

Selbsthilfe bei Kopfschmerzen und Migräne

Dieses Dokument enthält therapiebegleitende Massnahmen für Kopfweh- und Migräne-Patienten. Es sind natur- und volksheilkundliche Vorgehen, die unter bestimmten Voraussetzungen eine Linderung der Beschwerden bewirken können. Entscheiden Sie selbst, welche Sie anwenden. Seien Sie vorsichtig mit Diagnosen; viele Erkrankungen zeigen Symptome, die unterschiedliche Schlüsse zulassen. Konsultieren Sie im Zweifelsfall den Arzt oder Heilpraktiker.

Beachten Sie das Kapitel «Zubereitung und Anwendung von Heilpflanzen» am Schluss des Dokuments. Benötigen Sie genauere Informationen zu Vorgehen oder Hilfsmittel, besuchen Sie die Praxiswebsite www.irchelpraxis.ch. Dort finden Sie weitere Hinweise zu natürlichen Heilmethoden.

I n h a l t s v e r z e i c h n i s

Kopfschmerzen.....	3
Fachärztliche Abklärungen	3
manuell-energetische Therapien	3
Selbsthilfe	3
Tee (Kräuteraufguss)	3
Besonderheiten	4
Tinkturen	5
Homöopathische Medikamente.....	5
Essen und trinken	6
Wickel, Kompressen, Auflagen und Einreibungen	6
Dämpfe	8
Güsse und Bäder.....	8
Ruhe und Bewegung.....	9
Lebensumstände: Schlafplatz.....	9
Migräne.....	10
Akupressur bei Kopfschmerz oder Migräne	11
Finden und Erkennen der Punkte.....	11
Ausführen des Fingerdrucks	11

Was nach einer erfolgreichen Anregung der Druckpunkte eintreten kann.....	12
Was ist zu tun, wenn die Massage der Druckpunkte wenig oder keine Wirkung zeigt?	12
Wann soll man die Druckpunktmassage nicht anwenden?	12
Die Lage der Punkte:	13
Zubereitung und Anwendung von Heilpflanzen	17
Kräuteraufguss (Tee)	17
Tinktur (alkoholischer Auszug)	17
Dampf	18
Fluid	19
Fluid ohne Alkohol.....	19
Ätherisches Öl	19
Homöopathische Medikamente.....	19

Kopfschmerzen

Kopfschmerzen sind ein äusserst vielfältiges Symptom, das verschiedene Ursachen haben kann. Viele davon werden in den folgenden Tipps angesprochen. Lassen sie sich beraten oder entscheiden Sie selbst, welche Ihnen am besten zusagen.

Fachärztliche Abklärungen

- Eiterherde an Zahnwurzeln, im Kiefer- und Stirnbereich und an den Mandeln abklären.
- Eventuelle Ursachen mit Beteiligung der Augen abklären. Auch eine Kontrolle der Wirksamkeit der Brille ist ratsam.
- Kopfschmerzen weisen häufig auf Verdauungsprobleme hin. Klären Sie eventuelle Allergien ab. Wenn Ihre Verdauung nicht optimal ist, überdenken Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten oder sprechen Sie Ihren Arzt darauf an. Eventuell kann auch eine Ernährungsberatung hilfreich sein.

manuell-energetische Therapien

- Wirkstofffreie Therapien wie **lokale Massagen, Reflexzonenmassage, Lymphdrainage** oder **Ausleitungsbehandlungen** können besonders bei Spannungskopfschmerzen eine deutliche Linderung der Beschwerden bewirken.

Selbsthilfe

Führen Sie ein "Kopfschmerz / Migräne-Tagebuch", um mögliche Auslöser zu finden. Formulare dazu erhalten Sie in der Irchelpraxis. Notieren sie dort bestimmte Vorkommnisse wie Belastungsmomente, Aufregung, Stress, Änderung des Schlaf- Wach-Rhythmus, Menstruation, Wetterlage oder die Einnahme bestimmter Nahrungs- oder Genussmittel, auf die Sie sensibel reagieren könnten.

Tee (Kräuteraufguss)

- Einzeldrogen oder Mischung von 3 bis 5 Einzeldrogen in wechselnder Kombination. Eine Droge sollte spätestens nach 6 Wochen täglicher Einnahme durch eine andere mit ähnlicher Wirkung ersetzt werden:
 - **Baldrianwurzeln** (beruhigend, schlaffördernd)
Baldrian nicht zu schwach dosieren. Es kann eine Paradoxwirkung eintreten, die das Gegenteil dessen bewirkt, was beabsichtigt ist: Man wird "aufgekratzt".
 - **Damianakraut** (siehe unten, bei Besonderheiten)
 - **Lavendelblüten** (entspannend)
 - **Mädesüssblüten** (schmerzlindernd), als Alternative zu Weidenrinde, siehe dort.
 - **Melissenblätter** (beruhigend)
 - **Mutterkrautblätter** (krampflösend, fiebersenkend)
 - **Pfefferminzblätter** (regen den Gallenfluss an und regulieren die Verdauung)

- **Pestwurz** (krampflösend)
 - **Raute** (erhöht die Blutzufuhr)
Schwangere dürfen Raute nicht verwenden, denn sie erhöht die Blutzufuhr auch in den Bauchorganen und im Beckenbereich.
 - **Rosmarinblätter** (kreislauffördernd)
 - **Wacholder** (stoffwechselanregend, entwässernd.)
1 Teelöffel Beeren (2 bis 3gr.) leicht quetschen, mit 250ml heissem Wasser aufgiessen und 5 Minuten ziehen lassen.
Wacholdertee wirkt stark, er darf bei akuten Nierenerkrankungen und bei Schwangerschaft nicht getrunken werden.
 - **Weidenrinde** (schmerzlindernd).
Als Alternative zur Weidenrinde bieten sich **Mädesüss-Blüten** oder **-Kraut** an. Es hat eine vergleichbare Wirkung, ist aber erträglicher für einen empfindlichen Magen.
 - **Beifuss** (regen den Gallenfluss an und regulieren die Verdauung) *Vorsicht, bitter, nur 1 bis 2 Minuten ziehen lassen.*
 - **Schafgarbe** (milde Bitterdroge, hervorragend bei Beschwerden im Zusammenhang mit der Menstruation.)
 - **echte Kamille** (Matricaria chamomilla)
 - **römische Kamille** (Chamaemelum nobile L.) Sie wirkt etwas schwächer als die echte Kamille, aber lieber die römische als gar keine.
 - **Guarana** Erhältlich in Apotheken und Drogerien als Pulver, Tee oder Kapseln. Das darin enthaltene Koffein ist magenschonender als das von Kaffee. Aber es ist auch Koffein, kann also bei starker Dosierung auch zu Schlafstörungen führen. Ein Gramm Pulver entspricht etwa einer Tasse Kaffee.
 - **Weissdornblüten** stärken das Herz.
 - **Lindenblüten**: beruhigen und unterstützen das Immunsystem. So heiss wie möglich trinken. Erst unmittelbar vor dem Genuss Honig zum Süssen begeben; Honig sollte nicht über 40°C erhitzt werden.
- **Beispiel für eine Migräne-Teemischung**: Lassen Sie sich in einer Drogerie mischen:
- 30gr Mädesüsskraut
 - 30gr Weidenrinde
 - 10gr Baldrianwurzel
 - 10gr Lavendelblüten
 - 10gr Melissenkraut
 - 10gr Lindenblüten

Zubereitung: 1 Esslöffel der Mischung mit 2 bis 3dl kochendem Wasser übergiessen und zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen. Wenn süss nötig ist, süssen Sie erst kurz vor dem Genuss mit Honig.

Besonderheiten

- Besonders bei seelisch bedingten Verkrampfungen: **Baldrianwurzeln** und **Melissenblätter** zu gleichen Teilen.
- Soll der Tee für einen guten Schlaf sorgen, mischen Sie zu **Baldrian** und **Melisse** noch einen Drittel **Hopfenzapfen** (*Vorsicht, bitter*) hinzu. Bereiten Sie besonders bei schwacher Blase einen konzentrierteren Tee mit weniger Flüssigkeit, damit Sie wirklich durchschlafen können.

Zur Beachtung für Männer: Hopfen drosselt die Lust auf Sex. Über diesbezügliche Wirkung bei Frauen ist nichts bekannt.

- Tee aus **Damiana**-Kraut ist neben der Wirksamkeit gegen Kopfschmerz auch ein gutes Antidepressivum und Aphrodisiakum. Damiana entfaltet als Kaltansatz (mit zimmerwarmem Wasser angiesen und 12 Stunden ziehen lassen) die stärkere Wirkung als ein Heissaufguss.
- Tee aus **Majorankraut** (wird auch Dost oder Oregano genannt), **Kümmel**- oder **Fenchelsamen**: Die Samen im Mörser quetschen, heiss angiesen und 15 Minuten ziehen lassen. 3x täglich eine Tasse in kleinen Schlucken trinken.

Vorsicht: Majoran sparsam anwenden; zu häufiger Gebrauch kann unter Umständen selbst Kopfschmerzen auslösen.

- 10gr. getrocknete Wurzeln der **Nelkenwurz** in einem Liter kaltem Wasser ansetzen, zum Sieden bringen und 15 Minuten ziehen lassen. Über den Tag verteilt warm trinken. Möglichst an einem ruhigen und dunklen Ort liegend entspannen.

Tinkturen

- Lassen Sie sich in der Drogerie eine Mischung von Tinkturen von 3 bis 4 der folgenden Pflanzen zusammenstellen oder kaufen Sie die Urtinkturen einzeln und mischen Sie sie selber. Ein guter Drogist wird Sie beraten können. Für eine optimale Wirkung achten Sie darauf, dass einzelne Pflanzen nicht länger als 6 Wochen hintereinander Bestandteil einer Mischung sind. Dosierung: 3x täglich 20 Tropfen.

- Erdrauchtinktur (gallenflussanregend)
- Johanniskrauttinktur (beruhigend)
- Lavendeltinktur (beruhigend)
- Melissentinktur (beruhigend)
- Rosmarintinktur (kreislaufanregend)
- Weidenrindentinktur (schmerzstillend), alternativ Tinktur aus Mädesüss-Blättern und -Blüten.
- Pestwurtzinktur (krampflösend)
- Ginkgo biloba (durchblutungsfördernd, gefässerweiternd)

- **Vorschlag für eine Tinktur-Mischung** zum Trinken (täglich 3x20 Tropfen in warmem Wasser oder Tee), zum Einreiben oder zum Auflegen.

10 ml Johanniskrauttinktur

10 ml Lavendeltinktur

10 ml Melissentinktur

10 ml Rosmarintinktur

wenige Tropfen ätherisches Öl der Pfefferminze

Homöopathische Medikamente

Es gibt einige homöopathische Mittel, die bei Kopfschmerzen helfen können. Lassen Sie sich unbedingt von einem Homöopathen beraten. Das Verkaufspersonal in Apotheken oder Drogerien ist angestellt, um Produkte zu verkaufen.

- Melilotus (Steinklee) D4 bis D6 stündlich bis mehrmals täglich.
- Bitterklee D1 bis D3.
- Cinchona (China) D4 bis D6, bei periodischen Kopfschmerzen, besonders bei durch Krankheit geschwächte oder anlagebedingt schwächliche Personen.

- Pulsatilla (Küchenschelle): Bei akuten Schmerzen D4 bis D12, bei chronischen Schmerzen über längere Zeit D30. **Pulsatilla ausschliesslich homöopathisch verwenden**, alle Pflanzenteile enthalten giftige Scharfstoffe.
- Mezereum (Seidelbast) D3 sollte die stärkste Verabreichungsform sein. Potenzen von D6 und höher können auch von Laien angewendet werden. **Seidelbast ausschliesslich homöopathisch verwenden**, alle Pflanzenteile enthalten giftige Scharfstoffe.

Beachten Sie das Kapitel «Zubereitung und Anwendung von Heilpflanzen» am Schluss des Dokuments.

Essen und trinken

- Versuchen Sie, Nahrungs- oder Genussmittel zu erkennen, die einen Einfluss auf ihre Symptome haben. Reduzieren Sie bestimmte Nahrungsmittel oder verzichten Sie eine Zeit lang (mindestens 2 Monate) ganz darauf. Beobachten Sie, ob das einen Einfluss auf die Symptome hat.
- Migräneauslöser reduzieren: Vermeiden Sie Fertigprodukte mit Geschmacksverstärkern. Diese sind oft als (Mononatrium-) Glutamat oder "Hefeextrakt" aufgeführt.
- Die meisten Migräneauslöser in der Nahrung enthalten Stoffe, die chemisch verwandt sind mit dem Stresshormon Adrenalin und eine Wirkung am zentralen Nervensystem entfalten (Schokolade, Kaffee, Cola, Zigaretten, Nüsse, Tomaten, Rotwein, Käse, Bananen).
- Vermeiden Sie übermässigen Alkohol- und Tabakgenuss.
- Bei plötzlichen Kopfschmerzen: Eine Tasse kräftigen Kaffee, idealerweise ein Espresso, ohne Milch und Zucker, aber mit 2 Esslöffeln frisch gepresstem(!) Zitronensaft trinken. Eine gute Alternative ist Bio-Zitronensaft im Glasfläschchen (erhältlich bei Coop). Schlechte Alternativen sind die üblichen Zitronensaftkonzentrate.
- Klären Sie die Mineralstoffversorgung ab. Versuchen Sie gegebenenfalls, Magnesium in Tablettenform einzunehmen.
- jeden Morgen nüchtern ein Liqueurgläschen Petersiliensaft (erhältlich im Reformhaus, Vitalshop trinken).

Wickel, Kompressen, Auflagen und Einreibungen

- **Ohne Wirkstoffe:** Wechselwarme Auflagen auf die **Stirn**, den **Schläfenbereich** oder den **Nacken**, im Bereich des 7. Halswirbels (gut spürbar, weil er bei nach vorne geneigtem Kopf leicht hervorsteht).
- **Kalte Auflage** auf Stirn, Schläfenbereich oder Nacken. Nur auf warme Körperteile auflegen! Coldpack aus dem Gefrierfach vor der Anwendung immer(!) in Stoff oder Küchenpapier einpacken.
- **Wechselwarme Auflage** auf Stirn, Schläfenbereich oder Nacken: Besorgen Sie sich 2 Gelpacks. Eines kühlen Sie im Gefrierschrank. Das andere erwärmen Sie im Wasserbad auf ca. 50°. Beide werden vor der Anwendung in Stoff eingewickelt. Legen Sie die Gelpacks wie folgt auf: 30 Sekunden das kalte, 10 Minuten das warme, dann wieder 30 Sekunden das kalte und nochmals 10 Minuten das warme.

Cold- Heatpacks selber machen: Je nach Grösse ein Baumwollsäcklein mit 200-500gr. ungeschroteten Linsen oder Leinsamen füllen und im Gefrierfach aufbewahren beziehungsweise im Backofen wärmen. Der Linsen- oder Leinsamensack ist angenehmer zu tragen, weil er sich gut anschmiegt.

- **Mit Wirkstoffen:** Die Pflanzenteile werden am besten als Brei auf einer Gaze (Babywindel) oder einem wasserfesten Papier (Haushaltsrolle) ausgebreitet und zu einem Kissen geformt. Die Kissen­seite, die auf die Haut kommt, sollte nur einlagig sein, damit die Wirkstoffe gut durchdringen können. Einige Substanzen trocknen die Haut aus; behandeln Sie die Stelle nach der Anwendung mit einer guten, natürlichen Pflegecreme, z.B. mit Ringelblumencreme.
 - Auflage auf die Stirn mit dem Saft einer frisch ausgedrückten **Zitrone** (kein Konzentrat aus der Flasche!). Eine halbe Stunde einwirken lassen.
 - Auflage auf die Stirn mit **Holunderblüten:** Blüten pulverisieren und mit wenigen Esslöffeln kochendem Wasser folgendermassen angiesen:
Entweder nur so wenig Flüssigkeit auf das Kraut geben, wie das Blütenpulver aufnehmen kann, die feuchtwarme Masse in Haushalt­papier wickeln und als Kissen auflegen.
Oder so viel Flüssigkeit auf das Kraut geben, dass ein sehr starker "Tee" entsteht, mit dem ein Waschlappen getränkt werden kann. Diesen auflegen.
2 mal im Wechsel anwenden, wie bei der wechselwarmen Auflage.
 - Auflage auf die Stirn mit **Baldrian:** Wurzeln pulverisieren, kalt ansetzen und 8 Stunden ziehen lassen. Blätter und Blüten zerkleinern und mit wenigen Esslöffeln kochendem Wasser angiesen. Entweder das feuchtwarme Kraut als Kissen auflegen oder den Aufguss einige Minuten ziehen lassen, eine Gaze mit der Flüssigkeit tränken und auflegen.
 - **Zwiebeln** in Ringe schneiden und ganz leicht dämpfen, damit sie biegsam werden. In eine Gaze packen und auflegen.
 - **Leinsamen** mit wenig Wasser erwärmen (nicht kochen). Quellen lassen, den Brei in eine Gaze packen und auflegen.
 - **Meerrettich, Schwarzenfpulver, Ingwer.** Ingwer ist die mildeste, Meerrettich die stärkste Form der reizenden Wickel. **Vorsicht bei scharfen Mitteln:** Nur auf den Nacken und nur kurzzeitig. Meerrettich zum Beispiel das erste Mal vorsichtshalber nur 2 bis 3 Minuten anwenden, um die individuelle Reizverträglichkeit zu testen. Auch wenn im Moment noch nichts spürbar ist, wird die Haut durch die scharfen Öle stark gereizt und kann nach ein paar Minuten leichte Brand­schmerzen verursachen. Nach der Anwendung die Haut mit **Johannisöl, Ringelblumencreme** oder auch sehr gut mit dem **eigenen frischen Urin** einreiben.
 - Der **Kartoffelwickel** wärmt nachhaltig. Er kann auf dem Nacken oder auch grossflächiger auf dem oberen Rücken angelegt werden: 3-4 mehlig kochende Kartoffeln in der Schale weichkochen, in Haushalt­papier wickeln und zerdrücken, zu einem Kissen formen und auflegen. Mit Baumwoll- und Wolltuch als wärmespeichernden Wickel anlegen.
 - Für feuchte, entspannende Wärme im Nacken eignet sich der **Heublumensack** hervorragend. Er wird auch das Morphinum der Naturheilkunde genannt. Gute Drogerien führen Einweg-Heublumensäcke. Achten Sie auf frische Ware, kaufen Sie in einer Drogerie, die mit diesem Produkt Umsatz macht. Im Zweifelsfall kaufen Sie sie im Shop von kneipp.ch. Der Heublumensack wirkt durchblutungsfördernd, entspannend und leicht hautreizend.
 - kalte Kompresse auf Stirn und Augen legen (mit pflanzlicher Unterstützung: Kalter Tee aus 2 Teelöffeln **Quendel** oder **Thymian** und 1 Teelöffel **Lavendelblüten**.)
- **Apfelessig** oder frisch gepressten **Zitronensaft** und Wasser zu gleichen Teilen erwärmen, den Dampf einatmen und die Schläfen damit einreiben.
- **Ätherische Öle** als Dufttuchlein anwenden: 3 bis 5 Tropfen auf ein Taschentuch geben und öfters daran riechen. **Lavendel, Kamille** und **Melisse** eignen sich gut dafür.
- **Ätherische Öle für eine lokale Massage / Einreibung:** 1 bis 2 Tropfen ätherische Öle verdünnt mit wenigen Tropfen fettem Öl auf Stirn, Schläfen oder Nacken einmassieren.

Gute ätherische Öle bei Kopfweg sind **Lavendel, Kamille, Majoran, Teebaum und alle Minzenarten**. Sehr gut, aber auch sehr teuer ist **Melisse**. Wegen des hohen Preises wird sie auch oft mit Citronelle gestreckt angeboten.

Wenden Sie bei Kindern unter 6 Jahren keine Pfefferminze an! Auch andere ätherische Öle sind teilweise kontraindiziert. Fragen Sie im Zweifelsfall eine Fachperson.

- Einreibung mit **Franzbranntwein**: Franzbranntwein ist eine Zubereitung aus Alkohol und ätherischen Ölen. Erhältlich in der Drogerie.

Dämpfe

Bereiten Sie sich einen Kopfdampf zu. Siehe Anleitung am Schluss des Dokuments. Geeignete Heilpflanzen sind **Anis, Baldrian, Eukalyptus** (schwach dosieren, weil sehr durchdringend), **Lavendel, Melisse**. Wenden Sie Melisse nach Möglichkeit als Tee an; das ätherische Öl dieser Pflanze ist mit ca. 30 Franken pro ml sehr teuer. Es gibt auch Melissenöl-Kompositionen, z.B. mit Citronella. Diese sind wesentlich preiswerter, enthalten aber meist nur ca. 10% reines ätherisches Melissenöl.

Güsse und Bäder

Kaltwasseranwendungen dürfen nur an zuvor warmen Körperteilen durchgeführt werden! Danach wird das Wasser nur abgestreift und an der Luft trocknen gelassen. Dabei wird der Effekt der Verdunstungskälte genutzt; deshalb bitte höchstens abtupfen, aber nicht mit einem Tuch trockenreiben. Hilfsmittel wie Gefässe für Teilkörperbäder, Giess-Zubehör und Wickelgarnituren erhalten Sie beim Schweizerischen Kneippverband (www.kneipp.ch)

- **Kalter Gesichtsguss, heisser Schulter- oder Nackenguss, Kopfdampf.**
- **Armbad, kalt:** mehrmals täglich Hände und Unterarme kurz (max. 15 Sekunden) **in kaltes Wasser tauchen**. Kaltwasser-Anwendungen generell nur an zuvor warmen Körperstellen durchführen!
- **Armbad oder -guss, warm oder wechselnd** (10 Minuten warm, eine Minute kalt, 10 Minuten warm, eine Minute kalt). Kneipp-Anwendungen wirken entspannend und führen zumeist zu einer Linderung.
- **Fussbad oder -guss kalt, warm oder wechselnd** (10 Minuten warm, eine Minute kalt, 10 Minuten warm, eine Minute kalt), auch gut mit Farnkrauttee oder Salz (Salz fördert die Durchblutung der Füsse).
- Das **Senffussbad** setzt kräftige Reize und hat eine ableitende Wirkung. Der Senf reizt die Haut und sorgt für eine starke Durchblutung. Führen Sie es nicht mehr als 3mal pro Woche durch. Benutzen Sie für das Bad ein hohes Gefäss mit geringem Durchmesser, z.B. einen Putzeimer, damit der Wasserstand möglichst hoch, im Idealfall bis unter die Knie, zu stehen kommt. **Bei Krampfadern dürfen nur die Füsse gebadet werden!** Geeignete Gefässe sind beim Schweizer Kneippverband erhältlich.

Pro Liter Badewasser 3 bis 4gr. schwarzes Senfmehl (aus der Drogerie) in wenig Wasser verrühren und dem ca. 37°C warmen Badewasser beifügen.

Prüfen Sie vor der Anwendung die Wirksamkeit des Pulvers: Bereiten Sie aus einer Messerspitze Senfpulver und ein paar Tropfen Wasser eine Paste an. Diese Paste muss nach wenigen Sekunden scharf riechen. Tut sie das nicht, ist das Pulver nicht mehr wirksam, vermutlich, weil es zu lange gelagert wurde.

Während des Bades die Beine spüren und beobachten. Wenn eine prickelnde Erwärmung spürbar ist oder sich die Beine rot verfärben, ist der erwünschte Effekt eingetreten. Die Badezeit ist je nach Empfindlichkeit sehr unterschiedlich. 5 Minuten dürfen es schon sein, aber nicht länger als 20 Minuten. Auch wenn es im Moment noch erträglich scheint, kann die Haut schon leicht verbrannt sein.

Nach dem Bad wird das Badewasser abgeduscht und die Haut mit einer guten Pflegecrème (Kamille, Lavendel oder Ringelblume) eingerieben.

- **Wadenwickel, Lendenwickel** oder **feuchtkalte Socken ('Essigsocken')** 'Essigsocken' kann man auch mit **frischem(!) Zitronensaft** machen; es riecht dann angenehmer.
- **Wannenbad:** Tee von 2 Handvoll **Lavendelblüten** und 1 Handvoll **Melissenblätter** in ein 37° warmes Bad geben und für 20 Minuten baden (oder entsprechende Essenzen in einem Teelöffel flüssigem Honig verrühren und ins Bad geben).

Ruhe und Bewegung

- Für ausreichenden Schlaf sorgen. Gesunde, basenreiche Ernährung und genügend Bewegung baut Spannungen ab und beugt dadurch Kopfweg vor.
- Vermeiden Sie langes und falsches Sitzen. Öfter einmal aufstehen und sich bewegen.
- Vermeiden Sie abrupte Kopfdrehungen. Drehen Sie bei notwendigen Drehbewegungen immer den ganzen Körper mit.
- Lassen Sie Ausgleichsreaktionen des Körpers zu, auch wenn sie von der Umwelt nicht goutiert werden: Gähnen, Zukneifen der Augen, Stirnrunzeln, Streck- und Reckbewegungen des Körpers.
- Verwenden Sie bei häufigen Arbeiten über dem Kopf Steighilfen (Leiter, Hocker).
- Muskelentspannung im Hals, Nacken-, Kopfbereich kann helfen: Spannen Sie zuerst alle Muskeln an, dann entspannen Sie diese ganz bewusst. Öfter wiederholen. Vor allem Kopf und Nacken **sanft** bewegen. Bei Kopfschmerzen, die aus dem Nackenbereich kommen, kann eine entspannende Massage helfen. Sehr effizient ist eine Kombination mit Schröpfköpfen (Schröpfmassage).
- **Kopfschmerzen am Morgen:** Überprüfen Sie eine eventuelle Belastung der Halswirbelsäule durch das Kissen. Schlafen Sie probierhalber ohne oder mit einem anderen Kissen. Sehr angenehm ist ein Dinkelspreu-Kissen. Darauf lässt sich durch Drehbewegungen mit dem Kopf eine Passform einrichten, die Halt gibt und ein entspanntes Schlafen ermöglicht.
- **Kopfschmerzen am Morgen:** Unmittelbar nach dem Aufstehen für 3 Minuten 'die Kerze machen' (Schulterstand) und mit den Beinen in der Höhe 'Radfahren'.
- Melden Sie sich für einen Tai-Chi-Kurs an. Die fernöstliche Bewegungskunst ist erfolgreich bei Verspannungen. Zweimal pro Woche eine Stunde Tai Chi praktizieren.
- Auch Autogenes Training, Yoga oder bestimmte Formen der Meditation können helfen.

Lebensumstände: Schlafplatz

- Verzicht auf das Mobiltelefon in der Nähe des Bettes. Verwenden Sie nur Batteriewecker. Versuchen Sie, während mindestens einem Monat ganz auf solche Störquellen zu verzichten oder platzieren Sie die Geräte so weit wie möglich vom Kopf entfernt.
- Elektrische Geräte (Computer, TV, Spielkonsolen etc.) oder Konstellationen (elektrische Störfelder) am Schlafplatz können Ihre Beschwerden negativ beeinflussen. Versuchen Sie probierhalber, den Schlafplatz für 10 Tage zu wechseln. Vielleicht merken Sie schon einen Unterschied, wenn Sie sich "kopfüber", (den Kopf am Fussteil) Schlafen legen.
- Achten Sie darauf, dass sie genügend müde sind, wenn Sie ins Bett gehen. Eine langweilige Gutenachtlektüre schliesst die Augen meistens schnell.

- Wählen Sie einen nicht allzu bequemen Sessel vor dem TV. Ein TV-Halbschlaf verhindert später oft den tiefen Bettschlaf.
- Schlafen Sie unter der warmen Decke, aber im eher kühlen Raum, mit genügend Frisch- aber ohne Zugluft.
- Liegen Sie mit dem Kopf entspannt, weder zu niedrig noch zu hoch? Sehr angenehm ist ein Dinkelspreu-Kissen. Wenn Sie den Kopf bewegen, graben Sie sich im Spreukissen eine bequeme Passform, mit der der Kopf ideal gestützt wird. Lesen Sie auch weiter oben, bei «Kopfschmerzen am Morgen».

Migräne

Die Migräne ist eine Sonderform von Kopfschmerzen. Sie wird oftmals durch eine Blutleere in Teilen des Gehirns ausgelöst. Häufige Symptome sind dann Sehstörungen, Schwindel oder Erbrechen.

Als Reaktion darauf lässt die Regelfunktion des Körpers die Blutgefässe erweitern, was oft zu einseitig pochenden Schmerzen führt. Durch das kurzfristige Überangebot tritt Flüssigkeit ins Gewebe aus, was sich durch einen dumpfen Schmerz bemerkbar machen kann.

Prinzipiell sind bei Migräne dieselben Massnahmen sinnvoll wie bei Kopfschmerzen. Folgende Tipps haben erfahrungsgemäss speziell bei Migräne Erleichterung gebracht.

- Migräne tritt häufig in ausgeprägten Entspannungsphasen auf. Wenn die Beschwerden vor allem am Wochenende auftreten, halten Sie den Wochenschlafrythmus auch am Wochenende bei.
- **Ausdauersportarten** bewirken, dass die Schmerzen besser ertragen werden. Bewegen Sie sich möglichst viel, mindestens dreimal wöchentlich, an der frischen Luft. Ideal ist ein leichtes Ausdauertraining wie Joggen, Radfahren oder schnelles gehen auch bei Wind und Wetter. Es gibt kein schlechtes Wetter, es gibt nur schlechte Bekleidung.
- **Pestwurz** (*Petasites hybridus*): Als Tee (-bestandteil) täglich 2 Tassen oder als Präparat. Wirkt intensiv krampflösend, schmerzlindernd und entzündungshemmend. Pestwurz ist ein effizientes und nebenwirkungsfreies Migräneprophylaktikum für Erwachsene und Kinder.

Die prophylaktische Behandlung mit der Pestwurz wird kurmässig durchgeführt. Eine ununterbrochene Einnahme während 3 Monaten ist sinnvoll, danach eine Pause einlegen. Bei Bedarf nach frühestens 6 Wochen wiederholen.

- **Mutterkraut** (*Chrysanthemum parthenium*) ist vor allem bei hormonell bedingter Migräne wirksam. Es wirkt entzündungshemmend, schmerzlindernd und tonisierend. Mutterkraut vermindert Anzahl und Intensität von Migräneanfällen signifikant und beeinflusst auch die damit verbundene Übelkeit mit Erbrechen positiv.

Darreichungsformen: Als Tee, Tinktur oder Fertigpräparat. Eine ununterbrochene Einnahme während 3 Monaten ist sinnvoll, danach eine Pause einlegen. Bei Bedarf nach frühestens 6 Wochen wiederholen.

Kontraindikationen, Nebenwirkungen: **Nicht verwenden bei Kontaktallergie und Schwangerschaft.** Mutterkraut muss bei bekannten Nebenwirkungen wie Bauchschmerzen, Verdauungsstörungen, Hautausschlägen und Mundgeschwüren sofort abgesetzt werden.

Akupressur bei Kopfschmerz oder Migräne

Während die vorgängig aufgeführten Tipps mehrheitlich aus der traditionellen westlichen (europäischen) Natur- und Volksheilkunde stammen, bietet natürlich auch die traditionelle chinesische Medizin (TCM) effiziente Ansätze.

Die Akupressur wurde in der altchinesischen Medizingeschichte entwickelt. Die Chinesen entdeckten, dass Druck, ausgeübt auf bestimmte Hautareale, zu Schmerzlinderung führt und dass damit sogar die Organe in der Tiefe beeinflusst werden können.

Die Akupressur und die daraus entstandene Akupunktur wird im Idealfall durch einen Therapeuten oder eine Therapeutin durchgeführt. Die Akupressur eignet sich aber auch als Selbsthilfemethode. Im Folgenden werden Ausführung und Anwendung beschrieben.

Finden und Erkennen der Punkte

Ausgehend von leicht erkennbaren Orientierungspunkten am Körper wird anhand der nachfolgenden Zeichnungen mit den Masseinheiten „Handbreite“ und „Daumenbreite“ die genaue Lage des Druckpunktes beschrieben.

Massgebend ist immer die Hand des Patienten. Beachten Sie, dass sich die exakte Lage der Punkte von Mensch zu Mensch etwas unterscheiden kann.

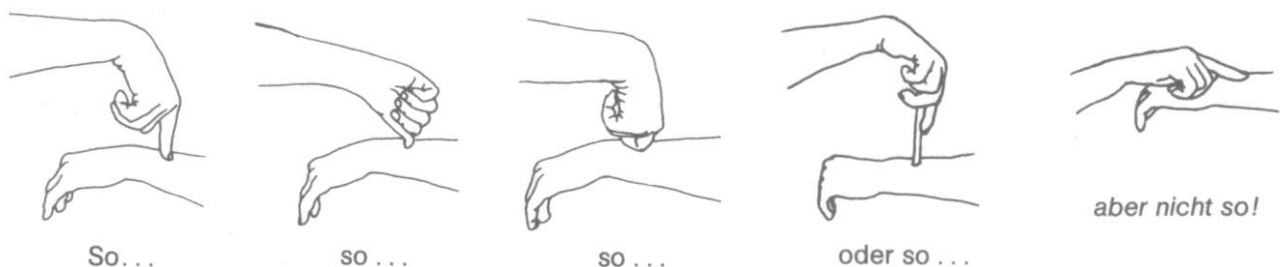


Ausführen des Fingerdrucks

Achten Sie darauf, dass die Nägel der Finger, die den Druck ausüben, kurz geschnitten sind. Nur der Fingerdruck, nicht aber der Nageldruck sollte zu spüren sein. Suchen Sie mit starkem Druck den richtigen Bereich mit Hilfe der nachfolgenden Zeichnungen nach der empfindlichsten Stelle ab. Bei tiefem Eindringen an der vermuteten Stelle muss ein starkes Stechen spürbar sein. Drücken Sie so stark, dass Sie einen Schmerz spüren und zusammenzucken.

Benutzen Sie die Spitze des Fingers, nicht den fleischigen Teil der Fingerbeere, bis sich der Punkt mit einem intensiven Stechen bemerkbar macht. Während zuerst der gesamte Bereich druckempfindlich zu sein scheint, werden Sie mit ein wenig Praxis schnell in der Lage sein, den genauen Punkt von der ungefähren Lage zu unterscheiden.

Der Druckpunkt soll mit Hilfe der Fingerspitze (Finger und Haut bewegen sich zusammen, der Finger rutscht nicht über die Haut) lebhaft mit starkem Druck (ungefähr 10 kg) während 15 bis 20 Sekunden entgegen dem Uhrzeigersinn massiert werden.



Massieren Sie den Punkt auf beiden Seiten des Körpers. Wenn sich eine Linderung oder eine Befreiung von den Symptomen einstellt, wenden Sie keine weiteren Punkte mehr an. Wenn die Symptome nicht geringer werden, wenden Sie den nächsten vorgeschlagenen Punkt an.

Was nach einer erfolgreichen Anregung der Druckpunkte eintreten kann

Im Idealfall können folgende Reaktionen wahrgenommen werden:

- Das Symptom wird augenblicklich abgeschwächt oder verschwindet ganz. Oft folgt ein weiteres allmähliches Nachlassen des Unbehagens.
- Eine Befreiung von Spannungen, manchmal im ganzen Körper, die zuvor vielleicht gar nicht bewusst waren, oft begleitet von leichtem Schwitzen, Entweichen von Darmgasen oder anderen unüblichen Reaktionen.
- Später kann das Symptom wieder auftreten, jedoch nicht mehr so stark wie zuvor. Der Punkt, der das Symptom am besten abgeschwächt hat, sollte dann von neuem massiert werden. Die Zeitspanne zwischen den Massagen des betreffenden Punktes sollte dabei immer vergrössert werden. Gönnen Sie Ihrem Körper nach maximal vier Massagesequenzen eine längere Pause.

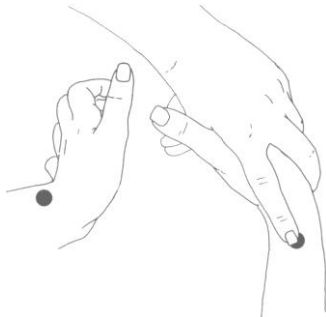
Was ist zu tun, wenn die Massage der Druckpunkte wenig oder keine Wirkung zeigt?

- Wurden die Punkte genau genug gefunden? Überzeugen Sie sich nochmals von der genauen Lage der entsprechenden Punkte.
- Haben Sie die entsprechenden Punkte lange und intensiv genug massiert?
- Sie reagieren nicht oder schlecht auf diese Selbstbehandlung. Brechen sie die Übung ab und informieren sie den Therapeuten.

Wann soll man die Druckpunktmassage nicht anwenden?

- Innerhalb von 4 Stunden nach Einnahme von Medikamenten, besonders von Schmerzmitteln.
- Bis zu zwei Stunden nach einem schweren Essen.
- Unmittelbar vor oder eine halbe Stunde nach einem heissen Bad oder einer anstrengenden körperlichen Tätigkeit.
- Wenn sich der empfohlene Punkt auf oder in unmittelbarer Nähe einer Narbe, einer Warze, eines „Leberfleckes“ oder einer Krampfader befindet.
- Auf geschwellenem, entzündetem oder sonstwie geschädigtem Gewebe.
- Vorsicht ist angebracht:
 - bei Herzleiden oder gesundheitlichen Störungen mit Kreislaufbeteiligung. Es kann massiert werden, aber mit moderatem Druck und nicht zu lange.
 - Bei Schwangerschaft, wenn der empfohlene Punkt auf Bauch, Brust oder im Lendenbereich liegt.

Die Lage der Punkte:



(P1) Eineinhalb Daumenbreiten über der ausgeprägtesten Falte des Handgelenks, in einer Linie mit dem Daumnagel.

(Lungen-Meridian #7)



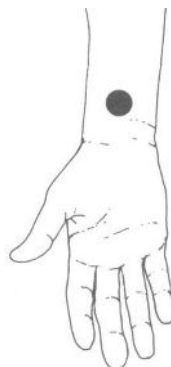
(P4) Zwei Daumenbreiten über der ausgeprägtesten Falte des oberen Handgelenks, in einer Linie mit dem Mittelfinger.



(P5) In der Mulde hinter der Kuppe des äusseren Fussknöchels.



(P9) Eine Handbreite unter dem Rand der Kniescheibe, dann eine Daumenbreite in Richtung Beinaussenseite, in der Mulde neben dem Schienbein.



(P10) Zwei Daumenbreiten über der ausgeprägtesten Falte des inneren Handgelenks, in einer Linie mit dem Mittelfinger.

(Perikard-Meridian #6)



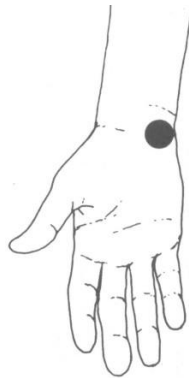
(P12) Zwischen Nagel und
erstem Gelenk des Daumens,
genau hinter dem Nagel, auf
der von den Fingern entfernten
Seite.



Daumen und Zeigefinger zusammenpressen und den Arbeitsfinger auf den dadurch entstehenden Hügel seitlich des 4. Fingers legen. Den Finger auf dem Hügel liegenlassen und die Hand entspannen.

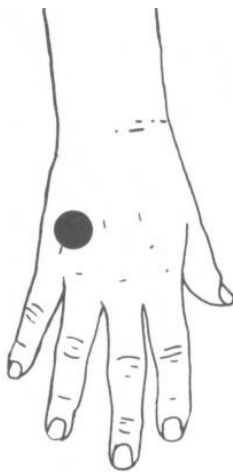
Diesen Punkt mit kleinen kreisenden Bewegungen und mässigem Druck massieren

(Dickdarm-Meridian #4)

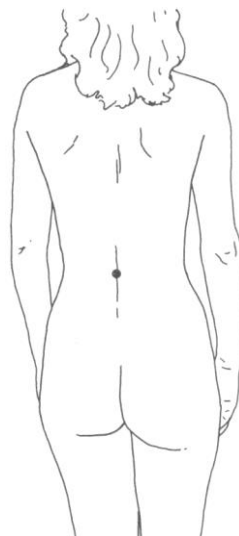


(P15) Auf der Falte des inneren Handgelenks, in einer Linie mit dem kleinen Finger.

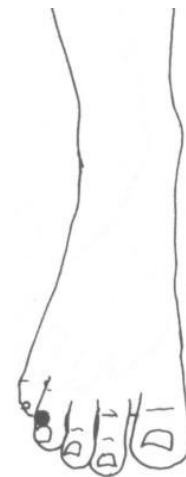
(P17) Auf dem Fussrücken, zwei Daumenbreiten über der Spalte zwischen dem grossen und dem zweiten Zeh.



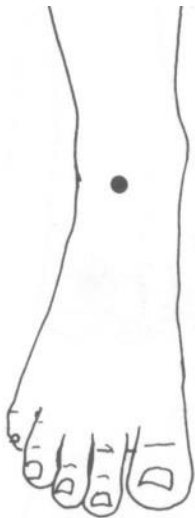
Auf dem Handrücken, auf halbem Weg zwischen Fingerknöchel und Handgelenk. in der Mulde zwischen dem Ring- und dem kleinsten Finger.



Auf der Wirbelsäule, auf dem dritten Lendenwirbel, in einer Linie mit der Taille.



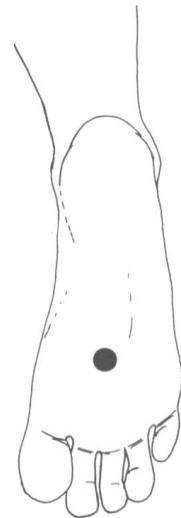
Unmittelbar hinter der Ecke des vierten Zehennagels, auf der dem kleinen Zeh gegenüberliegenden Seite.



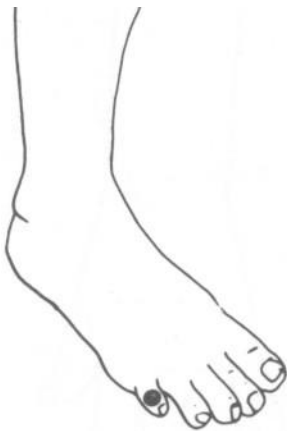
(P67) Wo der Fuss in das Bein übergeht, auf einer Linie mit der Lücke zwischen zweitem und drittem Zeh.



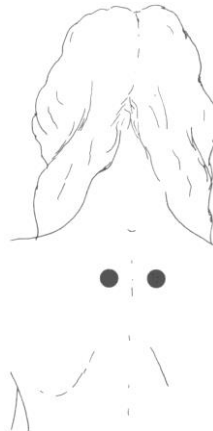
(P68) Unmittelbar hinter dem Nagel der grossen Zehe, in der Nähe der Ecke, die den anderen Zehen gegenüberliegt.



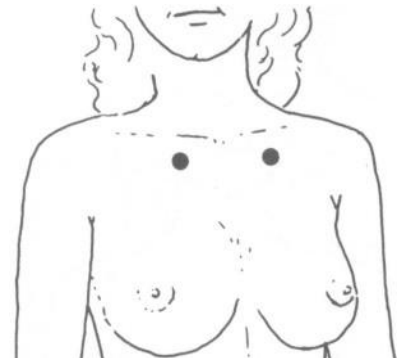
(P69) Auf der Fusssohle, in der Mitte, unmittelbar hinter dem Ballen (dem am stärksten gepolsterten vorderen Teil)



(P75) Unmittelbar hinter der äusseren Ecke des kleinen Zehennagels. Nicht anwenden, wenn eine Veranlagung für chronische Schmerzen um die Augen besteht!



(P81) Jeweils eine Daumenbreite neben der Wirbelsäule, etwas unterhalb einer gedachten Linie zwischen den Schulterkuppen.



(P87) Unmittelbar unterhalb des Schlüsselbeins, in einer Linie mit dem Halsansatz, in den Mulden unterhalb des Schlüsselbeins.



(P98) Auf der Wirbelsäule, wo sie mit dem Schädel zusammentrifft (oberster Halswirbel).



(P99) Auf dem höchsten Punkt des Kopfes, auf einer Linie mit den Ohren. Diesen Punkt nicht bei kleinen Kindern anwenden!



(P101) In dem am weitesten nach aussen hin gelegenen Teil des Nasenlochs.



(P106) Hinter dem Nacken, jeweils zwei Daumenbreiten neben der Stelle, wo die Wirbelsäule auf den Schädel trifft (oberster Halswirbel).

(Gallenblasen-Meridian #20)

Zum Yintang-Punkt gibt es keine Abbildung

Zum Taiyang-Punkt gibt es keine Abbildung

Im kleinen Grübchen oberhalb der Nasenwurzel zwischen den Augenbrauen.

Yintang ("Spezialpunkt")

In einer kleinen Vertiefung seitlich des Augenwinkels massieren mit kleinen kreisenden Bewegungen mit mässigem Druck.

Taiyang ("Spezialpunkt")

Zubereitung und Anwendung von Heilpflanzen

Die erwähnten Heilpflanzen können grundsätzlich sowohl als Tee, Tinkturen oder homöopathische Zubereitungen angewendet werden. Drogen und Zubereitungen erhalten Sie in Ihrer Drogerie. Sammeln Sie nur selbst, wenn Sie die Pflanzen kennen und wissen, wie sie geerntet und aufbewahrt werden.

Kräuteraufguss (Tee)

Grundsätzlich sollten Kräutertees in der jeweils empfohlenen Zubereitungsart und Dosierung hergestellt werden. Wenn Angaben zur Zubereitung fehlen oder unklar sind, können Sie sich an folgende Richtlinien halten:

Blüten:	warm (30 bis 60) übergiesen und 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen.
Blätter & Kraut:	heiss übergiesen, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.
Samen & Früchte:	im Mörser quetschen, dann wie Blätter und Kraut zubereiten.
Rinde & Wurzeln:	möglichst zerkleinern, kalt ansetzen, langsam bis zum Siedepunkt erwärmen und dann 20 bis 40 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Je gröber die Pflanzenteile sind, desto länger müssen sie ausgezogen werden. Zum Zerkleinern eignen sich Mörser, Reibschale, Blender oder Moulinette. Baldrian, Süssholz und andere populäre Drogen sind in wirklich guten Drogerien auch als Pulver erhältlich. Solche Pulver werden selten verkauft, achten Sie deshalb auf frische Ware.

Dosierung bei Tee: Für die meisten Anwendungen wird mit einem Teelöffel Kraut pro Tasse (2dl) gerechnet. Von kompakteren Drogen (Wurzel- oder Rindenpulver) reicht die Hälfte. Ohne andere Angaben trinken Sie 3-mal täglich (Morgen, Mittag, Abend) 2 bis 3 Deziliter des Tees.

Schmeckt ein Tee zu "medizinisch", mischen Sie ihn mit Kräutern, die gut schmecken oder duften. Ein wirklich guter Drogist versteht es, Wirkstoff- und Genussdrogen so zu mischen, dass ein geschmacklich guter Tee mit einer guten Wirkung entsteht.

Am besten trinken Sie heilkräftige Tees ungesüsst. Wenn es süss sein muss, verwenden Sie statt raffiniertem Zucker natürliche Süssungsmittel, z.B. Ahornsirup, Agaven- oder Birnendicksaft oder – noch besser – möglichst lokal produzierten Honig. Honig erst dem trinkwarmen Tee begeben, er sollte nie über 40° erwärmt werden.

Weil auch Heilpflanzen nicht unterbruchlos über längere Zeit eingenommen werden sollten, sollte eine Tee- oder Tinkturenmischung von Zeit zu Zeit variiert werden. Achten Sie darauf, dass einzelne Pflanzen nicht länger als 4 Wochen hintereinander ein wesentlicher Bestandteil einer Mischung sein sollten.

Tinktur (alkoholischer Auszug)

Tinkturen sind Heilpflanzen in Tropfenform. Sie können als Tee-Ersatz eingenommen oder als Einreibung oder Auflage äusserlich benutzt werden. Tinkturen eignen sich besonders, wenn unterwegs keine Gelegenheit besteht, sich einen Tee zuzubereiten. Prinzipiell können alle Drogen, die als Tee empfohlen werden, auch als Tinkturen verwendet werden.

Innerliche Anwendung: 3-mal täglich 20 bis 30 Tropfen in wenig Wasser verdünnt vor dem Essen einnehmen. Bei akuten Beschwerden können stündlich 10 Tropfen in Wasser verdünnt eingenommen werden. Bei Kindern rechnet man 3mal täglich 1 Tropfen pro Lebensjahr.

Tinkturen sind bei vorschriftsgemässer Dosierung innerlich problemlos anzuwenden, auch dann, wenn Sie sonst Alkohol meiden. Eine übliche Gabe von 20 bis 30 Tropfen, eingenommen in 2 dl Wasser, enthält nicht mehr Geist, als im Körper bei der Verdauung einer reifen Frucht entsteht.

Äusserliche Anwendung: Käuflche Tinkturen enthalten 50 oder mehr Vol.% Alkohol. Für grossflächige äusserliche Anwendungen werden sie mit Wasser verdünnt, damit die Haut nicht zu stark leidet. Pflegen Sie die Haut danach mit einer guten Pflegecreme oder mit reinem Rizinusöl.

Zum Spülen und Gurgeln wird eine Tinktur im Verhältnis 1:10 mit Wasser verdünnt (10 bis 20 Tropfen Tinktur auf einen rechten Schluck Wasser).

Für Kräuterbäder: Fussbäder 5 Esslöffel, Vollbäder 5 bis 10 Esslöffel Tinktur.

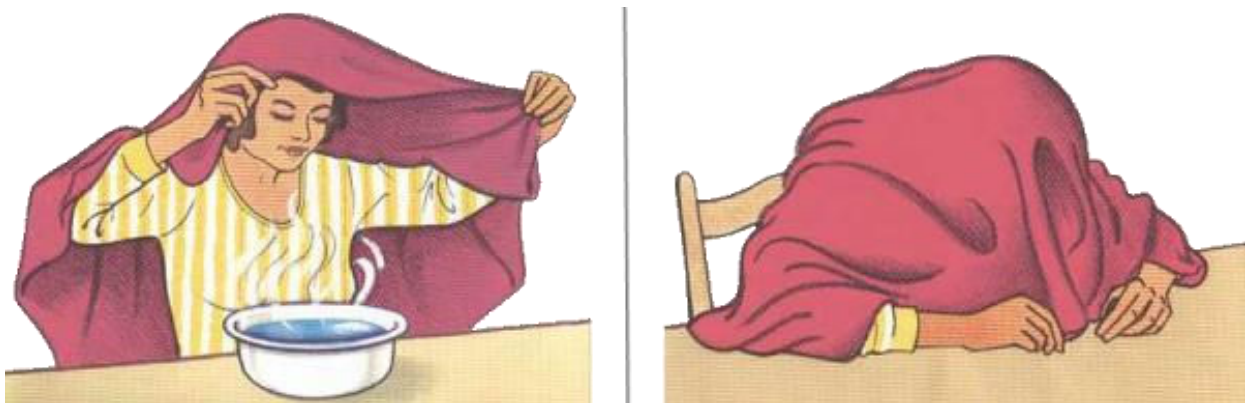
Dampf

Für einen Kopfdampf kann man sich einen starken Tee zubereiten: Ein paar Minuten zugedeckt ziehen lassen, bevor er in das Dampfbecken gegeben wird.

Verwendet man ein ätherisches Öl, muss dieses zuerst emulgiert werden, damit es nicht auf der Oberfläche schwimmt. Dazu werden 2 bis 3 Tropfen ätherisches Öl in einem Teelöffel Honig gut verrührt und diese Emulsion unmittelbar vor der Anwendung in das heisse Wasser im Becken gegeben.

Man kann einen Kopfdampf auch mit einer Tinktur zubereiten. ½ bis 1 Teelöffel pro Anwendung werden unmittelbar vor der Anwendung in das heisse Wasser im Becken gegeben.

So wird der Kopfdampf durchgeführt



Mehr über Dampfanwendungen lesen Sie hier: <http://www.irchelp Praxis.ch/dampfanwendungen/>

Fluid

Ein Fluid ist eine mit Wasser verdünnte Tinktur, die einen Alkoholgehalt von weniger als 20% aufweist. Fluide werden verwendet, weil eine Urtinktur mit 40 bis 80% Alkohol die Haut zu sehr strapaziert, das heisst entfettet und austrocknet.

Fluid ohne Alkohol

Man kann sich ein Fluid auch ohne Alkohol herstellen, indem man ätherische Öle in Wasser löst. Dazu wird das ätherische Öl zuerst mit wenig Honig oder Rahm gut vermischt. Diese Mischung gibt man dann unter Rühren in leicht temperiertes Wasser. Kühl und dunkel aufbewahren. Stellen Sie wegen der beschränkten Haltbarkeit nur wenig davon her.

Ätherisches Öl

Ätherische Öle sind hoch konzentrierte Essenzen mit durchdringendem Charakter. Sie werden nur tropfenweise und - von wenigen Ausnahmen abgesehen - stark verdünnt benutzt.

Das Thema ätherische Öle ist zu komplex, um hier im Detail ausgeführt zu werden. Wenn Sie mehr Informationen über ätherische Öle möchten, besuchen Sie <http://www.irchelpraxis.ch/atherische-ole-anwenden/>

Kaufen Sie nur 100% reine ätherische Öle in Originalabfüllungen renommierter Anbieter. Die populärsten Essenzen sind ab 10 Franken pro 10ml erhältlich, spezielle, wie z.B. Melisse kosten über 30 Franken pro 1ml (!). Wenn sie wesentlich billiger sind, sind Zweifel an der Qualität angebracht. Viele Duftlampenverkäufer, manchmal leider auch Drogerien, verkaufen selbst abgefüllte Öle, die diesen Kriterien nicht genügen. Billige Duftöle haben keine Heilkräfte und sind in den meisten Fällen sogar giftig!

Äusserlich sollten ätherische Öle immer mit fettem Öl verdünnt angewendet werden. 1 bis 2 Tropfen pro Anwendung reichen.

Innerlich kann man sich mit ätherischen Ölen auch einen "Instant-Tee" zubereiten. Vermischen Sie einen Tropfen pro Deziliter Fertiggetränk gut mit wenig Honig und rühren Sie diese Mischung in ein Glas warmes Wasser. Hier reicht 1 Tropfen pro Anwendung.

Homöopathische Medikamente

Homöopathika sollten wie jedes Arzneimittel so oft wie nötig und so wenig wie möglich angewendet werden. Wenden Sie das gewählte Mittel immer dann wieder an, wenn:

- die Wirkung der vorgängigen Gabe nachlässt.
- die Beschwerden wiederkehren.
- eine allfällige Heilreaktion abgeklungen ist und noch Beschwerden vorhanden sind.

Die folgenden Einnahmemengen gelten für Jugendliche und Erwachsene und werden «eine Gabe» genannt:

- Tropfen: 10 Tropfen unverdünnt direkt auf die Zunge tropfen oder mit etwas Wasser verdünnt einnehmen.
- Globuli: 7 Globuli auf der Zunge zergehen lassen.

Bei akuten Beschwerden eine Gabe alle 10 bis 30 Minuten, bei chronischen Beschwerden 1 bis 2 Gaben pro Tag.

Eine Langzeitbehandlung mit einem homöopathischen Arzneimittel ist nur dann zu empfehlen, wenn die bestehenden Beschwerden durch das Präparat spürbar gelindert werden oder eine allmähliche Heilung beobachtet wird.

Die hier aufgeführten Mittel ersetzen nicht die fachliche Beratung durch einen Homöopathen. Nur eine erfahrene Fachperson kann Sie umfassend beraten und behandeln.