

# 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](#)

Zu [Leseprobe](#) und [Sachverzeichnis](#)

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](http://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.

## Stichwortverzeichnis

### A

Adenosintriphosphat 65  
 Adrenalin 21  
 Akutmedikation 12  
 Anstoßen des Zwerchfells 35  
 Antidepressiva 12  
 Atemhilfsmuskulatur 34  
 Atemtechniken 33  
 Atemzyklus 34  
 Atemzyklus verlängern 35  
 Atlas 118  
 ATP 65  
 Aufbautraining 38  
 Aura 11  
 Ausdauerplan 41  
 Ausdauersportarten 37  
 Ausdauertraining 36  
 Autogenes Training 32  
 Axis 118

### B

Bauchatmung 34  
 Betablocker 12  
 Brustkorbatmung 34

### C

Calcitonin Gene-Related Peptid 12  
 Co-Faktoren 15

### D

Dauermethode 40  
 Dry needling 66  
 dysfunktionale Muskel-funktion 13

### E

Eisabreibung 134  
 Entspannung 28  
 Entspannungstechniken 28  
 Erste-Hilfe-Koffer 132

### F

Faszien 65  
 Faszirolle 25  
 Faszientraining 65  
 Flankenatmung 35  
 Foamroller 25

### H

Halswirbelsäule 118  
 Hypothalamus 21

### I

Intervallatmung 35  
 Intervalltraining 40

### K

Kaugummikauen 90  
 Kaumuskulatur 78  
 Kiefergelenke 78  
 Kiefermuskulatur 78  
 Kinesiotape 103  
 Kopfdreher 114  
 Kopfschmerz durch Medikamentenübergebrauch 12  
 Kopfschmerzen vom Spannungstyp 10  
 Kopfschmerzklassifikation 10  
 Kopfschmerztypen 16  
 Kopfschmerz vom Spannungstyp 13  
 Körperhaltung 45  
 Kortisol 21

### L

limbisches System 21  
 Lippenbremse 34  
 Lordose 46

### M

manuelle Triggerpunkttherapie 66  
 Massagerolle 25  
 Migräne 10, 11  
 Migräneauslöser 11  
 Migränediagnose 11  
 Migräneentstehung 11  
 Migräneschwellenmodell 133  
 Myoarthropathie des Kausystems 13

### N

Nackenmuskulatur 68  
 Nackenschmerzen 14  
 Nahrungsergänzungsmittel 12  
 nasse Kälte 134  
 Neuropeptid 12  
 Noradrenalin 21

### O

oberes gekreuztes Syndrom 48  
 Opiode 29

### P

Parasympathikus 22  
 Pilatesrolle 25  
 primäre Kopfschmerzen 10  
 Prodromalphase 11  
 Progressive Muskelrelaxation 30  
 Prophylaxemedikation 12  
 pulsgesteuertes Training 39

### R

Rautenmuskeln 104  
 Redondoball-Trick 77

### S

Schmerzverarbeitung 29  
 Schmerzverstärkung 23

Schulterblattheber 110  
 sekundäre Kopfschmerzen 10  
 Selbstwirksamkeit 30  
 Stress 21  
 stressbedingte Kopfschmerzen 21  
 Stresshormone 21  
 Stressresistenz 36  
 Sympathikus 21

### T

Thera-Band 25  
 Trainingsgeräte 24  
 Trapezmuskel 92  
 Triggerbälle 24  
 Triggerfaktoren 11  
 Triggerpunktentstehung 64  
 Triggerpunkttherapie 64  
 Triggerrolle 25  
 trockene Kälte 134

### U

Überkorrektur 102  
 Übungsanweisungen 22

### V

vegetatives Nervensystem 29  
 visuelle Aura 11

### W

Wirbelsäulenformen 44

### Y

Yogaball 25  
 Yogarolle 25

### Z

zervikogene Kopfschmerzen 14  
 Zwerchfellatmung 34