



Meike Statkus

**Migräne-frei - Endlich Frieden im Kopf.  
Ganzheitlich und ohne Medikamente  
dauerhaft schmerzfrei leben**

Ungekürzt mit Luise Georgi

Download · ca. 7 h 30 min

17,95 €

ISBN 978-3-7424-2932-2

Buchvorlage: Kailash Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

Erscheinungstermin: 24.05.2023

Rund 15% der Deutschen leiden an Migräne. Meike Statkus, ehemals chronisch betroffen und heute erfolgreicher Neuro-Coach®, weiß: Der Schlüssel liegt in einer neu gedachten Prophylaxe. Ihr Ansatz: Wir müssen den Schmerz individuell verstehen, um auslösenden Triggern gezielt vorbeugen zu können. Meike Statkus' T.E.K.E.®-Coaching basiert auf einer einzigartigen Verknüpfung von mentalen und körperlichen Präventivtools zur wirksamen Selbstbehandlung. Zentral dabei: T -Trigger erkennen. E - Energiehaushalt in Balance halten. K - Körperarbeit bewusst einsetzen. E - Entspannung nachhaltig in den Alltag integrieren. Ein Ansatz, der viele Betroffene zu nahezu völliger Schmerzfreiheit und 100% mehr Lebensfreude führt - und das völlig medikamentenfrei.

### **Meike Statkus**

Meike Statkus ist Migräne- und Neuro-Coach® sowie Heilpraktikerin für Psychotherapie. Jahrelang litt sie selbst unter chronischen Kopfschmerz-Attacken, bis sie das Ping-Pong zwischen Gefühl und somatischer Reaktion grundlegend verstand und damit den Schlüssel zu einem wirkungsvollen Umgang mit der Krankheit fand. Eine professionelle Ausbildung in Stressmanagement, Meditation, Yin Yoga, v. a. aber Neuro-Coaching bildet den Grundstein ihrer Expertise, aus der heraus sie ein höchst erfolgreiches Schmerz-Präventionsprogramm entwickelte. Ihr Migräne-Frei-Konzept, T.E.K.E.®, gibt die Schmerzdolmetscherin im Rahmen von Vorträgen, Kursen und Coachings weiter. Meike Statkus lebt in Köln.

### **Luise Georgi**

Luise Georgi, geb. 1990, hat in Leipzig Schauspiel studiert. Sie arbeitet für Theater und Film, manchmal auch als Sängerin. Seit 2014 ist sie auch regelmäßig als Hörbuchsprecherin tätig. Für DAV hat sie u.a. bei »Gestorben wird immer« von Alexandra Fröhlich mitgewirkt.