

Prof. Dr. med. Dipl. Psych. Hartmut Göbel

Kursbuch Migräne



Neue Wege zur effektiven
Vorbeugung und Behandlung



Kopfschmerzen kennt jeder. Schwierig sind hingegen die Suche nach den Ursachen und die Feststellung, ob es sich wirklich um Migräne handelt.

Vorwort.....	8
Volksleiden Migräne	10
Zu Unrecht verharmlost- die Folter im Kopf.....	12
Die volkswirtschaftliche Bedeutung.....	13
Wer leidet unter Migräne?.....	14
Migräne aus Sicht der Betroffenen.....	17
Eine Krankheit mit vielen Gesichtern	24
Was man unter Migräne versteht.....	26
Kopfschmerz hat zahlreiche Varianten.....	26
Aura-die Nerven spielen verrückt.....	28
Merkmale der Kopfschmerzphase.....	30
Sonderformen der Migräne.....	33
Der Kieler Kopfschmerzfragebogen.....	39
Wie es zu Migräne kommt	42
Die Suche nach Erklärungen.....	44

Was man anno dazumal dachte 44

Migräneschmerz auf dem Prüfstand 45

Migräne als Durchblutungsstörung? 47

Migräne als Entzündungsschmerz?.....__.. 49

Gehirn unter Hochspannung 50

Praxistauglich -die moderne Entstehungstheorie..... 53

Mögliche Auslöser der Attacken.....58

Stress-für jeden etwas anderes..... 58

Der Schlaf-wach-Rhythmus 61

Von Alkohol bis Zitrusfrüchte..... 62

Weitere mögliche Auslöser..... 67

**Migränefrei durch
richtiges Verhalten 70**

Attacken lindern und Anfällen vorbeugen.72

Am Anfang steht die Diagnose..... 72

Auslöser vermeiden..... 75

Das A & 0 - der geregelte Tagesablauf..... 76

Bringen Sie Bewegung in Ihr Leben..... 77



Höchste Anspannung oder harmonisierende Entspannung - zwischen diesen Polen müssen Migränepatienten eine Balance schaffen, um den quälenden Attacken vorzubeugen.

Der schnelle Weg zur Entspannung.....	80
Die progressive Muskelentspannung	81
Biofeedback - Entspannung sehen.	86
Weniger Stress - mehr Selbstsicherheit	89
Gemeinsam gegen den Schmerz-das Patientenseminar.	94

Wirksame Mittel richtig anwenden 100

Medikamente und was dabei wichtig ist.....	102
Kopfschmerz durch Medikamente.	102
Die richtige Selbstbehandlung.....	106
Mittel gegen Migräneattacken bei leichter Beeinträchtigung	107
Mittel gegen Migräneattacken bei schwerer Beeinträchtigung	111
Triptane - die Mittel der Wahl.	113
Sumatriptan - der Stammvater.....	116
Weitere Triptane.	119
Sonderfall Status migränosus.....	128
Typische Behandlungsfehler.....	129
Vorbeugen mit Medikamenten.....	132
Neuere Entwicklungen.....	H°

*Seit einigen Jahren
gibt es endlich sehr
effektive und relativ
nebenwirkungsfreie
Medikamente gegen
Migräneattacken.
Wichtig sind dabei die
genaue Abstimmung
auf den Patienten und
die richtige Anwendung.*

Unkonventionelle Verfahren.....	143
Methoden von A bis Z	143
Besonders betroffen Frauen und Kinder	150
Die Rolle der weiblichen Hormone.....	152
Menstruation und Migräne.....	152
Schwangerschaft und Migräne	153
Die Antibabypille als Auslöser?.....	156
Wechseljahre und Migräne.....	157
Migräne - ein echter Spielverderber.....	158
Was bei Kindern anders verläuft	158
Mögliche Attackenauslöser.....	159
Kinder brauchen eine besondere Medikation.....	166
Wichtige Kontaktadressen.....	168
CDs für Entspannungsübungen.....	170
Weiterführende Literatur.....	171
Über dieses Buch.....	172
Register.....	173



Frauen und Kinder leiden weitaus häufiger unter Migräne als Männer. Besonders bei Kindern spielt die Vorbeugung eine große Rolle, da für sie bei einer akuten Attacke nur wenige Medikamente geeignet sind.