

Dr. med. L. M. O. Bruker

Hufe bei
Kopfschmerzen,
Migräne und
Schlaflosigkeit

mit Rezepten von Ilse Gutjahr

Inhaltsverzeichnis

Ursache oder Symptom. 9

Kopfschmerzen, Migräne. 19

Kopfschmerzen haben mehrere

Ursachen 21

Arzneimittelverordnungen 22

Kopfschmerz als Ausdruck von Ernährungsfehlern. 28

Kopfschmerz als Ausdruck von Kreislaufstörungen und Gefäßerkrankungen. 40

Vom Kaffee und seinen Wirkungen. 51

Was der Kaffee alles enthält 52

Coffein: im Tee wie im Kaffee. 55

Nachteilig für Vegetativ-Dystone. 56

Nur scheinbare Steigerung der Leistungsfähigkeit 58

Vorsicht: Gegenregulation. 60

Kaffee und Tee erzeugen Unruhe im Gefäßsystem. 63

Hoher bzw. niedriger Blutdruck ist nie Ursache einer Krankheit, sondern bereits ein Krankheits symptom.	64
Kaffee täuscht Mehrleistung vor.	67
Das überzogene Leistungskonto.	67
Den Teuf eiskreis aufbrechen.	69
Spannungsbedingte Kopfschmerzen	79
Migräne.	80
Migräne ist heilbar.	82
Cervicalmigräne (migraine cervicale).	89
Kopfschmerz bei Föhn.	90
Naturheilanwendungen	92
Homöopathische Behandlung.	95
Physikalische Maßnahmen.	101
Schlafstörungen.	109
Schlaf ist Vertrauenssache.	111
Die Wichtigkeit des Schlafs wird häufig überbewertet	112
Schlafmittel - keine Lösung des Problems	114

Schlafstörungen bei lebens- und spannungsbedingten Krankheiten	119
Schlaflosigkeit als Ausdruck mangelnder Geborgenheit.	120
Der Traum als königlicher Weg zum Unbewußten.	122
Der Schlaf unterliegt nicht dem Willen	125
Schlafdauer.	126
Vom Wesen des Schlafes.	128
Was kann man bei Schlafstörungen tun?	132
Homöopathie hilfreich.	137
Physikalische Maßnahmen als Schlafhilfen	139
Akupunktur.	141
Autogenes Training.	142
Vollwertkost zum Kennenlernen.	145
Register.	152
Quellenverzeichnis.	136