

Dr. Nadine Webering

MIGRÄNE

natürlich behandeln

mit
Ayurveda

Ganzheitliche Methoden und Rituale, um
Schmerzen vorzubeugen und zu lindern

riva

© des Titels »Migräne natürlich behandeln mit Ayurveda« (978-3-7423-1382-9)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Inhalt

Mein Weg von der Schulmedizin zum Ayurveda 7

*1 Was du über Migräne
wissen solltest. 11*

Das Migränegehirn 12

Von der erhöhten Anspannung zur Migräneattacke . . 16

Trigger oder Warnsignal? 20

Migräne-Trigger Nummer eins: Stress 26

*2 Was du über Ayurveda
wissen solltest 31*

Was ist Ayurveda? 32

Wie funktioniert Ayurveda? 41

<i>3 Migräne mit Ayurveda behandeln</i>	55
Finde deinen optimalen Tagesrhythmus	58
Nahrung statt Tabletten	66
Yoga bei Migräne	78
Meditation bei Migräne	110
Pranayama bei Migräne	113
Ayurveda-Migräne-Therapie für zu Hause	118
Ayurveda darf leicht sein	136
Kopfschmerztagebuch	138
Stichwortverzeichnis	140
Dank	143
Über die Autorin	144