

## **E-Book**

# **Alternativen gegen Kopfschmerzen**

Hallo,

ich begrüße Sie zu diesem Ratgeber „Alternativen gegen Kopfschmerzen“, worin Sie erfahren, wie Sie Kopfschmerzen schnell und effektiv selbst behandeln können“.

**K**opfschmerzen kennt beinahe jeder Mensch. Besonders Frauen leiden häufig darunter. Neben der Einschränkung der Lebensqualität bei akuten Kopfschmerzen haben viele Kopfschmerzmedikamente Nebenwirkungen und belasten den Körperstoffwechsel.



© pressmaster - Fotolia.com

#54107071

Wäre es da nicht genial, eine Methode zu kennen, die ohne Hilfsmittel oder Medikamente bei Kopfschmerzen einsetzbar ist? Wenn diese Methode kostenlos ist und obendrein auch noch schnell Ergebnisse zeigt, sollte jeder Mensch mit Kopfschmerzen Interesse daran haben.

# Alternativen gegen Kopfschmerzen

*Bitte beachten Sie: Selbstverständlich ersetzt dieses E-book keinen Arzt- oder Therapeutenbesuch bzw. eine gründliche Untersuchung. Auch sind die Inhalte nicht bei allen Kopfschmerzarten hilfreich. Lassen Sie Ihre Kopfschmerzen unbedingt von einem erfahrenen Therapeuten untersuchen, um schwerwiegende Ursachen wie zum Beispiel Gehirnerkrankungen, Stoffwechselstörungen oder Vergiftungen auszuschließen.*

In diesem E-Book erlernen Sie einfache Techniken und bewährte Hausmittel kennen, damit Sie bei Kopfschmerzen schnell und ohne Medikamente sich selbst helfen können.

Da der überwiegende Teil der Kopfschmerzen den **Spannungskopfschmerzen** zugeordnet werden (die Zahlen gehen von 40-90%) sind die hier vorgestellten Alternativen dafür gedacht.

Eine gute Definition für Spannungskopfschmerzen bietet die Internetseite Wikipedia:

*„Entsprechend den IHS-Kriterien von 1998 kann dann von einem Spannungskopfschmerz gesprochen werden, wenn es sich bei den Kopfschmerzen um Schmerzen im Bereich des gesamten Kopfes (bilateral/holocephal) handelt, die einen drückend-ziehenden, jedoch nicht pulsierenden Charakter haben. Von der Intensität her handelt es sich um leichte bis mittelschwere Schmerzen, die sich bei körperlicher Aktivität nicht verstärken. Die einzelne Kopfschmerzattacke hat eine Dauer zwischen 30 Minuten und 7 Tagen. Vegetative Begleitsymptome wie Lichtscheu und übermäßige Lärmempfindlichkeit, Übelkeit, Erbrechen sowie Appetitlosigkeit treten in der Regel nicht und, wenn doch, nur sehr selten begleitend auf.“* (Quelle: [www.wikipedia.org/wiki/Spannungskopfschmerz](http://www.wikipedia.org/wiki/Spannungskopfschmerz))

Neben den eben beschriebenen **Spannungskopfschmerz** gibt es hunderte Arten von Kopfschmerzen.

Am bekanntesten sind **Migräne**, **Clusterkopfschmerzen** und **Kopfschmerzen bei Erkältung** sowie **Kopfschmerzen aufgrund von Medikamenten**.

Aber auch **Kopfschmerzen nach Unfällen**, bei allen sogenannten „*raumfordernden Prozessen*“ im Gehirn (z.B. Blutungen, Tumor, Hirnödeme) oder **Trigemino-autonome Kopfschmerzerkrankungen** kommen relativ häufig vor.

Hierbei sollte aber dringend ein Arzt aufgesucht werden.

Da, wie gesagt, die häufigste Kopfschmerzform die Spannungskopfschmerzen sind, werden wir uns hier auf diese beschränken. Wobei die Techniken auch bei anderen Arten von Kopfschmerzen Linderung bringen können.

Schauen wir uns nun an, was Sie bei Spannungskopfschmerzen selbst tun können:

# Alternativen gegen Kopfschmerzen

---

**S**icherlich haben Sie bei Kopfschmerzen schon das ein oder andere **Hausmittel** ausprobiert. Meist mit mehr oder weniger guten Erfolg. Da diese aber sehr einfach in der Durchführung und kostengünstig sind, möchte ich die wirkungsvollsten Hausmittel gegen Spannungs-Kopfschmerzen Ihnen kurz vorstellen:

## 1) Wasser

Sobald Sie merken, dass die Kopfschmerzen einsetzen, sofort 2-3 große Gläser (mindestens 0,3 Liter/Glas) stilles Wasser trinken. Das hört sich recht simpel an, aber es ist auf jeden Fall einen Versuch wert.

Als ich vor ein paar Jahren auch Kopfschmerzen hatte, habe ich intuitiv stilles Wasser getrunken und sie waren einfach weg. Als die Kopfschmerzen dann mal wieder auftraten habe ich es beobachtet und konnte bei mir feststellen- es wirkt.

Wichtig hierbei: möglichst sofort, viel Wasser und vor allem stilles Wasser trinken.

## 2) Kaffee mit Zitrone

Eine Tasse Espresso mit dem Saft einer halben Zitrone (ohne Zucker oder andere Süßungsmittel) wirkt auch bei einigen Menschen recht schnell und nachhaltig.

Die Wirkung der Zitrone soll auf die Aktivierung von körpereigenen schmerzhemmenden Botenstoffen zurückzuführen sein. Aber da streiten sich die Geister. Sicher ist nur, dass das Koffein die Spannung der Gefäßwände im Gehirn beeinflusst und somit die Durchblutung verbessert.

Wichtig hierbei: möglichst sofort, wenn Sie die Kopfschmerzen bemerken, den Espresso mit Zitrone ohne Zucker trinken.

## 3) Pfefferminzöl

Ein paar Tropfen Pfefferminzöl in die Schläfen massieren hilft ebenfalls recht erfolgreich. Auch hier wird der Körper anscheinend daran gehindert Schmerzsignale weiterzuleiten. Es gibt Menschen die behaupten, dass Pfefferminzöl ebenso zuverlässig und schnell wirkt wie Paracetamol. Also einfach ausprobieren.

# Alternativen gegen Kopfschmerzen

---

## Weitere nützliche Tipps gegen Kopfschmerzen:

Sehr bewährt haben sich auch Entspannungsübungen um das vegetative Nervensystem zu stabilisieren.

So bietet sich zum Beispiel

- Muskelrelaxation nach Jacobson
- Biofeedback
- Yoga
- Stressbewältigungstraining
- Meditation
- Usw.

an. Sie können viele Entspannungsübungen auch alleine durchführen ohne in einem Sportstudio Mitglied zu werden. Besorgen Sie sich eine entsprechende DVD oder CD und probieren Sie es aus.

Aber auch hier gilt, mit 2-3 mal Yoga machen wird sich selten etwas gravierend ändern. Sie müssen auch hier dranbleiben und die Methode in Ihren Alltag integrieren.

## Meditation

Eine kleine Meditation für den Anfang möchte ich Ihnen hier schon mal vorstellen:

Setzen Sie sich an einen ruhigen und ungestörten Ort. Das ist wichtig, da sonst ihr Unterbewusstsein nicht abschalten kann, sondern immer auf der Lauer liegt).

Atmen Sie durch die Nase ein, und verfolgen wie der Atem in den Körper strömt. Beim Ausatmen, durch den Mund, beobachten Sie die Luft wieder ausströmt.

Der Trick beim Meditieren ist, die Aufmerksamkeit auf einer Sache – hier die Atmung – zu belassen. Sollten Gedanken aufkommen, was normal ist, dann halten Sie nicht fest daran, sondern lassen diese ziehen. Oft hilft die Vorstellung, dass Gedanken wie Wolken am Himmel sind, die einfach unbeschwert weiterziehen. Wenn es ein wichtiger Gedanke/Einfall/Idee war, dann können Sie sicher sein, dass dieser nach der Meditation nochmals erscheint, bzw. Sie sich gleich daran erinnern können. Also nicht daran festhalten oder den Gedanken weiter denken!

Noch ein paar Details: wenn Sie sich zum Meditieren hinsetzen, sollte der Rücken gerade sein, der Körper aufrecht und entspannt. Die Zunge oben an den Gaumen legen, die Hände auf die Oberschenkel und wenn möglich die Beine gekreuzt.

Das Ganze sollten Sie 8 Minuten durchhalten. Später werden Sie weitere Techniken kennenlernen wollen und auch mit der Zeit variieren.

# Alternativen gegen Kopfschmerzen

Neben den aufgeführten, bekannten Hausmitteln und Entspannungstechniken gibt es das Jahrtausend alte Wissen über Energieströme in Körper der asiatischen Medizin.

Dieses Wissen kann bei Kopfschmerzen schnell, effektiv, kostenlos und nebenwirkungsfrei eingesetzt werden.

Wie das Ganze funktioniert erfahren Sie jetzt:

## Akupressur bei Kopfschmerzen

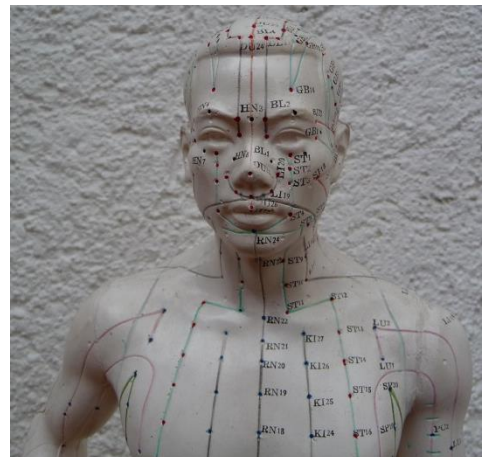
**S**tellen Sie sich vor, wie Sie als Kind einen Staudamm an einem Bach gebaut haben. Da Sie gute Staudämme bauten, konnte das Wasser an dieser Stelle nicht mehr in seinem ursprünglichen Bachbett weiter fließen. Die Spannung hinter dem Damm wächst und wächst, bis entweder Ihr Staudamm bricht, oder das Wasser sich einen anderen Weg bahnt.

Genau so, wie ein Bach, können Sie sich die Energieströme in Ihrem Körper vorstellen. Energiebahnen, oder auch Meridiane genannt, werden in der asiatischen Medizin seit Jahrtausenden verwendet um Krankheiten und Beschwerden zu erklären und zu behandeln. Ob im indischen Ayurveda, in der chinesischen traditionellen Medizin oder in der tibetischen Medizin. Immer ist von Energiebahnen die Rede.

Wenn die Energie nicht mehr in den richtigen Bahnen fließt, entstehen Blockaden, Unwohlsein oder Krankheiten.

Nun, als aufgeklärter Mensch können Sie sagen: „*was soll der Humbug, dies alten Vorstellungen haben doch heutzutage keinen Wert*“.

Weit gefehlt! Der Mensch funktioniert heute immer noch wie vor tausenden von Jahren und wenn es Sie interessiert, können Sie im Internet viele wissenschaftliche Belege über die Erforschung der Energiebahnen finden.



*Kopieren, vervielfältigen, speichern auf anderen Medien oder weitergeben und/oder der Bilder, auch auszugsweise, nicht gestattet.*

# Alternativen gegen Kopfschmerzen

---

## Wie arbeiten wir nun konkret mit den Energiebahnen?

Die gute Nachricht vorweg: Sie brauchen nicht den Verlauf der Energiebahnen büffeln, genauso wenig wie Sie die theoretischen Hintergründe lernen müssen. Es reicht vollkommen aus, wenn sie sich ein paar wenige aber wichtige Punkte auf den Energiebahnen merken und diese regelmäßig anwenden.

Diese Punkte kann man mit Autobahnauffahrten vergleichen, während die Energiebahnen die Autobahnen sind. Das heißt, Sie können von diesen Punkten einfach und gezielt die Energie in Ihrem Körper erreichen und beeinflussen.

Von den hunderten klassischen Punkten auf den traditionellen Energiebahnen werden wir nur ein paar ausgewählte, sehr effiziente Punkte kennenlernen.

Um die Punkte zu stimulieren reicht es, wenn Sie mit einem Ihrer Finger- am besten ist meist der Daumen- diese achtsam drücken.

*Kopieren, vervielfältigen, speichern auf anderen Medien oder weitergeben und/oder der Bilder, auch auszugsweise, nicht gestattet.*

Im Akut-Fall fühlen sich die betroffenen Punkte oft hart oder gespannt an. Dann drücken Sie solange **achtsam** bis der Druck nachlässt, oder die Stelle sich anders anfühlt (wärmer, offener, etc.). Zu Beginn ist es normal, dass man ein wenig Übung braucht, darum kann man auch nach der Zeit die Punkte stimulieren. Das heißt, die **Dauer** des Drückens liegt in der Regel bei ca. ½ -3 Minuten.

Am sinnvollsten ist es immer zwei Punkte gleichzeitig zu drücken, sofern dies möglich ist. Da die Punkte auf beiden Körperseiten spiegelbildlich zu finden sind.

Die Kopfschmerzen lassen häufig schon während des Drückens der Punkte nach, bzw. eine kurze Zeit später. Natürlich müssen Sie ein wenig üben, aber es lohnt sich.

Am effektivsten ist es die Punkte gleich bei Beginn der Kopfschmerzen anzuwenden. Sollten die Kopfschmerzen nach ½ - 1 Stunden noch zu spüren sein, dann die Punkte nochmals drücken. Sie können problemlos 5 -7 mal am Tag die Punkte anwenden.

Die Idee dahinter ist, dass gestaut Energie vom Kopf zum Körper hin abfließen kann und der Schmerz somit nachlässt. Sie erinnern sich an den Staudamm.

Wenn der gestauten Energie die Möglichkeit geboten wird einen anderen Weg zu nehmen, dann wird sie diesem folgen. Und diesen Weg können wir mit den Punkten beeinflussen.

# Alternativen gegen Kopfschmerzen

---

## Kommen wir nun zum ersten und wichtigsten Punkt.

Dieser Punkt wird in der Akupunktur oder Akupressur sehr häufig verwendet.

Die Punkte werden in verschiedene Kategorien oder Gruppen eingeteilt. Dieser Punkt gehört zur Gruppe der Meisterpunkte, und zwar ist es ein Meisterpunkt gegen Schmerzen, egal wo im Körper. Aber nicht nur das, es ist zugleich ein Meisterpunkt für den Kopf und das Gesicht, quasi ein doppelter Meisterpunkt.

Daher ist er sehr wirkungsvoll **bei Kopfschmerzen aller Art**, sowie auch bei Zahnschmerzen und anderen Schmerzen im Körper. Nebenbei bemerkt ist dieser wunderbare Punkt sehr Immunstimulierend und wird deshalb auch bei beginnender Erkältung gerne eingesetzt.

Sein chinesischer Name „*hegu*“ bedeutet so viel wie: „*vereinte Täler*“. Bekannter ist er aber unter dem Namen *Dickdarm 4*, kurz *Di 4*. Zu finden ist *Di 4* auf der höchsten Stelle des Muskels zwischen ersten und zweiten Mittelhandknochen, wenn der Daumen am Zeigefinger anliegt.



Kopfschmerzpunkt „*hegu*“

Da der Punkt energetisch sehr wirksam ist und die Energie von oben nach unten bringt, darf er **bei Schwangeren nicht verwendet** werden.

Dieser Punkt kann auch ohne Kopfschmerzen regelmäßig, gefühlvoll gedrückt werden um das Immunsystem zu stimulieren. Bei akuten Kopfschmerzen entsprechend länger und öfter drücken.

Woher wissen Sie nun genau, wie lange man drücken sollte? Es wird solange der Punkt stimuliert, bis er sich anders anfühlt: entweder weicher, wärmer, lockerer, voller, leerer oder wie Sie es sonst wahrnehmen. Vertrauen Sie Ihrer Wahrnehmung und fühlen Sie in Ihren Körper hinein. Wenn Sie zu Beginn noch unsicher sind, dann drücken Sie die Punkte jeweils für 30 Sekunden bis 3 Minuten.

Noch eine kleine Anmerkung zu diesem Punkt. Neben seinen vorzüglichen körperlichen Wirkungen hat er auch Wirkung auf unsere Psyche. So hilft er zum Beispiel wenn man „*den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr sieht*“, also bei geistiger Starre. Er hilft Gedanken und Gefühle loszulassen und bringt uns ins Hier und Jetzt. Sie sehen, es lohnt sich diesen wunderbaren Punkt genauer anzuschauen.

# Alternativen gegen Kopfschmerzen

**Ein weiterer sehr hilfreicher Punkt** bei Kopfschmerzen befindet sich direkt am Kopf. Er lässt ebenfalls die im Kopf „gestaute“ Energie nach unten abfließen.

Sein Name ist „Teich des Windes“ oder auf Chinesisch „*fengchi*“, oder auch bekannt unter der Bezeichnung Gallenblase 20, kurz Gb 20.

Dieser hervorragende Punkt gehört zu der Gruppe „Fenster zum Himmel“-Punkte. Vereinfacht gesagt, gleichen diese Punkte die Energie zwischen Kopf und Körper aus, was bei Spannungs-Kopfschmerzen sehr wesentlich ist.

Zu finden ist der Punkt am Hinterkopf In der Vertiefung am Unterrand des Hinterkopfs, zwischen den Muskelansätzen des m.trapezius (Kapuzenmuskel am Rücken) und m.sternocleidomastoideus (Kopfwendermuskel). Oder einfach ausgedrückt:

Wenn Sie vom Nacken hoch zum Hinterkopf fahren fühlen Sie eine Art „Rinne“. Diese ist zwischen den schon genannten Muskelansätzen. Wenn Sie an den Schädelknochen kommen haben Sie den Punkt gefunden.



Gallenblase „Teich des Windes“

Dieser Punkt ist bei Kopfschmerzen in der Regel sehr empfindlich, aber überaus wirksam. Sollten Sie den Punkt bei anderen Personen mit Kopfschmerzen drücken wollen, weisen Sie diese bitte drauf hin, dass der Punkt eventuell schmerzen kann.

Er ist ebenfalls sehr hilfreich bei Zugluft bedingten Erkrankungen, Schwindel, Nackenverspannungen, Kopfschmerzen und auch bei gewissen Augenproblemen.

Er wird auch gerne bei wetterbedingten Kopfschmerzen verwendet. Probieren Sie es einfach aus, wenn Sie unter diesem speziellen Problem leiden.

Auf psychischer Ebene wirkt er entspannend bei Stress und bei Abgeschlagenheit macht er wach und belebt.

Mit diesen zwei Punkten haben Sie die **wichtigsten Grund- „Zutaten“** für das „**Druckpunkte- Kochrezept**“ bei Kopfschmerzen.



# Alternativen gegen Kopfschmerzen

---

Sie haben nun einige Alternativen kennen gelernt um Ihre Kopfschmerzen überall, selbst, nebenwirkungsfrei und kostenlos anzugehen.

**Wie eingangs erwähnt, ersetzt dieses E-Book keinen Arzt- oder Therapeutenbesuch. Sollten Ihre Beschwerden sich nicht schnell bessern, dann lassen Sie Ihre Kopfschmerzen von einem erfahrenen Therapeuten abklären, um schwerwiegende Ursachen wie zum Beispiel Gehirnerkrankungen, Stoffwechselstörungen oder Vergiftungen auszuschließen.**

Auch moderates Ausdauertraining und ein Schmerztagebuch sind sehr hilfreich bei Kopfschmerzen sowie die natürlichen Behandlungsmethoden welche die oben aufgeführten Energiebahnen nutzen.

So hilft zum Beispiel Akupunktur oder die japanische Druckpunktmassage Shiatsu sehr gut bei vielen Formen der Kopfschmerzen.

Suchen Sie einen geeigneten Therapeuten in Ihrer Nähe und besprechen Sie Ihre Beschwerden mit Ihm, er wird mit Ihnen einen Therapieplan entwerfen, damit Ihre Lebensqualität noch weiter zunehmen kann.

**N**atürlich decken die Hausmittel und Akupressur-Punkte nur einen kleinen, aber wesentlichen, Teil der verschiedenen Spannungskopfschmerzformen ab.

Manche Kopfschmerzen ziehen vom Hinterkopf zur Schläfe, andere sind vorne hinter dem Auge oder in der Stirn, andere wieder rum oben am Schädeldach oder im Gesicht. Manche sind stechend, manche Kopfschmerzen eher dumpf. Für all diese Möglichkeiten gibt es **zusätzliche sehr wirkungsvolle Punkte** die Sie selbst schnell und effektiv anwenden können.

Sollten Sie Interesse haben dann empfehle ich immer wieder mal auf [www.entspannung-gesundheit.de](http://www.entspannung-gesundheit.de) vorbei zu schauen. Es wird in der Zukunft ein weiteres Ebook bzw. ein Videokurs dazu geben.

Darin werden die einzelnen Möglichkeiten des Kopfschmerzes betrachtet und natürliche Lösungswege aufgezeigt um die Schmerzen zu lindern.

Ein **mehrtägiges Seminar für Therapeuten** biete ich auf Anfrage gerne an. Darin erfahren Sie, wie die verschiedenen Kopfschmerz- und Migräne-Arten jeweils mit naturheilkundlichen Methoden behandelt werden können.

Für **Kopfschmerzpatienten** wird es in Zukunft immer wieder **Vorträge oder Kurse** geben.

Setzen Sie auf die natürliche Hilfe der asiatischen Medizin, welche ohne Medikamente und Hilfsmittel immer zur Hand ist.

# Alternativen gegen Kopfschmerzen

---

Schauen Sie unter [www.entspannung-gesundheit.de](http://www.entspannung-gesundheit.de) regelmäßig rein.

Wie sagt schon die alte chinesische Weisheit: „**Schmerz ist der Schrei des Körpers nach fließender Energie.**“ Also helfen Sie Ihrem Körper dabei, dass die Energie wieder fließt, und Sie können wieder schmerzfreier das Leben genießen.

Ihr

*Andreas Kubik*

P.S.: Gerne stelle ich mich Ihnen kurz vor.

Mein Name ist Andreas Kubik und ich arbeite seit vielen Jahren als Heilpraktiker, Shiatsu-Therapeut und Coach erfolgreich mit meinen Patienten und Kunden zusammen.

Immer wieder bin ich erfreut, wenn ich z.B. bei einer Mobilen Massage hilfreiche Tipps gegen Kopfschmerzen geben kann und dann die Menschen mir beim nächsten Termin begeistert berichten wie ihre Schmerzen verschwunden sind

Mit diesem E-Book möchte ich Ihnen Tipps geben, was Sie bei Kopfschmerzen selbst tun können ohne sofort zu einem Medikament greifen zu müssen. Glauben Sie mir nichts - probieren Sie es aus!



*Andreas Kubik*  
Entspannung & Gesundheit

## **Wichtiger Hinweis:**

Alle hier dargestellten Inhalte, Therapien und Tipps beruhen auf positiven Erfahrungen der Naturheilkunde und werden dort angewandt, obgleich sie in der Schulmedizin umstritten sind oder abgelehnt werden und/oder als nicht wissenschaftlich bewiesen gelten.