



Kay Bartrow

Kopf- und Gesichtsschmerzen ganzheitlich behandeln

Wie sie entstehen. Was Sie dagegen tun können

176 Seiten, ca. 60 Abbildungen
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-3006-2
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Erscheinungstermin: 03.09.2021

**Der Ratgeber wurde von der
Stiftung Gesundheit zertifiziert.**

- **Knapp 40 % der erwachsenen Deutschen sind mehrmals im Monat von Kopfschmerzen betroffen, rund 5 % von Gesichtsschmerzen**
- **Tipps und Übungen gegen Spannungskopfschmerz, Migräne, Kiefergelenk- und Muskelschmerzen und mehr**
- **Für alle, die mit einem ganzheitlichen Ansatz und gezielten Übungen ihren Kopf- und Gesichtsschmerzen wirksam vorbeugen wollen**

Nacken- und Spannungskopfschmerzen, Migräne, Gesichtsschmerzen oder Kieferbeschwerden sind weit verbreitet in unserer Gesellschaft. Der Leidensdruck ist so groß, dass viele Patient*innen auf Zahnbehandlungen, Operationen oder Injektionsbehandlungen drängen – diese Therapien können jedoch unerwünschte Nebenwirkungen haben. Ein ganzheitlicher, körperorientierter Ansatz und zahlreiche Selbsthilfemaßnahmen haben sich deshalb bewährt. In seinem Ratgeber zeigt der Physiotherapeut Kay Bartrow, welche Ursachen Kopf- und Gesichtsschmerzen haben können, welche vorbeugenden Hilfen es gibt und wie man mit gezielten Übungen und ganzheitlichen Methoden die Schmerzen selbst lindern kann.

Aus dem Inhalt:

- Wie unser Schmerzsystem funktioniert
- Auslöser für Kopfschmerz
- Die richtige Diagnose stellen
- Gesichtsschmerz – eng verbunden mit dem Kopfschmerz
- Praktische Übungen

Der Autor

Kay Bartrow ist als Physiotherapeut tätig und war von 2002 bis 2019 Lehrbeauftragter für die Fächer Manuelle Therapie, Befund- und Untersuchungstechniken und Skoliotherapie. In seiner Praxis widmet er sich u.a. der Behandlung von Kiefergelenksbeschwerden. Sein Wissen und seine praktischen Erfahrungen gibt er in Vorträgen zu vielfältigen gesundheitlichen Themen, in Fachzeitschriften sowie in seinen zahlreichen Ratgebern weiter. Bei humboldt sind von ihm bereits die Titel „Fit als Vielsitzer“ und „Die Heilkraft der Atmung“ erschienen.

