Hilfsmaßnahmen bei Kopfschmerzen (s. auch Migräne):

Natürliche Salicylate in Äpfeln als Maßnahme gegen Migräne durch Dehydration:

Prof. Jürgen Kesselring von der Reha- Klinik Valens empfiehlt als Prophylaxe gegen Kopfschmerzen durch Dehydration den Verzehr von Äpfeln, denn das Obst liefere zusätzlich Flüssigkeit und über die Schale eine bedeutende Menge an Salicylaten. So brauche man die Acetylsalicylsäure nicht als chemisches Präparat zu sich zu nehmen.¹

Ginko biloba:

Die Wirkstoffe dieser Heilpflanze stehen für eine gute Durchblutung. Gerade im Hinblick auf die Mikrozirkulation in den Geweben können bestimmte Wirkstoffe des Ginko Hilfe bringen. Es ist ein bestens untersuchter und nachgewiesener Effekt, der v.a. im Hinblick auf das Gehirn geschätzt wird.²

Arachidonsäurereiche Lebensmittel meiden:

Fleisch und Wurst enthalten größere Mengen an Fettsäuren, von denen v.a. die Arachidonsäure gefährlich werden kann. Bei der üblichen fleischreichen Kost werden etwa 200 bis 400 mg täglich aufgenommen. Aus diesem Überangebot bilden sich im Körper Entzündungsstoffe. Migränikern wird empfohlen, auf arachidonäurereiche Lebensmittel zu verzichten.³

Akkupunktur:

Dass die Akkupunktur bei Migräne besser wirkt als herkömmliche Schmerzmittel konnte mittlerweile schwarz auf weiß nachgewiesen werden. Die sog. Chorane-Meta-Analysen – angesehen in der Fachweltzeigten, dass Akkupunktur bei Spannungskopfschmerzen und Migräne sehr gut hilft. Sie ist nach Angaben von Albrecht Molsberger, Vorsitzender der Forschungsgruppe Akkupunktur, so gut belegt wie konventionelle medikamentöse Therapieverfahren und dies bei geringeren Nebenwirkungen. Studienleiter Klaus Linde vom Zentrum für naturheilkundliche Forschung in München bemerkt, dass Akkupunktur im Vergleich zur medikamentösen Standarttherapie gegen heftigen Kopfschmerz n Studien überlegen ist. 4

Zitrone:

In der Volksmedizin des Ostens massiert man bei Kopfschmerzen die Schläfen mit einem Stück Zitrone ein.⁵

Grapefruitkern-Extrakt:

Eine Domäne für dieses antibiotische Naturheilmittel ist die Behandlung des äußerst schwierig zu therapierenden Befalls des Organismus mit Candida albicans. Candida ist ein Hefepilz, der eine gestörte Darmflora in Windeseile überwuchern und sich dann über das Blut im ganzen Organismus verbreiten kann. Hochgradige Candidosen führen zu einer Fülle der unterschiedlichsten Beschwerden von Allergien, Neurodermitis, Asthma, Depressionen, Kopfschmerzen bis hin zu rheumatoiden Schmerzen und möglicherweise sogar zu Krebs. Grapefruitkern-Extrakt ist ein wirksames, nebenwirkungsfreies Therapeutikum bei Verdacht auf Candidose. Eine Stuhluntersuchung kann Verdachtsmomente erhärten. Allerdings muß eine solche Untersuchung mehrmals durchgeführt werden, da trotz eines Befalles nicht immer Pilzspuren im Stuhl sein müssen. Professionell durchgeführte Darmsanierungen, Colon-Hydro-Therapie und Ernährungstherapie sind wirkungsvolle Zusatzmaßnahmen.

Rosmarin:

Wenn man eine Tasse Rosmarintee trinkt, oder wenn man sich mit Rosmarinöl Schläfen, Stirn und Kopf einreibt, kann man damit erfolgreich Kopfschmerzen bekämpfen.⁷

Naturprodukte gegen Kopfschmerzen:

² Bio 2009/2, 34f.

¹ Bio 2009/2, 9

³ Bio 2009/2, 60

⁴ Bio 2009/2, 67

⁵ Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 252

⁶ Neumayer, Natürliche Antibiotika, 59f.

⁷ Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben,

Erdnüsse, Mandeln und Spinat. Die Inhaltsstoffe können Kopfschmerzen bekämpfen helfen.⁸

Gewürznelken-Öl:

Ein paar Tropfen Nelkenöl in etwas Wasser geben, gut umrühren und in kleinen Schlucken trinken und gurgeln. Das hilft bei Kopfschmerzen.

Magnesium:

Wer Alkohol getrunken hat, weist unmittelbar danach einen massiven Abgang an Magnesiumreserven über die Nieren und Harnwege auf. Da nun das Magnesium über 300 Enzymreaktionen im Körper aktiviert, Herz und Nerven stärkt, sollte jeder von uns laut Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung 300 bis 400 Milligramm pro Tag aufnehmen. Wie bekommen aber grundsätzlich durch Konsum von Weißmehl, zu viel Zucker, durch üppige Speisen und durch überdüngte Böden zu wenig Magnesium aus der Nahrung. Trinken wir nun Alkohol, so wird der Mangel an Magnesium noch bedenklicher. Die typischen Folgen, die wir als Kater bezeichnen: Reizbarkeit, Erschöpfung, Müdigkeit, innere Unruhe, *Kopfschmerzen*, Lärmempfindlichkeit, Taubheitsgefühl in Händen und Füßen, kalte Füße. Wenn Sie Alkohol getrunken haben oder genau wissen, dass Sie hin und wieder sündigen, dann sollten Sie für eine entsprechende Magnesiumversorgung sorgen. Essen Sie Naturprodukte, die Magnesium enthalten: Naturreis, Nüsse, Vollkornbrot, Grünkern, Bananen, Blattsalate.

Magnesium vertreibt Migräne am Morgen:

Untersuchungen der Deutschen Gesellschaft für risikofreie Therapie in Oldenburg haben ergeben, dass 82 Prozent aller Migräne-Anfälle in den Morgenstunden durch einen relativ hohen Mangel an Magnesium zustande kommen. Für eine rasche Hilfe nützt keine magnesiumreiche Nahrung, sondern ein Magnesium-Drink: Lösen Sie ein Briefchen Magnesium-Granulat in 1/8 Liter Mineralwasser auf, und trinken Sie in kleinen Schlucken. Oder lassen Sie eine Magnesium-Kautablette im Mund zergehen. Achten Sie darauf, dass Sie ein hochdosiertes Magnesium nehmen.

Spannungskopfschmerzen, Migräne und Clusterkopfschmerzen:

Während sich bei Spannungskopfschmerzen i. d. Regel ein beidseitiger Schmerz vom Nacken in den Hinterkopf bis zur Stirn zieht, ist Migräne meistens ein einseitiges Phänomen: Augen, Schläfen und Stirn einer Gesichtshälfte pulsieren, pochen oder klopfen schmerzhaft. Der Clusterkopfschmerz ist immer auf eine Seite des Kopfes begrenzt, meistens auf Höhe der Schläfen oder Augen, und verdankt seinen Namen dem zeitlichen Auftreten: Er kommt phasenweise bis zu mehrmals täglich und kann dann wieder für Wochen oder Monate völlig verschwinden.

Migräneanfälle können Betroffene manchmal tagelang außer Gefecht setzen. Denn neben den Kopfschmerzen ist das Nervengewitter auch mit unangenehmen Begleiterscheinungen verbunden. Das sind in erster Linie Übelkeit, Erbrechen, Licht- und Geräuschempfindlichkeit. Bei einigen Migränepatienten geht dem Anfall eine Aura voraus. Diese Sehstörungen oder Beeinträchtigungen der körperlichen Wahrnehmung dauern zwischen 20 und 60 Minuten. Sie kündigen oft den nahenden Schmerz an, der bis zu drei Tage anhalten kann. Situationen oder Substanzen können zu Schlüsselreizen – sogenannten Triggern werden, die einen Anfall auslösen. Trigger können z.B. Lebens- und Genussmittel, Arzneimittel, zu langes Ausschlafen oder hormonelle Veränderungen im Körper sein. Manche Migräneformen sind - Vermutungen zufolge – familiär bedingt. 11

Trigger herausfinden bei Migräne:

Um die Faktoren (Trigger), die einen Anfall auslösen, ist es sinnvoll, ein Kopfschmerztagebuch zu führen, z.B. über www.dmkg.de erhältlich.¹²

Ruhe und Dunkelheit:

Ruhe und Dunkelheit sind bei einem Migräneanfall wichtig. 13

⁸ Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 27

⁹ Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 256

¹⁰ Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 30

¹¹ Claudia Pfeil-Sander in: Centaur 2/2010, S. 40f.

¹² Claudia Pfeil-Sander in: Centaur 2/2010, S. 41

Migränevorbeugung durch Ausdauersportarten:

Zur Vorbeugung vor Migräne sind v.a. Ausdauersportarten wie Wandern, Radfahren, Schwimmen oder zügiges Gehen empfehlenswert. Die Häufigkeit und Intensität von Migräne und anderen Kopfschmerzformen kann sich dadurch positiv beeinflussen lassen. Im Vordergrund steht allerdings die gleichmäßige und ausdauernde Bewegung, nicht eine schweißtreibende Überforderung – und das möglichst an der frischen Luft.¹⁴

Migränvorbeugung durch Entspannungstechniken:

Entspannungstechniken wie Stressbewältigungsstrategien (sog. kognitives Verhaltenstraining) oder die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson sind zur Vorbeugung vor Migräne sinnvoll. Eine weitere Methode ist das Biofeedback- Sie ermöglicht Betroffenen nicht nur eine bessere Wahrnehmung von Körperfunktionen, sondern kann helfen, Muskelpartien gezielt zu steuern und die Anspannung zu verändern. 15

Überlieferte Hausmittel zur Vorbeugung gegen Kopfschmerzen:

Ein Hausmittel zur Vorbeugung der Schmerzanfälle im Kopf ist das entspannende Vollbad mit durchblutungsfördernden (Fichtennadel, Rosmarin) oder schmerzstillenden (Arnika, Heublume) Badezusätzen. Den ätherischen Ölen aus der Baldrianwurzel wird nachgesagt, dass sie übermäßig starke Reize aus der Umwelt filtern und damit bei Kopfschmerzen lindernd wirken. Bei gerade beginnenden schwachen Kopfschmerzen hilft manchen Betroffenen ein starker Kaffee mit Zitrone. Magnesium wird ebenfall schon lange nachgesagt, ein ideales Mittel zur Migräne-vorbeugung zu sein. 16

Vorsicht: Schlecht sitzende BHS:

Schlecht sitzende BHs können nach den Erfahrungen von Frauenärzten eine Ursache von Kopfschmerzen und Verspannungen im Nacken und in den Schultern sein. Sind z.B. die Träger des BHs zu schmal und schneiden ein, werden die im Schulterbereich verlaufenden Nerven und Muskeln abgeklemmt. "Das kann zu starken Kopfschmerzen führen", sagt Doris Scharrel vom Berufsverband der Frauenärzte (BVF) in Schleswig Holstein. "Deutschland ist beim Thema Büstenhalter ein Entwicklungsland. Ich begegne in meiner Praxis täglich Frauen, deren BHs überhaupt nicht passen, schlecht sitzen oder schlicht und einfach ausgeleiert sind."¹⁷

Shiitake:

In Japan und China finden Shiitake als medizinische Speisen wie andere Pilze und Gemüse eine gezielte Anwendung bei Entzündungen, Tumoren, Magenleiden, Kopfschmerz, Schwindelgefühlen, Leberzirrhose und Arteriosklerose. 18

Tragen von blauen Kleidern:

Blaue Kleidung kann – wie Beobachtungen ergeben haben – helfen, Kopfschmerzen zu lindern. ¹⁹

Naturrezept gegen Kopfschmerzen:

Legen Sie sich entweder eine mit heißem oder mit kaltem Wasser gefüllte Wärmflasche auf. 20

Naturrezept gegen Kopfschmerzen:

Lassen Sie die heiße Luft des Haarföns auf die Kopfhaut einwirken.²¹

Naturrezept gegen Kopfschmerzen: Massage mit Franzbranntwein, Melissengeist:

Massieren Sie mit den Fingern Kopf, Nacken Stirn und Schläfen. Langsam und gleichmäßig – das tut gut! Reiben Sie dabei Franzbranntwein oder Melissengeist in die Haut ein!.²²

¹³ Claudia Pfeil-Sander in. Centaur 2/2010, S. 41

¹⁴ Claudia Pfeil-Sander in: Centaur 2/2010, S. 41

¹⁵ Claudia Pfeil-Sander in: Centaur 2/2010, S. 41

¹⁶ Claudia Pfeil-Sander in: Centaur 2/2010, S. 41

¹⁷ Securvita, 5/08

¹⁸ Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 174

¹⁹ Bankhofer, Hademar, Gesundheitsbarometer, 59

²⁰ Bankhofer, Hademar, Gesundheitsbarometer, 181

²¹ Bankhofer, Hademar, Gesundheitsbarometer, 181

Naturrezept gegen Kopfschmerzen: Baldriantee, Melissentee, Lavendeltee:

Trinken Sie eine Tasse Baldriantee, Melissentee oder Lavendeltee. 23

Naturrezept gegen Kopfschmerzen: Magnesium:²⁴

Achtung: Kiefergelenk und Kopf-Gesundheit

Wenn der komplizierte Kauapparat aus Zähnen und Kiefergelenken nicht richtig funktioniert und der Biss nicht stimmt, kann es zu den unterschiedlichsten Schmerzen und Beschwerden kommen. Weil die Kiefergelenke eng mit den Muskeln, Sehnen und Knochen von Kopf, Wirbelsäule und Gelenken verbunden sind, haben sie Einfluss auf den ganzen Körper.

"Wenn die Zähne nicht auf hundertstel Millimeter genau zusammenpassen, können *Kopf-* und Rücken*schmerzen*, Schwindel, *Migräne*, Schulterverspannungen, Hüft- und Knieprobleme auftreten", sagt Zahnarzt Dr. Morche. "Wir erleben das immer wieder. Auch bei jedem dritten Tinnitus- Patient liegt die Ursache dafür oft im Mund."

Die meisten Betroffenen leiden jahrelang, weil viele Ärzte den Zusammenhang mit den Kiefergelenken übersehen. Wer denkt bei Rückenschmerzen oder der ständigen Müdigkeit schon daran, dass die Zähne schuld sein könnten? Das ist aber oft der Grund für falsche Diagnosen und wirkungslose Therapien. Manche Patienten leiden sogar in der Psychiatrie.

Wenn als Beschwerden trotz verschiedenster Therapien nicht besser werden, können Kieferorthopäden oder Mund-Kiefer-Gesichtschirurgen möglicherweise helfen.²⁵

Lavendelöl:

Lavendelöl ist bei Kopfschmerzen hilfreich.²⁶

Achtung: Übersäuerung und Kopfweh:

Übersäuerung ist verantwortlich für die Ablagerung von Schlacken im Bindegewebe. Auch das erschwert die Durchblutung und Versorgung der Zellen, Gewebe und Organe, beeinträchtigt die Nerventätigkeit, schränkt die Beweglichkeit ein und verursacht oft heftige Schmerzen wie Neuralgien, Kopfweh und Migräne.²⁷

<u>Die erste Spezialklinik in Deutschland, die bei Migräne einen ganzheitlichen Ansatz verfolgt: Migräneund Kopfschmerzklinik in Königstein²⁸</u>

Migra3:

Nun wird bei Migräne ein neues Mittel auf pflanzlicher und mineralischer Basis erprobt. "Migra3", so der Hersteller Complen Health könnte Dauer und Intensität der Migräneattacken günstig beeinflussen und eine Alternative zu den umstrittenen Triptanen darstellen.²⁹

Vanille bekämpft Kopfschmerzen

Natürlicher Vanille-Extrakt enthält Eugenol, ein ätherisches Öl, das antiseptische und schmerzlindernde Eigenschaften hat und dabei hilft, verstopfte Blutgefäße frei zu machen. (Dank Vanille - Schmerzfrei nach 40 Jahren: Ein Patient, der seit 40 Jahren unter chronischem Kopfschmerz litt, berichtete, dass gegen seine Schmerzen offenbar nichts wirkte. Da er nichts unversucht ließ, experimentierte er schließlich mit Vanille, als er von deren angeblichen Anti-Kopfschmerz-Wirkung erfuhr.

Er trank einen Teelöffel mit reinem Vanille-Extrakt verdünnt in circa 200 ml Wasser, bevor er des Abends zu Bett ging. Am nächsten Morgen waren seine Kopfschmerzen deutlich gemildert. Zwei Tage später war der Schmerz vollständig verschwunden und ist seit mittlerweile einem Jahr nicht mehr wiedergekehrt. 30

²² Bankhofer, Hademar, Gesundheitsbarometer, 181

²³ Bankhofer, Hademar, Gesundheitsbarometer, 181

²⁴ Bankhofer, Hademar, Gesundheitsbarometer, 181

²⁵ Tz, 4.12.2009

²⁶ Meyer, Axel: "Aromatherapie auf neuen Wegen", in: Bio 1/2011, S. 37

²⁷ Fischer-Reska: Die Entsäuerungs-Revolution, 2010, S. 122

²⁸ Securvita – Krankenkasse 3/11

²⁹ Securvita – Krankenkasse 3/11

³⁰ http://www.zentrum-der-gesundheit.de/kopfschmerzen-hausmittel-ia.html#ixzz2tbuk1FXP

6 Tipps gegen "normale" Kopfschmerzen:

1)Wasser:

Beim ersten Anflug von Kopfschmerzen trinken Sie sofort zwei große Gläser (à 0,3 Liter) stilles Wasser.

2)Mineralerde:

Mineralerde wie Bentonit absorbiert Schadstoffe aus der Umwelt und der Nahrung sowie schädliche körpereigene Stoffwechselprodukte. Nimmt man Mineralerde ein (bei Kopfschmerzen bis zu dreimal täglich 1 Teelöffel mit einem großen Glas Wasser im Abstand von mind. 1 Stunde zu den Mahlzeiten), wird der Organismus entgiftet und von belastenden und möglicherweise Kopfschmerzen auslösenden oder Kopfschmerzen begünstigenden Stoffen befreit.

Auch äußerlich angewendet bringt Mineralerde Linderung. Wählen Sie eine flüssige Mineralerde und streichen Sie diese fingerdick auf ein Küchenpapier, das sie vom Format her so zurecht falten, dass es auf Ihre Stirn passt.

Machen Sie es sich auf dem Sofa (oder im Bett) gemütlich, legen Sie sich die kühlende und entgiftende Mineralerde-Packung auf die Stirn (bereiten Sie darüber ein kleines Tuch, um evtl. herablaufende Wassertropfen aufzufangen) und entspannen Sie mindestens eine Stunde lang.

3)Einlauf:

Da oft eine gestörte Darmflora in Verbindung mit einem überlasteten Verdauungssystem zu einer Anhäufung von Giften im Organismus und diese wiederum zu Kopfschmerzen führen können, schafft ein Einlauf bei Kopfschmerzen in vielen Fällen im Handumdrehen Erleichterung.

Schädliche Darmbakterien und gärende Nahrungsbestandteile ungünstig ausgewählter oder falsch kombinierter Mahlzeiten (insbesondere tierische Eiweiße, isolierte Kohlenhydrate und zuckerreiche Nahrungsmittel) werden ausgespült, der Darm dadurch entlastet und sanft gereinigt.

4)Pfefferminzöl:

Spannungskopfschmerzen lindern Sie, indem Sie ein paar Tropfen ätherisches Pfefferminzöl in die Schläfen massieren. Pfefferminze hindert offensichtlich den Körper daran, Schmerzsignale an das zentrale Nervensystem auszusenden. Laut einer deutschen Studie wirkt Pfefferminze so rasch und zuverlässig wie Paracetamol.

5) **Zimt:**

Mischen Sie einen Teelöffel fein gemahlenen Zimt mit einem Teelöffel Wasser und tragen Sie diese Mischung auf die Stirn auf. Dieses Heilmittel kann sehr wirkungsvoll gegen Kopfschmerzen sein, die durch kalte Luft verursacht wurden.

6) Ruhe lässt Kopfschmerzen verfliegen:

Legen Sie sich in einen dunklen Raum und schlafen Sie ein oder zwei Stunden. Danach fühlen Sie sich fast immer besser.³¹

8 Tipps gegen Migräne-Kopfschmerzen:

Bei Migräne sollten ebenfalls vor allen weiteren Maßnahmen die ersten drei Punkte aus der vorhergehenden Aufzählung angewendet werden (Wasser, Mineralerde, Einlauf). Sie sind auch bei Migräne außergewöhnlich hilfreich. Weitere Hilfsmittel sind:

• Ingwer:

Um Migräne in ihren Anfängen zu stoppen oder um eine bestehende Migräne zu lindern, reiben sie ein ungefähr 1 cm langes Stück Ingwerwurzel auf einer Ingwer- oder Gemüsereibe und mischen Sie dies in ein 0,2-Liter-Glas mit Fruchtsaft. Nehmen Sie einen solchen Ingwer-Frucht-Drink einmal täglich. Für eine schnellere Wirkung nehmen Sie ein Stück Ingwerwurzel und kauen es. Ingwer schmeckt scharf-würzig. Gehen Sie also bei empfindlichem Gaumen vorsichtig vor.

• Magnesium:

Magnesiummangel kann Migräne verursachen. Beheben Sie einen möglichen Mangel z. B. mit Hilfe der Sango Meeres Koralle oder einer Kur mit transdermalem Magnesiumchlorid, das auf die Haut aufgetragen wird und somit deutlich bioverfügbarer ist als Magnesiumverbindungen, die oral eingenommen werden.

• Wechselduschen:

Eine Wechseldusche, bei der Sie für je fünf Minuten das Wasser so heiß und so kalt machen, wie sie es aushalten können, kann eine Migräne innerhalb von 20 Minuten lindern. Während Sie unter der Dusche sind,

³¹ http://www.zentrum-der-gesundheit.de/kopfschmerzen-hausmittel-ia.html#ixzz2tbuk1FXP

denken Sie an angenehme Dinge und üben Sie sich in Autosuggestion im Sinne von: "Alles ist in Ordnung. Alles ist gut. Es geht mir von Minute zu Minute immer besser und besser."

• Zitrone:

Reiben Sie die Schale einer Zitrone ab und tragen Sie diese auf Ihre Stirn auf.

• Gemüsesäfte:

Gemüsesäfte sind am wertvollsten, wenn sie mit Hilfe einer leistungsfähigen Saftpresse mit einer niedrigen Umdrehungszahl aus frischem Gemüse selbst hergestellt werden. Bei Kopfschmerz und Migräne haben sich die folgenden Saft-Mischungen bewährt:

Mischen Sie 300 ml Karottensaft mit 200 ml Spinatsaft.

Mischen Sie 300 ml Karottensaft mit 100 ml Rote-Bete-Saft und 100 ml Gurkensaft.

Mischen Sie 300 ml Karottensaft mit 50 ml Staudenselleriesaft, 50 ml Petersiliensaft (kann auch weniger sein, da Sie für 50 ml sehr viel Petersilie bräuchten) und 100 ml Spinatsaft.

• Essig gegen Migräne:

Trinken Sie 2 Teelöffel voll Apfelessig mit etwas Wasser verdünnt, so dass Sie den Apfelessig gerade so trinken können, ohne bleibende Gesichtsverzerrungen davon zu tragen.

• Traubensaft:

Pressen Sie frische, reife dunkle Trauben und trinken Sie den puren Saft.

• Heilpflanzen bei Migräne:

Bei Migräne wirksame Heilpflanzen sind Cayennepfeffer mit dem enthaltenen Capsaicin, Bitterklee, Bockshornklee, Fenchel, Kamille, Mariendistel, Mutterkraut, Schlüsselblumenblüten und Thymian. Sie werden jeweils einzeln oder in Mischungen in Form von Kräutertees eingenommen. Der Tee sollte zehn Minuten lang ziehen und mehrmals täglich über mindestens vier Wochen lang getrunken werden.³²

5 Tipps gegen Sinus-Kopfschmerzen:

Sinus-Kopfschmerz tritt meist in Verbindung mit Allergien, Kälte oder Infektionen der Atemwege (der Nasennebenhöhlen oder der Stirnhöhlen) auf. Der Schmerz ist pochend und dumpf, hält meist konstant an, verstärkt sich beim Bücken, beginnt über den Augen und breitet sich über Stirn und sogar die Wangen aus.

• Chili:

Essen Sie so schnell wie möglich eine Chili mit hohem Schärfegrad, um die Nebenhöhlen zu entleeren und die Kopfschmerzen zu lindern.

• Inhalation:

Eine Inhalation mit ätherischem Pfefferminzöl wirkt abschwellend und kann Sinus-Kopfschmerzen schnell lindern.

• Ingwer-Paste:

Stellen Sie eine Paste aus getrocknetem und gemahlenem Ingwer und ein wenig Wasser oder Mandel-Milch her und tragen Sie diese auf die Stirn auf.

• Basilikum:

Nehmen Sie 10 bis 15 Basilikumblätter, 1/4 Teelöffel gemahlene Nelken und einen Teelöffel voll gemahlenem oder frisch geriebenen Ingwer und stellen Sie daraus eine Paste her. Tragen Sie diese auf die Stirn auf.

• Heiß-Kalt gegen Kopfschmerzen:

Nehmen Sie ein heißes Fußbad und legen Sie gleichzeitig eine kalte Kompresse auf Ihre Stirn.³³

Mögliche Ursachen für Kopfschmerzen

Die genannten Tipps und Maßnahmen sollen bei akuten Kopfschmerzen rasch Linderung bringen, doch werden auch sie - trotz aller Natürlichkeit - kaum für eine dauerhafte Heilung sorgen.

Wenn Kopfschmerz und Migräne immer wieder auftreten und das Leben des Betroffenen stark beeinträchtigen, dann ist es höchste Zeit für eine gründliche Ursachenforschung: Für Kopfschmerzen und Migräne kommen ungünstigerweise eine Vielzahl von Ursachen in Frage, so dass eine Eingrenzung hier schwer fällt. Oft ist auch eine Kombination der nachfolgend aufgelisteten möglichen Ursachen für eine gewisse Kopfschmerzanfälligkeit verantwortlich,

³² http://www.zentrum-der-gesundheit.de/kopfschmerzen-hausmittel-ia.html#ixzz2tbuk1FXP

³³ http://www.zentrum-der-gesundheit.de/kopfschmerzen-hausmittel-ia.html#ixzz2tbuk1FXP

z. B.:

- Wassermangel
- Vitalstoffmangel und Übersäuerung durch eine vitalstoffarme und säurebildende Ernährungsweise
- Übermäßiger Zucker- und/oder Koffeinkonsum bzw. der Entzug der beiden Genussgifte
- Seelische Überlastung
- Schwermetallbelastung
- Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich
- Schlafmangel³⁴

Das ganzheitliche Anti-Kopfschmerz-Programm:

Schon allein die rein prophylaktische Ausschaltung dieser möglichen Ursachen wird in vielen Fällen nicht nur zu einer Linderung oder gar einem Ausbleiben von chronischen oder regelmäßig auftretenden Kopfschmerzen führen, sondern auch zu einer insgesamt deutlich vitaleren Konstitution, einem leistungsfähigeren Immunsystem und einem besseren Allgemeinbefinden.

Dies gelingt mit Hilfe der folgenden Schritte:

- Trinken Sie täglich 2,5 bis 3 Liter stilles Quellwasser oder gefiltertes Leitungswasser
- Führen Sie eine Entsäuerungskur durch.

Praktizieren Sie eine gesunde, basische Ernährung. Falls Ihnen eine Ernährungsumstellung schwer fällt, können Sie sich für eine Entschlackungskur entscheiden, die Ihnen den Einstieg in eine basische Ernährungsweise mit detaillierter Anleitung und Rezepten für basische Gerichte erleichtert. Erhöhen Sie in Ihrer Ernährung den Anteil an chlorophyllhaltigen Gemüsen und Salaten oder entscheiden Sie sich für eine Gräserart, die Sie in Form von einfachen und schnellen Drinks einnehmen können, z. B. Weizengraspulver, Dinkelgraspulver, Gerstengraspulver, Gerstengrassaftpulver oder Ormus Supergreens. Chlorophyll ist eines der wirkungsvollsten Antioxidantien. Der grüne Pflanzenfarbstoff sorgt darüber hinaus für reines Blut und saubere Blutgefäße.

Nehmen Sie Ihren Ausstieg aus der Zucker- und Koffeinsucht ins Visier.

Lassen Sie abklären, ob bei Ihnen eine mögliche Schwermetallbelastung vorliegt und falls ja, sorgen Sie für deren professionelle Ausleitung.

Kümmern Sie sich um körperliche und seelische Entspannung, um ausreichend Schlaf sowie um gesunde Bewegung an der frischen Luft.³⁵

Homöopathische Kopfschmerzbehandlung:

Während die gängigen allopathischen Schmerzmittel wie z.B. Acethylsalicylsäure, Paracetamol oder Ibuprofen die Schmerzen lediglich unterdrücken, ohne einen Heilreiz auszuüben, haben homöopathische Mittel den Anspruch, die Krankheit an der Ursache zur Ausheilung zu bringen. Die homöopathische "Schmerzmittelgabe" ist wesentlich komplizierter als die schulmedizinische. Die Mittelgabe hängt von der Art des Schmerzes, dem Ort, Begleitsymptomen und der ganzen Persönlichkeit ab. In dem Beitrag werden Hinweise zur homöopathischen Kopfschmerzbehandlung geliefert. Durch die Einnahme von homöopathischen Mitteln lassen sich andere Medikamente sehr oft einsparen.

Die Wirkungsweise der allopathischen Schmerzmittel unterscheidet sich völlig von homöopathischen Arzneien. Bei allopathischen Schmerzmitteln wird an Nerven oder im Hirn in einem bestimmten Punkt eingegriffen. In der Regel wird direkt die Schmerzreaktion behandelt, gelegentlich auch die Grundkrankheit. Demgegenüber gibt es in der Homöopathie kein eigentliches Schmerzmittel. Wo im einzelnen das Homöopathikum angreift, ist nicht immer ganz klar. Es muss bei der homöopathischen Schmerzbehandlung viel mehr Wert auf das Individuum und auf die Art der Schmerzen gelegt werden. So wie bei allopathischer Schmerztherapie die Wahl des Schmerzmittels von der Grundkrankheit, der Intensität und Dauer der Schmerzen abhängt, spielt dies in der homöopathischen Behandlung ebenfalls ein Rolle, zusätzlich kommen aber noch sogenannte Modalitäten hinzu, z.B. wann der Schmerz auftritt, genau an welcher Stelle, ob der Schmerz dumpf oder bohrend usw. ist und welche allgemeinen Eigenschaften beim Betreffenden vorliegen. Oft kommt es auch darauf an, welche Ursache im homöopathischen Sinn der Schmerz hat, z.B. Folge von Durchnässung, Folge von Wind, Folge von falscher Körperhaltung usw..

³⁴ http://www.zentrum-der-gesundheit.de/kopfschmerzen-hausmittel-ia.html#ixzz2tbuk1FXP

³⁵ http://www.zentrum-der-gesundheit.de/kopfschmerzen-hausmittel-ia.html#ixzz2tbuk1FXP

Eine gleichzeitige homöopathische und allopathische Schmerzbehandlung ist im allgemeinen nicht sinnvoll. Durch Schmerzmittel wird die homöopathische Mittelwirkung relativ stark blockiert. Mit einem homöopathischen Mittel soll der Körper gestärkt werden, um selbst mit den Schmerzen fertig zu werden, während bei den allopathischen Mitteln die Schmerzentstehung bzw. Schmerzweiterleitung direkt unterbrochen wird. Durch die allopathische Schmerzbehandlung kann das Immunsystem gestört werden mit der Folge, dass es für homöopathische Mittel nicht mehr reaktionsfähig ist.

Konkrete Hinweise und Tipps für die Praxis

Es werden in homöopathischen Repertorien über 500 Mittel für Kopfschmerzen angegeben. Man muß in der Homöopathie sehr genau unterscheiden, welcher Art die Kopfschmerzen sind. Es seien in der Folge einige Arzneimittel angegeben, die bei entsprechender Indikation mit großem Erfolg gegeben werden können. Nach eigener Erfahrung ist eine häufige Ursache auch eine Quecksilberbelastung durch Amalgamvergiftung, insbesondere bei Migräne. Hier ist der erfolgreichste Therapieansatz die Amalgamsanierung, sie kommt noch vor der homöopathischen Behandlung.³⁶

Natrium muriaticum (Kochsalz)

Bei Kopfschmerzen im Stirnbereich, die mit dem Lauf der Sonne zunehmen und abnehmen, ist Natrium muriaticum ein sehr gutes Mittel. Es wird einmalig in der D200 (5 Globuli) verabreicht. Typisch für Natrium muriaticum Patienten ist es, dass die Beschwerden am Meer besser werden, dass sie stark introvertiert sind und oft psychische Probleme durch ihr zurückgezogenes Leben haben. Natrium muriaticum D200 kommt auch als erstes Mittel bei der Stirnhöhlenentzündung in Frage.³⁷

Cinnabaris (Zinnober)

Cinnabaris ist typisch für Schmerzen im Oberkieferbereich, die meistens durch eine Sinusitis maxillaris bedingt sind. Durch eine Therapie mit Cinnabaris D3 kann, in Verbindung mit weiteren komplementären Verfahren (Phytotherapeutika wie Sinupret, Eigenblutspritze, Inhalationen, Rotlichtbestrahlungen) in der Mehrzahl der Fälle eine Kieferhöhlenentzündung problemlos innerhalb einer Woche ausgeheilt werden, ohne daß dadurch allopathische Schmerzmittel, Nasentropfen oder Antibiotikum erforderlich wären.³⁸

Spigelia (Wurmkraut)

Spigelia ist ein ideales Mittel, wenn die Kopfschmerzen isoliert an einem Punkt angegeben werden, insbesondere im Bereich der linken Stirnhöhle. Nur bei diesem punktförmigen Kopfschmerz kann Spigelia als schnell wirkende Arznei eingesetzt werden (Spigelia D6, 3x1 Tbl.tgl.).³⁹

Belladonna (Tollkirsche)

Belladonna ist ein Mittel, das verwendet wird, wenn die Kopfschmerzen relativ plötzlich auftreten, der Patient einen hochroten Kopf hat und die Arme und Beine üblicherweise kalt sind. Häufig besteht ebenfalls Fieber. Typisch für den Belladonna-Kopfschmerz ist, daß er beim Bücken besser wird. Man gibt Belladonna D30 Globuli; 3x5 Globuli innerhalb von 24 Stunden.

Glonoinum (Nitroglyzerin):

Glonoinum ist ein uraltes homöopathisches Medikament, während es in die Schulmedizin als Nitrolingual ® erst in den sechziger Jahren eingeführt wurde. Der Glonoinum Kopfschmerz entspricht dem, den wir als Folge von Nitrolingual-Anwendung kennen. Typpischereise wird der Kopfschmerz beim Hochsehen und Zurückbiegen des Kopfes schlimmer. Die Schmerzen werden besser durch Halten des Kopfes mit beiden Händen. 40

Lycopodium (Bärlapp):

Beim Lycopodium Kopfschmerz treten diese in der Regel in der rechten Kopfseite auf. Typisch für den Lycopodiumpatienten ist die fordernde Haltung gegenüber dem Arzt, die Schmerzen müssen schnell weg sein,

³⁶ http://www.dr-friese.de/down/kopf.htm

http://www.dr-friese.de/down/kopf.htm

³⁸ http://www.dr-friese.de/down/kopf.htm

http://www.dr-friese.de/down/kopf.htm

http://www.dr-friese.de/down/kopf.htm

hohes Anspruchsdenken, wenig Schmerztoleranz, ungesunde Lebensweise. Nikotinmißbrauch und Alkoholabusus, massenhafter Süßigkeitskonsum. Infolge dessen auch häufig Bauchschmerzen und Blähungen. Es wird in der D6 verabreicht (3x1 Tbl.tgl.).

Nux vomica (Brechnuß):

Nux vomica ist das hauptsächliche Mittel bei Folge von Alkoholmißbrauch, also dem klassischen Kater. Es wird in der D6 gegeben (3x1 Tbl.tgl.). Auffällig ist, dass der Patient, der Nux vomica braucht, meistens friert.41

Arnica (Bergwohlverleih):

Arnica ist das Hauptmittel für Folge von Verletzungen. Arnica ist bei Kopfschmerzen insbesondere dann angezeigt, wenn eine Gehirnerschütterung oder eine Traumatisierung des Kopfes vorausgegangen ist. Insbesondere die Gabe von Arnica D2 (alle 30 Minuten 1 Tbl.tgl.).) kurz nach dem Trauma bessert die Kopfschmerzen sehr schnell.

Aconitum napellus (Eisenhut):

Aconit hat als Modalität Folge von Wind, plötzlicher, nächtlicher Krankheitsbeginn. Es kommt insbesondere zum Einsatz bei infektbedingten Ohrschmerzen, z.B. Mittelohrentzündungen oder auch gelegentlich Gehörgangsentzündungen. Aconit ist immer nur ein Anfangsmittel. Es wird in der D30 verabreicht, insgesamt drei Gaben à 5 Globuli im Abstand von 2 Stunden. Danach folgt ein anderes Mittel.

Pulsatilla (Küchenschelle):

Pulsatilla ist das Hauptmittel bei Mittelohrentzündungen von Kindern und Frauen. Es folgt meistens auf Aconit. Typisch für Pulsatilla sind wellenartige Ohrenschmerzen mit Fieber. Am besten wirkt es in der D4 (alle 2 Stunden 5 Globuli). Die Patienten sind meistens weinerlich. 42

Dulcamara (Bittersüß)

Dulcamara ist ein sehr wichtiges homöopathisches Mittel, was als Hauptmodalität Folge von Durchnässung hat. Dulcamara kann also angezeigt sein bei der Gehörgangsentzündung, die nach dem Baden auftritt bzw. Mittelohrentzündungen nach dem Baden. Hier wird Dulcamara D6 (3x1 Tbl.tgl.) verabreicht. 43

Graphites (Kohlenstoff):

Graphites ist das Hauptmittel bei Gehörgangsentzündungen, wenn keine Durchnässung aus der Anamnese hervorgeht. Es wird in der D6 (3x1 Tbl.tgl.) gegeben.

Lac caninum (Hundemilch):

Lac caninum ist immer dann angezeigt, wenn die Schmerzen die Seiten ständig wechseln, aber nie gleichzeitig beidseits auftreten. Es wird als Lac caninum D6 (3x1 Tbl.tgl.) gegeben.

Verbascum thapsiforme (Königskerze)

Verbascum thapsiforme ist das Hauptmittel bei Ohrenschmerzen, bei denen keine Ursache erkennbar ist. Es muß dabei immer eine Ohrerkrankung, Nasennebenhöhlenentzündung, Mandelentzündung oder Zahnerkrankung ausgeschlossen werden. Findet sich keine Ursache, ist ein Behandlungsversuch mit Verbascum thapsiforme D6 (3x1 Tbl.tgl.) angezeigt.⁴⁴

Daphne mezereum (Seidelbast)

Daphne mezereum ist das Hauptmittel beim Herpes zoster und bei Postzosterneuralgie. Es wird in der D6 (3x5 Tropfen tgl.)gegeben.⁴⁵

⁴¹ http://www.dr-friese.de/down/kopf.htm
42 http://www.dr-friese.de/down/kopf.htm

⁴³ http://www.dr-friese.de/down/kopf.htm

⁴⁴http://www.dr-friese.de/down/kopf.htm

⁴⁵ http://www.dr-friese.de/down/kopf.htm

Iris versicolor (Iris):

Iris ist das Hauptmittel, wenn Kopfschmerzen ständig nur am Wochenende auftreten (Wochenendmigräne). Günstig ist Iris versicolor D6 (3x1 Tbl. tgl.)⁴⁶

Spannungs-Kopfschmerz:

Er ist dumpf und drückend auf Stirn und Hinterkopf, fühlt sich an, als würde jemand seine Hände um ihren Kopf pressen. Der Spannungskopfschmerz dauert manchmal mehrere Stunden, oft aber auch mehrere Tage. Grund: Wird die Nackenmuskulatur dauerhaft zu sehr angespannt, werden die Arterien verengt und der Blutfluss zum Schädel unterbrochen. Das löst die Schmerzen aus. Gegen Verspannungen im Nacken helfen warme Kompressen, ein warmes Vollbad, Dehnübungen oder Massagen. Ein gelegentlich auftretendem Schmerz helfen homöopathische Mittel mit Alpenveilchen.

Sinusitis:

Wenn das Gesicht schmerzt, Geruchs- und Geschmackssinn gestört sind und die Nasenatmung gestört sind und die Nasenatmung eingeschränkt ist, sind das klare Anzeichen einer akuten Sinusitis. Diese Nebenhöhlenentzündung entwickelt sich meistens aus einer Erkältung, die sich ausbreitet. Behandeln: Entzündungslindernde Medikamente, Meerwasser-Nasenspray, leichte Dampfbäder mit Kamille. 48

Donnerschlag-Kopfschmerz:

Das ist ein Kopfschlag von stärkster Intensität. Er beginnt plötzlich und erreicht seinen Schmerzhöhepunkt innerhalb von einer Minute. Anschließend kann er von einer Stunde bis hin zu zehn Tagen andauern. Dazu können Symptome wie Übelkeit, Erbrechen oder Lichtempfindlichkeit auftreten. Da eine lebensbedrohliche Hirnblutung die Ursache sein könnte (aber nicht muss), sollte bei jedem aufkommenden Donnerschlag-Kopfschmerz sofort einen Arzt aufgesucht werden; v.a. wenn zusätzlich eine Nackensteifigkeit auftritt. Vorbeugen: Fettarme Ernährung, Gemüse⁴⁹

Cluster-Kopfschmerz:

Er tritt einseitig auf und ist extrem stark. Er sticht in Auge und Stirn. Typischerweise werden die Kopfschmerzen von Symptomen wie tränenden Augen oder laufender Nase begleitet. Man weiß nicht genau, woher dieser Schmerz kommt. Vermutlich spielen aber die oberen Atemwege eine große Rolle. Der Cluster-Kopfschmerz tritt oft bei Rauchern auf. Behandeln: Es wird 100prozentiger Sauerstoff empfohlen, den man über eine Gesichtsmaske einatmet. Die Schmerzen werden gelindert. Am besten auf Zigaretten und Alkohol verzichten. 50

Zitrone als Heilmittel gegen Kopfschmerzen:

Schneiden Sie eine fingerdicke Scheibe Zitrone ab und reiben Sie sich Stirn und Schläfen damit ein! Pressen Sie eine halbe Zitrone aus und geben Sie den Saft zu einem starken Espresso. Das klingt zwar nicht unbedingt schmackhaft, hilft aber.⁵¹

Aspartam -> zerfällt u.a. zu Phenylalanin:

Nun hat sich aber gezeigt, dass auch Menschen, die definitiv nicht von PKU gezeichnet sind, sondern einfach nur gerne mit Süßstoff gesüßte Limonaden genießen, große Mengen Phenylalanin im Gehirn anreichern können. Als Symptome treten daraufhin Kopfschmerzen und Gedächtnisverlust auf, aber auch emotionale Krankheiten wie heftige Stimmungsschwankungen, Depressionen bis hin zu Schizophrenie und einer Empfänglichkeit für Anfälle können zum Vorschein kommen - je nach Veranlagung und körperlicher Konstitution. 52

Vielfältige Kopfsymptomatik

⁴⁶ Quellenangabe leider verloren

⁴⁷ Aktuell für die Frau, 3/2018

⁴⁸ Aktuell für die Frau, 3/2018

⁴⁹ Aktuell für die Frau, 3/2018

⁵⁰ Aktuell für die Frau, 3/2018

⁵¹ https://www.mdr.de/hauptsache-gesund/hg-zitrusfruechte-gesund-oder-gefaehrlich-100.html

⁵² https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ia-aspartam-suessstoff.html

Über die Lymphbahnen der Achselhöhle wandern vor allem die Aluminiumpartikel in die Organsysteme des Kopfes ein und führen dort zu multiplen Schäden. Es entstehen Entzündungen der Lymphorgane des Kopfes, Nasenhöhle, Rachen, Kiefer, Zahnschäden, Entzündungen der Stirn und Kieferhöhlen, Haarausfall, Schwindel, Konzentrationsstörungen, Augenschäden, Gehörschäden, Hörsturz, Ohrensausen, Gleichgewichtsstörungen, Meniere, Kopfneuralgien.⁵³

Kopfschmerz:

5% leiden täglich, 70% anfallsweise unter HP | 90% davon haben entweder Spannungs-Kopfschmerz (80%) oder Migräne (10%)

95% funktionelle Störungen, d.h. bei Untersuchungen unauffällig, daher Ursachen unbekannt.

Funktionschwächen eines an sich normal gebauten Systems.

- 1) Alles was "Neu" ist.
- 2) heftiger, immer weiter zunehmender Kopfschmerz (SAB=Hirnblutung)
- 3) Nackensteifigkeit, unmöglich auf den Bauch runterzuschauen (Hirnhautentzündung)

<u>Hinterkopf-Schmerz</u>: hoher Blutdruck! - typisch dafür: Sexual-Kopfschmerz, Hustenkopfschmerz, Hebe-Kopfschmerz. Oft ist der Bluthochdruck "unerkannt"

<u>Kopfschmerz nach Essen</u>: Histamin-Intoleranz (wird immer häufiger! Vitamin C Mangel) Migräne stark durch Pille beeinflussbar.

Spannungs-Kopfschmerz:

80% aller Kopfschmerzen. Keine wirkliche "medizinische" Ursache bekannt. Für mich 4 klare Phänomene Muskel-Fehlspannungen: durch Büroarbeit mit stundenlangem "Runterschauen" verkürzt der Kopfwender-Muskel und die vorderen Kopfbeuger. Auch Angst und Stress "verkrampft". Wenn Kopf wieder hochgenommen wird, muss die Nackenmuskulatur extra Arbeit machen um Kopfbeuger zu dehnen – Schmerzen der Nackenmuskeln sind die Folge. Diese werden nun massiert ohne anhaltenden Effekt, den die Ursache ist ja die Überspannung vorne. Durch die vorne-hinten angespannte Muskulatur wird die dazwischenliegende Wirbelsäule gestaucht: Schwindel, Tinitus, Nackenverspannungen und oft auch Sehstörungen und Augenschmerzen. Lässt sich oft überraschend gut durch LnB–Muskeldehnung beheben. Hormon-Störungen (Östrogendominanz) und Vitamin-D Mangelzustände – leicht über Bluttest zu diagnostizieren und auszugleichen

kürzlich entdeckter Krankheits-Komplex: Nitrostress. Stress verbraucht Schutzvitamine, bei deren Mangel entsteht Stickoxid "Nitro". Dieses bewirkt eine Vielzahl von körperlichen und psychischen Beschwerden: Durchblutungsstörungen im Kopf aus (Pochen, Hitze), niederen Blutdruck im Körper trotz "Stress" (Schwindel), stressabhängige Verdauungsbeschwerden, Darmentzündungen, letztlich BurnOut (Energie-Stoffwechsel bricht durch B12-Mangel zusammen) oder Depression (Serotonin-Mangel durch Darmentzündungen). Diagnose erfolgt durch Blut/Harntest, Therapie ist neben "Entspannung" v.a. mit den durch Nitro verbrauchten Vitaminen. Psychotherapie vermindert den Stress aber nicht die Symptome des Schutzstoffmangels, daher ist sie alleine nur mäßig hilfreich.

Besonders quälend sind es Achsenfehlstellungen der Halswirbel. Folge eines Schleuder-Traumas. Führt zu Reizzuständen an den Hirnhäuten mit "komische Symptome" die "psychosomatisch" fehlgedeutet werden. Führt zu Nitrostress. Super Buch dazu: Kuklinski "Schwachstelle Genick". Multimodale Behandlung notwendig, gute Physiotherapie, Kissen, Vitamine usw.

Migräne. Progesteron hat starken Einfluss – daher gibt es in der Schwangerschaft kaum Migräne-Attacken (Östrogendominanz). Wenn dann Östrogen nach dem Wechsel wegfällt verschwindet auch oft die Migräne.

Weitere Therapiemöglichkeiten:

Akupunktur:

Damit sind sicher > 50% Schmerz und Frequenzminderung möglich: empfohlen:

Vitamin D Mangel und Kopfschmerz

Einige Studien (s.u.) zeigen starken Zusammenhang, v.a. bei Spannungskopfschmerz und Vitamin D-Mangel. Meine eigenen Vitamin D-Messungen bestätigen einen besorgniserregenden Vitamin D-Mangel gerade ab Jänner – April in unserer Bevölkerung, daher auch jetzt gerade die Grippe-Welle. Ich konnte eine Patientin mit Skoliose (Wirbelsäulenverkrümmung) und zusätzlichen täglichen Kopfschmerzen seit Kindheit mit Vitamin D sowohl von den Rücken- als auch Kopfschmerzen befreien.

⁵³ https://www.zentrum-der-gesundheit.de/aluminium-im-deo-ia.html#toc-hautkrebs

Übrigens: Studien zeigen dass man ca. 40% der Krebsfälle mit einem seriösen Vitamin D-Spiegel vermeiden könnte

Zink & B-Vitamine eliminierten alle Migränen, Q10 kann helfen

In einer Studie von 2011 konnten alle 30 Migräne-Patienten durch Zink und Vitamin B vollständig beschwerdefrei gebracht werden, die Begründung sowie die Verbindung des Zinkmangels zu den Hormonen wird in der Studie aufgezeigt. In einer anderen Studie konnten 50% der Migränen mit Coenzym Q10 und L-Carnithin, zwei Vitaminoide mit häufigem Mangel, eliminiert werden.

VeenVeen

Ein "Geheimtip" von Patienten ist das Mittel <u>VeenVeen</u>, auch in den Foren wird es als tolles Mittel beschrieben.

Fall aus der Praxis: Patient mit <u>inoperablem Hirntumor</u>, Gliom – unbekannte Histologie da der Tumor tief im Gehirn ist und den Aquäduktus umscheidet – z.n. Bestrahlung und Chemotherapie. Tumor wächst seit 2 Jahren, mittlerweile 2 x 2cm im Mesencephalon. Er leidet begreiflicherweise an Kopfschmerzen. <u>2 Schluck Veen Veen und der Schmerz ist verschwunden.</u> Veen Veen ist das einzige Mittel welches diesen Effekt bei ihm hat, andere Kopfschmerzmittel funktionieren nicht.

Weitere Mittel:

<u>Magnesium</u> wirkt krampflösend und kann auch Spasmen der Kopf-Blutgefäße auflösen. Wird zur Prophylaxe und auch Akut-Therapie (1 Ampulle i.v.) sowohl bei Migräne als auch Kopfschmerz erfolgreich verwendet. Für mich ist die <u>Homöopathie</u> sehr wohl eine der wirkungsmächtigsten Therapie und ich habe sicher in mindestens 50% der Patienten die Kopfschmerzen drastisch bis vollständig vermindern können!

Coenzym Q10:

Studie 2011 – unklar ob Q10 wirklich was bringt, da auch die Plazebo-Gruppe gut profitiert hat. In der Q10-Gruppe war jedoch viel rascher ein Ergebnis hinsichtlich Minderung der Frequenz der Migräne-Anfälle. Studie 2007 bei kindlicher Migräne – hier zeigt sich dass viele Kinder Q10-Mangel litten und dort vermehrt Migräne vorhanden war. Q10-Gabe normalisierte den Mangel und führt zu einer 30% Reduktion der Anfälle *Migräne-Erbrechen mit Q10/Carnithin geheilt*

"Cyclic Vomiting Syndrom" – also regelmäßiges Erbrechen mit Migräne – konnte zu 70% mit einer Therapie von Coenzym Q10 und L-Carnithin gebessert werden. Wo dies nicht ausreichte wurde auch Amitryptilin zugesetzt. Fast alle Fälle konnten damit deutlich gebessert werden. Studie 2011 – hier der ganze Text: FullTextPDF

Spannend in der Studie der Nachsatz: "3 Fälle konnten nicht geheilt werden weil zu viele Magen/Darmbeschwerden vorhanden waren und Amitryptilin nicht vertragen wurde" -> Zusammenhang zwischen Darmbeschwerden und Migräne wird hier nicht weiter kommentiert.

Magnesium

Magensium wirkt krampflösend, kann daher Krämpfe und Krampfzustände der Blutgefäße vermindern. In diesem Zusammenhang wird es erfolgreich bei Migräne und Kopfschmerzen eingesetzt.

Review 2009 Neurologie Magnesium bei Migräne routinemäßig verwendbar.

<u>Studie 1998 zeigt 50% ansprechen auf Magnesium bei Migräne</u>, v.a. im Akuten Fall kommt es zur raschen Lösung des Problems *durch Magnesium-Infusion*.

Zink und B-Komplex heilten alle Migränen

Studie aus Indien 2011 erläutert den Zusammenhang zwischen Östrogen, Progesteron, Spurenelementen und Migräne. Östrogene (machen Migräne) erhöhen die Kupferaufnahme, das Kupfer verdrängt Zink, es besteht ein relativer Zink-Mangel. Durch Zink-Gabe und einem B-Komplex über 6 Wochen konnten alle 30 Migräne-Patienten ausgeheilt werden.

Vitamin D und Migräne & Kopfschmerz:

Migräne-Stärke/Häufigkeit häufiger im Norden. Vitamin D-Mangel wird als vermutliche Ursache diskutiert Studie 2010.

Patienten mit argem Vitamin D-Mangel (führte zur Knochen-Erweichung) hatten auch

Spannungskopfschmerzen, die auf nichts angesprochen haben. nach Vitamin D und Calcium-Gabe verschwanden die Kopfschmerzen. Studie 2010

Vitamin D-Gabe und Calcium konnte Migräne-Anfälle eliminieren. Studie 1994 | vom selben Arzt berichtete 2 Fälle von Menstruations-assoziierter Migräne, die nach 2 Monaten mit VitamiC / Calcium massiv verbessert war. Studie 1994.

Patientin in der Ordination, die seit ihrer Kindheit wöchentlich mehrmals Kopfschmerz-Attacken erlitten hatte. Dies auch auf der Basis einer starken Skoliose ihrer Wirbelsäule, welche lebenslange Kreuzschmerzen verursacht haben. <u>Durch Vitamin D Gabe verschwanden die Rückenschmerzen vollständig sowie auch die Kopfschmerzattacken in hohem Maße.</u> 54

_

⁵⁴ <u>http://www.homeopathy.at/kopfschmerz</u>