

Inhalt

Vorwort	5
TEIL 1: Diagnose-Dschungel	
Das erste Mal	13
Mein Leben vor der Migräne	16
Augen	21
Hormone	23
Orthopädie 1	27
Orthopädie 2: Osteopathie und Atlas-Fehlstellung	30
Hals-Nasen-Ohren-Arzt: Kiefer- und Nebenhöhlen	33
Histamin	36
Vitamine, Mineralien und andere Stoffe	42
TEIL 2: Therapiemarathon	
Zahnarzt: Amalgam	48
Neurologe: Migräne-Spezialist	53
Ergotamine und Mutterkornalkaloide	58
Schilddrüse	60
Endokrinologie	62
Coffein und (Pseudo-)Ephedrin	65
Triptane	69
Trigger, Lebensmittelunverträglichkeiten & Eliminationsdiäten	75
Lebensmittelallergien & Allergie-Test	80
Homöopathie	83
Biofeldtherapie	86
Handyabstinenz	90
Bioresonanz	92
Autogenes Training mit Biofeedback	102
NAET	107
TCM Traditionelle Chinesische Medizin & Akupunktur	113
Sex	117
Botox	120
Candida	122
Irisdiagnostik	125

TEIL 3: Die radikale Migräne-Diät	
Eine erste Spur: Das süße Gift	131
Dem Unterzucker auf der Spur	135
Unterzucker als Hilfescrei des Körpers	137
Der Kohlenhydrat- und Hungerstoffwechsel	140
Ernährungskatastrophe High-Carb	146
Low-Carb & No-Carb	149
Der Körper als Hybridmotor	152
Der Steinzeitmensch in uns	155
Unser prähistorisches Stoffwechselerbe	157
Übergewicht und Migräne als Signal	160
Migräne und Übergewicht – die teuflischen Zwillinge	163
Kranke Menschen durch „gesunde“ Lebensmittel	164
Der radikale Entzug	167
Phase 1: Die 21-Tage-Diät im Detail	174
Phase 2: Reichhaltiges No-Carb & Rezepte	179
Phase 3: Lebenslanges Trainingskonzept	188
Top-10-Spielregeln nach der Diät	191
Das Leben nach der Diät	198
Vermeintliche Trigger und unsinnige Verbotslisten	202
Schlusswort	205
 ANHANG 1: FRAGEBOGEN	 207
Fragebogen	209
Auswertung	216
 ANHANG 2: SONDERFALL ALKOHOL	 227
Sonderfall: Alkohol	229
 ANHANG 3: LITERATUR & QUELLEN	 235