

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	Herzhaftes 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