

## Kopfschmerzen und Migräne – ich schaffe das. Begegnungen, Austausch, Strategien.

### Wir setzen auch im 2025 unser Programm fort:

|                            |                                                                                                                           |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dienstag, 4. Februar 2025  | Ernährung clever und smart organisieren   Einkauf, Lagerung, Zubereitung   Histamin und Lebensmittel mit Triggerpotential |
| Dienstag, 18. März 2025    | Homöopathie   Alternativen zu Medikamenten<br>Manuelle Methoden   Hilfreiches für den Alltag                              |
| Dienstag, 29. April 2025   | Austausch und Begegnung   Neue Erkenntnisse<br>Bewegung und Sport   Licht- und Farbtherapien                              |
| Dienstag, 10. Juni 2025    | Update, Status quo und Erfahrungsaustausch<br>betreffend Medikamente                                                      |
| Dienstag, 23. Oktober 2025 | Preventionsmöglichkeiten   Anwendungen<br>Physio- und Ergo-Therapien<br>Kryo- und Craniosacral-Therapien                  |
| Dienstag, 2. Dezember 2025 | Entspannungsmethoden vs Medikamente<br>Medikamente: Kombinationsmöglichkeiten und Prioritäten                             |

### Treffpunkt:

**Schmerzzentrum am Kunstmuseum Basel,  
Dufourstrasse 11, 4052 Basel  
Jeweils um 18.00 Uhr. Dauer ca. 90 Minuten.**

Ziel ist es, dass sich Betroffene respektvoll begegnen, austauschen können und zusammen mögliche Verbesserungen im Umgang mit Kopfschmerzen finden. Die Themen können gleichsam variieren und aktuelle Inputs haben jederzeit Platz und sind willkommen.

Medizinische Fragen bitte unter: [info@migraineaction.ch](mailto:info@migraineaction.ch) (Dr. Colette Andrée). Administrative und organisatorische Fragen bitte unter: [stephane.geisseler@hin.ch](mailto:stephane.geisseler@hin.ch) oder [schmerzzentrum.kunstmuseum@hin.ch](mailto:schmerzzentrum.kunstmuseum@hin.ch). Dies ist ein kostenloses Angebot in Kooperation mit Migraine Action und dem Schmerzzentrum am Kunstmuseum Basel.

Gerne stellen wir die Räumlichkeiten und eine Kleinigkeit zum Verzehr zur Verfügung. Selbstverständlich dürfen auch eigene Getränke und Snacks mitgebracht werden.

Es besteht keine An- oder Abmeldepflicht. Wir begrüßen es jedoch sehr, wenn wir einschätzen könnten, wie gross die jeweilige Gruppe ist. Bitte die oben erwähnten E-Mail-Adressen für Anmeldungen nutzen.

Wir freuen uns auf spannende und interessante Begegnungen und danken bereits im Voraus für das uns geschenkte Vertrauen und für Ihr Interesse.

**Dr. Colette Andrée und das Schmerzzentrum am Kunstmuseum Basel**