

# So werden Sie Ihre Migräne los



Ein umfassender Ratgeber,  
um endlich wieder schmerzfrei leben zu können.

von Hans-Peter Wolff

## **Inhalt**

Einleitung

Was sind die Symptome einer Migräne?

Was sind die Besonderheiten der Migräne mit Aura?

Wo liegen die Ursachen einer Migräne?

Was kann ich tun?

Die Migräne-Attacke kommt

Haben Sie eine Histamin-Intoleranz?

Schmerztagebuch führen

Medikamente

**Ernährung**

Bewegung

Therapien

NLP

**Sonstiges**

Entspannungstraining

Verschiedene Methoden kombinieren

10 Tipps zur effektiven Vorbeugung

Migräne bei Kindern

Trigger identifizieren

Kopfschmerz-Kalender führen

Kindgerechte Behandlung

Heilsamer Schlaf

Die richtigen Medikamente

Triptane nur in Ausnahmefällen

Vorbeugen ohne Medikamente

Medikamentöse Prophylaxe

Empfehlenswerte Links

Schluss

Quellen

Hans-Peter Wolff

**So werde ich meine Migräne los!**

Ein umfassender Ratgeber, um endlich schmerzfrei zu leben

Auflage 2014 © Hans-Peter Wolff

Alle deutschsprachigen Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Werks darf ohne schriftliche Genehmigung in irgendeiner Form reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Bei der Zusammenstellung wurde mit großer Sorgfalt vorgegangen. Fehler können trotzdem nicht völlig ausgeschlossen werden. Ich übernehme keine juristische Verantwortung oder Haftung.

Herausgeber  
Hans-Peter Wolff  
Carpstrasse 28  
D-47119 Duisburg

## **Ernährung**

Nehmen Sie Ihre Mahlzeiten regelmäßig ein, damit der Blutzuckerspiegel nicht zu sehr absinkt. Stellen Sie das Säure-Basen-Gleichgewicht wieder her mit einer vollwertigen Kost mit viel Gemüse, Rohkost und Salat. Trinken Sie ausreichend Wasser.

Versuchen Sie das synthetische Glutamat, so gut es geht, zu vermeiden. Es wird auch als Hefeextrakt und mit den E-Nummer 620 – 625 gekennzeichnet. Sie finden es leider in vielen fertigen Mahlzeiten als Geschmacksverstärker. In Schweden ist es verboten, es gilt dort als Gehirnzerstörer. Es erzeugt ein Hungergefühl. Der Absatz ungenießbarer Produkte wird dadurch erst möglich. Der natürliche Hefeextrakt in Backhefe, Bierhefe oder Reformhausbrühen ist eine natürliche Nahrungsergänzung.

Konservierungsmittel und Geschmacksverstärker brauchen sie auch nicht. Ernähren Sie sich kohlenhydratarm. Einige Wissenschaftler gehen inzwischen davon aus, dass Kopfschmerzpatienten über das Essen allein nicht genug von bestimmten für die Hirnzellen wichtigen Stoffen aufnehmen können. Der belgische Forscher Jean Schoenen etwa und der Schweizer Neurologe Peter Sandor vermuten, besondere Nahrungsergänzungsmittel könnten helfen, Migräneattacken vorzubeugen: Hoch dosiertes Vitamin B2, Coenzym Q 10 und Magnesium verbesserten den Energiestatus der Zelle, indem sie deren Kraftwerke, die Mitochondrien, unterstützen. Farbstoffe und künstliche Aromen vermeiden sie bitte auch.

Bei den ersten Anzeichen versuchen sie es einmal mit einer heißen, starken Tasse Bohnenkaffee mit Zitrone. Passt zwar nicht zusammen, egal, Hauptsache es hilft.

.....

Während des Fastens bleiben Migräneanfälle ein paar Tage aus. Danach werden sie seltener bevor sie ganz ausbleiben. Sollte ihnen das Fasten zu hart erscheinen, probieren sie es mit Basenfasten. Sie essen morgens Obst und am frühen Abend Gemüse und Salate. Dazu gibt es Wasser. Während einer Rohkostwoche gibt es Gymnastik, Nordic Walking und tägliches Wandern. Am Nachmittag haben sie Basenbäder und –wickel. Nach zwei Wochen sind sie ein neuer Mensch.

Wir ernähren uns heute überwiegend sauer. Zuviel Fleisch, Mehl und Zucker. Gönnen Sie sich jeden Tag einen Basentrunk, ein Glas Wasser mit einer Messerspitze Natron. Trinken Sie ihn mit großen Schlücken.

## **Therapien**

Vielleicht liegt die Ursache in ihrem Rücken. Kennen sie Cranio Sacral Therapie? Ist ein Wirbelgelenk der Halswirbelsäule blockiert? Dann kann Ihnen ein Osteopath helfen.

Ich habe eine Akupunktur bei diesen Arzt in Hermagor machen lassen. Zahlt die Krankenkasse!! Jetzt kommt die Migräne viel seltener. Akupunktur kann chronische Schmerzen lindern. Zu diesem Schluss kommt eine neue Meta-Studie des Memorial Sloan Kettering Cancer Center in New York. Diese Studie sammelte die Daten von 17.922 Patienten aus 29 Studien. Auch eine Akupunktur-Behandlung kann die Häufigkeit der Migräne-Attacken minimieren. Studien zeigen dabei sowohl eine Wirksamkeit der klassischen Akupunktur als auch der sogenannten "minimalen Akupunktur" oder "Scheinakupunktur".

.....

Entgiften und entsäuern Sie sich. Basenpulver gibt es zum Einnehmen und zum Baden. Nehmen Sie am Anfang zwei Basenbäder. Diese sollten mindestens eine Stunde dauern. Bei [keimling.de](http://keimling.de) finden Sie verschiedene Wickel, Stulpen, Strümpfe und Bademäntel. Tauchen Sie diese in basisches Wasser und ziehen diese an. Über Nacht wird die Säure aus dem Körper gezogen. Die Haut ist nicht natürlich sauer, sondern durch die Ernährung. Das Basenpulver finden Sie in Reformhäusern und mittlerweile auch in Drogerien.

Das Nervenkostüm kann mit einer Fußreflexzonenmassage beruhigt werden.

---

**Bestellen Sie den Voll-Ratgeber Migräne inkl. Kopfschmerzkalender unter [www.hans-peterwolff.de/ratgeber-migraene/sale](http://www.hans-peterwolff.de/ratgeber-migraene/sale) für nur 9,90 €.**

Ist das zu viel für ein zukünftiges Leben ohne Schmerzen?

Sie haben eine 60-Tage-Geld-zurück-Garantie. Sollte er nicht helfen, erstatte ich Ihnen den Kaufpreis.