

verdanken, dass diese schlimmen Kopfschmerzen mit der Zeit immer seltener auftraten und in der Pubertät ganz verschwanden. Seither bin ich zum Glück von größeren Schmerzen im Leben verschont geblieben – dennoch kann ich mich nur zu gut an diese Zeit erinnern. Es ist schlimm genug, Schmerzen zu haben, aber noch schlimmer ist doch das Gefühl, nichts dagegen unternehmen zu können und dem Schmerz hilflos ausgeliefert zu sein. Es ist nicht mein Anliegen, die Mittel der Schulmedizin abzuwerten – im Gegenteil, sie können bei sehr starken Schmerzen wertvolle Hilfe leisten. Dieses Buch setzt bei leichten und mittelstarken akuten wie chronischen Schmerzen an. Aber auch wenn starke Schmerzen Sie plagen und Sie bereits synthetische Schmerzmittel anwenden, können Sie deren Dosierung

unter Umständen durch die natürlichen Mittel reduzieren.

Nutzen Sie die Ressourcen der Natur, um sich von Schmerz zu befreien!



DAS NOTWENDIGE

ÄRGERNIS

Wenn es wehtut, will der Körper uns natürlich nicht ärgern, sondern warnen und schützen. Deshalb ist es so wichtig, Schmerzen richtig zu deuten und dem Körper zu geben, was er braucht.



MUSS DAS SEIN? SCHMERZ UND SEINE BOTSCHAFTEN VERSTEHEN

Von Anfang bis Ende begleiten sie unser