



## Kopfschmerzen: Gingerol hilft natürlich bei Schmerzen

Von *PR-Info*

Erstellt am 20 Jun 2013 - 06:33

Wenn der Schädel brummt, dann kann man keinen klaren Gedanken mehr fassen. Akute Kopfschmerzen treten oft plötzlich auf, und zwar meist dann, wenn man den Kopf regelrecht voll hat. Ob Stress oder Überforderung, falsche Ernährungsweise oder maßloser Lebensstil – die Ursachen für akute Kopfschmerzen sind sehr vielfältig.

Chinesischer Kopfschmerz-Killer

Wer Kopfschmerzen ohne Medikamente behandeln möchte, der hat gute Chancen mit Ingwer. Schon die alten Chinesen wussten um seine besonderen Heilkräfte. Bei Schmerzen und speziell Kopfschmerzen leistet Ingwer gute Dienste dank dem Inhaltsstoff Gingerol.

Ingwer als Naturmedizin

Das Gingerol ist chemisch verwandt mit dem Wirkstoff Acetylsalicylsäure (ASS), der als Schmerzkiller in z.B. Aspirin zum Einsatz kommt. Aber im Gegensatz zu ASS ist Ingwer reine Naturmedizin. Wer Ingwer als natürliches Schmerzmittel probieren möchte, hat die Wahl zwischen frischem Ingwer, Ingwer-Pulver oder kandiertem Ingwer.

Top-Rezept: Anti-Kopfschmerz-Drink

Raspeln Sie 1 cm von der frischen Ingwerknolle und geben Sie den Saft mit Fruchtfleisch von einer Zitrone hinzu. Geben Sie diese Mischung in ein Glas mit 200 ml Wasser und verrühren Sie diese. Nach Belieben können Sie den Ingwer-Zitronen-Drink mit etwas Honig süßen. Zügig trinken. Wenn es schnell gehen soll, dann verrühren Sie 1 TL Ingwer-Pulver und 1 Messerspitze Vitamin-C-Pulver in Wasser. Alles Gute!

Viele weitere Rezepte finden Sie im aktuellen Ratgeber VORSICHT?ARZT von Vanessa Halen. Weitere Informationen über dieses Buch, kostenlose Leseproben und eBooks, außergewöhnliche Tipps und Rezepte rund um die Themen Gesundheit, Schönheit und Wohlbefinden stellt die Autorin auf ihrer Homepage zur Verfügung:

<http://www.wellness-infoseite.de> [1]

Vorsicht Arzt: Einmal zum Arzt - für immer krank

Der neue Ratgeber von BoD-Bestseller-Autorin Vanessa Halen

ISBN 978-3-8448-1910-6

100 Seiten – 12,90 Euro

Kostenlose Leseprobe:

[http://www.wellness-infoseite.de/Vorsicht\\_Arzt\\_Leseprobe.pdf](http://www.wellness-infoseite.de/Vorsicht_Arzt_Leseprobe.pdf) [2]

Verlag:

Books on Demand GmbH

In de Tarpen 42

22848 Norderstedt



Telefon: 040-534335-0

Rezensionsexemplar:

<http://www.bod.de/index.php?id=3144> [3]

Kontakt und Presseanfragen:

[vanessa.halen@web.de](mailto:vanessa.halen@web.de) [4]

Vanessa Halen ist Expertin in Sachen Gesundheit, Schönheit und Wellness. Neben ihrem Studium der Kunst- und Heilpädagogik absolvierte sie eine Ausbildung zur Camouflagistin und besuchte Fachseminare in den Bereichen Kosmetologie und Naturheilkunde. Ihr Fachwissen rundete sie schließlich durch eine Heilpraktiker-Ausbildung ab. Heute arbeitet die Autorin als freie Journalistin und Texterin. Sie hat bereits über 300 Fachartikel sowie mehrere Sachbücher und Ratgeber veröffentlicht. Ihre aktuellen Bücher:

Ein neues Leben (ISBN 3-89811-731-6)

BioAging (ISBN 3-8311-4572-5)

Die neuen Schlank-Pusher (ISBN 3-8334-1473-1)

CyberBeauty (ISBN 3-8334-5295-1)

Die neuen Schönmacher (ISBN 978-3-8370-5406-4)

Die Jungmacher (ISBN 978-3-8391-8644-2)

Vorsicht, Arzt! (ISBN 978-3-8448-1910-6)

Gesundheit, Schönheit, Medizin, Ratgeber, Schönmacher, Schlank-Pusher, BioAging, Jungmacher, Arztpfusch, Pharmabetrug, Lebenskrise, Sorgen, Anti-Aging, Vitamine, Falten, Haarausfall, Glatze, Wechseljahre, Potenz, Ernährung, Übergewicht, abnehmen, schlank, Diät, Rezepte, Lifting, Cellulite, Altersflecken, Hautstraffung, Hausmittel

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 03:15):** <http://medkom24.eu/node/17842>

### Links:

[1] <http://www.wellness-infoseite.de>

[2] [http://www.wellness-infoseite.de/Vorsicht\\_Arzt\\_Leseprobe.pdf](http://www.wellness-infoseite.de/Vorsicht_Arzt_Leseprobe.pdf)

[3] <http://www.bod.de/index.php?id=3144>

[4] <mailto:vanessa.halen@web.de>