

Tipps bei Kopfschmerzen und Migräne



Praxis für funktionelle Medizin
Astrid Neumann
Heilpraktikerin

Was Sie selbst tun können um Ihre Beschwerden zu lindern

Liebe Patientinnen und Patienten,

zwei von drei erwachsenen Deutschen leiden zumindest zeitweilig unter Kopfschmerzen. An Migräne leiden etwa 10 % der Bevölkerung, d.h. in Deutschland geht man von 8 bis 9 Millionen Menschen aus

Migränepatienten haben oft schon alles ausprobiert! Die Suche nach der Ursache, auch Trigger genannt, gestaltet sich meist mühsam.

Hier meine Tipps was Sie selbst tun können, um die Beschwerden zu lindern und welche Ursachen dahinter stecken könnten, die Sie vielleicht auf die richtige Spur führen:

Mögliche Ursachen	Tipps
Übersäuerung	Mineralstoffe wie Magnesium zuführen, Basische Bäder, auf basenreiche Ernährung wie Gemüse, Obst etc. achten
Störungen in den Energieleitbahnen (Meridiane)	Unterscheidung nach Schmerzort und davon Ableitung der Meridiane (Galleblasen-, Blasen-, Dreifach-Erwärmer-Meridian), Ohr- oder Schädel-Akupunktur, Phytotherapeutika
Vitamin- und Mineralstoffmangel	Magnesium, Vitamin E, Selen, Vitamin B6, Vitamin B 2, Vitamin D, hochdosierte Omega3-Fettsäuren (Algenöl), Q10
Zu wenig Wasser getrunken	Mindestens 1,5 bis 2 Liter Wasser pro Tag trinken
Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder „falsche“ Ernährung	Tests durchführen lassen (bei Histaminintoleranz auf verarbeitete Lebensmittel wie Käse, Wurstwaren, Alkohol etc. verzichten), bei Fructoseintoleranz auf Fertiggerichte und verarbeitete Waren achten, Eliminationsdiät für individuelle Unverträglichkeiten durchführen (Reis, Kartoffeln, Fleisch, 1 Gemüse und immer 1 Lebensmittel dazu nehmen), Ernährung umstellen auf Paläo oder Low Carb (geringer schwankender Insulinspiegel, weniger Adrenalin, weniger Schmerz?), Glutenverzicht, auf Zucker und Kaffee verzichten, Ernährungsprotokoll führen, Heilfasten nach Buchinger mit fructose- und histaminarmen Fruchtsäften und Brühen
Verspannungen der Nackenmuskulatur	Fructoseintoleranz testen lassen, Magnesiummangel ausgleichen, basische Bäder, basenreiche Ernährung, Sport, Akupunktur, Homöopathie

Tipps bei Kopfschmerzen und Migräne



Praxis für funktionelle Medizin
Astrid Neumann
Heilpraktikerin

Mögliche Ursachen	Tipps
Stress, Anspannung (Spannungskopfschmerz)	Entspannungsverfahren lernen, Bewegung, Ohrakupunktur, Schüsslersalze (die „heiße“ Sieben), Pfefferminzöl auf den Schläfen
Progesteronmangel (zyklusabhängige Migräne)	Blut- oder Speicheltest, Creme mit bio-identischem Progesteron (verschreibungspflichtig, Gynäkologin), Yamswurzelcreme
Sinusitis (Nasen- nebenhöhlenentzündung)	Phytotherapeutika, Akupunktur, Ernährung nach TCM (warm, feucht), Allergietest
Wetterfühlbarkeit	Akupunktur, Pfefferminzöl auf den Schläfen
Wurzelbehandelte Zähne	Ausleitung der Gifte

Bei allen Empfehlungen gilt: Trinken Sie genügend Wasser (Flüssigkeitszufuhr von 1,5-2 Litern pro Tag) und überprüfen Sie dies an der Anzahl Gläser (7-8 große Gläser).

Meiden Sie Hektik und Stress, denn diese „räubern“ nicht nur Ihre Energie sondern auch Ihre Vitamine. Entspannungsübungen und Massagen können helfen.

Regelmäßige und ausreichende Bewegung und Freude am Leben unterstützen bei allen Maßnahmen.

Es können auch erbliche Faktoren und weiter reichende schwerwiegende Erkrankungen hinter jedem Symptom stecken. Bitte klären Sie unklare Symptome immer mit Ihrem Arzt ab. Diese Tipps dienen nur der Information und ersetzen keine Beratung bei einem heilkundigen Therapeuten oder Arzt.

Bei Fragen können Sie mich gerne anrufen.

Ihre

Astrid Neumann