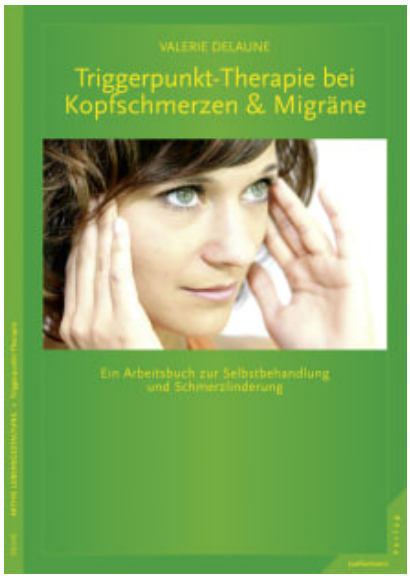

Erschienen am 28.01.2013
176 Seiten,
Format: x
ISBN: 978-3-87387-904-1

Valerie DeLaune

Triggerpunkt-Therapie bei Kopfschmerzen und Migräne

Ein Arbeitsbuch zur Selbstbehandlung und Schmerzlinderung

Unendlich viele Menschen leiden unter Kopfschmerzen und Migräne und dennoch gibt es kein Patentrezept, diese Beschwerden zu kurieren.

Das Buch gibt einen Überblick über die möglichen Ursachen von Kopfschmerzen und Migräne und bietet zahlreiche Tipps zur Selbsthilfe. Es wird erläutert, was Triggerpunkte sind: in der Regel oft nur erbsengroße verkrampfte Zonen der Muskulatur, vergleichbar einem kleinen Dauerkrampf. Der Leser erfährt, wie man Triggerpunkte behandeln kann und welche Rolle sie bei Kopfschmerzen und Migräne spielen. Auch auf die Gründe, warum und wie Triggerpunkte entstehen, wird eingegangen. Das können z.B. ungünstige Körperhaltungen sein, aber auch unvorteilhaft konstruierte Möbel, ernährungsbedingte Faktoren, Stress, Schlafstörungen sowie akute oder chronische Krankheiten.

Autorenprofil

Valerie DeLaune

Valerie Delaune, L.Ac., ist Akupunkteurin und Therapeutin für neuromuskuläre Erkrankungen. Sie hat mehrere Bücher über Akupunktur und Triggerpunkt-Therapie verfasst und gibt Seminare zu diesen Themen. Derzeit lebt sie in Alaska. www.triggerpointrelief.com