

20 Tipps gegen Kopfschmerzen

Unsere 20 Tipps gegen Kopfschmerzen wirken teilweise ebenfalls rein symptomatisch, belasten in diesem Fall den Organismus aber nicht noch zusätzlich mit negativen, sondern erfreuen ihn nahezu ausschließlich mit positiven (Neben-)Wirkungen.

Da Kopfschmerzen oft ein Zeichen für eine Belastung des Körpers mit Schlacken und Giftstoffen darstellen, könnten Sie sich überlegen, die weiter unten beschriebenen Maßnahmen zur endgültigen Ursachenbeseitigung und damit zur Heilung zu ergreifen, um sich langfristig und dauerhaft von Kopfschmerzen zu befreien.

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.

Vanille - Kopfschmerzmittel im alten Ägypten

Schon die alten Ägypter entdeckten, dass die Vanilleschote beinahe jede Art von Kopfschmerzen lindern konnte, egal wie stark diese waren oder wie lange sie schon andauerten. Obwohl sie letztendlich nicht herausfanden, WARUM die Vanille so wirkte, beschrieben sie ihre schmerzlindernde Wirkung als immerhin dreimal stärker als jene von Kurkuma. Die Gelbwurz (Kurkuma) war bis zur Entdeckung der Vanille ein damals häufig verordnetes und wohl auch zuverlässiges Schmerzmittel.

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.

Was heilt?

Das klingt definitiv nach einer Wunderheilung, insbesondere deshalb, weil der Patient offenbar sonst keine weiteren Schritte unternommen hatte, um einer möglichen Ursache auf die Schliche zu kommen.

Andererseits kann niemand sagen, was letztendlich zu einer Heilung führt. Ist es - im Falle der Vanille - der Stoff an sich und seine materialistische Wirkung oder sind es vielleicht Energien, die sich der menschlichen Mess- und Kontrollgier entziehen und die gerade für diesen betreffenden Menschen essentiell waren?

Vanille ist ein wunderbares Gewürz und der Versuch, damit Kopfschmerzen zu bekämpfen, dürfte in jedem Fall ein köstlicher Genuss werden.

6 Tipps gegen "normale" Kopfschmerzen:

Wasser & Himalayasalz

Beim ersten Anflug von Kopfschmerzen trinken Sie sofort zwei große Gläser (à 0,3 Liter) stilles Wasser. Sorgen Sie stets dafür, dass Ihr Salzhaushalt auch stimmt! D.h. nehmen Sie bei Kopfschmerzen 3-4 KL Sole ein.

Mineralerde

Mineralerde 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 zurechtfalten, 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.

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.

Einläufe sind übrigens ganz einfach und angenehm mit einem handlichen und preiswerten Irrigator durchführbar.

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.

Zimt

Mischen Sie einen Teelöffel fein gemahlene 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.

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.

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, 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 Staudensellerieaft, 50 ml Petersiliensaft (kann auch weniger sein, da Sie für 50 ml sehr viel Petersilie bräuchten) und 100 ml Spinatsaft.

Essig

Trinken Sie 2 Teelöffel voll Essig mit etwas Wasser verdünnt, so dass Sie den Essig 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 wirksame Heilpflanzen sind Cayennepfeffer, 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.

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

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

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,

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
- Schlafmangel
- u. a.

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.
- Nehmen Sie täglich ca. 3 KL Sole zu sich (nach starkem Schwitzen oder Stress entsprechend mehr)
- 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, Kamutgraspulver 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.