
– Erhöhtes Cholesterin	70
■ Ernährungsgewohnheiten verändern	71
– Risikopotenzial Koffein	71
Extra: Welche migränefördernden Wirkungen hat Koffein?	73
– Risikopotenzial Zucker	74
■ Psychische Auslöser erkennen und angehen	78
– Erhöhte Stressanfälligkeit	78
– Schlafstörungen	78
– Angst	80
– Depression	81
Extra: Gibt es die »Migränepersönlichkeit«?	82



Wie kann man Anfälle verhüten?

Extra: Notfallkoffer: Was tun, wenn der Anfall naht?	86
Vorbegende Maßnahmen der Selbstbehandlung	87
■ Der Weg über den Körper	87
– Selbstmassage und Akupressur	87
Extra: Selbstmassage in elf Schritten	88
– Elektrische Akupunktur (PUTENS)	90
– Entspannter in jeder Lebenslage	98
Extra: So lernen Sie das Autogene Training	98
– Dem Stress im Alltag anders begegnen	106
Extra: Stress- und Ärgerprophylaxe	108
– Aktiver vorbeugen durch mehr Bewegung	110
■ Diese Präparate können helfen	112
– Magnesium – das Kardinalmittel	112
– Kräuter und Kräuterpräparate	117
– Vitamine, Mineralien und weitere orthomolekulare Stoffe	120
Extra: So kann eine Kombinationsbehandlung aussehen	121
■ Einfach, aber wirksam	126
– Wassertrinken	126
– Kopftieflage	129
Extra: Yoga-Kopfstand	130
Der naturheilkundliche Beitrag zur Prophylaxe	132
■ Therapien, die Sie mithilfe Ihres naturheilkundlichen Arztes durchführen	132
– Fasten	132
– Mayr-Kur	133
■ Weitergehende komplementärmedizinische Therapien	138
– Akupunktur	138

– Ultraviolettbestrahlung des Blutes (UVB)	140
– Kohlendioxidinsufflation (KI)	142
– Neuraltherapie (Störfeldtherapie, Triggerpunkte)	145
– Ursachen für immer wiederkehrende Muskelverhärtungen und ihre Therapie	151
Extra: Der Spiegel bringt es an den Tag ...	153

Das leistet die Schulmedizin	159
■ Medikamente zur medizinischen Prophylaxe	161
– Mittel der ersten Wahl	161
– Mittel der zweiten Wahl	162
■ Ein zusätzliches Hilfsmittel: Verhaltenstherapie	165



Was tun beim akuten Anfall?

Selbstbehandlungsmaßnahmen bei einem akuten Anfall	168
■ Einfache Maßnahmen	168
■ Welche physikalischen Verfahren stehen Ihnen zur Verfügung?	170
– Atmen in eine Tüte	170
– Auflagen auf die Schmerzstelle	170
– Nackenauflagen	170
– Voll- und Teilbäder	171
– Streckung der Halswirbelsäule	173
– Anwendung einer Entspannungstechnik	173
– Elektrische Akupunktur (PUTENS)	174
■ Welche Medikamente stehen Ihnen zur Verfügung?	175
– Lidocain	175
– Einnahme pharmazeutischer Medikamente	177
– Gefahren der medikamentösen Selbstbehandlung	180

Komplementärmedizin: Therapie des akuten Anfalls	183
■ Neuraltherapie	183
■ Magnesiuminjektion	186
■ Streckung der Halswirbelsäule	187
Extra: Streckung der Halswirbelsäule: So geht Ihr Arzt vor	187
■ Akupunktur	188
Das leistet die Schulmedizin	190
■ Schritt 1: Ergotamin	190
■ Schritt 2: Triptane als Tablette, Spray oder Zäpfchen	191
■ Schritt 3: Das Triptan Imigran als (Eigen-)Injektion	193
■ Schritt 4: Intravenöse Injektionen durch den Arzt	193
■ Medikamentengruppen zur Akutbehandlung der Migräne	194



Spezielle Formen der Migräne und ihre ganzheitliche Behandlung

Hormonell bedingte Migräneformen	200
■ Teenagermigräne	200
■ Migräne durch die Pille	201
■ Migräne in der Schwangerschaft	201
Extra: Maßnahmenhierarchie in der Schwangerschaft	202
■ Migräne in und nach den Wechseljahren	203
■ Migräne im Alter	204
Migräne mit körperlichen Begleiterscheinungen	205
■ Migräne mit niedrigem Blutdruck	205
■ Migräne mit hohem Blutdruck	206
■ Migräne mit Erbrechen und/oder Durchfall	206
■ Migräne mit Arzneimittelunverträglichkeit	207

■ Migräne mit Arzneimittelmisbrauch	208
Extra: Teufelskreis Schmerzmitteleinnahme	208
Migräne mit seelischen Begleiterscheinungen	210
■ Migräne mit Depression	210
■ Migräne mit Angst	211
Zeitlich bedingte Migräne	213
■ Migräne an bestimmten Wochentagen	213
■ Wochenendmigräne	213
 Anhang	 215
■ Bücher zum Weiterlesen	215
■ Adressen und Links	216
■ Kopiervorlage Migränekalender	217
■ Stichwortverzeichnis	218