

November 2020

Lesenswert

Migräne verstehen – vorbeugen - behandeln

Ganzheitliche Strategien für mehr Wohlbefinden

Ulrike Grabmair

[Maudrich Verlag](#)

€ 19,90



„Tausche Kopfgewitter gegen Lebensfreude“

Dieser Ratgeber gibt eine Anleitung zur nicht-medikamentösen Selbsthilfe bei Migräne. Die Autorin – selbst Migränebetroffene – legt dabei einen besonderen Schwerpunkt auf mentales Training. So finden Sie heraus aus dem Stress-Schmerz-Kreislauf, hin zu einem besseren mentalen und körperlichen Wohlbefinden.

Zudem wird ausführlich behandelt:

- Migräne-Auslöser besser verstehen und einen positiven Umgang entwickeln
- Präventive Maßnahmen und Schmerzlinderung bei akuten Migräneattacken
- Beiträge über TCM-Ernährung und Bewegung bei Migräne
- Großer Mentaltraining-Praxisteil mit Übungen und Erfahrungsberichten

Autorin: Ulrike Grabmair

- Die Autorin und Gründerin von *Kopfgewitter. Mentalcoaching & Migränebegleitung* ist selbst Betroffene und weiß, wie schwierig der Alltag mit Migräne ist. Ulrike Grabmair zeigt, wie man diesen negativen Kreislauf mit einem ganzheitlichen Zugang durchbrechen kann.

Impressum

www.patientenanwalt.com

Herausgeber:

NÖ Patienten- und Pflegeanwaltschaft

Landhausplatz 1, Haus 13

A- 3109 ST. PÖLTEN

Telefon: 02742/9005-15575 Fax: 02742/9005-15660 E-Mail: post.ppa@noel.gv.at

Seite 1 von 1

© 2020 · NÖ Patienten- und Pflegeanwaltschaft · Buchempfehlung