

## 4 VORWORT

- 7 MIGRÄNE – WAS SIE DARÜBER WISSEN MÜSSEN**
- 8 Was ist Migräne?
- 8 Wie der Kopfschmerz entsteht
- 10 Welche Migräneformen gibt es?
- 11 Was passiert bei einem Migräne-Anfall?
- 12 Im Zyklus der Hormone
- 14 Migräne-Medikamente im Vergleich
- 16 Migräne im Überblick
  
- 19 ESSEN IST DIE BESTE MEDIZIN**
- 20 Die wichtigsten Migräne-Auslöser
- 20 Auslöser 1: Koffein
- 20 Auslöser 2: Zucker
- 22 Auslöser 3: Alkohol
- 23 Auslöser 4: Eiweiße
- 23 Auslöser 5: Zusatzstoffe
- 24 Auslöser 6: Falsches Fett
- 26 Auslöser 7: Flüssigkeitsmangel
- 26 Auslöser 8: Unregelmäßige Mahlzeiten
- 27 Die wichtigsten Ernährungsregeln
- 27 Vollwertkost – mehr als ein Trend
- 28 Blutzucker – konstant halten
- 28 Serotonin – die Konzentration erhöhen
- 30 Omega-3-Fettsäuren – Hilfe bei entzündlichen Prozessen
- 32 Vitamine und Mineralstoffe – die richtige Dreierkombination
- 38 Die wichtigsten Ernährungsregeln im Überblick

41 **RICHTIG ESSEN BEI MIGRÄNE –**  
**111 LECKERE REZEPTE**

- 42 **Leckere Vitalshakes**
- 52 **Müslivariationen**
- 58 **Herhaftes Frühstück**
- 66 **Feine Suppen**
- 76 **Salate mit Pfiff**
- 86 **Gemüse satt – Vegetarisches**
- 100 **Fisch und Fleisch**
- 120 **Süßes für die Seele**
- 132 **Snacks und Sandwiches**

141 **ANHANG**

- 141 **Adressen**
- 141 **Lesetipps**
- 142 **Rezeptregister**