

Druckmassage gegen den Kopfschmerz

Durch zu viel Stress im Beruf oder Alltag leiden heutzutage viele an Verspannungs- und stressbedingten Kopfschmerzen. Unterstützend bei der Anwendung von Euminz®, dem pflanzlichen Kopfschmerzmittel*, helfen leichte Druckmassagen. Einige Übungen können Sie auch leicht bei Kindern anwenden, die gelegentlich an Kopfschmerzen leiden.

Wie funktioniert die Druckmassage?

Bei akuten Schmerzen sollten die Schmerzpunkte bis zu fünf Mal mit kurzen Pausen 30 Sekunden sanft gedrückt oder massiert werden. Noch effektiver ist eine Massage mit Euminz®. Tragen Sie Euminz® direkt auf die Schmerzpunkte auf und massieren Sie das 10%ige Pfefferminzöl mit ein.

Als erstes sollten Sie sich einen ruhigen Platz mit gedämpftem Licht suchen, da grelles Licht Ihre Kopfschmerzen verschlimmern kann. Machen Sie es sich nun bequem und schließen Sie die Augen.

Kopfmassage

Massieren Sie in kleinen Kreisen mit allen Fingerspitzen den ganzen Kopf, vor allem im Bereich der Ohren und des Schädelansatzes.



Nacknmassage

Legen Sie Ihre Finger auf den hinteren Nacken. Nun massieren Sie die Muskeln auf jeder Seite der Wirbelsäule langsam nach oben bis zum Haaransatz.



Schläfenmassage

Mit leichtem Druck massieren Zeige- und Mittelfinger kleine Kreise auf den Schläfen. Massieren Sie langsam von unten nach oben bis zum Haaransatz.



Entspannung des Kiefers

Ohne die beiden Finger von den Schläfen zu nehmen wird der Daumen ausgestreckt und auf den oberen Kiefer, direkt unter den Wangenknochen gelegt. Durch die leichte Druckausübung der Daumen kann sich der Kiefer langsam entspannen.



Druckpunkte auf Nase und Augenbrauen

Machen Sie eine lockere Faust und strecken den Daumen nach oben. Legen Sie nun den Daumen auf die Nasenwurzel und üben Sie ca. 30 Sekunden lang leichten Druck aus. Wiederholen Sie dasselbe in der Mitte der Augenbrauen.



* bei Spannungskopfschmerzen

Euminz®. Wirkstoff: Pfefferminzöl. **Anwendungsgebiete:** Zur äußerlichen Anwendung bei leichten und mittelschweren Kopfschmerzen vom Spannungstyp. Hinweis: Anhaltende, unklare oder neu auftretende Beschwerden bedürfen der ärztlichen Abklärung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Cassella-med, 50670 Köln. www.euminz.de