

Fragen und Antworten bei health4life.ch

Thema: Verspannungskopfschmerzen

Diese Frage wurde erstellt von W, 32 J.

Datum: 18.09.2009

Ich leide seit mehreren Jahren unter Verspannungskopfschmerzen. Ich habe schon einiges unternommen, wie Tuinamassagen, Akupunktur, B- Vitamine einnehmen oder Entspannungsübungen machen etc. Nichts hilft wirklich! Wer hat mir einen Tipp? Danke im Voraus.

Diese Frage wurde beantwortet von: M, 37 J.

18.09.2009

Auch ich leide unter diesem Übel, mir hat Meditation weitergeholfen, ist auf jeden Fall einen Versuch wert.

Diese Frage wurde beantwortet von: W, 47 J.

22.01.2010

Magnesium soll ebenfalls sehr hilfreich sein, kann sogar bei Migräne helfen. Außerdem hilft Magnesium bei Verspannungen aller Art. Ich nehme nicht täglich, aber wenigstens jeden zweiten Tag 300 - 400 mg Magnesium zu mir und muss sagen, dass es mir sehr gut hilft.

Diese Frage wurde beantwortet von: W, 32 J.

23.01.2010

Herzlichen Dank für den Tipp, das werde ich gerne ausprobieren!