

Migräne Podcast

Eine dreiteilige Serie

Teil 1

Mag. Ulrike Grabmair, MSc. (Gründerin von Kopfgewitter e.U.) erzählt im ersten Podcast der dreiteiligen Serie, was ihr geholfen hat, mit der Migräne umzugehen.

Eine Entspannungsübung ist ebenfalls Teil der ersten Ausgabe.

[Ersten Podcast aufrufen](#)

Teil 2

Wie schon im ersten Podcast, berichtet Mag. Ulrike Grabmair, wie man mit Migräne besser umgehen kann. Es ist wichtig, die eigenen Bedürfnisse besser zu kennen.

[Zweiten Podcast aufrufen](#)

Teil 3

Auch in diesem dritten Podcast geht es darum, ja zu sich selbst zu sagen und dem eigenen Körper eine Fürsorge zukommen zu lassen. Die Einstellung zum eigenen Leben ist wichtig sowie auch externe Hilfe anzunehmen.

[Dritten Podcast aufrufen](#)

Source URL: <https://www.novartis.com/at-de/migraene-podcast-0>

List of links present in page

- <https://www.novartis.com/at-de/at-de/migraene-podcast-0>
- <https://app.slidepresenter.com/play?id=d9b82ca9-75d0-4eb5-b0c8-76043a834b2c>
- <https://app.slidepresenter.com/play?id=b64a67d2-8a65-4bfe-bc8f-add297d6b667>
- <https://app.slidepresenter.com/play?id=f067d0f8-673f-40f2-a642-517968dcc8bf>