

Kopfschmerz Selbsthilfe Tool 1/3

①

Gesunder Lifestyle



Reduziere Chemie/Gifte in deinem Alltag

- Kosmetikartikel (Zahnpasta, Creme, Lotions, Deo, Shampoo)

Tipp: Code check.info

- Haushaltsreiniger/Hygieneartikel (Pampers)

- Lebensmittel (Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker)

- Austausch Zahnmehalle

②

Trinke Wasser!



Trinke mind. 2 Liter täglich "gesundes" Wasser

oder

1 Liter mehr als sonst

③

Bewege Dich in der Natur!



Bewege Dich mind. 30 min/Tag in der Natur

④

Atme bewusst!



Atme in Deinen Unterbauch tägl. 5 Min.

(= Zwerchfellatmung)

⑤

Gesunder Schlafplatz



Vermeide Handy/Funkwecker am Bett

~~Bluetooth~~

~~smartwatches~~

~~Wasserbett~~

© Nadine Graml