



Erschienen am 27.08.2014  
416 Seiten,  
Format: x  
ISBN: 978-3-95571-237-2

Valerie DeLaune

## Schmerzlinderung durch Triggerpunkt-Therapie Das Selbsthilfebuch

Ein Leben mit Schmerzen? – Das muss nicht sein!

Hunderte von Menschen, die unter Schmerzen litten und von anderen Ärzten keine eindeutige Diagnose erhalten konnten, hat Valerie Delaune bereits erfolgreich behandelt. Mit der Triggerpunkt-Therapie hat sie ihren Patienten auf schonende und nicht medikamentöse Weise geholfen. In diesem Buch gibt die Akupunkteurin und Therapeutin Anleitung zur Selbsthilfe. Sie erklärt, was Triggerpunkte sind, wie sie entstehen und wie sie effektiv (eigenständig) gelindert werden können. Auch hilfreiche Schritte zur Rückfallprävention kommen nicht zu kurz. Die Übungen im Buch werden mit zahlreichen Farbabbildungen illustriert und von medizinischen Hintergrundinformationen begleitet.

## 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](http://www.triggerpointrelief.com)