



## Selbsthilfe gegen Spannungskopfschmerz und Migräne

---

### Akupressur

Folgende Punkte können Sie bei akuten Schmerzen und zur Prophylaxe 1 bis 2 Mal täglich mit einem Massageöl (z.B. Arnika-Massageöl oder Lavendelöl) massieren. Dabei beschreibt der massierende Finger, der Daumen oder Zeigefinger, auf beiden Körperseiten gleichzeitig runde oder ovale Kreisbewegungen unter sanftem Druck. Die Reihenfolge der Punkte sollte genau eingehalten werden. Frauen massieren jeden Punkt 35 Mal und Männer 40 Mal.

- **Bl 1 (Blase 1, Helle des Auges)** - liegt rechts und links der Nasenwurzel an der Augenbraueninnenseite in einer kleinen Mulde -
- **Gb 20 (Gallenblase 20, Teich des Windes)** – liegt am unteren Rand des Mastoids (Warzenfortsatz hinter dem Ohr), in der Vertiefung zwischen M. sternocleidomastoideus und M. Trapezius – Betonung der abwärts gerichteten Bewegungen
- **LG 26 (Lenkergefäß 26, Wassergraben)** – befindet sich in der Nasenrinne (Philtrum), ein wenig oberhalb der Mitte – diesen Punkt gibt es nur 1 Mal.
- **Di 4 (Dickdarm 4, vereinte Täler)** – liegt zwischen dem Mittelhandknochen zwischen Daumen und Zeigefinger – Betonung der abwärts gerichteten Bewegung
- **MP 10 (Milz-Pankreas 10, Meer des Xue)** – 3 Querfinger oberhalb des oberen Patellarandes (Patella = Kniescheibe) an der Beininnenseite – Betonung der aufwärts gerichteten Kreisbewegung

### Hausmittel: Heiß oder kalt?

Es bieten sich einfache Kältebehandlungen im Stirn- und Schläfenbereich an. Diese wirken wie auch Akupunktur oder Akupressur über Gegenreize, wodurch die Schmerzen gelindert werden. Übrigens: Ein Kältereiz sollte um mindestens zehn bis zwölf Grad niedriger sein als die Hauttemperatur (33 bis 35 Grad). Bei Schmerzen, die vom Nacken ausgehen, kann auch Wärme Linderung bringen. Wärme entspannt die Muskeln und fördert die Durchblutung.

Folgende Möglichkeiten stehen zu Hause zur Verfügung um Spannungskopfschmerzen mit Wärme oder Kälte zu entgegnen:

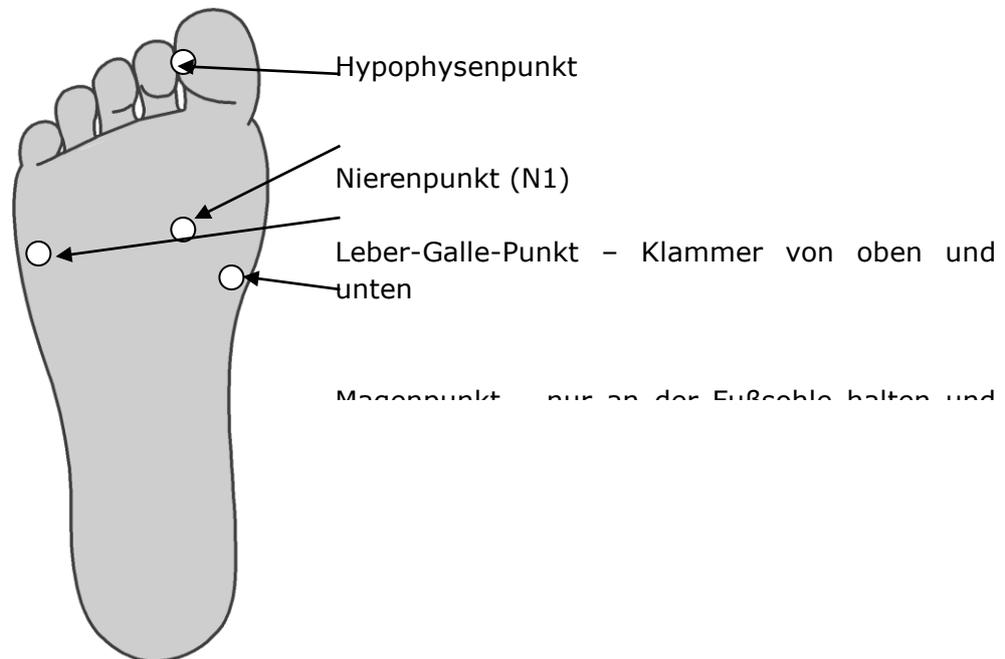
- **So bereitet man eine Kältepackung:** Zerkleinern Sie reichlich Eis aus dem Tiefkühlfach und füllen Sie es in eine kleine Plastiktüte. Wickeln Sie hautfreundlichen Stoff darum. Legen Sie die Packung dann jeweils eine Minute auf die schmerzende Stelle, dazwischen zwei bis drei Minuten Pause machen. Vier Wiederholungen sollten nicht überschritten werden.

- **So bereitet man eine Tuchpackung:** Tauchen Sie ein kleines Frotteetuch in eine Salzlösung (1 Liter Wasser und 1 Esslöffel Salz). Lagern Sie es anschließend im Tiefkühlfach. Legen Sie das Tuch auf die Stelle, die besonders weh tut und belassen Sie es dort, bis es aufzutauen beginnt.
- **So bereitet man eine heiße Kompresse:** Tauchen Sie ein Handtuch in leitungswarmes Wasser. Falten Sie es ungefähr auf DIN A4-Größe und legen Sie es in den Nacken. Erneuern Sie die Auflage, wenn sie zu trocknen beginnt.
- **So föhnt man den Schmerz weg:** Anfangs drei bis fünf Minuten lang den warmen Luftstrahl über Schultern und Nacken hin- und her schwenken. Halten Sie den Fön dabei ungefähr 30 Zentimeter von der Haut weg. Erhöhen Sie danach für etwa zehn bis fünfzehn Minuten die Temperatur, so dass der Luftstrahl deutlich wärmer wird - ohne jedoch weh zu tun.
- **So badet man die Kopfschmerzen weg:** Versinken Sie bis zum Hals in 36 bis 38 Grad warmem Wasser. Lassen Sie das Wasser zehn bis zwanzig Minuten auf Ihren Körper einwirken. Die Muskulatur von Schultern und Nacken entspannt sich und das Blut wird in die Haut abgeleitet. Verstärken Sie die Wirkung durch Badezusätze wie Fichtennadeln und Rosmarin (Durchblutungsförderung), Baldrian und Hopfen (beruhigende Wirkung) oder Arnika und Heublume (Schmerzstillung).

#### **Zusätzlich:**

- Aufenthalt im Schatten, kühlem abgedunkeltem Zimmer,
- kalte Armbäder – Arme bis zum Ellbogen für 30 Sekunden ins Wasser tauchen
- Knieguss - 2 x von der kleinen Zehe nach oben zum Knie – dann nach innen – unten
- Leberwickel - feuchtheißes Tuch auf die Leber – Bettflasche darüber
  - richtige Ernährung - Kopfschmerz auslösende Allergene meiden
  - Rotwein
  - Käse
  - Bananen
  - Schokolade
  - Zitrusfrüchte
  - eingelegte Heringe
  - Avocados
  - Tomaten
- **Kopfschmerztagebuch** führen – damit kann man vielleicht Zusammenhänge mit bestimmten Belastungen, Nahrungsmitteln etc. feststellen

## Fussreflexzonenbehandlung bei Migräne



### Ablauf der Reflexzonenbehandlung:

- beide Füße behandeln
- zur Kontaktaufnahme Fuß und Unterschenkel ausstreichen
- **Hypophysenpunkt** drücken
- **Niere 1**
- am Fußrücken mit 3 Finger von den Zehen ausgehend in den Intertarsalräumen (das sind die Bereiche zwischen den Mittelfußknochen) nach oben streichen – **Kreislauf**
- **Leber-Galle-Punkt** mit einer Fingerklammer von oben und unten drücken, evtl. nach lateral (zur Seite nach außen, weg von der Körpermittelachse) streichen
- **Magen-Punkt** halten und drücken
- am Fußknöchel stimulieren
  - außen: **Eierstock** (Hoden)
  - innen: **Gebärmutter** (Prostata)
- die große Zehe locker schütteln
- Abschluss: ganze Handfläche auf die Fußsohle legen – im Atemrhythmus des Patienten die Fußsohle leicht drücken.

## **Entspannungsübungen und Massagen**

Gerade wenn sich der Kopfschmerz anbahnt, können Entspannungsübungen helfen, die Schmerzattacke abzuwenden. Wichtig sind Entspannungsübungen, vor allem bei stressbedingten Kopfschmerzen.

### **Es gibt unterschiedliche Methoden der Entspannung:**

- **Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen**
- **Autogenes Training**
- **Yoga**
- **Massage:** Oft tut man es ganz automatisch. Man reibt sich die Schläfen, wenn der Kopf wieder mal weh tut. So machen Sie es richtig:
  - Legen Sie die Fingerspitzen von Zeige- und Mittelfinger an Ihre Schläfen.
  - Massieren Sie nun Ihre Schläfen mit kreisenden Bewegungen.
  - Üben Sie dabei einen leichten Druck aus.
  - Wichtig: Mindestens fünf Minuten lang massieren.
  - Statt der Fingerspitzen können Sie dazu auch die Handballen benutzen.
  - Umfassen Sie anschließend den Kopf so, dass Zeige- und Mittelfinger bis zur Stirn reichen und die Daumen am Hinterkopf ansetzen.
  - Massieren Sie mit Daumen und den Fingern diese Kopfpfortien.