

INHALT

	Einleitung	7
1	Haftungsausschluss	9
2	Kopfschmerzen und Migräne sind Volkskrankheiten	9
3	Grundlagen zu Kopfschmerzarten, Auslöser, Ankündigungssymptome und Pathophysiologie	10
	3.1 Unterscheidung der Kopfschmerzarten	10
	3.2 Häufige Auslöser von Kopfschmerz und Migräne	13
	3.3 Mögliche Ankündigungssymptome der Migräne	15
	3.4 Vermutete Pathophysiologie (Lehre der krankhaften Veränderung) der Migräneerkrankung und der Vorsymptome	15
	3.5 Gibt es einen oder mehrere Migräne-Typen?	19
	3.6 Kopfschmerz bei Kindern	19
4	Ist Migräne heilbar?	21
	4.1 Meine Migräne-Vita	22
5	Strategien der Kopfschmerz- und Migränebehandlung	24
	5.1 Vier Strategien zur Behandlung von Kopfschmerz und Migräne	24
	5.2 Naturheilkundliche Kopfschmerz- und Migränebehandlung vor über 120 Jahren	26
	5.3 Ursachen und Therapiemodelle bei Kopfschmerz und Migräne	28
6	Anamnese und Untersuchungen	32

7	Wege der Heilung – Die fünf Aktivsäulen Ihrer Gesundheit	36
7.1	Säule 1: Positive Lebenseinstellung und Konfliktlösung	40
7.1.1	Lebenseinstellung	40
7.1.2	Konfliktentstehung nach der Neuen Medizin	42
7.1.3	Das Kopfschmerz-Modell nach den Gesetzmäßigkeiten der Neuen Medizin	43
7.1.4	Das Migräne-Modell nach den Gesetzmäßigkeiten der Neuen Medizin	44
7.1.5	Um welche Konflikte handelt es sich bei der Migräne nach der Neuen Medizin?	45
7.2	Säule 2: Vitalstoffreiche Ernährung	48
7.2.1	Migräne-Studie	48
7.2.2	Die Anti-Migräne-Ernährung	49
7.2.3	Kohlenhydrate	50
7.2.4	Fette	51
7.2.5	Eiweisse	52
7.2.6	Nahrungsergänzung und alternative Schmerzmittel	54
7.2.7	Getränke und Trinkmenge	61
7.2.8	Darmflora und Darmsanierung	62
7.2.9	Zusammenfassung der wichtigsten Empfehlungen	66
7.3	Säule 3: Gesunde Bewegung	68
7.3.1	Praktische Durchführung der Progressiven Muskelentspannung	70
7.3.2	Bewegung und Haltung am Schreibtisch/Arbeitsplatz	72
7.3.3	Übungen zur Vorbeugung von Kopfschmerzen und Migräne	73
7.3.3.1	Kräftigungsübungen für die HWS	74
7.3.3.2	Kombinierte Kräftigungs- und Dehnübungen (CHRS-Stretching/Anspann-Dehn-Methode)	78
7.3.3.3	Beweglichkeitsübungen für die HWS (Halswirbelsäule)	81
7.3.3.4	Beweglichkeits- und Kräftigungsübungen für die BWS (Brustwirbelsäule) und Schulterblätter	86
7.3.3.5	Selbstkorrekturübungen mit der Dorn-Methode	95
7.3.4	Spaß und Wohlbefinden haben Vorrang	97

7.4 Säule 4: Regeneration und Entspannung	98
7.4.1 Bauchatmung als Atemtherapie	100
7.4.2 Autogenes Training	101
7.4.3 Manuelle Selbstbehandlung zur Entspannung von Kopf und Nacken (Selbstmassage, Selbstakupressur, Lymphdrainage des Nacken- und Kopfbereichs, Mikropressur)	103
7.4.4 Tiefenentspannung und Lösung seelischer Konflikte	122
7.4.5 Regeneration des Körpers durch Ausleitung von schädlichen Substanzen	124
7.4.6 Fasten als ganzheitliche Regeneration	126
7.4.7 Eiweißspeicherkrankheiten und deren Heilbehandlung	126
7.4.8 Schlaf - Natürliche, homöopathische und phytotherapeutische Ein- und Durchschlafhilfen	127
7.5 Säule 5: Gesunde Umwelt und Lebensräume	134
7.5.1 Kopfschmerzauslösende Chemikalien	134
7.5.2 Geopathische Störungen	134
7.5.3 Gestaltung der Lebensräume	135
7.5.4 Kleidung und Kosmetika	136
7.5.5 Gentechnik	136
7.5.6 Nanotechnik	137
7.5.7 Elektromog	137
7.5.8 Zahnmedizinische Materialien	139
7.5.9 Impfungen	139

8	Effiziente Heilmethoden	141
8.1	Darmsanierung (s. Kapitel „Vitalstoffreiche Ernährung“ – „Darmflora und Darmsanierung“)	141
8.2	Heilhypnose	141
8.3	Neue Medizin	148
8.4	Kinesiologie	149
8.5	Klassische Homöopathie	150
8.6	Komplexmittel-Homöopathie	172
8.7	Biochemie nach Dr. Schüßler (sog. Schüßler-Salze)	178
8.8	Phytotherapie	180
8.9	Bachblüten	187
8.10	Steinheilkunde	188
8.11	Kneipp-Anwendungen	189
8.12	Schröpfen und Schröpfmassage	190
8.13	Blutegel	194
8.14	Manuelle Therapien und Massagen	194
8.15	Akupunkturkonzepte	235
8.15.1	Ohrakupunktur (Aurikulotherapie/Aurikulomedizin) und deren Behandlungskonzepte bei Trigeminusneuralgie, Kopfschmerzen und Migräne	235
8.15.2	TCM und Akupunktur	252
8.15.3	Kombinierte Behandlungskonzepte bei Kopfschmerzen und Migräne nach den Kenntnissen der TCM, der Ohrakupunktur und ergänzenden homöopathischen Komplexmitteln	254
8.15.4	Akupunktur nach der VanMann-Methode	279
8.16	Neuraltherapie/Störfeldbehandlung	282
8.17	Irisdiagnose und ihre Therapieableitung	294
8.18	Der/die richtige Behandler/in	299
9	Akutmaßnahmen bei Vorboten und bei Beginn der Migräne – eine Checkliste	301
	Homöopathische Einzelmittel von A-Z	304
	Literaturverzeichnis	306
	Stichwortverzeichnis	309

EINLEITUNG

Dieses Buch richtet sich gleichermaßen an Kopfschmerz- und Migräne-Betroffene als auch an Ärzte, Heilpraktiker und andere Heilberufler. Es soll sowohl zum Verständnis des Krankheitsbildes als auch zur Optimierung einer ganzheitlichen und ursächlichen Selbst- und Fremdbehandlung beitragen. Das Ziel: Spürbare Verbesserung des Wohlbefindens bis hin zu einer vollständigen Ausheilung der Erkrankung mit Symptombefreiheit.

Das Buch ersetzt nicht die Untersuchung und Betreuung durch einen Arzt, Heilpraktiker oder einen anderen Behandler. Die Inhalte sind praxisorientiert und stützen sich zum einen auf meine eigenen Erfahrungen als Kopfschmerz- und Migräne-Betroffener, auf Erfahrungen während meiner Tätigkeit als Gesundheits-, Ernährungs- und Fitnessbetreuer, auf meine Heilpraktikertätigkeit, die ich seit 2001 durchführe und zum anderen auf Erfahrungen von geschätzten Kollegen/innen, die mir ihr Wissen mittels Seminaren, Büchern oder im direkten Austausch zugänglich gemacht haben.

Auch erhebt das Buch keinen Anspruch auf Vollständigkeit oder ist der Weisheit letzter Schluss. Allein schon die Tatsache, dass das Leben in der Zivilisation sich mit ständig neuen Herausforderungen auseinandersetzen muss – Elektrosmog, Gentechnik, Wirkverstärker, Nanopartikel, Chemtrails/Geoengineering u.a. – zeigt deutlich, dass auch die Migräne- und Kopfschmerzbehandlung einer ständigen Weiterentwicklung unterliegen wird. Hinzu kommt, dass durch die weitere Entwicklung diagnostischer Möglichkeiten auch neue medizinische Erkenntnisse entstehen werden.

Für mich hat jede Krankheit Ursachen und einen Sinn! Dies zu ignorieren ist nach meinem Verständnis ein (Kunst-)Fehler.

Wollen Sie frei von Kopfschmerz und Migräne werden, bedarf es nach meiner Erfahrung einiger Änderungen Ihrer bisherigen Lebensgewohnheiten und Sichtweisen.

Dies können kleinere oder auch größere Änderungen sein. Als Selbstbetroffener erlaube ich mir, Ihnen folgendes zu prognostizieren: Alle von Ihnen veranlassten Veränderungen, die sich günstig auf Ihren Gesundheitszustand auswirken und Sie dadurch zufriedener, freier, glücklicher und leistungsfähiger machen, werden Sie nicht bereuen! Was Sie bereuen werden ist wahrscheinlich, dass Sie viele Jahre – aus Unwissenheit und Fehlinformation oder Bequemlichkeit heraus – viele Fehler gemacht und somit an Ihrem Körper Raubbau betrieben haben. Doch dies ist Vergangenheit und Sie können nun die Zukunft neu gestalten.

Ich gebe zu, dass es auch mir nicht immer leicht fällt, zu jedem Zeitpunkt die notwendige Bereitschaft aufzubringen, mich zu ändern. Das Tempo und den Zeitpunkt bestimme ich jedoch selbst. Ich gehe davon aus, dass auch Sie die Kenntnisse aus dem Buch in dem für Sie geeigneten Tempo und zu dem für Sie richtigen Zeitpunkt umsetzen werden. Manchmal ist der Leidensdruck (noch) nicht groß genug und manchmal haben andere Aufgaben und Erfahrungen Priorität. Wir Menschen sind keine Maschinen, an denen einfach ein paar Teile oder die Software zu einem bestimmten Zeitpunkt ausgetauscht werden können – und alles ist wieder gut.

Die meisten Menschen scheuen sich vor Veränderungen im Lebensstil. Meine Empfehlung: Es müssen nicht immer gleich große Änderungen sein, die zudem schwerfallen. Starten Sie ruhig mit den Änderungen, die Ihnen leichtfallen.

Wenn Sie bemerken, dass Sie sich mit der Umsetzung schwer tun, vergeuden Sie nicht zu viel Zeit und ziehen stattdessen einen erfahrenen Therapeuten hinzu. Oftmals tragen wir für unsere eigenen Probleme Scheuklappen, die ein Therapeut viel schneller erkennen kann. Und vier Augen sehen bekanntlich mehr als zwei!