

# Hilfe zur Selbsthilfe: Kopfschmerzen im Herbst

von Dr. Inge Knödlstorfer

## Hausmittel

### Bei einem Kälteangriff (nach Dr. med. Andrea Prybil)

(beginnende Verkühlung mit Frösteln, Kältegefühl, Nackenverspannung, Wind- und Zugluftempfindlichkeit, verstopfter Nase, ev. leichte Halsschmerzen)

- 3 kleine Zimtstangen
- 3 dünne Scheiben geschälter, frischer Ingwer
- 1 Frühlingszwiebel, in Stücke geschnitten

Alles in ¼ Liter Wasser einige Minuten köcheln lassen und heiß trinken. Danach ev. noch eine heiße Suppe essen (Rezept s.u.) und anschließend zugedeckt ruhen. Es sollte sich ein Wärmegefühl einstellen, ev. leichtes Schwitzen auftreten und der Kälteangriff vertrieben sein.

### Bei Übelkeit:

Mit dem Anschnitt einer frischen Ingwerknolle den Zungenkörper einreiben. Kann auch in der Schwangerschaft verwendet werden.

## Rezepte

### Morgens: ein warmes Frühstück

- 5 EL Haferflocken (Mittelblatt)
- 3 Zwetschken, in Stücke geschnitten
- 1 Apfel, in Stücke geschnitten
- eine Handvoll Rosinen
- eine Prise Zimt
- 3 Gewürznelken
- 2 cm Ingwer, geschält

Haferflocken in ¼ Liter Wasser aufkochen. Die Hälfte der Apfelstücke und die restlichen Zutaten hinzufügen und ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis ein zäher Brei entsteht. Vor dem Essen das Ingwerstück entfernen und mit dem restlichen, frischen Apfelstücken garnieren. Gut dazu passen auch Weintrauben.

**Abends: eine warme Suppe** (nach Dr. med. Eva Munkenbeck)

- 1 kg Bio-Karotten, geschält und in Stücke geschnitten
- 2 Stangensellerie
- 2 geschälte Erdäpfel, in Stücke geschnitten
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 1 daumengroßes Ingwerstück, geschält

Alle Zutaten kurz in Olivenöl anbraten, mit Suppenbrühe aufgießen und ca. 30 Minuten köcheln lassen. Anschließend pürieren, mit je einem Schuss Essig, Sojasauce und Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken und heiß genießen.

**Akupressur-Punkte**

Anwendungsfall	Akupressur-Punkt
Bei drückend, spannendem Kopfschmerz, ev. mit Schwindel, Spannung am Rippenbogen, Gefühl von aufsteigender Hitze	Le 3-Taichongin einer Vertiefung zwischen dem 1. und 2. Mittelfußknochen
Bei stechendem Kopfschmerz, ev. sogar 1x täglich am Nachmittag	MP 6 Sanyinjiao: an der Innenseite des Unterschenkels, 4 Querfinger über dem höchsten Punkt des Innenknöchels am hinteren Rand des Schienbeins
Bei einer Migräneattacke	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Magen 8 Touwei: in Stirnecke, vordere Haaransatzlinie (Geheimratsecke), beidseits</li> <li>■ Dickdarm 4 Hegu: Handrücken, Kreuzungslinie Daumen und Zeigefinger</li> </ul>
Bei Wind-/Kältekopfschmerz, Augenschmerzen	Gb 14Yangbai. Auf der Stirn 2 Querfinger oberhalb der Pupille beim Geradeausblick
Bei Unruhe und Aufregung	Herz 7.shenmen: Handgelenk, Innenseite radial, proximal des os pisiforme

Anwendungsfall	Akupressur-Punkt
Bei Übelkeit	KS 6Neiguan: an der Innenseite und Mitte des Unterarms, 3 Querfinger vom Handgelenk entfernt Richtung Ellbogen

## Literatur zur Vertiefung

### Aus Sicht der Schulmedizin:

- Agosti, Diener, Limmroth: Migräne und Kopfschmerzen – ein Fachbuch für Hausärzte, Fachärzte, Therapeuten und Betroffene

### Aus Sicht der Chinesischen Medizin:

- Eve Wolkenstein: Mit chinesischer Medizin zu einem starken Immunsystem
- Susanne Hornfeck, Nelly Ma: Die 8 Schätze der chinesischen Heilküche
- Susanne Hornfeck, Nelly Ma: Hausmittel aus China
- Karola Schneider: Kraftsuppen nach der Chinesischen Heilkunde
- Marcel Granet: Das chinesische Denken
- Anne Cheng: Geschichte des chinesischen Denkens
- Francois Julien: Vom Sein zum Leben

Dieses Infoblatt soll Ihnen konkrete Hilfestellungen liefern. Es kann und soll aber nicht die Beratung durch medizinische Expert:innen ersetzen.

Bei Allergien, schweren und chronischen Erkrankungen sollten Sie die Anwendungen mit Ihrem Arzt bzw. Ihrer Ärztin absprechen.