



KOPFSCHMERZCOACH  
A n n a - M a r i a

3 Dinge, die du sofort  
in deinen Alltag  
integrieren kannst,  
UM DEINE SCHMERZEN ZU REDUZIEREN!



# Inhalt

**S. 3** HERZLICHEN  
GLÜCKWUNSCH

**S. 4** **TIPP NUMMER 1**  
MORGENROUTINE

**S. 11** **TIPP NUMMER 2**  
KIEFER ENTSPANNEN

**S. 15** **TIPP NUMMER 3**  
20-20-20-REGEL

**S. 22** ÜBER MICH

**S. 23** DEINE NÄCHSTEN  
SCHRITTE

**S. 24** IMPRESSUM



# HAUPTsache glücklich

Bitte beglückwünsche dich, wenn du diese Zeilen liest: Denn es bedeutet, dass du dich entschieden hast, selbst etwas gegen diesen Mist zu unternehmen. Es selbst in die Hand zu nehmen.

**Dieser erster Schritt zeigt deinen Willen, deine Entschlossenheit!**



**Anna-Maria Buchwald**

Ganzheitlicher Kopfschmerz- und Migränecoach

*Häufig ist man hilflos und verliert den Überblick.*

*Man sieht den Wald vor lauter Bäumen nicht.*

*Es gibt so viel da draußen, was helfen soll, was einem empfohlen wird oder was man unbedingt ausprobieren soll...*

*Man weiß nicht so recht, womit man anfangen kann. Genau*

*dabei soll dir mein e-book helfen, nämlich die nächsten*

*Schritte zu finden!*



KOPFSCHMERZCOACH  
Anna - Maria

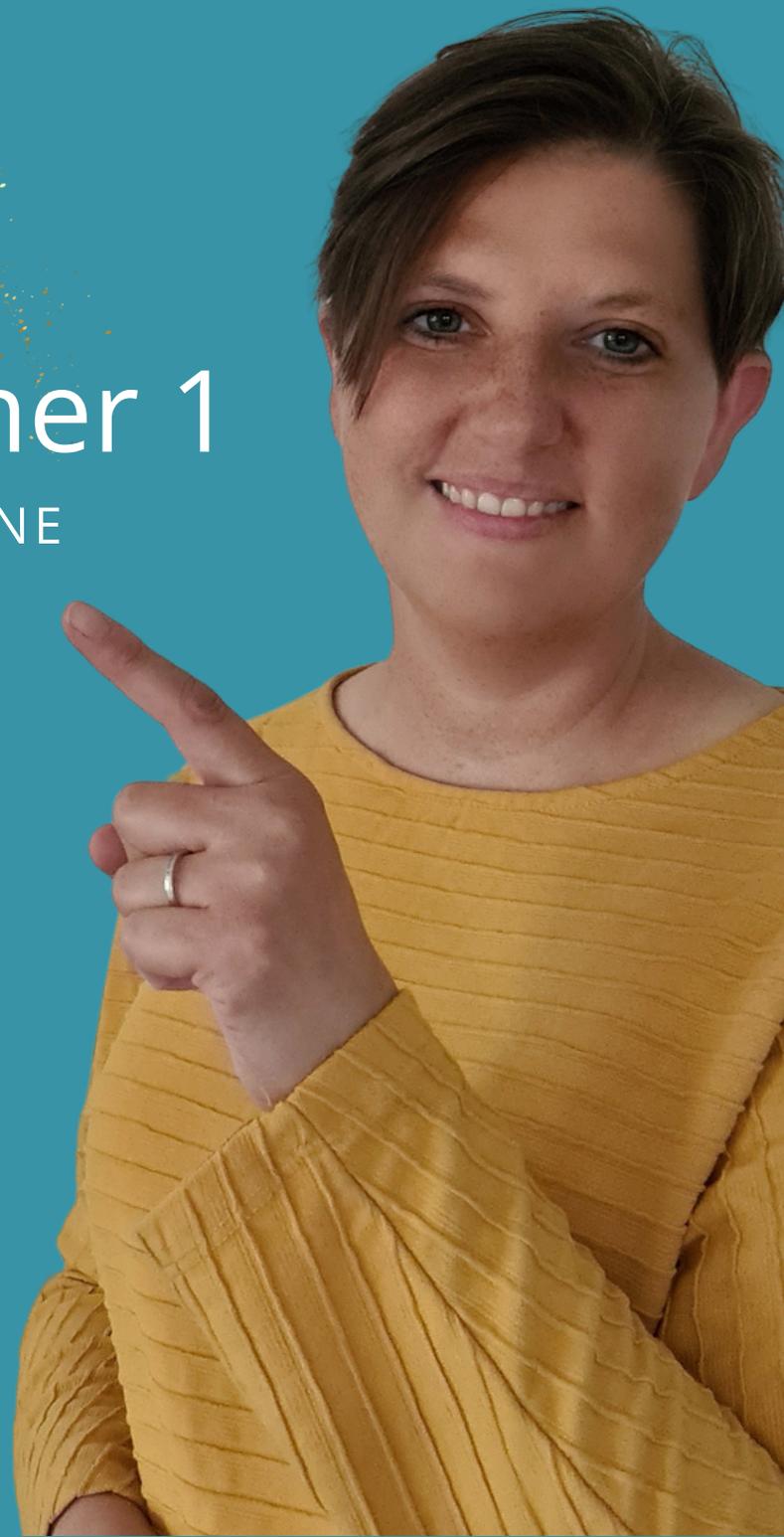


KOPFSCHMERZCOACH  
A n n a - M a r i a



# Tipp Nummer 1

NEUE MORGENROUTINE



# Zitronen-Salzwasser



Eine heiße Zitrone oder Zitronenwasser am Morgen kennst du wahrscheinlich schon. Wir fügen der ganzen Sache noch eine ordentliche Prise Salz hinzu.

Warum das so gut für dich ist? Ich verrate es dir!

**Es gibt 4 große Probleme**, die über Nacht und am Morgen dafür sorgen können, **dass du von Kopfschmerzen und Migräne heimgesucht wirst.**



## Problem Nr. 1



In der Nacht schwitzt du,  
auch wenn du es nicht  
wahrnimmst. Über den  
Schweiß verlierst du  
wertvolles Salz.

## Problem Nr. 2



Du atmest...  
Darüber verlierst du  
ebenfalls Flüssigkeit.



### Zusatzinfo:

Jede Flüssigkeit in deinem Körper ist **kein** destilliertes Wasser, sondern eine Lösung aus Wasser und vielen Salzen, die sogenannte Elektrolyte.

## Problem Nr. 3

Wenn es ganz doof läuft,  
ist dein erstes Getränk  
nach dem Aufstehen, eine  
schöne Tasse Kaffee.



### Zusatzinfo:

Ich verteufele Kaffee nicht, ich trinke ihn am liebsten mit aufgeschäumter Milch und etwas Zucker. ABER... Er entzieht deinem Körper Flüssigkeit und Mineralstoffe!

## Problem Nr. 4

Du trinkst für  
durchschnittlich  
7 Stunden nichts.

Um diesen 4 Problemen entgegenzuwirken, empfehle ich dir diesen absoluten Game-Changer:

**Warmes Zitronen-Salzwasser  
direkt nach dem Aufstehen.**



A glass of lemon water with a lemon slice and salt crystals on a dark surface. The glass is partially filled with water and a slice of lemon is floating on top. The background is dark and textured, possibly a wooden surface, with scattered salt crystals. The text is overlaid on a teal-colored rounded rectangle on the right side of the image.

## Zutaten:

- 300 ml Wasser
- 1/4 TL Salz (ist dir das geschmacklich zu viel, nimm einfach weniger und taste dich langsam heran)
- eine halbe Zitrone oder Zitronendirektsaft

## Anleitung:

- Erwärme das Wasser auf ca. 40 Grad (bitte lass es nicht kochen, denn das Vitamin C in der Zitrone ist hitzeempfindlich)
- Füge Zitronensaft und Salz hinzu und rühre es um
- Fertig ist dein Game-Changer-Cocktail



Du reagierst auf Zitrone mit Migräne? Dann lass sie einfach weg. Das entscheidende ist hier das Salz.

Die Zitrone tut deinem leeren Magen-Darm-Trakt einfach nur gut und ist ein kleiner Stoffwechselboost am Morgen.

Bitte warte danach 30 Minuten mit Zähneputzen und essen.

Hast du weitere Fragen zu dieser Morgenroutine? Schau dir in meinem Insta-Profil die Story-Highlights "Morgenroutine" an. Hier findest du Antworten auf die meist gestellten Fragen meiner Community. [Klicke hier.](#)



KOPFSCHMERZCOACH  
A n n a - M a r i a



# Tipp Nummer 2

LASS DEINEN KIEFER LOS

*Entspanne deinen Kiefer –  
immer, wenn du auf die  
Toilette gehst*

Wusstest du, dass ein angespannter Kiefer zu Spannungskopfschmerzen führen kann?

Viele Frauen neigen unbewusst dazu, ihren Kiefer zusammenzupressen, besonders in stressigen Situationen oder wenn sie sich konzentrieren.

Diese unbewusste Anspannung kann jedoch über den Tag hinweg Verspannungen in der Muskulatur von Kiefer, Nacken, Hals und Kopf auslösen.

**Dies wiederum ist die häufigste Ursache für Spannungskopfschmerzen.**



Eine einfache Möglichkeit, deinen Kiefer zu entspannen, ist, dich daran zu erinnern, jedes Mal, wenn du auf die Toilette gehst, gezielt die Muskulatur zu lockern. Du bist in einem privaten Raum und kannst dich kurz bewusst auf deinen Körper konzentrieren.

Schritt  
Nr. 1

Lasse deinen Unterkiefer locker fallen, sodass sich die Zähne nicht mehr berühren.

Schritt  
Nr. 2

Atme tief ein und aus und spüre, wie die Spannung im Kiefer nachlässt.



Diese kleine Gewohnheit kann nicht nur den Kiefer entspannen, sondern auch helfen, Spannungskopfschmerzen vorzubeugen oder zu lindern.

Mach es dir zur Routine – jedes Mal, wenn du das Bad aufsuchst, **überprüfe deinen Kiefer und lass los!**



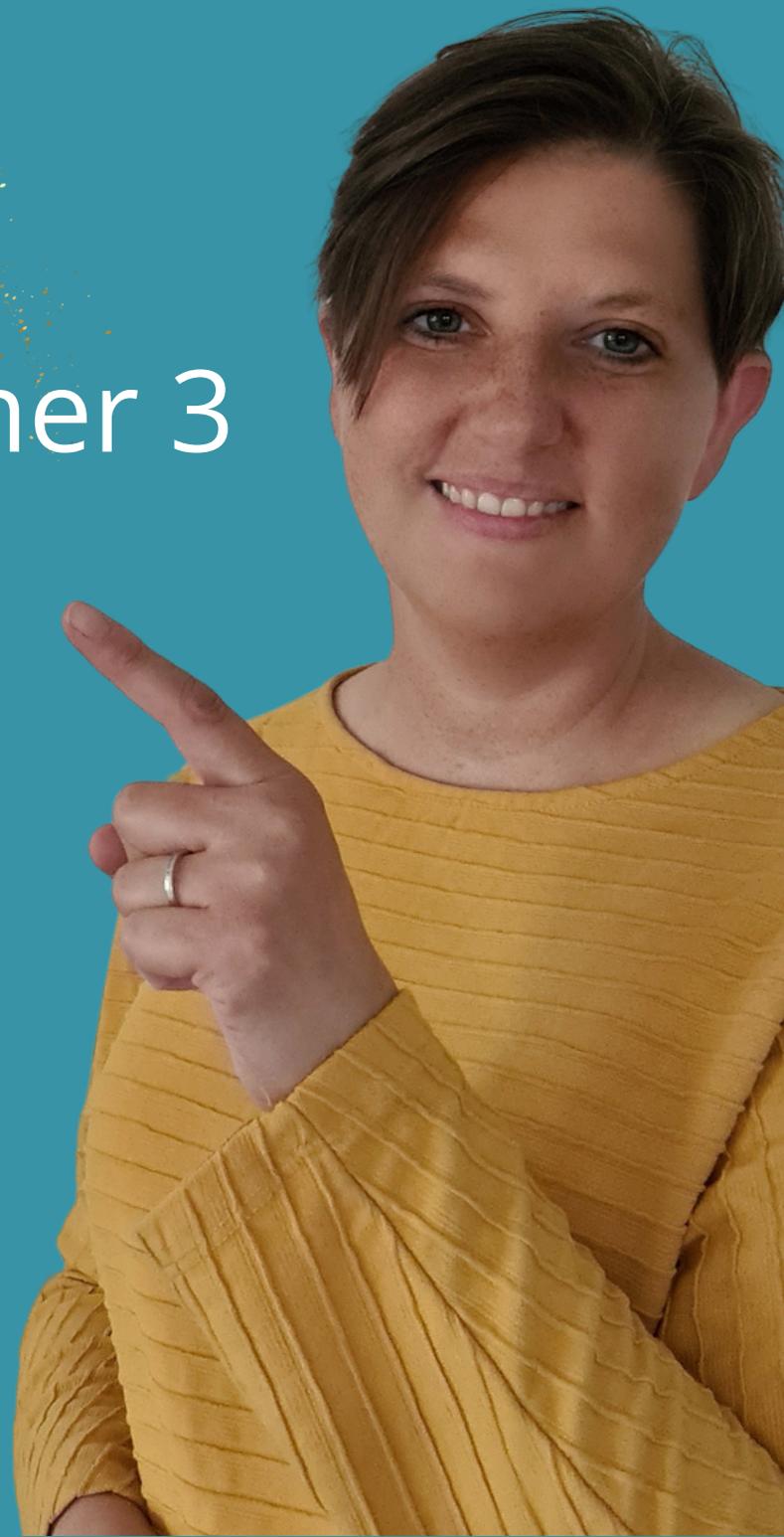


KOPFSCHMERZCOACH  
A n n a - M a r i a

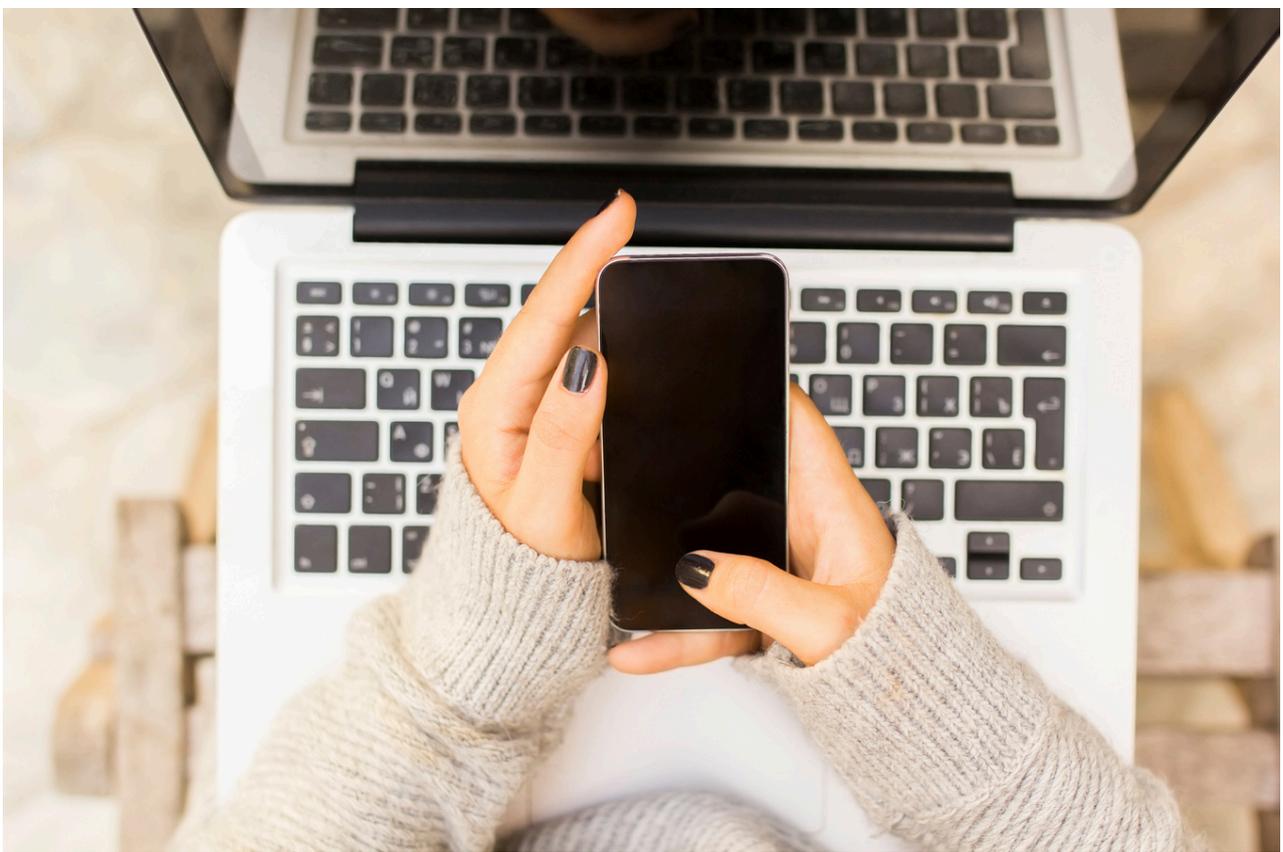


# Tipp Nummer 3

20-20-20-REGEL



**DAS PROBLEM**



**KOPFSCHMERZCOACH**  
Anna - Maria

Heutzutage verbringen wir viel Zeit vor Bildschirmen – sei es am Computer, Laptop oder Handy. So wie jetzt gerade ;-)  
Was dabei oft übersehen wird: Unsere Augenmuskulatur ist bei ständigem Nahsehen (z. B. auf den Bildschirm) permanent angespannt.

Zudem ziehen wir unbewusst die Augenbrauen zusammen, wenn wir uns beim Sehen anstrengen.

Diese ständige Bewegung führt zu einer dauerhaften Anspannung des faszialen Gewebes direkt unter der Haut der Stirn.  
**All das zusammen kann Kopfschmerzen auslösen, insbesondere im Bereich hinter den Augen, an Stirn und an den Schläfen.**





# *Entspanne deine Augenmuskulatur*

Schau regelmäßig in die Ferne

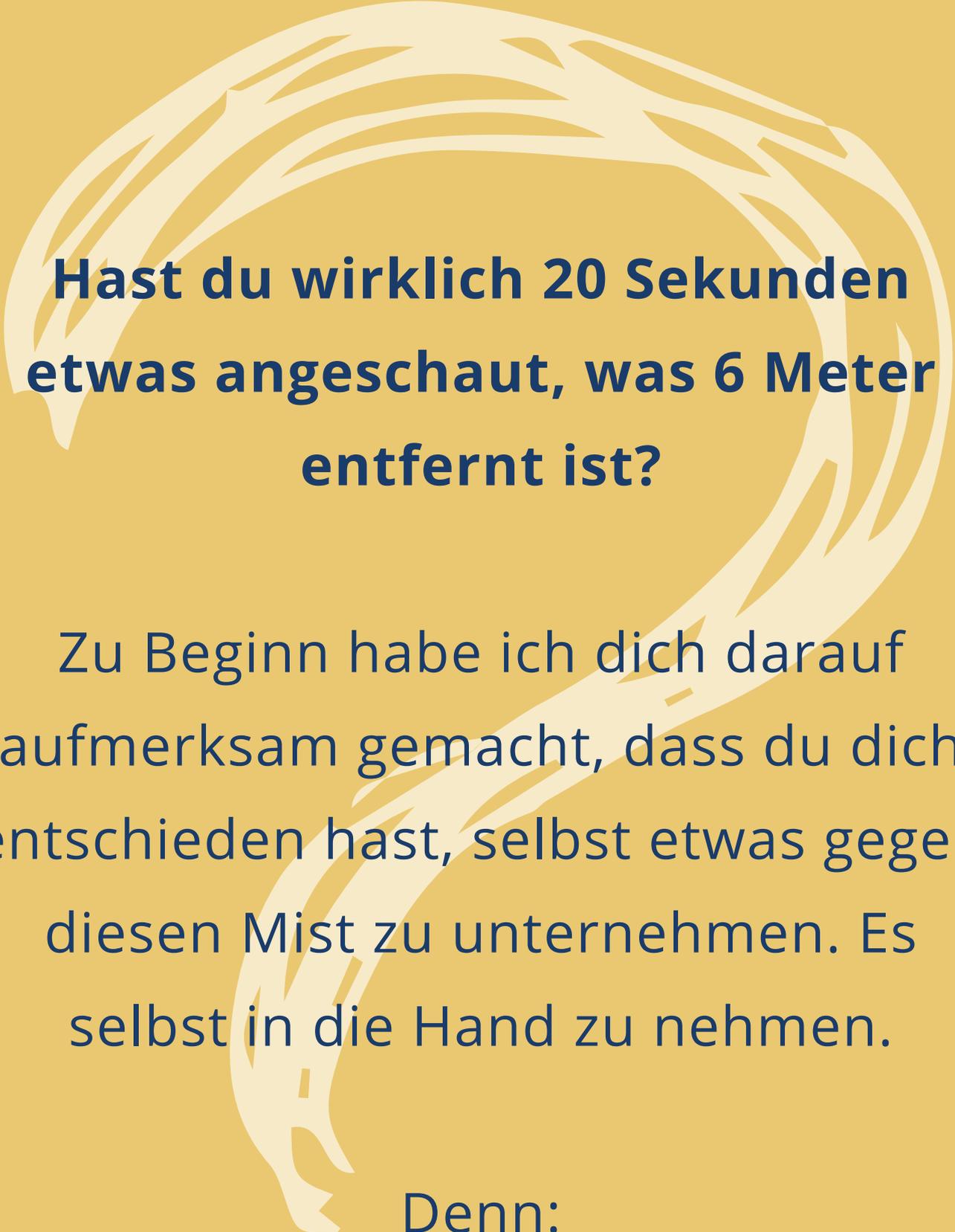
Eine einfache Methode, um deine  
Augenmuskulatur zu entspannen und  
Kopfschmerzen vorzubeugen, ist regelmäßiges  
In-die-Ferne-Schauen.



KOPFSCHMERZCOACH  
Anna - Maria

Bevor du weiterliest...

Schaue nun für 20  
Sekunden von deinem  
Bildschirm auf und schaue  
etwas an was mindestens  
6 Meter entfernt ist!



**Hast du wirklich 20 Sekunden  
etwas angeschaut, was 6 Meter  
entfernt ist?**

Zu Beginn habe ich dich darauf  
aufmerksam gemacht, dass du dich  
entschieden hast, selbst etwas gegen  
diesen Mist zu unternehmen. Es  
selbst in die Hand zu nehmen.

Denn:

**Wenn du nichts änderst,  
wird sich nichts ändern!**



# Entspanne deine Augenmuskulatur

## Schau regelmäßig in die Ferne

Dies gibt den Muskeln eine Pause und hilft, die ständige Fokussierung auf nahen Abstand zu unterbrechen. Ideal ist es, die „20-20-20-Regel“ zu nutzen: Schaue alle 20 Minuten für mindestens 20 Sekunden auf etwas, das 20 Fuß (ca. 6 Meter) entfernt ist.

Diese kleine Übung kann Wunder wirken und die Spannung aus deinen Augen und der Stirn nehmen, sodass sich die Muskulatur und das Gewebe lockern und du Kopfschmerzen vermeiden kannst. Probiere es aus und mach es dir zur Gewohnheit, besonders wenn du lange am Bildschirm arbeitest!



# Wer bin ich?



**Anna-Maria Buchwald**

Ganzheitlicher Kopfschmerz- und Migränecoach

Ich bin Anna-Maria, ich habe eine wundervolle Tochter, einen großartigen Ehemann und einen halben Zoo zu Hause. Dazu gehören 2 Katzen, 4 Hühner, 3 Bienenvölker und ein Pferd.

Ich habe eine Ausbildung als Bewegungs- und Ernährungscoach auf Grundlage der Molekularmedizin und Biochemie. Mein Ansatz ist ganzheitlich und ich zeige dir, wie du selbst deine Schmerzen in den Griff bekommst, indem du die Ursachen behebst!



KOPFSCHMERZCOACH  
Anna - Maria



KOPFSCHMERZCOACH  
A n n a - M a r i a

## Deine nächsten Schritte



Deine Must-Have Nährstoffe, die du unbedingt bei Kopfschmerzen und Migräne nehmen solltest.



Effektive Übungen bei Spannungskopfschmerzen, die wirklich helfen.



Auf Instagram @kopfschmerzcoach erhältst du regelmäßige Impulse.



KOPFSCHMERZCOACH  
A n n a - M a r i a

### **3 DINGE, DIE DU SOFORT MACHEN KANNST**

Veröffentlichung: Oktober 2024

Autor: Anna-Maria Buchwald

E-Mail: [info@annamariabuchwald.de](mailto:info@annamariabuchwald.de)

Website: [www.annamariabuchwald.de](http://www.annamariabuchwald.de)

#### Urheberrechtshinweis

©Copyright Anna-Maria Buchwald

Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte nicht kopieren, verbreiten oder an Dritte weitergeben. Es sei denn, du hast dir vorher ein ausdrückliches, schriftlich festgehaltenes Einverständnis von mir geholt.

#### Haftungshinweis

Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Gewissen erstellt. Dennoch übernehmen ich keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der Inhalte. Für Schäden, die direkt oder indirekt durch das Anwenden der Inhalte, Tipps und Aufgaben entstanden sind, kann die Autorin nicht zur Verantwortung oder Haftung gezogen werden. Für die Inhalte von genannten Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich.