

## Kopfschmerzen - dumpf, pulsierend, stechend

Millionen Menschen leiden weltweit an Kopfschmerzen. Hast Du plötzliche oder auch dauerhafte Kopfschmerzen, dann fühlst Du Dich wahrscheinlich wie „neben Dir stehend“ und Du quälst Dich durch den Tag. Die Symptome sind so vielseitig wie der Schmerz selbst, z.B. dumpf, pulsierend oder stechend. Der Schmerz kann an der Stirn, am Hinterkopf als auch hinter den Augen liegen.

In der Zeit des Frühjahrs, des Windes und der lauen milden Wärme zeigt sich gern **seitlicher Kopfschmerz**. In der chinesischen Medizin hat dies mit der Leber und Galle zu tun. Der Körper ist durch den langen Winter und zu geringer Bewegung überlastet. Eine Entgiftung ist anzuraten. Hilfreich kann hier schon einmal eine basenreiche Ernährung, genügend Wasserzufuhr (angepasst an Alter und Bewegung) und eine gute Vitalstoffversorgung sein.

Der sogenannte **Sinus-Kopfschmerz** tritt meist in Verbindung mit Allergien, Kälte oder Infektionen der Atemwege auf.

Weitere **mögliche Ursachen** für Kopfschmerzen können sein: psychischer Stress, Sorgen und Ängste, Schlafmangel, Augenprobleme, Halswirbelverschiebung, Verspannungen im Hals-Schulter- oder Nackenbereich, Herz-Kreislaufkrankungen, Hormonstörungen, Blutzuckerschwankungen, Mineralstoffmangel, Wassermangel, Genussgifte (Zucker, Koffein, Alkohol), Pilzbelastung im Magen-Darmtrakt, Schwermetall- oder Giftbelastung sowie Medikamente.

**Migräne** hat im Gegensatz zu einem Spannungskopfschmerz eine vorausgehende „Aura“, das bedeutet, dass der Mensch sehr empfindlich ist gegenüber Licht, Gerüchen u.v.m.. Manchmal macht es die Kombination von Lebensmitteln wie Käse mit Tomaten aus, aber auch ein zurückliegender Unfall mit der Verschiebung des 1. Halswirbels (Atlas ) kann die Ursache sein.

Mehr dazu findest Du auf meiner Homepage [www.lebens-pfade.com](http://www.lebens-pfade.com) **unter Ernährungsmedizin und Mentaltraining.**

Schnell ist mal zur Tablette gegriffen. **Hier bedenke die Nebenwirkungen von Kopfschmerzmitteln.** Über die unterschiedlichen Wirkstoffe können Hautprobleme, Blutdruckerhöhung, Magen-Darm-Beschwerden oder Leber- und Nierenschäden auftreten.

Hast Du Kopfschmerzen, könntest Du folgenden **Tipps** nachgehen oder jetzt eine **Maßnahme zur Vorbeugung** in Deinen Alltag einbringen.

- Eine gute Wasserversorgung ( mindestens 1,5 Liter täglich)
- Eine entgiftende Heilerde einnehmen
- Weidenrindenextrakt-Kapseln (Salicin dient zur Weiterentwicklung des ASS, Aspirin)
- Magnesiumhaushalt auffüllen (z.B. Schüsslersalz Nr. 7)
- Chlorophyllhaltiges Gemüse essen (dient als Antioxidant bei Stress)
- Koffein und Zucker reduzieren
- Für genügend Schlaf sorgen

**Lass Dich individuell zum Thema Kopfschmerzen und Stressmanagement beraten.**  
Ruf mich an unter 06126-700 35 77