

Anne Goldhammer-Michl

PLUS: 50
entzündungs-
hemmende
Rezepte

Dein ERNÄHRUNGS- RATGEBER bei MIGRÄNE

Mit einer blutzuckerstabilen
Ernährung raus aus
der Schmerz-Spirale

humboldt

Checkliste: Woran erkenne ich migränefreundliche Rezepte?

Eine Ernährung, die blutzuckerstabil, nährstoffreich und entzündungshemmend wirkt, ist dein bester Trumpf gegen Migräneanfälle.

1. Farbe und Frische

Die folgenden Fragen helfen dir, migränefreundliche Rezepte zu erkennen oder selbst zu kombinieren:

- Ist dein Essen bunt zusammengestellt? (Und nein, Gummibärchen zählen nicht!)
- Sind die Zutaten möglichst naturbelassen und kaum verarbeitet?

2. Das Tellerprinzip

Achte bei der Zusammenstellung deiner Mahlzeiten auf eine ausgewogene Verteilung:

- **Eine Hälfte des Tellers:** Gemüse, Rohkost oder Salat
- **Ein Viertel des Tellers:** Eiweißquellen wie Eier, Käse, Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte oder Pilze
- **Ein Viertel des Tellers:** komplexe Kohlenhydrate wie Linsen, Quinoa oder Buchweizen
- **Zusätzlich:** gesunde Fette wie Olivenöl, Nüsse oder Leinöl (letzteres nur für kalte Speisen)

3. Unterstützung für den Darm

Baue täglich kleine Mengen fermentierter Lebensmittel in deine Ernährung ein, zum Beispiel:

- Joghurt oder Kefir
- Apfelessig
- Kimchi oder Sauerkraut
- Rohmilchkäse

Anne Goldhammer-Michl

Dein
**ERNÄHRUNGS-
RATGEBER** bei
MIGRÄNE

Mit einer blutzuckerstabilen
Ernährung raus aus
der Schmerz-Spirale

PLUS: 50
entzündungs-
hemmende
Rezepte

INHALT

Herzlich willkommen! 4

MIGRÄNE IST MEHR ALS KOPFSCHMERZEN 7

Migräne verstehen 8

Diagnose, Ursachen und Vorboten 9

Migräne betrifft Millionen 10

So hilft der Arzt 11

Diagnosestellung durch den Neurologen 11

Migränetherapie beim Arzt 12

Was über Ursachen bisher bekannt ist 19

Genetische Komponenten 20

Hormonelle Faktoren 24

Wenn Trigger dazukommen 32

**DIE BLUTZUCKER-STABILISIERENDE
ERNÄHRUNG** 43

Ernährung und Stoffwechsel 44

Gesunde Ernährung ist individuell 44

Stoffwechsel und Energiehaushalt 46

Migräne, Blutzucker und Insulin 51

Dein Ziel: Flexibler Stoffwechsel, stabiler Blutzucker 56

Raus aus dem Energiedefizit 58

Der Weg zum flexiblen Stoffwechsel 63

Deine migränegesunde Ernährung ganz praktisch 64

Finde die bessere Alternative 70

Meine Praxistipps für dich 72

Hilfreiche Ernährungsformen 75

Ernährungsformen, die bei Migräne helfen 75

Nährstoffe, die deine Genaktivität positiv beeinflussen 83

Nahrungsergänzungsmittel 86

Notwendig oder überflüssig? 86

Die wichtigsten NEMs bei Migräne 87

50 ANTI-MIGRÄNE-REZEPTE – NÄHRSTOFFREICH UND FÜR EINEN STABILEN BLUTZUCKER 97

Darum funktionieren meine Rezepte 98

Muss es wirklich bio sein? 98

Was ist mit Fisch und Fleisch? 99

Was macht die Rezepte entzündungshemmend? 100

Wochenplan für deinen leichten Einstieg 101

Frühstück 102

Herzhaft & kalt 111

Herzhaft & warm 130

Basics & Snacks 150

Süßes 165

Literatur und Quellen 176

Rezeptregister 183

Register 185

HERZLICH WILLKOMMEN!

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich weiß nicht, ob ich mich freuen soll, dass du hier bist ... Da du dieses Buch in den Händen hältst, ist es ziemlich wahrscheinlich, dass du an Migräne leidest oder jemanden kennst, der von Migräne betroffen ist.

Migräne wird von Außenstehenden manchmal abgetan: „Kopfschmerzen hat doch jeder einmal“ oder „Nimm doch einfach eine Tablette“, bekommen die Betroffenen häufig zu hören. Dabei ist sie so viel mehr als nur Schmerzen im Kopf. Migräneschmerzen und Begleitsymptome können Betroffene komplett ausknocken – manchmal von jetzt auf gleich und das für viele Stunden oder sogar Tage. Das kennst du bestimmt auch.

Die Schulmedizin spricht bei Migräne von einer schwerwiegenden, unheilbaren neurologischen Erkrankung. Und hierbei soll nun so etwas Profanes wie das, was wir täglich essen, helfen?

Wenn du, liebe Leserin, lieber Leser, da skeptisch bist, verstehe ich das vollkommen. Mir ging es ähnlich. Sehr lange behauptete ich voller Überzeugung: „Am Essen kann es bei mir nicht liegen.“ Denn ich war normalgewichtig, ernährte mich nach den üblichen Empfehlungen gesund, buk mein Brot aus Bio-Mehl selbst und vertrug alles.

Nachdem ich jedoch schon so vieles erfolglos ausprobiert hatte und als chronische Migränepatientin am absoluten Tiefpunkt angekommen war, schien mir die Ernährung ein letzter Ausweg aus der Schmerzspirale. Eine Ernährungsumstellung brachte wider Erwarten den Durchbruch: Nach einigen Irrungen und Wirrungen ging es mir endlich besser – viel besser sogar.

So ganz konnte ich allerdings immer noch nicht verstehen, was die Ernährung, also etwas, was in meiner Vorstellung im Bauch stattfand, mit dem Gehirn zu tun haben sollte. Um dieses Rätsel zu lösen und herauszufinden, ob ich nur ein glücklicher Einzelfall war, absolvierte ich eine Ausbildung zur Ernährungsberaterin (EMB® Coach – Ernährungs-, Mental- und Bewegungskoch). Dabei konnte ich mein Wissen auf ein stabiles Fundament stellen – und beim Thema Energiestoffwechsel der Zelle fiel es mir wie Schuppen von den Augen.

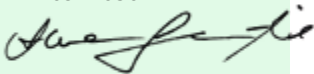
Ich freue mich nun doch, dass du hier bist, denn es erwartet dich viel Wissen zu den Themen Migräne, Energiestoffwechsel, Blutzucker und Nährstoffe.

Vor allem bekommst du genau die Erkenntnisse, die du brauchst, um dich mithilfe einer blutzuckerstabilen und entzündungshemmenden Ernährung, die dir und deinem Gehirn Energie liefert, aus der Migränespirale zu befreien.

Damit du dein Wissen gleich umsetzen kannst, findest du im dritten Teil des Buchs zahlreiche migränegeeignete Rezepte.

Ich wünsche dir von Herzen Zuversicht, neue hilfreiche Erkenntnisse und immer ausreichend (Gehirn-)Energie für ein wunderbares Leben – ohne Schmerzen!

Alles Liebe



P. S. Noch ein Hinweis zur Schreibweise: Weibliche und männliche Formen habe ich abwechselnd verwendet. Im Allgemeinen sind hier immer alle Geschlechter gemeint.

Migräne ist mehr als Kopfschmerzen

Was Migräne ist, wie sie sich äußert, wer betroffen ist und wie sie diagnostiziert wird – all das und noch viel mehr erfährst du in diesem Kapitel. Du bekommst einen Überblick über den aktuellen Stand der Migränetherapie. Wir schauen uns an, welche Rolle unsere Gene spielen und was die Epigenetik dazu sagt – eine noch recht junge Wissenschaft, die sich mit dem Einfluss des Lebensstils auf die Aktivität der Gene beschäftigt. Abschließend beleuchten wir die verschiedenen hormonellen Faktoren und klären mithilfe des Fassmodells die Frage, warum Trigger nicht immer Trigger sind.

Migräne verstehen

Migräne fühlt sich an, als würde der Kopf hämmern – und das meist nur auf einer Seite. Schon der Name verrät viel: Das Wort Migräne leitet sich aus dem altgriechischen Wort *Hemikranion* ab und bedeutet „halber Schädel“.

Oftmals treten die Kopfschmerzanfälle in unterschiedlichen Abständen immer wieder auf. Das schmerzende Pochen an den Schläfen und hinter den Augen ist fast nicht auszuhalten. An Arbeiten ist nicht zu denken. Nur ruhiges Liegen im abgedunkelten Schlafzimmer mit einer Kühlkomresse auf der Stirn verspricht etwas Linderung. Alles, was man geplant hat, alle wichtigen Termine und schönen Verabredungen: Alles ist hinfällig.

Vielleicht empfindest du ähnlich, vielleicht hast du aber auch noch andere Beschwerden bei dir beobachtet, denn Migräne kann sehr vielschichtig sein. Die Hauptsymptome stimmen jedoch meist überein. Viele meiner Kundinnen, die meine Migränegeschichte gehört oder gelesen haben, sagen zu mir: „Ich dachte, du erzählst meine Geschichte.“

Obwohl Migräne weit verbreitet ist, ist sie auch eine „versteckte“ Krankheit. Vielleicht liegt das daran, dass man Betroffenen die Migräne nicht ansieht. Wenn die Migräneattacke da ist, dann liegen sie allein mit ihren Schmerzen im Schlafzimmer. Und nur die enge Familie oder die Mitbewohner sind unweigerlich eingeweiht. Ist der Anfall vorüber, dann ist die Person augenscheinlich gesund. Außerdem haftet Migräne immer noch ein „selbstverschuldetes“ Image an. Hat jemand Rückenschmerzen, dann sagt er gern frei heraus: „Oje, heute habe ich Rücken!“ Viele Migränekranke verraten lieber

nicht, dass sie an Migräne leiden. Sie gelten dann sehr schnell als wenig belastbar und sehr sensibel: „Du darfst dir nicht immer alles so zu Herzen nehmen“, bekommen sie dann zu hören, oder erhalten Ratschläge wie: „Du musst einfach mehr trinken!“

Unter Migräne versteht man Attacken von starken, häufig einseitigen und pulsierend-pochenden Kopfschmerzen, die bei körperlicher Betätigung schlimmer werden. Häufige Begleitsymptome sind Übelkeit, Appetitlosigkeit und Erbrechen. Helles Licht, Lärm und Gerüche werden oft nicht ertragen. Sind die Kopfschmerzen einseitig, dann können sie innerhalb einer Attacke oder von Attacke zu Attacke die Seite wechseln. Die Intensität kann von Mal zu Mal stark variieren.

Eine typische Migränekarriere könnte so ähnlich wie bei mir aussehen: Anfangs sind da ab und zu aushaltbare Kopfschmerzen. Normale Schmerztabletten wie Aspirin oder Ibuprofen helfen oft, manchmal reicht sogar ein Spaziergang an der frischen Luft oder ein kalter Waschlappen auf der Stirn. Kopfschmerzen hat ja jeder ab und zu mal. Also alles halb so wild.

Irgendwann ändert sich das jedoch, denn die Kopfschmerzen treten häufiger auf, werden viel schlimmer oder die Tabletten helfen nicht mehr. Nun kommen noch Sorgen hinzu! „Was ist denn mit meinem Kopf los?“, fragst du dich vielleicht. Manchmal hört man ja auch von schweren Erkrankungen. Dann ziehst du doch den Hausarzt oder die Neurologin zurate.

Diagnose, Ursachen und Vorboten

Migräne ist eine idiopathische organische Erkrankung des Gehirns. „Idiopathisch“ bedeutet „aus sich selbst heraus“. Es gibt also keine andere zugrunde liegende Ursache, bei Migräne handelt es sich um eine eigenständige Krankheit.

Da das Gehirn betroffen ist, ist die Neurologie als medizinische Fachrichtung zuständig. Die Ursachen der Migräne sind immer noch nicht restlos geklärt. Migräne kann organisch nicht diagnos-

tiziert werden. Normalerweise stellt die Neurologin oder der Neurologe anhand eines bestimmten Fragenkatalogs die Diagnose. Die verwendeten Diagnosekriterien der Internationalen Kopfschmerzgesellschaft findest du im Abschnitt „So hilft der Arzt“ ab Seite 11.

Einige Migränebetroffene leiden zusätzlich unter neurologischen Ausfällen, der sogenannten Aura. Unabhängig von den Auren kann es weitere Anzeichen im Vorfeld einer Migräneattacke geben. Diese „Ankündigungssymptome“ treten einige Stunden bis zu zwei Tage vor einem Migräneanfall auf. Neben Gähnen, Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, Gereiztheit und Heißhunger auf Süßes zählen auch gesteigerter Antrieb und Stimmungshochs dazu. Dieser unstillbare Appetit auf Schokolade, den auch du vielleicht kennst, ist nicht – wie lange vermutet – ein Auslöser, sondern vielmehr ein Vorbote der Migräneattacke.

Migräne betrifft Millionen

Migräne ist eine häufige Erkrankung. In Deutschland sind etwa 20 Prozent der Frauen und acht Prozent der Männer von Migräne betroffen. Die *Global-Burden-of-Disease-Studie* zeigt: Migräne nimmt in Deutschland seit Jahren einen Spitzenplatz unter den häufigsten Erkrankungen ein. Besonders oft tritt sie in der Altersgruppe von 35 bis 45 Jahren auf. Sogar fünf Prozent der Kinder leiden bereits unter Migräne; die Symptome bei Kindern können sich allerdings stark von denen der Erwachsenen unterscheiden. Bis zur Pubertät sind gleich viele Mädchen und Jungen davon betroffen. Nach der Pubertät ändert sich dies – dann sind es mehr Mädchen. Hier macht sich der hormonelle Einfluss bemerkbar, zu dem ich später noch ausführlich komme.

Je nach Schwere und Häufigkeit kann Migräne den Alltag und das (Familien-)Leben stark belasten. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) zählt Migräne zu den am meisten einschränkenden Erkrankungen. Die verminderte Lebensqualität wird u. a. über den Verlust an gesunder Lebenszeit gemessen.

Die blutzucker- stabilisierende Ernährung

Wir alle brauchen Nährstoffe, um gesund zu bleiben und uns gut zu fühlen. Warum nicht nur die Nährstoffzusammensetzung unseres Essens wichtig für unser Wohlbefinden ist, sondern auch der Blutzucker eine sehr große Rolle dabei spielt, schauen wir uns in diesem Kapitel genauer an. Bevor wir in das so wichtige und spannende Thema Blutzucker einsteigen, klären wir noch, was eine gesunde Ernährung ausmacht und warum ein flexibler Stoffwechsel deine Garantie für (fast) immerwährende Energie ist. Du kannst testen, ob du von einer Kohlenhydrat-Intoleranz betroffen bist und erfährst, wie deine Strategie aus dem Energiedefizit aussieht. Zum sofort Loslegen findest du hier außerdem deinen Sieben-Punkte-Plan, lernst verschiedene migränegeeignete Ernährungsformen kennen und bekommst allerlei praktische Tipps für deine migränegesunde Ernährung.

Ernährung und Stoffwechsel

Das Thema gesunde Ernährung ist allgegenwärtig – und gleichzeitig voller Widersprüche. Ob Paleo, fettarm, Low Carb, vegan, Clean Eating: Ständig wird eine neue Ernährungsform als die einzig wahre ausgerufen. Kaum eine kommt ohne den Anspruch aus, die beste und gesündeste zu sein. Selbst über vermeintliche Basics herrscht keine Einigkeit: So gibt es Menschen, sogenannte Carnivoren oder Carnitarier, die sich – meist aus gesundheitlichen Gründen – ausschließlich von Fleisch ernähren. Kein Wunder also, dass man sich leicht im Ernährungsdschungel verirrt.

Gesunde Ernährung ist individuell

Wenn ich dich frage: „Was verstehst du unter gesunder Ernährung?“ Was antwortest du? Vielleicht „vegan und fettarm“ oder „viel Obst und Vollkorn“. Warum hältst du das für gesund? Hast du es bei dir selbst beobachtet oder hast du das irgendwo gelesen? Wir sollten Ernährungsempfehlungen gut hinterfragen, denn es ist in der Tat nicht so einfach, gute Ernährungsstudien durchzuführen. Beim Testen von Arzneimitteln zum Beispiel ist ein doppelblindes Studiendesign mit Kontrollgruppe der Goldstandard. In gut gemachten Studien wissen also weder die Probanden noch die Studienleiterinnen, welche Gruppe die Arznei und welche das Placebo bekommt. Du kannst dir sicher vorstellen, dass so ein Studienaufbau in Bezug auf die Ernährung praktisch unmöglich ist.

Es gibt zwar offizielle Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), doch stehen diese in der Kritik. Moniert werden vor allem methodische Schwächen sowie das

Gleichsetzen von Gesundheits- und Umweltaspekten. Zudem empfiehlt die DGE eine sehr hohe Kohlenhydratzufuhr bei vergleichsweise niedriger Fett- und Proteinzufuhr – was angesichts der wachsenden Zahl übergewichtiger und insulinresistenter Menschen fragwürdig erscheint.

Hinzu kommt: Wir sind alle verschieden, vertragen unterschiedliche Lebensmittel und haben individuelle Vorlieben. Lässt sich Ernährung also wirklich über einen Kamm scheren und in all-gemeingültige Empfehlungen pressen?

Für mich stellte sich daher die zentrale Frage: Warum essen wir eigentlich? Wir essen, um gesund zu (über)leben. Lebensmittel sind im wahrsten Sinne des Wortes *Mittel zum Leben*: Sie liefern uns Energie, Baustoffe und Nährstoffe.

Ernährung ist Bausubstanz und Treibstoff unseres Körpers

Wir benötigen Energie, um schnell zu laufen, etwas Schweres zu tragen und um gut zu denken. Energie ist notwendig für alle grundlegenden Funktionen, die jederzeit überall in unserem Körper ablaufen – selbst wenn wir schlafen oder regungslos auf der Couch liegen. Unser Herz pumpt pausenlos Blut durch den Körper, die Lunge versorgt uns mit Sauerstoff, das Immunsystem wehrt Krankheitserreger ab, die Körpertemperatur wird konstant gehalten und das Verdauungssystem arbeitet unermüdlich. Ohne Energie wäre all das nicht möglich. Dafür brauchen wir Baustoffe – besonders viele im Kindesalter, damit aus kleinen Menschen große werden.

Unser Körper besteht buchstäblich aus dem, was wir gegessen haben. Die Nahrung wird zum Beispiel für Körpergewebe, welches immer wieder neu gebaut oder regeneriert wird, für Hormone, Enzyme und Neurotransmitter gebraucht.

Damit unsere Muskeln wachsen, sollten wir genug Eiweiß essen. Das hast du bestimmt auch schon gehört. Dass aber auch Botenstoffe wie Hormone und Neurotransmitter aus Nahrungsbestandteilen gebaut werden, ist schon nicht mehr so bekannt. „Ge-

fühle fliegen uns nicht einfach zu – sie müssen gegessen werden“, sagte vor einigen Jahren Annett Oehlschläger, eine Bipolar-Expertin und selbst Betroffene, die ich im Rahmen eines Migränekongresses interviewte. Wenn wir nicht genügend Bausteine für die glücklich machenden Neurotransmitter essen, dann funktioniert das mit der guten Stimmung und der optimistischen Grundeinstellung einfach nicht. Selbst wenn um uns herum alles topp ist. All diese Nährstoffe muss jeder Mensch regelmäßig zu sich nehmen, egal, ob er Sellerie mag, Milch verträgt, Frau oder Junge, alt oder jung ist. Eine gesunde Ernährung:

- versorgt den Körper optimal mit allen Nährstoffen, die er für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit benötigt.
- stärkt das Immunsystem, fördert die körperliche und geistige Gesundheit, sorgt für mehr Energie und wirkt sich positiv auf die psychische Verfassung aus.

Unser tägliches Essen ist die Grundlage für ein vitales, zufriedenes und langes Leben! Es ist also wirklich sinnvoll, die Ernährung als echte Therapieoption mit ins Boot zu holen. Und das nicht nur bei Migräne, sondern bei jeder körperlichen und psychischen Erkrankung. Was eine migränegesunde Ernährung konkret ausmacht, erfährst du ab Seite 75.

Bevor wir tiefer in das Thema Blutzucker und Insulin einsteigen, schauen wir uns an, was einen gesunden Stoffwechsel ausmacht und warum uns dieser dabei helfen kann, immer genügend Energie zur Verfügung zu haben.

Stoffwechsel und Energiehaushalt

Für das richtige Funktionieren unseres Körpers spielt der Stoffwechsel, auch Metabolismus genannt, eine entscheidende Rolle. Er ist die Grundlage aller lebenswichtigen Prozesse im Körper, denn die Bestandteile der zugeführten Nährstoffe werden in den Zellen „verstoffwechselt“. Dabei werden diese in unsere körpereigene

Energiewährung Adenosintriphosphat (ATP), ein energiereiches Molekül, umgewandelt oder es werden Bau- und Signalstoffe daraus gebaut.

So gelangen die Nährstoffe in unsere Zellen

Zunächst muss unsere Nahrung in ihre kleinsten Bestandteile zerlegt werden – ein Prozess, der mit dem ersten Bissen im Mund beginnt. Während der Verdauung werden die Nährstoffe schrittweise aufgespalten und für den Körper verfügbar gemacht. Im Mittelpunkt stehen dabei die drei Makronährstoffe Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett. Sie heißen so, weil wir sie – im Gegensatz zu den Mikronährstoffen – in vergleichsweise großen Mengen benötigen.

Eiweiß und Protein ist übrigens das Gleiche. *Nice to know:* Um Verwechslungen mit dem Eiweiß vom Hühnerei zu vermeiden, heißt das Weiße vom Ei in der Profiküche Eiklar. Eiweiß besteht aus sogenannten Aminosäuren, die wasserlöslich sind. Fette werden in Glycerin und Fettsäuren zerlegt.

Die Nahrung wird im Mund zerkleinert und gelangt beim Schlucken durch die Speiseröhre in den Magen. Dort wird der Nahrungsbrei vorverdaut. Der Hauptteil der Verdauung findet jedoch im Dünndarm statt. Hier wird der Nahrungsbrei mit den Verdauungssäften vermischt, die Enzyme enthalten. Enzyme sind Stoffe, die chemische Reaktionen auslösen. Die Verdauungsenzyme haben die Aufgabe, die Nährstoffe in ihre Grundbausteine zu zerlegen, denn nur diese können anschließend von den Zellen der Darmwand aufgenommen werden.

Über die Darmzellen kommen die Nährstoffe in den Körper. Wasserlösliche Nährstoffe wie Glukose, Aminosäuren und kurzkettige Fettsäuren werden übers Blut entweder direkt zu den Zellen oder zur Leber transportiert. Fettlösliche Nährstoffe wie langkettige Fettsäuren und auch fettlösliche Vitamine werden in den Dünndarmzellen zu Fettkügelchen (Chylomikronen) umgebaut und dann ebenfalls über den Blutkreislauf im ganzen Körper verteilt,

wo sie den Körperzellen als Energie oder Baustoff zur Verfügung stehen.

Kohlenhydrate sind besonders relevant

Von den drei Makronährstoffen sind die Kohlenhydrate besonders relevant für eine migränegesunde Ernährung. Auf sie müssen wir einen genaueren Blick werfen.

Die kleinsten Baustoffe der Kohlenhydrate sind **Einfachzucker** (Monosaccharide). Die bekanntesten sind **Glukose** (Traubenzucker), **Fruktose** (Fruchtzucker) und **Galaktose** (Schleimzucker). Im Zusammenhang mit Energie und Blutzucker geht es vorwiegend um Glukose. Glukose geht schnell ins Blut und lässt den Blutzuckerspiegel rasch steigen. Fruktose wird über die Leber abgebaut und hat weniger Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel. Zu viel Fruktose, zum Beispiel in Form von Fruchtsäften und Smoothies, kann aber die Leber belasten und sogar eine Fettleber verursachen.

Haushaltszucker ist ein **Zweifachzucker** und besteht zur Hälfte aus Glukose und Fruktose. **Laktose** (Milchzucker) ist ebenfalls ein Zweifachzucker – der aus Glukose und Galaktose gebaut ist. Stärke, der Hauptbestandteil von Mehl, besteht übrigens aus einer langen Glukosekette. Sie wird während der Verdauung in Glukose, unseren blutzuckerrelevanten Einfachzucker, aufgespalten. Sich zuckerfrei zu ernähren, ist also gar nicht so einfach, wie es klingt.

Die Stoffwechselarten

Je nach Ausgangsstoff gibt es verschiedene (Energie-)Stoffwechselarten.

- **Kohlenhydratstoffwechsel:** Hier wird Glukose als Energie verbrannt oder in Form von Glykogen in der Leber und in den Muskeln gespeichert.
- **Fettstoffwechsel:** Die Bestandteile der Fette, die Fettsäuren, werden in den Zellen zur Energiegewinnung genutzt oder als Vorrat

gesichert. Außerdem werden mit ihrer Hilfe Zellmembranen, Hormone und andere wichtige Stoffe aufgebaut.

- **Aminosäurestoffwechsel:** Die Aminosäuren dienen vor allem als Baustoff und werden nur im Ausnahmefall als Energieträger verwendet.

Da uns vor allem die Energieversorgung interessiert, richten wir den Blick auf den Kohlenhydrat- und den Fettstoffwechsel. Man kann sich den Stoffwechsel wie einen Hybridmotor vorstellen: Er kann beide Energiequellen nutzen. Wenn wir Kohlenhydrate essen, läuft der Kohlenhydratstoffwechsel. Bleiben sie aus – sei es durch Fasten oder eine sehr kohlenhydratarme Ernährung – springt der Fettstoffwechsel an. Dieser Fettstoffwechsel hat uns im Laufe der Menschheitsgeschichte vor dem Aussterben bewahrt, denn in der Zeit der Jäger und Sammler war es völlig normal, dass wir tage- oder sogar wochenlang nichts zu essen fanden – im kargen Winter oder nach einer erfolglosen Jagd.

Die Kapazität unserer Kohlenhydratspeicher ist dagegen begrenzt: In Leber und Muskeln lassen sich nur wenige Hundert Gramm Glykogen – gespeicherte Glukose – einlagern, was maximal etwa 2000 Kilokalorien entspricht. Ohne große Bewegung reicht das ungefähr für einen Tag. Unser Fettgewebe hingegen ist der weitaus größere Energiespeicher: Es versorgt uns im Notfall über Wochen hinweg mit Energie. Klingt durchdacht, oder? „Wo liegt also das Problem?“, fragst du dich vielleicht.

Zu viel Zucker und der Stoffwechsel

Das flexible Umschalten zwischen Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel funktioniert bei vielen Menschen nicht mehr, denn unser Körper arbeitet sehr effizient: Funktionen, die er selten braucht, fährt er nach und nach herunter. Durch unsere übliche, kohlenhydratreiche Ernährung und die ständige Verfügbarkeit von Snacks sind wir kaum noch auf den Fettstoffwechsel angewiesen.

Ein typischer Tag sieht häufig so aus: morgens ein Marmeladenbrötchen, zwischendurch ein Müsliriegel, mittags Pasta in der Kantine, am Nachmittag ein Stück Schokolade gegen das Leistungstief und abends – weil es schnell gehen muss – eine Tiefkühlpizza. Der Körper ist dadurch permanent mit Kohlenhydraten versorgt und der Fettstoffwechsel wird gar nicht erst gebraucht – und bleibt gewissermaßen inaktiv.

Ein Tanklastwagen versinnbildlicht das noch mal sehr schön. Er besitzt einen kleinen Dieseltank, und obwohl er hinten viele Tonnen Benzin geladen hat, kann er darauf nicht zugreifen und muss alle paar Hundert Kilometer anhalten, um zu tanken. Du erkennst bestimmt, dass der kleine Dieseltank die Kohlenhydratspeicher und der große Benzintank die Fettspeicher darstellen. Wenn du nur „mit Kohlenhydraten fährst“, kann das zu folgenden Problemen führen:

- **Du musst häufig essen.** Wenn du das nicht kannst, weil du in einem langen Meeting sitzt und kein Essen dabei hast oder weil du mit dem Zug von Hamburg nach München fährst und das Bordbistro geschlossen hat, dann stehen deinen Zellen irgendwann keine Glukose-Teilchen mehr zur Verfügung. Es kann also keine Energie produziert werden. Das kennst du vielleicht: Erst bist du gereizt, einige Minuten später hungrig und danach bemerkst du bereits erste Anzeichen der Migräne.
- **Dein Blutzucker schwankt.** Häufige (kohlenhydratreiche) Mahlzeiten und Snacks lassen den Blutzucker Lambada tanzen. Ein sinkender Blutzuckerspiegel macht sich bemerkbar durch Müdigkeit, Unruhe und Gereiztheit.
- **Du hast zu wenig Energie.** Du kannst die zur Verfügung stehenden Kohlenhydrate nicht optimal verstoffwechseln und auf das Fett als Alternative kannst du nicht zugreifen. Ob das für dich ein Thema ist, kannst du einfach mit dem Kohlenhydrat-Intoleranz-Test auf Seite 54 herausfinden.



50 Anti-Migräne-Rezepte – nährstoffreich und für einen stabilen Blutzucker

Nun geht's endlich los! Aus der Theorie in die Praxis – vom Buch ins Leben! Dein Essen soll dir Energie und Nährstoffe liefern, denn das ist entscheidend für weniger Migräne und mehr Wohlbefinden. Essen soll aber auch Freude machen und – ganz wichtig – in deinen Alltag passen. Deshalb habe ich für dich Rezepte zusammengestellt und ausprobiert, die nährstoffreich, blutzuckerstabil und glutenfrei sind. Sie enthalten viele Ballaststoffe, wenig(er) Kohlenhydrate, ausreichend Eiweiß und gute Fette. Bunte Gerichte sind nicht nur eine Augenweide, sondern ein Indikator für viele gesunde Antioxidantien. Gluten kann eine Rolle bei Migräne spielen und Entzündungen begünstigen, deshalb habe ich dieses weggelassen. Somit bleibt auch mehr Platz für (buntes!) Gemüse, Gemüse, Gemüse.

Abkürzungen: LC = Low Carb, P = proteinreich, B = reich an Ballaststoffen, MP = für Meal Prep geeignet, V = vegan

Darum funktionieren meine Rezepte

So, jetzt hast du viel gelesen und hoffentlich einiges Neues erfahren. Vielleicht siehst du Lebensmittel nun mit anderen Augen – nicht nur als Sattmacher, sondern als Mittel für ein gutes Leben.

Und jetzt kommt das Wichtigste: Damit nicht nur der „Wissensriese“ und der „Umsetzungszwerg“ in dir schlummern, muss die blutzuckerstabile Ernährung ihren Platz in deinem Alltag finden – egal, ob du nur für dich kochst oder ob mehrere Personen mit am Tisch sitzen. Meine Rezepte helfen dir dabei. Sie liefern viele Nährstoffe, halten den Blutzuckerspiegel stabil, beugen Energietiefs vor und sorgen dafür, dass du mit guter Energie durch den Tag gehst. Und das Beste: Die meisten Rezepte gehen wirklich schnell und lassen sich problemlos in dein (Familien-)Leben integrieren.

Du profitierst davon, dass ich selbst gern nährstoffreich, blutzuckerstabil und lecker esse – und gleichzeitig keine Lust habe, stundenlang in der Küche zu stehen.

Zunächst noch ein paar Punkte, die mir besonders wichtig sind.

Muss es wirklich bio sein?

Zu Studienzeiten mit wenig Geld war es für mich nicht einleuchtend, warum Freunde viel Geld für gute Markenbutter ausgaben. Butter war Butter. Heute, nachdem mir so richtig bewusst ist, dass wir aus dem bestehen, was wir essen, sehe ich das natürlich anders.

Beste Qualität wie bio ist nicht nur das Beste für dich. Es ist auch für die Tiere das Beste und für die Umwelt. Biologisch erzeugtes Gemüse enthält weniger Schadstoffe, artgerecht gehaltene Tiere haben ein gutes Leben und ihr Fleisch ist wesentlich hoch-

wertiger als das von Hochleistungstieren. Biogemüse und -obst erleichtern dir auch das (Koch-)Leben, denn du musst sie nicht schälen. Ja, ich weiß, bio ist auch eine Kostenfrage. Es gibt Menschen, die sich das nicht leisten können. Manchmal ist es aber auch eine Frage der Priorisierung. Und bio gibt es auch für kleines Geld. Möhren und Champignons in Bioqualität sind fast immer zu haben und wirklich erschwinglich.

Es muss nicht immer Bio sein. Die amerikanische Non-Profit-Organisation Environmental Working Group (EWG) veröffentlicht jedes Jahr eine aktuelle Liste der *Clean Fifteen*. Darauf stehen Gemüse- und Obstsorten, die nur gering mit Schadstoffen belastet sind und deshalb auch in konventioneller Qualität unbedenklich gekauft werden können. Im Gegensatz dazu gibt es die „*Dirty Dozen*“ – das sind Obst- und Gemüsesorten, die so stark belastet sind, dass du dir mit Bioqualität wirklich etwas Gutes tust.

Übrigens: Wenn du „echte“, nährstoffreiche Mahlzeiten isst und dein Stoffwechsel gut trainiert ist, brauchst du keine Snacks wie das süße Teilchen vom Bäcker oder den Döner zwischendurch. Dann hältst du problemlos längere Pausen ohne Essen durch – und sparst ganz nebenbei auch noch Geld.

Nährstoffreiche Mahlzeiten für kleines Geld:

- Champignons mit Olivenöl, Schmand, Zwiebeln und TK-Petersilie
- Möhrensuppe mit gerösteten Sonnenblumenkernen
- Kichererbsen, Zucchini, Feta
- Spinat, Spiegeleier, (wenig) Kartoffeln

Was ist mit Fisch und Fleisch?

Ich mag Fleisch und ich esse es hin und wieder. Hochwertiges Fleisch ist ein wertvolles Lebensmittel, das uns mit leicht verdaulichem Eiweiß und wichtigen Vitaminen versorgt. Warum haben es dann nur zwei Fleischrezepte ins Buch geschafft? Ganz einfach: Ich

möchte dir zeigen, wie toll Gemüse ist und wie leicht es sich in nahezu jedes Gericht einbauen lässt. Wenn Fleisch auf dem Teller liegt, rutscht Gemüse oft in die Rolle der bloßen Beilage.

Deshalb gilt: Wenn du Fleisch magst, iss es, aber achte unbedingt auf gute Qualität. Das Fleisch einer Kuh, die auf der Weide steht und artgerecht Gras frisst, enthält beispielsweise mehr Omega-3-Fettsäuren als das eines Tieres, das mit Getreide gefüttert wurde. Von möglichen Antibiotika-Rückständen in konventionell gehaltenen Tieren ganz zu schweigen. Das Tier und auch deine Gesundheit werden es dir danken.

Beim Thema Fisch ist es etwas komplizierter, wie ich bereits erläutert habe. Generell gilt: Iss lieber kleine Fische statt große. Manche Menschen nehmen, wenn sie sich doch einmal einen Lachs oder Thunfisch gönnen, anschließend Chlorella-Algen, um mögliche Schadstoffe zu binden. Das ist eine Möglichkeit.

Was macht die Rezepte entzündungshemmend?

Warum funktionieren die Rezepte? Weil sie auf einer entzündungshemmenden Ernährungsweise basieren:

- Sie enthalten keine entzündungsfördernden Lebensmittel wie Haushaltszucker, Gluten, Weißmehl, omega-6-reiche Pflanzenöle oder Schweinefleisch.
- Stattdessen setzen sie auf viel Gemüse, das reich an sekundären Pflanzenstoffen ist, die Entzündungen hemmen.
- Gesunde Fette sind ein wichtiger Bestandteil, denn sie „löschen“ Entzündungen.
- Auch Gewürze und Kräuter sind gezielt eingesetzt – sie liefern nicht nur Geschmack, sondern auch entzündungshemmende und verdauungsfördernde Stoffe.
- Mit ausreichend Ballaststoffen wird die Darmgesundheit gestärkt, was wiederum das Immunsystem unterstützt.
- Omega-3-Fettsäuren aus Samen, Saaten und kleinen Fischen sorgen für eine weitere entzündungshemmende Komponente.

- Schließlich enthalten die Rezepte genügend Eiweiß, das als Baustoff für Enzyme und viele Körperfunktionen unentbehrlich ist.

Wochenplan für deinen leichten Einstieg

Du kannst die Gerichte mit Fleisch und Fisch natürlich in eine vegetarische Variante umwandeln. Alle Gerichte sind austauschbar. Vielleicht bist du auch wie viele meiner Kundinnen zufrieden, wenn du jeden Morgen das gleiche Frühstück isst. Dann ist das prima und erleichtert dir die Vorbereitung enorm.

	FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN	ABENDESSEN	SNACK
Mo	Energie-Müsli (S. 102)	Zoodles mit Tomatensauce und Parmesan	Low-Carb-Flammkuchen mit Spinat und Sardellen (S. 142)	Himbeeren mit griechischem Joghurt und Kakaonibs
Di	Kokosquark mit Papaya (S. 104)	Ofengemüse mit Feta	Erbsen-Kohlrabi-Suppe (S. 130)	Karottensticks mit Hummus
Mi	Hüttenkäse mit Avocado und Tomaten (S. 109)	Mini-Auberginen-Pizza (S. 139)	Mozzarella mit Zitrusfrüchten (S. 122) und Leinsamenbrot (S. 152)	Currymandeln (S. 160)
Do	Energie-Müsli (S. 102)	Linsen-Bowl (S. 124)	Brokkolisalat (S. 113)	Heidelbeeren mit Quark (40 %) und Leinöl
Fr	Kokosquark mit Papaya (S. 104)	Lauch-Birnen-Gemüse mit Selleriepüree (S. 138)	Bunter Blattsalat mit Oliven, Ziegenkäse, Walnüssen	Apfel mit Sesammas
Sa	Soufflé-Omelett (S. 106)	Low-Carb-Zucchini-Lasagne (S. 148)	Mairübchen-Apfel-Carpaccio (S. 111) mit Käsestangen (S. 163)	Schoko-Mandel-Crossies (S. 171)
So	Haselnuss-Körnerbrot (S. 153), Käse, gekochtes Ei, Kräuterquark, Rohkost	Kohlrabigemüse mit Räucherforelle (S. 145)	Blumenkohl-Flan (S. 136) mit Keto-Knäckle (S. 150)	Obst-Nuss-Crumble



Kokosquark mit Papaya

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 2 Portionen

20 g natives Kokosöl
250 g Speisequark, 40 % Fett i. Tr.
40 g geschrotete Leinsamen
20 g gehackte Mandeln
10 g Kokosraspel
1 Msp. gemahlene Tonkabohne
½ Papaya

Nährwerte pro Portion:

468 kcal
39 g Fett
13 g Kohlenhydrate
21 g Eiweiß
9 g Ballaststoffe

Der Kokosquark liefert uns gleich die erste Eiweißportion des Tages. Mithilfe des Kokosöls kann die Leber leicht Ketonkörper als alternative „Gehirnenergie“ bereitstellen.

Zubereitung

- 1 200 ml Wasser erhitzen und in eine Schüssel geben. Das Kokosöl hineingeben, damit es flüssig wird. Den Quark und die anderen Zutaten hinein-
geben und alles mit einem Schneebesen gleich-
mäßig verrühren.
- 2 Kurz vorm Servieren die Papaya in Stücke schneiden und dazugeben.

Tipps:

Den Kokosquark am besten bereits am Vorabend zubereiten, dann können die Leinsamen noch quellen und der morgendliche Aufwand hält sich in Grenzen.

Am besten gleich die doppelte Portion für mehrere Tage vorbereiten.



LC

P

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Ruhezeit: 60 Minuten

Backzeit: 20 Minuten

Zutaten für eine Tarteform (8 Stück)

250 g gemahlene Mandeln

1 TL Backpulver

10 g Flohsamenschalen

1 Ei

100 g Butter

1 Prise Salz

Olivenöl für die Form

gemahlene Mandeln zum Ausstreuen
der Form

250 g Brokkoli

250 g Kirschtomaten

300 g Doppelrahm-Frischkäse

Pfeffer

Außerdem

Tarteform (Durchmesser ca. 26 cm)

Nährwerte pro Stück:

426 kcal

40 g Fett

5 g Kohlenhydrate

10 g Eiweiß

4 g Ballaststoffe

Brokkoli-Tomaten-Tarte

Für den Boden werden statt Mehl gemahlene Mandeln verwendet, sodass die bunte Tarte Low Carb und glutenfrei ist. Außerdem schmeckt sie wirklich lecker!

Zubereitung

1 Aus Mandeln, Backpulver, Flohsamenschalen, Ei, Butter und Salz einen Mürbeteig kneten. Den Teig für eine halbe Stunde in den Kühlschrank legen.

2 Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Eine Tarteform mit Olivenöl einpinseln und mit gemahlenden Mandeln ausstreuen. Den Mandel-Mürbeteig in die Form geben und mit den Fingern flach auf dem Boden ausbreiten. Der Teig ist normalerweise weich und lässt sich gut verteilen. Dabei einen kleinen Rand hochziehen. Den Boden im Ofen ca. 20 Minuten hellbraun backen.

3 Für den Belag den Brokkoli in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser 2 Minuten bissfest garen. Mit kaltem Wasser abspülen. Die Kirschtomaten in Scheiben schneiden.

4 Den fertig gebackenen Boden abkühlen lassen und großzügig mit dem Frischkäse bestreichen. Brokkoliröschen und Tomatenscheiben abwechselnd auf dem Frischkäse verteilen und zimmerwarm servieren. Dazu passt ein Gurkensalat.





Zubereitungszeit: 45 Minuten
Backzeit: 20 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Rosenkohl
6 EL Olivenöl
Paprikapulver
Salz
Pfeffer
100 g Pecorino
100 g Haselnüsse

Außerdem

Backpapier

Nährwerte pro Portion:

603 kcal
47 g Fett
14 g Kohlenhydrate
25 g Eiweiß
13 g Ballaststoffe

Rosenkohl mit Pecorino

Knuspriger Rosenkohl aus dem Ofen mit Pecorino, einem Hartkäse aus Schafsmilch, der uns richtig viel lebenswichtiges Eiweiß liefert.

Zubereitung

- 1 Rosenkohl putzen und halbieren. Die Röschen in einer Schüssel mit Olivenöl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermischen. Pecorino fein reiben.
- 2 Den geriebenen Käse gleichmäßig auf einem Blech mit Backpapier verteilen. Die Rosenkohlhälften mit der Schnittfläche nach unten auf den Käse legen. Bei 200 °C Umluft 12–15 Minuten im Ofen backen, bis sie knusprig sind.
- 3 In der Zwischenzeit Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Nüsse grob hacken. Knusprigen Rosenkohl mit Haselnüssen servieren.



Ananas-Kokos-Trifle

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 6 Portionen

100 g Mandelblättchen
50 g Kokosraspeln
1 frische Ananas
500 g Schafsjoghurt
200 ml Kokosmilch
Kakaonibs (optional)

Außerdem

6 Dessertgläser

Nährwerte pro Portion:

371 kcal
25 g Fett
24 g Kohlenhydrate
9 g Eiweiß
4 g Ballaststoffe

Ananas und Kokos sind ein Traumpaar. Ananas enthält das Enzym Bromelain, welches hilft, Proteine aufzuspalten. Außerdem wirkt es entzündungshemmend, kann die Durchblutung fördern und Gelenkschmerzen lindern.

Zubereitung

- 1 Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett rösten, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Kokosraspeln ebenfalls rösten. Zu den Mandelblättchen geben. Beides abkühlen lassen.
- 2 Ananas schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Joghurt mit der Kokosmilch verrühren.
- 3 In einer Glasschüssel oder in Dessertgläsern etwa die Hälfte der Mandelblättchen und Kokosraspeln als Boden einfüllen, darauf die Hälfte des Joghurts und anschließend die Ananasstücke. In der gleichen Reihenfolge noch eine weitere Schicht einfüllen. Nach Belieben mit Kakaonibs bestreuen.



Rezeptregister

Frühstück

- Energie-Müsli 102
- Kokosquark mit Papaya 104
- Soufflé-Omelett mit Spinatsalat 106
- Kohlrabi-„Porridge“ mit Apfel 108
- Hüttenkäse mit Avocado und Tomaten 109
- Low-Carb-Pancakes 110

Herzhaft & kalt

- Mairübchen-Apfel-Carpaccio 111
- Frühlingssalat mit Spargel und Erdbeeren 112
- Brokkolisalat 113
- Brokkoli-Tomaten-Tarte 114
- Grünkohlsalat mit Manouri 116
- Feta-Bällchen mit Rotkohlsalat 118
- Bunte Wirsingrouladen 120
- Mozzarella mit Zitrusfrüchten 122
- Linsen-Bowl 124
- Radicchio mit Kaki und Ziegenkäse 126
- Gemüse-Wrap 127
- Zucchini-Käse-Sandwich 128

Herzhaft & warm

- Erbsen-Kohlrabi-Suppe 130
- Rosenkohl mit Pecorino 132
- Kürbisflan 134
- Blumenkohl-Flan 136
- Lauch-Birnen-Gemüse mit Selleriepüree 138
- Mini-Auberginen-„Pizza“ 139
- Low-Carb-Spinatpide 140
- Low-Carb-Flammkuchen mit Spinat und Sardellen 142

Low-Carb-Zwiebelpizza 144
Kohlrabigemüse mit Räucherforelle 145
Rote-Bete-Pasta mit Saibling 146
Low-Carb-Zucchini-Lasagne 148
Spanisches Huhn aus dem Ofen 149

Basics & Snacks

Keto-Knäcke mit Schwarzkümmel 150
Leinsamenbrot 152
Haselnuss-Körnerbrot 153
Brokkoli-Sandwichbrot 154
Rote-Bete-Hummus 156
Linsenpfannkuchen 158
Feta-Minz-Creme 159
Currymandeln 160
Möhrendip 162
Käsestangen 163
Gemüsewürze 164

Süßes

Rhabarber mit Heidelbeeren 165
Matcha-Chia-Pudding 166
Ananas-Kokos-Trifle 168
Gegrillte Nektarine mit Mascarpone 170
Schoko-Mandel-Crossies 171
Kalter Hund –Edelvariante 172
Schokocreme mit Olivenöl und Salz 174
No-Bake-Erdbeertarte 175

Die 77 häufigsten Alltags- beschwerden – verständlich erklärt



Stand 2026. Änderungen vorbehalten.

- Kopfschmerzen, Übelkeit, Mückenstich: praktische Tipps, verständliche Rat-schläge und bewährte Hausmittel für 77 Beschwerden
- Für Menschen, die ein einfaches, aber dennoch fundiertes medizinisches Nach-schlagewerk für den Alltag suchen

Jennifer und Felix Aaslepp

Bye-bye Beschwerden

192 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-3202-8

€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt
... bringt es auf den Punkt.

Entzündungshemmend kochen für eine gesunde Schilddrüse



Stand 2026: Änderungen vorbehalten.

- Dieses Buch richtet sich an Betroffene und alle, die ihre Schilddrüsengesundheit gezielt unterstützen möchten
- 111 entzündungshemmende, zuckerfreie Rezepte kombiniert mit praxisnahen Ernährungsstrategien, praktischem Ernährungsplan und Alltagstipps, die die Schilddrüsenfunktion fördern

Irene Rosinski

111 Rezepte – Gesunde Schilddrüse

208 Seiten

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-3226-4

€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt
... bringt es auf den Punkt.

Die Lösung bei Verspannungen – ganzheitlich und nachhaltig



Stand 2026. Änderungen vorbehalten.

- Die Autoren sind bekannt vom YouTube-Kanal „Knop & Niehaus“, auf dem sie Videos zum Thema Ganzheitliche Gesundheit veröffentlichen
- Die ganzheitliche Body-Mind-Methode der Autoren ist leicht verständlich und im Alltag sehr gut umzusetzen
- Mit 10 effektiven Übungen für Nacken, Schulter und Rücken

Tobias Knop · Daniel Niehaus

Verspannungen loswerden

176 Seiten

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-3163-2

€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt
... bringt es auf den Punkt.

Endlich wieder mit Freude hören!



- Der Autor ist ausgewiesener Experte für Geräusch-überempfindlichkeit
- Die eigene Geräusch-überempfindlichkeit endlich verstehen und überwinden
- Der Ratgeber erklärt die Ursachen und hilft dabei, der Belastung entgegenzutreten – mit vielen Behandlungsoptionen, u. a. aus der kognitiven Verhaltenstherapie

Dr. med. Andreas Schapowal

Geräusch-Überempfindlichkeit

144 Seiten

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-3154-0

€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt
... bringt es auf den Punkt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-3217-2 (Print)

ISBN 978-3-8426-3218-9 (PDF)

ISBN 978-3-8426-3219-6 (EPUB)

Abbildungen:

Titelmotiv: stock.adobe.com - fortyforks, mizina, stock.adobe.com: baibaz, MasterQ,

Bildagentur Zoonar GmbH, OSINSKIH AGENCY, NUM LPPHOTO, New Africa

Elisabeth Fritsch: 96, 103, 105, 107, 115, 117, 119, 121, 123, 125, 129, 131, 133, 135, 141, 143, 147, 151, 153, 157, 161, 167, 169, 173

Autorinnenfoto: Kitty Fried

Originalausgabe

© 2026 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30 173 Hannover

www.humboldt.de

buchvertrieb@schluetersche.de

www.schluetersche.de

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Medikamenten, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden. Gedruckt mit mineralölfrei hergestellten Druckfarben und Strom aus erneuerbaren Energien. Die eingesetzten Klebe- und Bindestoffe entsprechen den derzeitigen Umweltstandards, die vom RAL Institut für Gütesicherung und Kennzeichnung geprüft wurden.

Lektorat: Claudia Silbereisen, Heidelberg

Layout: Lichten, Kommunikation und Gestaltung, Hamburg

Covergestaltung: Zero Werbeagentur, München

Satz: Die Feder · Werbeagentur GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

Anne Goldhammer-Michl ist ausgebildete Ernährungsberaterin, zertifizierter Epigenetik-Coach, Diplom-Statistikerin und gelernte Köchin. Über viele Jahre litt sie selbst unter Migräne und kennt die Belastungen, die diese Erkrankung mit sich bringt, aus eigener Erfahrung. Den entscheidenden Wendepunkt erlebte sie, als sie begann, sich intensiv mit der Wirkung von Ernährung auf den Stoffwechsel und die Entstehung von Entzündungsprozessen auseinanderzusetzen. Mit einer blutzuckerstabilen, entzündungshemmenden Ernährungsweise gelang es ihr, ihre Migräne nachhaltig in den Griff zu bekommen. Heute widmet sich Anne Goldhammer-Michl verstärkt den gesundheitlichen Aspekten des Essens. Sie teilt ihr Wissen in Vorträgen, Beratungen und Publikationen und begleitet Menschen dabei, durch Ernährung ihre Gesundheit aktiv zu unterstützen. Ihr Ansatz verbindet Genuss mit dem Verständnis der biochemischen Prozesse im Körper und zeigt, wie sehr unsere tägliche Ernährung darüber entscheidet, ob wir leistungsfähig und ausgeglichen sind.



Migräne im Griff: Mit Ernährung Beschwerden lindern und vorbeugen

Neue wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass eine gezielte Ernährungsumstellung Einfluss auf den Verlauf von Migräne haben kann. Mit einer blutzuckerstabilen, entzündungshemmenden Ernährung kannst du Migräneattacken nicht nur verringern, sondern auch ihre Intensität deutlich mindern. Die Ernährungsexpertin Anne Goldhammer-Michl vermittelt dir in diesem Ratgeber fundiertes Wissen über die Zusammenhänge zwischen Migräne, Energiestoffwechsel, Blutzuckerkontrolle und wichtigen Nährstoffen. Dazu gibt es 50 Rezepte, die speziell auf deine Bedürfnisse als Migränepatient/in abgestimmt sind. Das Gute: Die Rezepte enthalten alle wichtigen Nährstoffe und sind leicht zuzubereiten.

Das spricht für diesen Ratgeber:

- Gezielte Prävention und Therapie: Alle wichtigen Ernährungsprinzipien, mit denen du Migräne vorbeugen und Beschwerden wirksam lindern kannst.
- 50 geeignete Rezepte: Abwechslungsreiche, alltagstaugliche Gerichte mit Nährwertangaben und Symbolkennzeichnungen.
- Fundierte Wissensbasis: Kombination aus wissenschaftlich belegten Erkenntnissen und praxisnaher Umsetzung für eine nachhaltige Verbesserung deiner Lebensqualität.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-3217-2



9 783842 632172 22,00 EUR (D)