

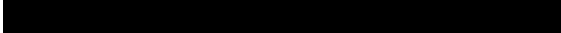
Dr. med. Andreas Peikert

**Migräne und
Kopfschmerzen**
verstehen - behandeln - bewältigen

TRIAS

Inhalt

8 Was Sie von diesem Buch erwarten

- 
- 12 Wie es zu Kopfschmerzen kommt
 - 16 Was wissen Sie über Ihre Kopfschmerzen?
 - 18 Wie beurteile ich meine Schmerzen?
 - 24 Das Gewitter im Kopf: Migräne
 - 26 Wie Migräne entsteht
 - 28 Wie eine Migräneattacke abläuft
 - 32 Migräne hat viele Gesichter
 - 34 Wie können Migräneanfälle ausgelöst werden?
 - 36 Kopfschmerzen vom Spannungstyp
 - 38 Wie kommt es zu Spannungskopfschmerzen?
 - 40 Kopfschmerzen durch Schmerzmittelmißbrauch
 - 42 Wie Kopfschmerzen durch Medikamente entstehen
 - 44 Wie ein Messer im Kopf: Cluster-Kopfschmerzen
 - 46 Andere Kopfschmerzarten
 - 48 Kopfschmerzen nach Schädelverletzungen
 - 49 Kopfschmerzen durch Vergiftungen
 - 50 Kopfschmerzen bei Gefäß- und Gehirnerkrankungen
 - 53 Schmerzen durch Erkrankungen im Halsbereich
 - 54 Schmerzen im Gesicht

57

- 58 Migräne: Vorbeugen ist wichtiger als behandeln
- 60 Hilfe bei akuter Migräneattacke
- 62 Mittel gegen den Spannungskopfschmerz
- 64 Strategien gegen den Schmerzmittelkopfschmerz
- 66 Hilfe beim Cluster-Kopfschmerz
- 68 Behandlung von Schmerzen der Halswirbelsäule
- 70 Die wichtigsten Medikamente gegen Kopfschmerzen
- 14 Es müssen nicht immer Tabletten sein

| | |
|-----------------------------------------------------|-----------|
| Die Blutgefäße beherrschen lernen | 16 |
| Konflikte bewältigen - Schmerzen beherrschen lernen | 78 |
| Schmerzlinderung durch Nadeln | 80 |
| Mit Strom gegen Kopfschmerzen | 81 |
| Natürliche Behandlungsmethoden | 82 |

85

| | |
|-----------------------------------------------------|-----|
| Dem Kopfschmerz auf der Spur | 86 |
| Das Kopfschmerztagebuch | 90 |
| Was kann ich gegen meine Migräne tun? | 92 |
| Was kann ich bei einer Migräneattacke tun? | 94 |
| Was kann ich selbst gegen Spannungskopfschmerz tun? | 96 |
| Die Progressive Muskelrelaxation | 98 |
| Übungen | 100 |
| Entspannung durch autogenes Training | 102 |
| Übungen | 104 |
| Heilen durch die Kraft der Vorstellung | 106 |
| Übungen | 107 |

109

Kleines Wörterbuch 120

Adressen, die weiterhelfen können 126

Register 127