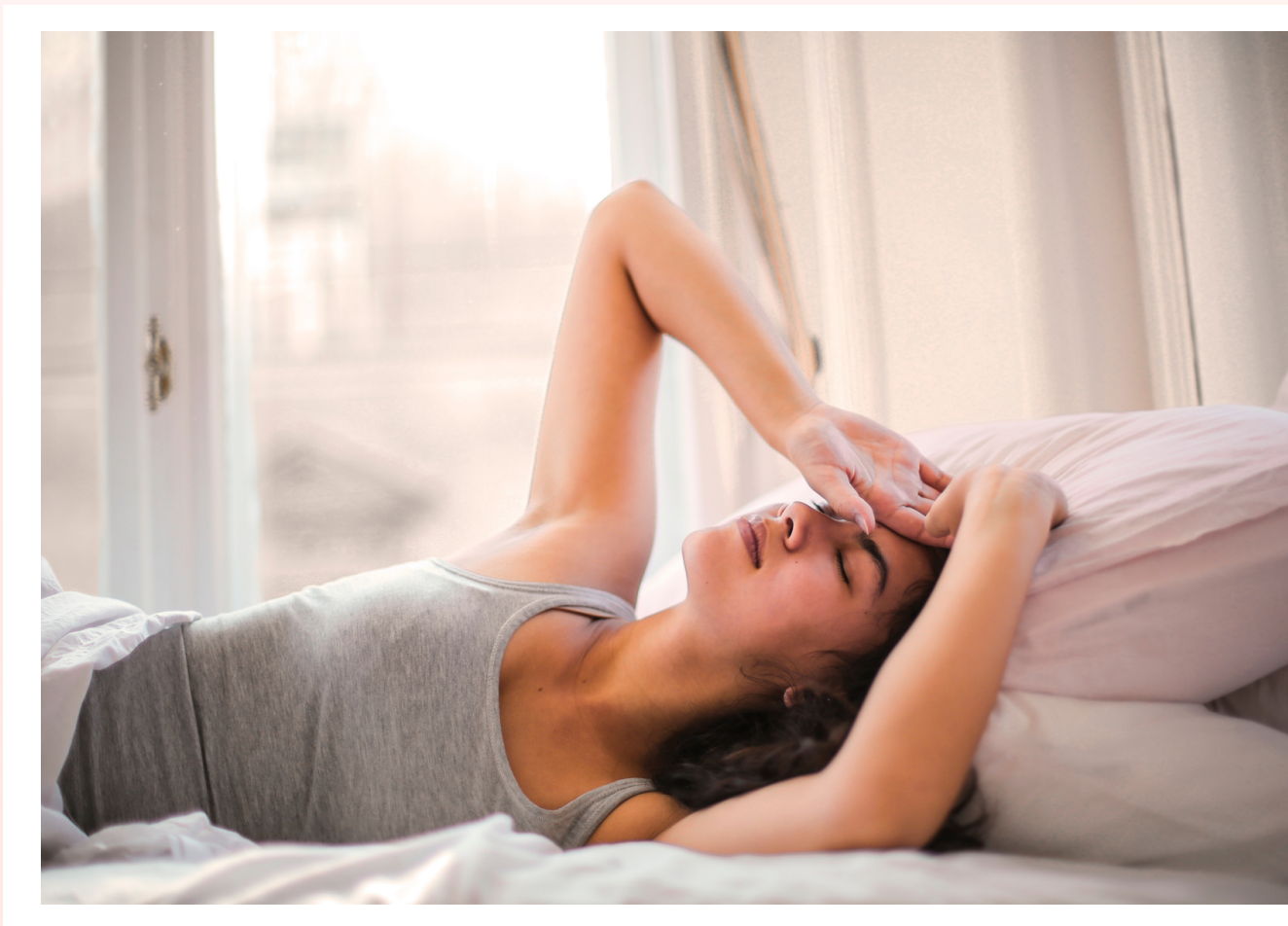


DEIN MIGRÄNE & KOPFSCHMERZ GUIDE

FRAUENGEFLÜSTER



CHECKLISTE & KOPFSCHMERZTAGEBUCH



Hello!

Schön, dass du unseren Guide heruntergeladen hast. Er soll dir Anhaltspunkte geben, was du gegen deine Kopfschmerzen tun kannst und was du unbedingt abklären solltest. Passend dazu findest du auch unsere Podcastfolge.

Sina & Mandy

@frauengefluester_official
www.frauengefluester.net
www.frauengefluester-kurse.net

Kopfschmerz & Migräne

SCHRITT-FÜR-SCHRITT ANGEHEN

1. URSACHEN ABKLÄREN

Lass bitte ärztlich abklären, ob Erkrankungen hinter deinen Beschwerden stecken

2. KOPFSCHMERZTAGEBUCH

Führe ein Tagebuch über deine Schmerzen, um mögl. Auslöser & Zusammenhänge zu erkennen

3. LIFESTYLE

Ändere die Auslöser, die du bereits erkennen konntest

4. ERNÄHRUNG

Trinke genug, meide Fertigprodukte und Lebensmittel, die deine Schmerzen auslösen.

5. SEKUNDÄRE URSACHEN

Zyklusprobleme, Nebenniere, Nährstoffmängel,... sollten nun auch abgeklärt werden

NATURHEILKUNDE

Vitamine, Mikronährstoffe, Pflanzen

mögliche Ursachen

In unserer Podcastfolge 67 zu "Kopfschmerzen & Migräne" erklären wir dir die Punkte auch nochmals ausführlich

Blutdruckprobleme (erhöht, erniedrigt)

Schilddrüsenerkrankungen

Medikamente, Wechselwirkungen zw. Medikamenten, Anti-Baby-Pille

Augenprobleme (Sehchwäche, Augendruck, ...)

Schwere Erkrankungen (Tumore, Gefäßveränderungen,...)

HPU / KPU

hormonelle Störungen (PMS, PCOS, Östrogendominanz, Progesteronmangel)

Nährstoffmängel

unausgewogene Ernährung, Trinkverhalten

Alltagsgift: Alkohol, Rauchen,

Störungen der Darmflora (Mikrobiom)

NOTIZEN:

Tipps

Hier eine Übersicht der wichtigsten Vitamine & Nährstoffe, die bei Kopfschmerzen & Migräne helfen können. In unserer Podcastfolge erfährst du noch mehr dazu.

■ Magnesium (Sangokoralle, Magnesium Komplex Ultra von Sunday)

■ MigraKomplex (Sunday)

■ B-Vitamine (besonders Vitamin B6 + B12) - (B-Komplex forte hochdosiert Sunday)

■ Vitamin D (am besten in Tropfenform)

■ CBD-Tropfen wirken auf das Endocannabinoid-System

■ Eisen (Bio Eisen aus dem Curryblatt - Sunday)

■ ggfs. hormonelle Verhütung absetzen

■ Medikamente: Arzt / Apotheker auf Wechselwirkungen ansprechen

■ Reishi-Kapseln

■ Aromaöle: Pfefferminze auf die Schläfen auftragen

■ Ohrakupunktur

NOTIZEN:

Impressum

Frauengeflüster GBR

Inhalte: Sina Hellinger & Mandy Geppert

Fotos: Canva

1. Auflage Januar 2022

Haftungsausschluss

Die Aussagen auf dieser Seite und in dem hier verkauften Programm dienen nur zu Informationszwecken und ersetzen nicht die Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker.

Die hier vorgestellten Produkte sind nicht dazu gedacht, Krankheiten zu behandeln. Die Durchführung erfolgt demnach auf eigene Gefahr. Aus dem Programm können keinerlei Erfolgsgarantien abgeleitet werden. Keiner der Inhalte dieser Seite oder des Programms sollte daher als Erfolgs- oder Heilversprechen verstanden werden.

Im Text enthaltene, externe Links konnten nur bis zum Zeitpunkt der Veröffentlichung eingesehen werden; darauf weise ich ausdrücklich hin. Auf spätere Veränderungen habe ich keinen Einfluss und sind daher von der Haftung ausgeschlossen.

Die Autorin hat die Inhalte dieses Workbooks mit größtmöglicher Sorgfalt erarbeitet, recherchiert und überprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Zudem wird eine Haftung für irgendwelche Sach-, Personen- und Vermögensschäden von Seiten der Verfasserin ausgeschlossen.

Copyright

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung der Autoren unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Die Kopie dieses Onlinekurses ist für dich persönlich bestimmt. Jegliche Verteilung (insbesondere bei gewerblicher Nutzung) und die Reproduktion ohne das schriftliche Einverständnis von Sina Hellinger sind untersagt.