

- 9 **Wenn der Kopf zur Last wird**
- 10 **Die verschiedenen Kopfschmerzarten**
- 12 Primäre Kopfschmerzen
- 16 Sekundäre Kopfschmerzen
- 19 Test: Welcher Kopfschmerztyp sind Sie?
- 25 **Die 50 besten Kopfschmerz-Killer**
- 26 **Wege aus dem Schmerz**
- 28 Alternative Heilmethoden
- 31 Bewegung/ Ausdauersport
- 32 **Spannungskopfschmerzen**
- 32 Bäder
- 34 Wickel und Auflagen
- 35 Handtuch-Massage
- 35 Vitamin C
- 36 Homöopathie akut
- 37 Schüßler-Salze akut
- 38 Ausreichend trinken
- 39 Brille
- 39 Ohrschmuck
- 39 Die richtige Kopfbedeckung
- 40 Winderkrankungen vorbeugen
- 41 Richtig salzen
- 41 Fermentierte Nahrungsmittel
- 42 Milchprodukte
- 43 Mandeln statt Nüsse
- 43 Vitamine
- 44 Baldrian
- 45 Chrysanthemen-Tee
- 45 Ginkgo biloba
- 46 Kava Kava
- 46 Homöopathie präventiv
- 48 Schüßler-Salz präventiv
- 49 Maronensuppe
- 50 Maßnahmen gegen Elektromog
- 51 Meditative Entspannungsübungen
- 53 Autogenes Training
- 54 **Special: Cluster-Kopfschmerzen**

- 56 **Migräne**
- 56 Kühlen
- 58 Massagen
- 59 Genussmittel
- 59 Süßstoffe
- 60 Schokolade
- 60 Eier und Käse
- 60 Fruchtjoghurt
- 61 Vitamin B₁₅
- 61 Tees gegen akute Migräne
- 62 Homöopathie akut
- 65 Akupunktur
- 66 Öle
- 66 Konservierungsstoffe
- 66 Weizenmehl
- 67 Vitamin B₆
- 68 Vorbeugende Tees
- 68 Homöopathie präventiv
- 70 Schüßler-Salze
- 71 Wermutkraut
- 71 Birnenhonig
- 72 Veilchensalbe
- 72 Hirschezungenfarn
- 73 Progressive Muskelrelaxation
- 73 Überprüfung der Wirbelsäule
- 74 **Special:** Kopfschmerzen bei Kindern
- 76 **Häufige Beschwerden**
- 76 Grippaler Infekt
- 76 Gehirnerschütterung
- 77 Sonnenstich
- 78 Hormonelle Schwankungen
- 79 Psychische Störungen
- 79 Vitamin-B₁₂-Anämie
- 81 **Service**
- 81 Hilfreiche Internetadressen
- 81 Buchtipps