

### Schüßler-Salze und Kopfschmerzen

Kopfschmerzen kann man fast schon als „Volkskrankheit“ bezeichnen, viele von uns leiden immer wieder darunter. Allzu oft wird dann sehr schnell zum Schmerzmittel gegriffen, um die Schmerzen los zu werden. Aber auch Schüßler-Salze helfen bei Kopfweh und haben den Vorteil, dass es weder Nebenwirkungen noch eine Schadstoffbelastung gibt wie bei (schulmedizinischen) Medikamenten.

Allerdings ist es ein wenig „mühsamer“, das richtige Schüßler-Salz zu finden, denn anders als in der Schulmedizin will man nicht das Symptom „Schmerz“ bekämpfen, sondern man versucht die Ursache des Kopfschmerzes zu ergründen und dann dem Körper den richtigen Mineralstoff zur Verfügung zu stellen, damit er die Ursache beseitigen kann.

Für alle Schüßler-Salze gilt, dass man sie im Akutfall (und das sind Kopfschmerzen natürlich) sehr hoch dosieren sollte (bei starken Schmerzen alle 5 – 10 Minuten eine Tablette im Mund zergehen lassen), um eine möglichst schnelle Wirkung zu erzielen. Und es ist immer gut, möglichst bald nachdem die Schmerzen auftreten, mit den Schüßler-Salzen zu beginnen, nicht erst warten, bis die Schmerzen unerträglich sind.

So, welche Arten von Kopfschmerzen gibt es jetzt?

**Klopfende, pochende** Schmerzen: Hier hilft die Nr. 3

**Spannungskopfschmerz:** auch Überanstrengungskopfschmerz oder Schulkopfschmerz genannt; Er tritt oft bei Kindern nach einem anstrengenden Schultag auf, aber auch bei Erwachsenen, die den ganzen Tag im Büro sitzen und einer geistig anstrengenden Arbeit nachgehen. Hier hilft die Nr. 2. Der Spannungskopfschmerz wird normalerweise durch Muskelverspannungen im Nackenbereich ausgelöst, um diese Verspannungen zu lösen, empfiehlt sich zusätzlich die äußere Anwendung (Eincremen mit Schüßler-Cremegel Nr. 2).

Kopfschmerz, der durch **Flüssigkeitsmangel** entsteht: Hier hilft die Nr. 8 (und zusätzlich ausreichend trinken, am besten Wasser!)

**„Katerkopfschmerz“:** dumpfe Kopfschmerzen, wie man sie oft als erstes Anzeichen eines grippalen Infekts hat, aber auch (wie der Name verrät) nach ausgiebigem Alkoholgenuss vorkommen können: Hier hilft die Nr. 10

**Migräne:** Bei Migräne ist es besonders wichtig, so früh wie möglich mit den Schüßler-Salzen zu beginnen. So mancher Migräneanfall konnte schon im Anfangsstadium mit Schüßler-Salzen gestoppt werden. Hauptmittel ist hier die Nr. 7 und zwar als „heiße 7“ (eine Tasse Wasser zum Kochen bringen, 10-15 Stück der Nr. 7 darin auflösen und so heiß wie möglich schluckweise trinken, bei Bedarf mehrmals wiederholen). Zusätzlich helfen die Nr. 1 und 2. Manchmal ist bei migräneartigen Kopfschmerzen auch die Nr. 19

(allein oder zusätzlich zu den anderen Salzen) notwendig, um eine Besserung zu erzielen (im Zweifelsfall ausprobieren, welche Salze im Einzelfall am besten wirken).

Wenn man weiß, dass man zu einer bestimmten Art von Kopfschmerzen neigt, ist es natürlich auch sinnvoll, das entsprechende Salz über einen längeren Zeitraum vorbeugend einzunehmen (dann genügen 7 – 10 Stück täglich), denn dann hat man sicher einen starken Mangel an diesem Mineralstoff.

Mag. Sabine Drescher  
Kreuzbühelgasse 13  
A-2500 Baden