Auf einen Blick

Einführung **21**

Teil I: Migräne entmystifizieren **27**

Kapitel 1: Womit Sie es zu tun haben – ein Überblick 29
Kapitel 2: Mit den Symptomen leben 37
Kapitel 3: Die Feinde kennen 43

Teil II: Die Diagnose **53**

Kapitel 4: Unterschiede zwischen Migräne und anderen Kopfschmerzen 55
Kapitel 5: Einen Migränespezialisten finden 75
Kapitel 6: Diagnostik und Therapie 87

Teil III: Der Migräne den Garaus machen **95**

Kapitel 7: Hilfe ohne Rezept 97
Kapitel 8: Auf Rezept den Schmerz ausschalten 105
Kapitel 9: Nach alternativen Lösungen suchen 125
Kapitel 10: Auch während einer Migräneattacke funktionieren 137

Teil IV: Lebensgewohnheiten ändern **143**

Kapitel 11: Migräne und Ernährung 145
Kapitel 12: Migräne und Sport 159
Kapitel 13: Migräne und Umwelt 171
Kapitel 14: Migräne und Schlaf 179

Teil V: Sich nicht vom Leben isolieren **193**

Kapitel 15: Das Leben genießen – trotz Migräne 195
Kapitel 16: Migräne am Arbeitsplatz 203
Kapitel 17: Das Familienleben organisieren 213

Teil VI: Migräne-Spezialfälle **221**

Kapitel 18: Gefährliche Kopfschmerzen erkennen 223
Kapitel 19: Nur was für Frauen: Hormonell bedingte Migräne 229
Kapitel 20: Migräne bei Kindern 239
Kapitel 21: »Sex-Migräne« 259
Kapitel 22: Migräne und Stress 265
Kapitel 23: Migräne bei älteren Menschen 273

Teil VII: Der Top-Ten-Teil **283**

Kapitel 24: Zehn Tipps für den Umgang mit Leuten, die keine Migräne haben 285
Kapitel 25: Zehn Dinge, die Sie für einen Migränekranken tun können 291
Kapitel 26: Zehn plus eine Methode, wie man Migräne nicht behandeln sollte 295

Stichwortverzeichnis **301**

Inhaltsverzeichnis

Einführung **21**

Über dieses Buch 21
Törichte Annahmen über den Leser 23
Wie dieses Buch aufgebaut ist 24
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden 26
Wie es weitergeht 26

TEIL I: MIGRÄNE ENTMYSTIFIZIEREN **27**

Kapitel 1 Womit Sie es zu tun haben – ein Überblick **29**

Migräne ist 29
Was eine Migräne ist 30
Was keine Migräne ist 31
Kopfschmerztypen 31
Suche nach den Ursachen 32
Untersuchen und Behandeln 33
Familie und Job 34
Hilfe in Hülle und Fülle 35

Kapitel 2 Mit den Symptomen leben **37**

Auren, empfindlichen Sinnen und Magenproblemen den Kampf ansagen 37
Aura – ein Feuerwerk der Sinne 37
Empfindlichkeit gegenüber Licht, Gerüchen und Geräuschen 39
Magen-Darm-Probleme bekämpfen 39
Individuelle Migränesymptome 40
Grundregeln für weniger Schmerzen 41

Kapitel 3 Die Feinde kennen **43**

Mit einem Protokoll Trigger aufdecken 43
Die ererbte Migräne 45
Die Umwelt auf Auslöser checken 46
Die Übeltäter im Essen 46
Auf Schokolade verzichten 46
Glutamat aufspüren 47

Migräne durch Sport – das muss nicht sein 48
Abschied vom Spinning 48
Mit ruhigeren Übungen das Problem umgehen 48
Andere Migräne-Trigger 49
Trigger stoppen 50

TEIL II:
DIE DIAGNOSE 53

Kapitel 4
Unterschiede zwischen Migräne und anderen Kopfschmerzen 55

Kopfschmerzarten unterscheiden 55
Einteilung in primären und sekundären Kopfschmerz 56
Migräne erkennen 56
Andere Kopfschmerzarten 59
Was macht einen Kopfschmerz zur Migräne 63
Migränestadien 65
Auf den Spuren der Migräne 65
Sonderformen der Migräne 67
Abdominelle Migräne (Bauchmigräne) 67
Basiläre Migräne 67
Hemiplegische Migräne 68
Augenmigräne 68
Ophthalmoplegische Migräne 68
Status migraenosus 68
»Frauenmigräne« 68
Rebound-Kopfschmerzen erkennen 69
Die Übeltäter kennen 70
Raus aus dem Teufelskreis 72
Mythos und Wahrheit 73

Kapitel 5
Einen Migränespezialisten finden 75

Ein Termin beim Hausarzt 75
Wann Sie zum Arzt müssen 76
Was beim Arzt geschieht 76
Notwendige Untersuchungen 78
Soforthilfe 78
Einen Migränespezialisten erkennen 79
Behalten Sie Ihren Glauben, auch wenn Ihr Arzt zweifelt 80
Wann Sie den Arzt wechseln sollten 80

Einen Kopfschmerzspezialisten zu Rate ziehen 82
Einen Spezialisten für Ihre Migräne finden 82
Empfehlungen sammeln 83
Universitäten und Kliniken bei der Suche nutzen 83
Den Spezialisten auswählen 84
Auf den Spezialisten vorbereitet sein 84

Kapitel 6
Diagnostik und Therapie 87

Sich mit dem Arzt beraten 87
Die Krankengeschichte vorbereiten 88
Wie viele Schmerztabletten waren es wirklich? 88
Wichtige Untersuchungen 89
Welche Tests vielleicht nötig sind 89
CT – mit Röntgenstrahlen auf Spurensuche 91
MRT – Zauberei mit Magnetfeldern 92
Lumbalpunktion – nur ein Pikser 93
Den Behandlungsplan aufstellen 93

TEIL III:
DER MIGRÄNE DEN GARAUS MACHEN 95

Kapitel 7
Hilfe ohne Rezept 97

Hilfe durch rezeptfreie Medikamente 97
Den Nutzen vergleichen 98
Antiphlogistika sind hilfreich 98
Nebenwirkungen vermeiden 99
Vitamine und pflanzliche Arzneimittel 100
Vitamine nehmen 100
Kleine Kräuterkunde 101

Kapitel 8
Auf Rezept den Schmerz ausschalten 105

Hilfe suchen 106
Verschiedene Medikamenttypen 107
Begriffe rund um die Migräne 107
Was Sie von der Behandlung zu erwarten haben 110
Mit Medikamenten den Schmerz ausschalten 110
Nichtsteroidale entzündungshemmende Medikamente (NSAID) 111
Triptane 111
Kombinationspräparate 115

Ergotaminderivate 115
Kortikosteroide 115
Opiate 115
Der Migräne vorbeugen: Prophylaktika 116
Antidepressiva 117
Betablocker 118
Nichtsteroidale entzündungshemmende Medikamente (NSAIDs) 119
Monoaminoxidasehemmer (MAO-Hemmer oder MAOI) 119
Kalziumkanalblocker 119
Neue Therapien ausprobieren 119
Botox – lindert Falten und Migräne 120
Fett weg, Migräne weg – alles mit einer Pille 120
Für eine Darreichungsform entscheiden 120
Die Superpillen 121
Hochleistungsschmerzkiller 121
Vor Nebenwirkungen gewappnet sein 123
Die Übelkeit bessern 123
Metoclopramid 123

Kapitel 9
Nach alternativen Lösungen suchen 125

Körper und Geist behandeln 126
Sehen Sie sich schmerzfrei 127
Die Kraft der Suggestion nutzen 127
Autogenes Training 129
Auf Biofeedback bauen 130
Hilfe durch Verhaltenstherapie 130
Fitness als Schmerzkiller 132
Sich selbst den Nacken massieren 132
Lachen ist gesund 132
Physikalische Behandlungsalternativen 133
Im Gleichgewicht durch Akupunktur und Akupressur 133
Manipulieren gegen Migräne 134
Den Behandlungsplan abstimmen 134
Migräneprotokoll bei Therapiewechsel 135
Hilfe zur Selbsthilfe 135

Kapitel 10
Auch während einer Migräneattacke funktionieren 137

Trotz Migräne eine gute Wahl treffen 137
Trotz Medikamenten klar im Kopf 138
Überlebensstrategien beherrschen 138
In der Notaufnahme 140
Was Sie erwartet 140
Mit Misstrauen umgehen 141

TEIL IV:
LEBENSGEWOHNHEITEN ÄNDERN **143**

Kapitel 11
Migräne und Ernährung **145**
Den Auslösern in Nahrungsmitteln auf der Spur 146
Erkennen, welche Nahrungsmittel Migräne auslösen 147
Die Getränkekarte durchgehen 150
Migräne auslösende Nahrungsmittel aus dem Speiseplan verbannen 153
Den Tatsachen ins Auge sehen: Ihr Lieblingsessen kann Migräne auslösen 153
Auslösern in Nahrungsmitteln den Garaus machen: die Weglassdiät 155

Kapitel 12
Migräne und Sport **159**
Der Migräne durch Sport zu Leibe rücken 159
Sich ein Sportprogramm angewöhnen 160
Die Migräne ausschwitzen 160
Pilates, Tanzen, Schwimmen, Inlineskating 164
Feineinstellung mittels physikalischer Therapie 164
Die Migräne wegmassieren 166
Sportarten meiden, die Migräne auslösen 168
Mit Fahrradrennen, Aerobic oder Spinning zur Migräne 168
Ihr Laufprogramm herunterfahren 168

Kapitel 13
Migräne und Umwelt **171**
Ihre Umgebung auf Auslöser untersuchen 171
Störenfriede aus den eigenen vier Wänden vertreiben 172
Die weitere Umgebung inspizieren 173
Schadstoffe in Gebäuden 174
Das Übel im eigenen Garten bei der Wurzel packen 175
Sich eine Oase des Wohlbefindens schaffen 175
Wellness-Überlegungen für zu Hause 176
Aromatherapie – wohltuende Düfte 177

Kapitel 14
Migräne und Schlaf **179**
Eigene Schlafmuster erkennen 179
Schlafgewohnheiten aufschreiben 180
Hilfe von Schlafspezialisten 181
Schlafstörungen: Definition und Behandlungen 182
Insomnie (Ein- und Durchschlafstörungen) 183
Schlafwandeln 184
Periodische Bewegungen der Gliedmaßen 184

Syndrom der ruhelosen Beine 185
Nachtangst und Alpträume 185
Narkolepsie: Schlafen zu unpassender Zeit 186
Schlafapnoe – wenn die Atmung beim Schlafen aussetzt 186
Verschiedene Einschlafhilfen 187
Verhaltensänderungen rund um das Schlafen 188
Lebensgewohnheiten ändern, die Sie am Einschlafen hindern 189
Beim Schlafen mal was Neues ausprobieren 191

TEIL V:
SICH NICHT VOM LEBEN ISOLIEREN 193

Kapitel 15
Das Leben genießen – trotz Migräne 195

Der Migräne-Blues 195
Alles ausprobieren, um den Schmerz loszuwerden 197
Ausgehen oder lieber zu Hause bleiben? 198
Die Migräne wegschlafen 199
Trotz Kopfschmerzen seiner Arbeit nachgehen 199
Sich ins Getümmel stürzen 200
Ein Date absagen 200
Partys feiern trotz Spaßbremse Migräne 201
Erholungsmöglichkeiten suchen, die Sie genießen können 201
Bleiben Sie bei der Wahrheit, wenn jemand glaubt, Sie simulieren 202

Kapitel 16
Migräne am Arbeitsplatz 203

Auswirkung der Migräne auf die Arbeitsleistung auf ein Minimum reduzieren 204
Mit dem Verhalten der anderen fertig werden 205
Auf die Frage »Wie geht's?« antworten 205
Keine Theatralik, bitte 206
Sich mit Skeptikern herumärgern 206
Auch an Migränetagen ein gutes Bild abgeben 207
Stellen Sie sicher, dass man Sie versteht 208
Kopf hoch! (Auch wenn er wehtut) 208
Für Zeiten der Behinderung vorbauen 210

Kapitel 17
Das Familienleben organisieren 213

Die Familie informieren 214
Sagen Sie, was Sie brauchen 214
Alles unternehmen, um Ihre Emotionen nicht hochkommen zu lassen 215

Ihren Partner zum Fürsprecher machen 216
Einen Kameraden für den Kampf gegen die Migräne rekrutieren 216
»Nicht heute, Liebling, ich habe Kopfschmerzen«. 217
Nicht zu viel von den Kindern erwarten 217
Ein paar Migräne-Regeln für Ihre Kinder aufstellen 218
Die Prioritäten der Kinder akzeptieren 218
Auf die negativen Äußerungen von Familienmitgliedern reagieren 220

TEIL VI: MIGRÄNE-SPEZIALFÄLLE 221

Kapitel 18 Gefährliche Kopfschmerzen erkennen 223

Den ersten und den schwersten Kopfschmerzen Aufmerksamkeit zollen 223
Weitere Gefahrensignale 224
Ermitteln, was anders ist. 225
Bei gefährlichen Kopfschmerzen schnell handeln 226
Was in der Notaufnahme passiert 226

Kapitel 19 Nur was für Frauen: Hormonell bedingte Migräne. 229

Warum so viele Frauen unter Migräne leiden 230
Menstruationsmigräne bekämpfen 232
Antworten in Ihrem monatlichen Zyklus finden 234
Die Symptome abwehren 234
Linderung oder zusätzliche Probleme: Orale Verhütungsmittel und Migräne 235
Migräne während der Schwangerschaft – und danach 236
Migräne in der Menopause loswerden 237

Kapitel 20 Migräne bei Kindern 239

Die Symptome erkennen 240
Die Symptome bei Kindern. 240
Kopfschmerzarten bei Kindern 240
Ins Krankenhaus fahren 242
Ursachen und Trigger aufspüren und entwaffnen 242
Organische Ursachen ausschließen: Infektionen und Krankheiten 243
Sicherstellen, dass Ihr Kind keine Mahlzeiten auslässt 243
Die Übeltäter im Essen ausfindig machen 244
Umwelt-Trigger ausmerzen 244
Hormone 246
Wenig hilfreichen Sport durch andere sportliche Betätigung ersetzen 247
Unregelmäßige Schlafgewohnheiten verändern. 247
Mit Stress und Aufregung umgehen 247

Behandlungsmöglichkeiten 248
Es mit Hausmitteln versuchen 249
Zum Arzt gehen 250
Sich um die emotionalen Nebenwirkungen kümmern 253
Gegen das schlechte Selbstbild eines Kopfschmerz-Kindes ankämpfen 254
Entscheiden, ob das Kind mit Kopfschmerzen zur Schule gehen kann 255

Kapitel 21
»Sex-Migräne« 259
Formen der durch Sex hervorgerufenen Kopfschmerzen. 260
Ein offenes Gespräch mit Ihrem Arzt führen. 262
Es tun, ohne den Kopfschmerzen zu erliegen. 262
Rezeptfreie Schmerzmittel ausprobieren. 263
Sich ein verschreibungspflichtiges Medikament besorgen 263
Hilfe bei sexuellen Ängsten 263

Kapitel 22
Migräne und Stress 265
Beruhigungstechniken erlernen 266
Positiv denken 266
Reden Sie sich gut zu, um schwere Migräneattacken zu verhindern 268
Prioritäten neu ordnen, um einige Stressfaktoren auszuschalten. 269
Stressfreie Tage organisieren. 269
Menschen und Dinge meiden, die zu Stress führen 270

Kapitel 23
Migräne bei älteren Menschen 273
Zusammen mit der Haarpracht auch die Migräne verlieren. 273
Mit zunehmender Weisheit Migräne bekommen. 274
Kopfschmerz-Trigger vermeiden 275
Ernährungsumstellungen vornehmen 275
Sich vom Arzt helfen lassen 275
Erkrankungen, die Kopfschmerzen verursachen können 276
Ein verschreibungspflichtiges Medikament erhalten, das zu Ihren anderen Medikamenten passt 279
Augenprobleme und atypische Kopfschmerzen. 279
Auf pochenden Schmerz hinter den Augen achten 280
Schmerzen im Gesicht. 281

TEIL VII:
DER TOP-TEN-TEIL **283**

Kapitel 24
Zehn Tipps für den Umgang mit Leuten, die keine Migräne haben **285**

Gestehen Sie sich Ihren Neid ein. 286
Nehmen Sie wenig hilfreiche Ratschläge gelassen hin 286
Verlieren Sie nicht die Perspektive 286
Wappnen Sie sich, um die Reaktionen richtig lästiger Menschen auszuhalten. 286
Versuchen Sie, auch die ohne Kopfschmerzen zu lieben 287
Bleiben Sie sachlich, wenn Sie Verabredungen absagen müssen 287
Warnen Sie vor. 287
Lassen Sie nicht zu, dass andere Ihnen Schuldgefühle machen 287
Helfen Sie Ihren Gastgebern, mit Ihren Triggern umzugehen 288
Geben Sie Ihrer Enttäuschung darüber Ausdruck, wichtige Ereignisse verpassen zu müssen. 288

Kapitel 25
Zehn Dinge, die Sie für einen Migränekranken tun können . . . **291**

Bleiben Sie in Rufweite 292
Bleiben Sie heiter. 292
Bringen Sie Mitgefühl auf 292
Widerstehen Sie der Versuchung, den Kranken zu etwas zu überreden 292
Übernehmen Sie Aufgaben für den Kranken 293
Kümmern Sie sich um die Kinder 293
Rufen Sie beim Arbeitgeber an 293
Holen Sie den Arzt, wenn die Kopfschmerzen schlimmer werden 293
Seien Sie fürsorglich 293
Fragen Sie, was Sie tun können. 294

Kapitel 26
Zehn plus eine Methode, wie man Migräne nicht behandeln sollte **295**

Ihr Programm nicht befolgen. 295
Zu viele Medikamente einnehmen 296
Dosierungsempfehlungen ignorieren 296
Verrückten Behauptungen Glauben schenken 296
Ein Medikament einnehmen, das nicht wirkt 297

Ohren steif halten und trotz Migräne ausgehen 297
Sich mit Essen vollstopfen 297
Es mit Sonne und Abwechslung versuchen 298
Häufig den Arzt wechseln (Ärzte-Hopping) 298
Den Ruf pflegen, ein kranker Mensch zu sein 298
Ein Notaufnahme-Junkie werden 299

Stichwortverzeichnis **301**