

Gemeinsam Kopfschmerzen  
besser in den Griff bekommen.

# Querkopf

Die etwas andere Zeitschrift für  
Kopfschmerzbetroffene, Angehörige  
und Interessierte.

## MIGRÄNE KOSTET

unbeschwerte Lebenszeit - und sehr viel Geld.

## DIE DARM-HIRN-ACHSE

Wo Kopf und Bauch zusammenkommen ...

## AUS DEM KOPFWEHLAND

COVID-19: Der Härtestest  
Drei Wege, Ängsten zu begegnen

## 10 SCHRITTE FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Kopf hoch - auch in schweren Zeiten!

## DER PATIENT ALS EXPERTE

Eine magische Behandlung für Migräne?

## MIGRAINE ACTION

Der Patient im Mittelpunkt

## DER BUCHTIPP

Die neurologische Erkrankung Migräne bringt einen hohen Leidensdruck mit sich. Selbsthilfe ist deshalb ein grosses Thema für Betroffene. Ulrike Grabmair ist selbst Migränebetroffene - und hat sich das Thema Migräne genau aus diesem Grund einmal von A bis Z vorgenommen:

»**Tausche Kopfgewitter gegen Lebensfreude!**« ist das Motto ihres Buches, das allen Migränikern Wege zeigen möchte, die Krankheit besser zu verstehen und besser damit umzugehen - aus eigener Kraft.

Mit ihrem Buch möchte sie vor allem helfen, aus dem Stress-Schmerz-Kreislauf herauszufinden und ein besseres mentales und körperliches Wohlbefinden zu erreichen.

Ihr Ratgeber gibt eine Anleitung zur nicht-medikamentösen Selbsthilfe bei Migräne und legt einen besonderen Schwerpunkt auf mentales Training. Das Buch versucht, einen guten Überblick über die Möglichkeiten zu geben, bleibt aber stets einfach nachvollziehbar. Es möchte dazu beitragen:

- die Migräne-Auslöser zu verstehen und mit Akzeptanz und Achtsamkeit zu besserer Lebensqualität zu finden
- präventive Massnahmen und Schmerzlinderung bei akuten Migräneattacken zu ergreifen
- Ernährung nach der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und Bewegung bei Migräne kennenzulernen

Doch auch die medizinischen Grundlagen der Migräne kommen in diesem Buch nicht zu kurz. Vor allem geht es aber darum, wie Sie Ihre Migräne ganz praktisch besser in den Griff bekommen. Der grosse Mentaltraining-Praxisteil enthält Übungen und Erfahrungsberichte.

Maudrich 2020, ca. 190 Seiten, durchgehend 4-farbig, Klappenbroschüre.  
CHF 24,90 UVP, ISBN 978-3-99002-113-2.

Vielleicht finden Sie das Buch auch in Ihrer lokalen Bibliothek zum Ausleihen.

