

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort	5
<i>von Jakob C. Terhaag</i>	
Vorwort	7
Übersicht über das elektronische Zusatzmaterial	13
Hinweise zur Nutzung des Buches	14
1 Was Sie über die Erkrankung wissen sollten	17
1.1 Was ist Clusterkopfschmerz?	17
1.2 Wie entsteht Clusterkopfschmerz?	25
1.3 Wie wird die Diagnose gestellt?	28
1.4 Abgrenzung zu anderen Kopfschmerzerkrankungen	30
1.5 Andere trigeminoautonome Kopfschmerzerkrankungen und ihre Therapie	32
1.6 Wie wird Clusterkopfschmerz behandelt?	36
1.7 Häufige Begleiterkrankungen	38
1.8 Suizidalität	42
1.9 Was ist Krankheitsbewältigung und wie kann sie hilfreich sein?	45
Besonders wichtig	49
Praxisübung zu Kapitel 1	50

2	Attackenmanagement – Behandlung der akuten	
	Attacke	52
2.1	Welche Möglichkeiten zur Attackenbehandlung gibt es?	52
2.2	Kurzzeitprophylaxe des Clusterkopfschmerzes	60
2.3	Was tun, wenn die Attackenbehandlung nicht hilft?	65
2.4	Was kann man noch tun?	65
	Besonders wichtig	74
	Praxisübung zu Kapitel 2	75
3	Attackenvorbeugung – prophylaktische Maßnahmen	76
3.1	Welche Medikamente zur Prophylaxe sind die erste Wahl?	77
3.2	Welche Medikamente zur Prophylaxe gibt es noch?	84
3.3	Ausgeglichener Lebensstil	92
3.4	Neurostimulation	95
	Besonders wichtig	98
	Praxisübung zu Kapitel 3	99
4	Das Leben organisieren – Unterstützung erhalten	101
4.1	Das soziale Netz	103
4.2	Kommunikationsregeln – wie man mit anderen reden sollte	106
4.3	Professionelle Unterstützung	111
4.4	Sozialrechtliche Fragen	114
4.5	Tipps für Angehörige	119
4.6	Wenn die eigenen Kinder Clusterkopfschmerz haben	124
	Besonders wichtig	126
	Praxisübung zu Kapitel 4	127
5	»Resilienz« – die Widerstandskraft stärken	129
5.1	Selbstwirksamkeit	130
5.2	Emotionsregulation	131
5.3	Selbstmitgefühl	132

5.4	Ziel- und Wertorientierung	135
5.5	Dankbarkeit	136
	Besonders wichtig	138
	Praxisübung zu Kapitel 5	138
	Quellen und weiterführende Literatur	140
	Zusatzmaterial zum Download	145