

Kopfschmerzen und Migräne. Das Übungsbuch

Vorbeugen, entspannen, Schmerzen lindern

Bearbeitet von
Von Benjamin Schäfer, Physiotherapeut

1. Auflage 2017. Buch. 144 S. Kartoniert
ISBN 978 3 432 10466 9
Format (B x L): 22 x 23 cm

[Weitere Fachgebiete > Medizin > Human-Medizin, Gesundheitswesen > Medizin, Gesundheit: Sachbuch, Ratgeber](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

The logo for beck-shop.de features the text 'beck-shop.de' in a bold, red, sans-serif font. Above the 'i' in 'shop' are three red dots of varying sizes, arranged in a slight arc. Below the main text, the words 'DIE FACHBUCHHANDLUNG' are written in a smaller, red, all-caps, sans-serif font.

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](#) ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Wer hat nicht ab und an einen »Brummschädel«, ziehende Nackenschmerzen oder einen Druck auf der Stirn? Treten Kopfschmerzen oft auf oder gehen sie mit Übelkeit, Licht- und Geräuschempfindlichkeit einher, können sie die Lebensgestaltung – und damit das körperliche und psychische Wohlbefinden – stark einschränken. Bisher half Ihnen vielleicht ein Schmerzmittel. Aber bestimmt haben Sie sich schon gefragt, ob Sie vorbeugen können. Sie können! Erobern Sie sich Handlungsspielraum zurück, indem Sie selbst aktiv werden.

Heute wissen wir: eine gute Balance zwischen Aktivität und Entspannung, Entspannungsverfahren und Ausdauersport können Kopfschmerz vorbeugen. Das Buch fußt auf den derzeitigen wissenschaftlichen Erkenntnissen darüber, wie Migräne entsteht und was sie nährt. Wir wissen z. B., dass an den Beschwerden oft Gelenke, Muskeln und Faszien beteiligt sind – Strukturen, die sie trainieren, mobilisieren und bearbeiten können.

Informieren Sie sich über Ihre Erkrankung und starten Sie Ihre Selbsthilfe. Lassen Sie sich dabei Zeit. Arbeiten Sie das Buch nicht ehrgeizig von der ersten bis zur letzten Seite in kurzer Zeit ab. Wählen Sie einzelne Übungen und Anregungen aus, setzen Sie diese dann konsequent um. Fragen Sie um Rat, wenn Sie etwas nicht verstehen oder eine Übung nicht gleich gelingen will. Seien Sie mit sich geduldig. Akzeptieren Sie Ihre Erkrankung. Aber: Engagieren Sie sich für sich selbst! Sie können mit den Tipps und den Übungen dieses Buchs Ihre Anfallsschwere mindern und die Anfallshäufigkeit reduzieren.

Benjamin Schäfer ist Physiotherapeut, arbeitet seit vielen Jahren in Schmerzkliniken und besitzt viel Wissen, um Betroffene aufzuklären und anzuleiten.

Dr. Charly Gaul,
Neurologe, Schmerztherapeut, Priv. Dozent an der Uni Essen und Chefarzt der Migräne- und Kopfschmerzambulanz Königstein