



Siegrid Bachmann
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Tel. 06092/821487
Am Hang 21, 63872 Heimbuchenthal
www.psycho-heilkunde.de

Migräne – Mein Kopf im Schraubstock

Vortragskonzept

Migräniker fühlen sich meist als Stiefkinder unserer Gesellschaft, weil ihr Leiden häufig nicht erst genommen wird. Migränebehandlung erfordert eine individuelle Strategie, die medikamentöse Maßnahmen reichen meist nicht aus. Für die erfolgreiche Behandlung von Migränepatienten wurden auch verschiedene alternative Behandlungsverfahren entwickelt. Wodurch die meisten Betroffene eine eindeutige Linderung ihrer Migräneattacken und Spannungskopfschmerzen erfahren haben.

***Epidemiologie**

Migräne tritt gerade in den westlichen Industrieländern als ein weitverbreitetes Gesundheitsproblem auf.

***Charakteristika**

Migräne und Spannungskopfschmerzen sind häufig von bestimmten Begleitsymptomen gekennzeichnet.

***Fachmedizinische Untersuchungen**

Grundsätzlich ist eine fachmedizinische Untersuchung unverzichtbar, denn es muss berücksichtigt werden, dass auch organische Erkrankungen dahinterstecken können.

***Trigger**

Diese bestimmten Auslöser auch „Trigger“ genannt sind den meisten Betroffenen bekannt. Jeder Migräniker reagiert aber auf individuelle Auslöser unterschiedlich.

***Aura**

Die Vorstufe einer Migräneattacke ist bekannt unter „Aura“ (Hauch) als einer Ankündigung der Symptome.

***Stressanfälligkeit und Selbstüberforderung**

Gerade Migränepatienten sind besonders stressanfällig, weil sie meist zielstrebige, ehrgeizige und pflichtbewusste Persönlichkeiten sind, die dazu neigen, sich viel aufzubürden – manchmal eben zu viel.

***Psychodynamik**

Leistungen – Ängsten – Aggressionen – Überforderungen

***Persönlichkeitsstruktur**

Unter Migränikern zeigen sich spezifische Gemeinsamkeiten und Wesenszüge die sie miteinander teilen, die gewissermaßen Migräneattacken erst ermöglichen.

***Behandlungsmethoden**

***Checkliste „Migränekarriere“**

***Motivation und Appell an eigene Mitverantwortung**

Die richtige Kombination der Maßnahmen ist meist der Schlüssel zum Erfolg. Bemühen Sie sich, zu ihrem eigenen Migräneexperten zu werden.