

Tipps bei Kopfschmerzen

1 Ursachen vermeiden

Versuchen Sie die Auslöser Ihrer Kopfschmerzen ausfindig zu machen und tunlichst zu vermeiden.

2 Schlaf

Behalten Sie einen regelmässigen Schlaf-Wachrhythmus bei, auch am Wochenende.

3 Ernährung

Achten Sie auf regelmässige Essenszeiten und meiden Sie jedes Zuviel an Fett, Süssigkeiten, Alkohol und Nikotin

4 Linderung

Bei Kopfschmerzen können die drei Bluetrail-Übungen in diesem Falter eine angenehme Linderung bringen.

5 Behandlung mit Traditioneller Chinesischer Medizin

Akupunktur, Tui-Na Massage, Kräutermedizin, Schröpfen, Moxibustion, Ohrakupunktur. Nach dem persönlichen Beschwerdebild werden die Behandlungsstrategie sowie die Behandlungsmethoden ausgewählt.

6 Geduld

Haben Sie Geduld. Behandlungserfolge brauchen Zeit, manchmal Monate. Führen Sie ein Schmerztagebuch zur Kontrolle.

**MediQi, das führende
Kompetenzzentrum für Traditionelle
Chinesische Medizin in der Schweiz,
finden Sie in:**

Aarau | 062 823 33 33
Schachenallee 29 | 5000 Aarau

Baden | 056 222 30 60
Bäderstrasse 18 | 5400 Baden

Bad Ragaz | 081 300 46 60
Bartholoméplatz | 7310 Bad Ragaz

Basel | 061 272 20 20
Josefsklinik | Bundesstrasse 1 | 4054 Basel

Cham | 041 781 55 00
Rigistrasse 1 | 6330 Cham

Chur | 081 250 10 60
Quaderstrasse 7 | 7000 Chur

Kilchberg | 043 810 88 11
Grütstrasse 55 | 8802 Kilchberg

Uster | 043 466 96 60
Wagerenstrasse 1 | 8610 Uster
(beim Spital Uster)

Zürich | 043 499 10 20
Münchhaldenstrasse 33 | 8008 Zürich



Drei Übungen zur Linderung bei Kopfschmerzen.

Kopfschmerzen | 1

Dauer 90 Sekunden | **Wirkung** Fördert die Konzentration. Gut bei Kopfschmerzen aller Art



Man findet den Punkt He Gu auf dem Handrücken, zwischen Daumen und Zeigfinger. Den Akupressurpunkt He Gu mit dem Daumen massieren.

Kopfschmerzen | 2

Dauer 30 Sekunden | **Wirkung** Verbessert die Gedächtnisfähigkeit, lindert Kopfschmerzen und Schwindelgefühl



Bai Hui ist der oberste Punkt am Kopf zwischen den beiden Ohren. Den Punkt Bai Hui mit zwei Fingern kreisend massieren.

Kopfschmerzen | 3

Dauer 30 Sekunden | **Wirkung** Entspannt Nacken und Schultern, lindert Kopfschmerzen und Schwindelgefühl



Knapp über dem Haaransatz links und rechts der Wirbelsäule liegen in einer Vertiefung die Akupressurpunkte Feng Chi. Die Feng Chi Punkte mit den Mittelfingern kreisend-drückend massieren.



Die drei Übungen wurden von MediQi für Blue Trail ausgesucht. Blue Trail ist ein weltweit einzigartiges Entspannungskonzept und basiert auf der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Mehr Übungen unter www.bluetrail.ch