

INHALT

BEVOR'S LOSGEHT	7
Vorwort.....	8
Ein Wort an die Großen	10
Wir sind die Migräne-Mäuse!.....	12
WAS IST MIGRÄNE EIGENTLICH?	15
Glossar	16
Auch die Menschen aus dem Alten Ägypten hatten Migräne	22
Das Gehirn	30
Kopfweg ist nicht gleich Migräne	44
Manchmal wohnt die Migräne auch im Bauch.....	46
MISSION 1: REISE DURCH NIAS KOPF	51
WIE FÜHLT SICH MIGRÄNE AN?	63
Glossar	64
Eine Reise mit vier Abschnitten	66
Kleine Mäuse, große Unterschiede	74
WOHER KOMMT EIGENTLICH DIE MIGRÄNE?	77
Glossar	78
Oma Maus hatte es auch	82
Die große Spurensuche	88
Anleitung für dein persönliches Migräne-Tagebuch...	93

MISSION 2: BESUCH BEI OMA MAUS 99

**WAS DU TUN KANNST,
WENN DIE MIGRÄNE KOMMT** 105

Glossar 106

Immer gut vorbereitet..... 108

Anleitung für dein persönliches Notfall-Kit..... 109

Cool bleiben 112

Sechs Gewohnheiten für den Alltag 118

Wenn's ganz schlimm wird 122

MISSION 3: DAS ÜBERGELAUFENE FASS 127

DIE MÄUSE SAGEN AUF WIEDERSEHEN 135

ANHANG 141

Ausmalbilder..... 142

Das große Migräne-Lexikon 146

Informationen zum Inhalt..... 152

Literaturverzeichnis 153

FACHTEIL FÜR ERWACHSENE 154