

In der Winterzeit, also wenn es kühl ist, ziehen sich die Blutgefässe und Nerven zusammen. Das verursacht Kopfschmerzen, oft für ein bis drei Tage. Gefühlt wie keine Blitzschläge, die dem Kopf für Sekundenbruchteile entlang sausen. Sie treten bei der kleinsten Bewegung auf. Wärmen Sie dann den Kopf. Verzichten Sie wenn immer möglich auf chemische Schmerzsubstanzen.

Tragen Sie draussen eine Kopfbedeckung (Kappe, Mütze), so dass der Kopf warm hat. Das hilft beim nächsten winterlichen Spaziergang oder Sport an der frischen Luft. Stirn-/Ohrenband ist zu wenig.

Einzigster Nachteil, wenn Sie mit übersäuertem Körper leben, übersäuert die Kopfhaut durch die Wärme, oder wenn Sie ins Schwitzen kommen. So können Sie Haare verlieren. Also, eine gesunde Ernährung, hilft nicht mehr zu übersäuern.