

Hartmut Göbel

Erfolgreich gegen Kopfschmerzen und Migräne

Mit 142 Abbildungen

6. aktualisierte Auflage

Inhaltsverzeichnis

1	Kopfschmerzen muss man nicht einfach hinnehmen	1
	Es kommt auf Sie allein an	2
	... aber Sie sind nicht allein!	3
2	Wie Schmerzen entstehen	5
	Das Ordnungssystem für Kopfschmerzen	5
	Schmerzen als eigenständige Erkrankungen	10
	Entstehung von Schmerzkrankheiten	12
3	Kopfschmerzhäufigkeit und Folgen	15
	Die häufigsten Kopfschmerzformen	16
	Der Kopfschmerzeisberg	16
	Volkskrankheit Nr. 1 und Folgen	17
4	Wie die richtige Kopfschmerzdiagnose gestellt wird	19
	Der Kopfschmerz-Schnelltest	19
	Der Kieler Kopfschmerzfragebogen	21
	Welcher Arzt ist für Kopfschmerzen zuständig?	24
	Die Arzt-Checkliste	32
	Die Kopfschmerzsprechstunde	32
	Die körperliche Untersuchung	45
	Apparative Zusatzuntersuchungen	46
	Warnsignale gefährlicher Kopfschmerzen	53
5	Migräne	55
	Schneller denken, tiefer empfinden	55
	Die drei Phasen der Migräne	57
	Die Migräneformen	67
	Gleichzeitiges Bestehen mehrerer Kopfschmerzformen	71
	Migräne in der Öffentlichkeit	72
	Wie Migränepatienten ihre Behinderung beschreiben	75
	Migräne in der Bevölkerung	77
	Migräne und Psyche	81
	Rolle der Vererbung - Schlüssel zum Migräne-Gen	83
	Behinderung, Arbeitsausfall und Freizeitverlust durch Migräne	88
	Was die Betroffenen über Migräne wissen	93
	Migräne und Arztkonsultation	95
	Entstehung der Migräne	98
	Was im Körper bei Migräneanfällen geschieht	101
	Migräneprevention durch Verhaltensanpassung	132
	Migräneprevention mit Medikamenten	152
	Medikamentöse Behandlung des Migräneanfalls	180

	Selbstbehandlung bei Migräne	206
	Migräne bei Kindern	208
	Migräne im Leben der Frau	221
6	Kopfschmerz vom Spannungstyp	233
	Entweder episodische oder chronische Form.	233
	Kopfschmerz vom Spannungstyp in der Bevölkerung	238
	Wie der Kopfschmerz vom Spannungstyp entsteht.	241
	Nichtmedikamentöse Behandlung des Kopfschmerzes vom Spannungstyp.	250
	Medikamentöse Therapie des Kopfschmerzes vom Spannungstyp	261
7	Medikamentenübergebrauch-Kopfschmerz (MÜK)	273
	Häufigkeit des Medikamentenübergebrauch-Kopfschmerzes	279
	Symptome des Medikamentenübergebrauch-Kopfschmerzes.	281
	Höchste Gefahr bei Kombinationspräparaten!	284
	Wann es kritisch wird	285
	Wie Medikamentenübergebrauch-Kopfschmerz entsteht.	286
	Behandlung des Medikamentenübergebrauch-Kopfschmerzes.	288
8	Clusterkopfschmerzen	293
	Schmerz namenlos	293
	Ein Schicksal	294
	Kopfschmerzen haufenweise.	297
	Vorkommen.	298
	Symptome	299
	Diagnose	302
	Verlauf	304
	Entstehung von Clusterkopfschmerzen	305
	Verhaltensmedizinische und nichtmedikamentöse Behandlungsmaßnahmen	309
	Behandlung der akuten Clusterkopfschmerzattacke	309
	Medikamentöse Prophylaxe	312
9	Verschiedenartige Kopfschmerzformen ohne strukturelle Veränderungen im Nervensystem	325
10	Sekundäre Kopfschmerzen.	327
	Kopfschmerz nach Schädelverletzung	328
	Kopfschmerz bei Blutgefäßstörungen im Gehirn	328
	Kopfschmerz bei anderen Störungen des Gehirns.	328
	Kopfschmerzen durch Substanzwirkungen.	329
	Kopfschmerzen bei Stoffwechselstörungen	329
	Kopfschmerzen bei Erkrankungen von Gesichts- und Kopfstrukturen	330
	Kopf- und Gesichtsneuralgien	330
	Atypischer Gesichtsschmerz	332
11	Unkonventionelle Behandlungsverfahren	333
	Was man unter unkonventionellen Behandlungsverfahren versteht	333

12	Serviceeteil: Medikamente, Informationen und Adressen	341
	Kopfschmerzmedikamente	341
	Kopfschmerzspezialisten	366
	Stationäre Kopfschmerztherapie	367
	Psychotherapie bei Kopfschmerzen.	369
	Tonträger für Entspannungstrainings	370
	Adressen.	372
	Gestaltung von Selbsthilfegruppentreffen	373
	Servicematerial zur Schmerzdokumentation	375
	Stichwortverzeichnis	377