

LERNEN LEICHTER GEMACHT



Sonderausgabe

Migräne lindern

für
dummies[®]



Auslöser für Migräne
identifizieren und vermeiden

Mit einem Migräneschub
umgehen

Schmerzlinderung durch
Medikamente und alternative
Lösungen

Diane Stafford
Jennifer Shoquist

Aura – ein Feuerwerk der Sinne

Empfindlichkeit gegenüber Licht, Gerüchen
und Geräuschen

Magen-Darm-Probleme bekämpfen

Individuelle Migränesymptome

Grundregeln für weniger Schmerzen

Kapitel 3: Die Feinde kennen

Mit einem Protokoll Trigger aufdecken

Die ererbte Migräne

Die Umwelt auf Auslöser checken

Die Übeltäter im Essen

Auf Schokolade verzichten

Glutamat aufspüren

Migräne durch Sport – das muss nicht sein

Abschied vom Spinning

Mit ruhigeren Übungen das Problem
umgehen

Andere Migräne-Trigger

Trigger stoppen

Teil II: Die Diagnose

Kapitel 4: Unterschiede zwischen
Migräne und anderen
Kopfschmerzen

Kopfschmerzarten unterscheiden

Einteilung in primären und sekundären
Kopfschmerz

Migräne erkennen

Andere Kopfschmerzarten

Was macht einen Kopfschmerz zur Migräne

Migränestadien

Auf den Spuren der Migräne

Sonderformen der Migräne

Abdominelle Migräne (Bauchmigräne)

Basiläre Migräne

Hemiplegische Migräne

Augenmigräne

Ophthalmoplegische Migräne

Status migraenosus

»Frauenmigräne«

Rebound-Kopfschmerzen erkennen

Die Übeltäter kennen

Raus aus dem Teufelskreis

Mythos und Wahrheit

Kapitel 5: Einen Migränespezialisten finden

Ein Termin beim Hausarzt

Wann Sie zum Arzt müssen

Was beim Arzt geschieht

Notwendige Untersuchungen

Soforthilfe

Einen Migränespezialisten erkennen

Behalten Sie Ihren Glauben, auch wenn Ihr
Arzt zweifelt

Wann Sie den Arzt wechseln sollten

Einen Kopfschmerzspezialisten zu Rate ziehen

Einen Spezialisten für Ihre Migräne finden

Empfehlungen sammeln

Universitäten und Kliniken bei der Suche
nutzen

Den Spezialisten auswählen

Auf den Spezialisten vorbereitet sein

Kapitel 6: Diagnostik und Therapie

Sich mit dem Arzt beraten

Die Krankengeschichte vorbereiten

Wie viele Schmerztabletten waren es
wirklich?

Wichtige Untersuchungen

Welche Tests vielleicht nötig sind

CT – mit Röntgenstrahlen auf Spurensuche