

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>1</b>	<b>Kopfschmerzen muss man nicht einfach hinnehmen</b> . . . . .	<b>1</b>
	Es kommt auf Sie allein an . . . . .	2
	... aber Sie sind nicht allein! . . . . .	3
<b>2</b>	<b>Wie Schmerzen entstehen</b> . . . . .	<b>5</b>
	Das Ordnungssystem für Kopfschmerzen . . . . .	5
	Schmerzen als eigenständige Erkrankungen . . . . .	10
	Entstehung von Schmerzkrankheiten . . . . .	12
<b>3</b>	<b>Kopfschmerzhäufigkeit und Folgen</b> . . . . .	<b>15</b>
	Die häufigsten Kopfschmerzformen . . . . .	16
	Der Kopfschmerzeisberg . . . . .	16
	Volkskrankheit Nr. 1 und Folgen . . . . .	17
<b>4</b>	<b>Wie die richtige Kopfschmerzdiagnose gestellt wird</b> . . . . .	<b>19</b>
	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
<b>5</b>	<b>Migräne</b> . . . . .	<b>55</b>
	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
<b>6</b>	<b>Kopfschmerz vom Spannungstyp . . . . .</b>	<b>233</b>
	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
<b>7</b>	<b>Medikamentenübergebrauch-Kopfschmerz (MÜK) . . . . .</b>	<b>273</b>
	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
<b>8</b>	<b>Clusterkopfschmerzen . . . . .</b>	<b>293</b>
	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
<b>9</b>	<b>Verschiedenartige Kopfschmerzformen ohne strukturelle Veränderungen im Nervensystem . . . . .</b>	<b>325</b>
<b>10</b>	<b>Sekundäre Kopfschmerzen. . . . .</b>	<b>327</b>
	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
<b>11</b>	<b>Unkonventionelle Behandlungsverfahren . . . . .</b>	<b>333</b>
	Was man unter unkonventionellen Behandlungsverfahren versteht . . . . .	333

<b>12</b>	<b>Serviceteil: Medikamente, Informationen und Adressen . . . . .</b>	<b>341</b>
	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
	<b>Stichwortverzeichnis . . . . .</b>	<b>377</b>