MINDFUL MIGRAINE

Weniger Migräne, *mehr Leben*

Dein Handout zum Vortrag



VERSTEHEN · AUSPROBIEREN · BEOBACHTEN

Empfehlungen, Rezepte und dein Selbstcheck · Andreea Petre

Meine Empfehlungen für deinen Alltag

Verdauung, Nährstoffe und eine verlässliche Energieversorgung

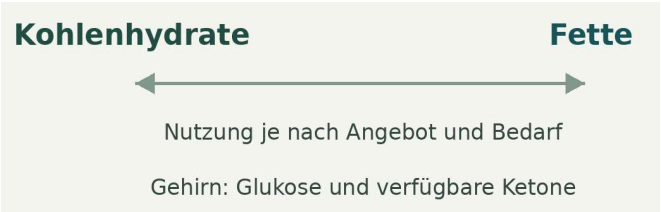
Mein Ansatz verbindet bewusste Ernährung mit einer guten Versorgung der Zellen. Probiere einzelne Veränderungen aus und beobachte, was sich bei Energie, Verdauung und Migräne verändert. Es geht darum, deinen Körper besser zu verstehen und wieder mehr Zeit für dein Leben zu gewinnen.



Verdauung und Enzyme

Damit Nahrung dich versorgt, muss sie zerlegt und aufgenommen werden. Verdauungsenzyme spalten Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate in verwertbare Bausteine. Dein Körper bildet diese **Enzyme** selbst und braucht dafür **Aminosäuren** aus **Eiweiß**. Viele Stoffwechselenzyme benötigen zusätzlich Vitamine oder Mineralstoffe als Helfer. [3, 10]

Gemüse, Nüsse, Samen und Hülsenfrüchte liefern Ballaststoffe für dein Mikrobiom. Darmbakterien bilden daraus unter anderem kurzkettige Fettsäuren, die die Darmschleimhaut mitversorgen. Iss in Ruhe, kaue gründlich und steigere Ballaststoffe langsam. [2]



Flexible Energieversorgung

Dein Körper nutzt Kohlenhydrate und Fette parallel und passt ihren Anteil an Angebot und Bedarf an. Das ist **metabolische Flexibilität**. Weniger Kohlenhydrate können den Anteil der Fettverbrennung erhöhen. Mein Einstieg ist Low Carb: viel Gemüse, eine Eiweißquelle, Olivenöl und kleinere Kohlenhydratportionen, etwa Kartoffeln. Dafür musst du nicht ketogen essen. [1, 11]

Das Gehirn benötigt fortlaufend Energie für Reizverarbeitung und Nervensignale. Es nutzt Glukose und, wenn verfügbar, Ketone aus der Leber. Eine bedarfsgerechte Versorgung ist deshalb ein Schwerpunkt meiner Migränebegleitung. [12]

Nährstoffe und praktische Produktauswahl



Magnesium und Zellenergie

Bei Migräne beziehe ich besonders Magnesium, Vitamin B2 und Coenzym Q10 ein. Magnesium unterstützt ATP-abhängige Reaktionen, B-Vitamine die Energiegewinnung; Q10 arbeitet in der Atmungskette der Mitochondrien. [1, 3]



Omega 3 und Vitamin D

Ich empfehle eine gute EPA-/DHA-Versorgung, z. B. mit NORSAN Öl. DHA ist ein Baustein von Nervenzellmembranen. Vitamin D unterstützt u. a. Muskeln und Immunsystem. [6, 13]



Black Bean Spaghetti

Eine praktische Pasta-Alternative: JUST TASTE Black Bean Spaghetti. 50 g trocken liefern laut Hersteller rund 21 g Eiweiß und 11 g Ballaststoffe. [8]

Gezielt ausprobieren und beobachten

Ob und wie du deine Mikronährstoffversorgung prüfen lässt, entscheidest du, am besten in Abstimmung mit deiner Ärztin oder deinem Arzt. Ergänzungen und Dosierungen stimmst du passend zu Blutwerten, Medikamenten und Verträglichkeit ab. Enthaltenes Vitamin D mitrechnen; B6 nicht dauerhaft hoch dosieren. Glutenfrei kannst du auch ohne bekannte Zöliakie vier Wochen ausprobieren. [4, 7]

Vier Rezepte für deinen Alltag

Weniger Migräne, mehr Leben · Eiweiß, Gemüse, Kerne und gute Fette



FRÜHSTÜCK

Quasi “Müsli”

1 Portion · etwa 5 Minuten

Zutaten: 100 g griechischer Naturjoghurt, 1 TL MCT-Öl, 20 g Sonnenblumen- und Kürbiskerne zusammen, 10–20 g Mandeln oder Walnüsse, 1 TL Chiasamen, 20 g dmBio Kerne & Saaten Granola, 60 g Wildheidelbeeren oder Himbeeren, ½ TL Honig.

Zubereitung: MCT-Öl in den Joghurt rühren. Kerne, gehackte Nüsse, Chia und Granola darübergeben. Beeren nach Packungsangabe vorbereiten und ergänzen. Mit wenig Honig abrunden. Chia kurz quellen lassen. MCT bei Bedarf zunächst mit ½ TL ausprobieren.



MITTAGESSEN

Hähnchen mit Ofengemüse

1 Portion · etwa 35 Minuten

Zutaten: 150 g Hähnchenbrust, 100 g Kartoffeln, 350 g Brokkoli, Zucchini und Blumenkohl, 1 EL Olivenöl, Rosmarin, Thymian, Paprikapulver, Pfeffer und Salz.

Zubereitung: Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Kartoffeln klein schneiden, Gemüse zerteilen. Mit Öl und Gewürzen mischen. Kartoffeln und Blumenkohl 10 Minuten vorgaren; Brokkoli und Zucchini zugeben. Weitere 20–25 Minuten garen. Hähnchen in der Pfanne anbraten und zugeben.



BROT

Kerniges Quarkbrot

1 großes Brot · etwa 22 Scheiben

Zutaten: 150 g Mandelmehl, je 100 g Sonnenblumen- , Kürbiskerne und Leinsamen, 200 g Walnüsse, 50 g Haferflocken, 500 g Quark (20 % Fett), 6 große Eier, 2 Päckchen Backpulver, 1½ TL Salz, 2–3 EL schwarzer Sesam.

Zubereitung: Walnüsse hacken. Trockene Zutaten außer Sesam mischen. Quark und Eier verrühren, alles vermengen und 10 Minuten quellen lassen. In eine ausgelegte Kastenform geben und mit Sesam bestreuen. Bei 180 °C Ober-/Unterhitze 60–70 Minuten backen und die Garprobe prüfen. Kalt dünn schneiden; portionsweise einfrieren.



ABENDESSEN ODER ZUM MITNEHMEN

Brokkolimuffins mit Käse

6 große Muffins · etwa 35 Minuten

Zutaten: 200 g Brokkoli, 3 Eier, 80 g geriebener Gouda, 40 g Mandelmehl, 1 TL Backpulver, 1 EL Olivenöl, ½ TL Paprikapulver, Pfeffer, Muskat und wenig Salz.

Zubereitung: Brokkoli 3 Minuten blanchieren, gut abtropfen und abkühlen lassen, dann fein hacken. Alle übrigen Zutaten verrühren und Brokkoli unterheben. Auf sechs gefettete Muffinmulden verteilen. Bei 170 °C Ober-/Unterhitze 22–25 Minuten backen, bis die Mitte gestockt ist. Mit Salat servieren; Reste ausgekühlt kühlen.

Für den glutenfreien Versuch Haferflocken, Backpulver und Granola ausdrücklich glutenfrei wählen; das genannte dm-Granola enthält glutenhaltiges Getreide. Zutaten an bekannte Allergien anpassen.

Dein persönlicher Selbstcheck

Energie und Essen · Stress · Schlaf

Die Aussagen helfen dir, deine Situation zu beschreiben. Denke an die vergangenen vier Wochen und kreuze an, was häufig oder wiederholt zutrifft. Lass Unzutreffendes oder Unklares frei.

Energie und Essen

☐ Ich lasse regelmäßig Mahlzeiten aus.

☐ Zwischen meinen Mahlzeiten liegen oft mehr als fünf bis sechs Stunden.

☐ Ich habe häufig Heißhunger.

☐ Meine Energie schwankt im Laufe des Tages stark.

☐ Nach dem Essen werde ich oft müde.

☐ Ich brauche Kaffee oder Süßes, um leistungsfähig zu bleiben.

☐ Ich esse häufig unterwegs oder unter Zeitdruck.

Stress und Anspannung

☐ Ich habe das Gefühl, ständig funktionieren zu müssen.

☐ Ich kann nur schwer abschalten, auch abends nicht.

☐ Ich bin oft gereizt oder schnell überfordert.

☐ Selbst im Urlaub brauche ich mehrere Tage, um herunterzufahren.

☐ Es fällt mir schwer, Grenzen zu setzen.

☐ Ich fühle mich häufig für alles verantwortlich.

☐ Ich gönne mir selten echte Erholung.

Schlaf und Erholung

☐ Ich schlafe weniger als sieben Stunden pro Nacht.

☐ Ich wache morgens häufig erschöpft auf.

☐ Meine Schlafenszeiten wechseln stark.

☐ Ich wache nachts regelmäßig auf.

☐ Ich nutze mein Handy kurz vor dem Einschlafen.

☐ Nach stressigen Wochen habe ich häufiger Migräne.

Mein Beobachtungszeitraum: _____

Hormone

☐ Meine Migräne tritt häufig vor oder während der Periode auf.

☐ Meine Migräne verändert sich im Laufe des Zyklus.

☐ Die Beschwerden sind nach hormonellen Veränderungen stärker geworden.

☐ Ich habe starke Beschwerden vor der Periode.

Lebensstil und körperliche Beschwerden

☐ Ich esse häufig Fertigprodukte oder stark verarbeitete Lebensmittel.

☐ Gemüse spielt in meiner Ernährung eher eine Nebenrolle.

☐ Ich habe häufig Verdauungsbeschwerden oder Blähungen.

☐ Ich bewege mich selten.

☐ Ich bin oft erkältet oder habe Entzündungen (z.B. beim Zahnfleisch).

☐ Ich habe häufig Gelenk- oder Muskelschmerzen.

Ergänzende Fragen zur Verdauung

☐ Ich habe wiederholt Bauchschmerzen, Durchfall oder Verstopfung.

☐ Ich bemerke Verdauungsbeschwerden auch an Tagen ohne Migräne.

☐ Ich habe wegen vermuteter Unverträglichkeiten bereits Lebensmittel gestrichen.

☐ Ich sehe wiederkehrende Zusammenhänge zwischen Essen und Beschwerden.

Was du aus deinen Antworten mitnimmst

Notiere zunächst deine Ausgangslage: Wie viele Kopf- oder Migränetage und Tage mit Akutmedikamenten hattest du in vier Wochen? Beobachte Essen, Verdauung, Schlaf und Beschwerden weiter.

Kopfschmerztage: _____ davon Migränetage: _____ Akutmitteltage: _____

Meine erste Veränderung: _____

Das möchte ich mit meiner Ärztin oder meinem Arzt besprechen:

_____

_____

_____

_____

_____

Leitfaden: Weniger Migräne, *mehr Leben*

Migräne besser verstehen



Warum der Blick auf einen einzelnen Auslöser oft nicht ausreicht.

Ernährung und Energieversorgung



Welche Rolle Mahlzeiten, Blutzucker, Protein und Nährstoffe spielen können.

Das Zusammenspiel im Körper

Schlaf und Erholung	Stress und Reizbelastung
Hormoneller Zyklus	(Mikro)Nährstoffe und Entzündungsprozesse

Schlaf, Stress, Hormone und weitere körperliche Prozesse wirken zusammen.

Muster im Alltag erkennen



Unregelmäßig essen



Schlecht schlafen



Migräne am Wochenende

Drei Alltagsbeispiele machen die Zusammenhänge greifbar.

Den eigenen Alltag einordnen



Die Checkliste hilft dir, eigene Beobachtungen zu sammeln.

Einfach beginnen



Der erste Schritt ist der wichtigste. Nutze eine Woche zum Beobachten und für erste kleine Veränderungen.

Mindful Migraine

Andreea Petre · Mindful Migraine
Leitfaden und weitere Informationen auf meiner Webseite.
mindful-migraine.com
info@mindful-migraine.com

Zur Webseite

Gesundheitsbildung ist kein Ersatz für ärztliche Diagnose oder Behandlung.

Quellen und Bildnachweise

[1] DGN und DMKG 2025 · Leitlinie zur Migräneprophylaxe
[2] DGE · Ballaststoffe und ausreichendes Trinken
[3] NIH Office of Dietary Supplements · Vitamin B2 und Energiegewinnung
[4] BfR · Nahrungsergänzungsmittel und DGE · Vitamin B6
DGE · Fragen und Antworten zu Vitamin B6
[5] Ramsden et al 2021 · Ernährungsstudie · BMJ 374 n1448
[6] NORSAN · Omega-3 Vegan · Produktangaben
[7] DGVS · Zöliakiediagnostik vor glutenfreier Ernährung
[8] JUST TASTE · Black Bean Spaghetti · Produktbild und Nährwerte
[9] dmBio · Kerne & Saaten Granola · Zutaten und Allergene
[10] NIDDK · Verdauung und Nährstoffaufnahme
[11] Humanstudie 2023 · Fettstoffwechsel und metabolische Flexibilität
[12] Courchesne-Loyer et al 2017 · Glukose und Ketone als Gehirnenergie
[13] NIH Office of Dietary Supplements · Vitamin D

Rezeptfotos: KI-generierte Illustrationsfotos. Weitere Bilder aus Andreea Petres Vortragsfolien; Verpackungsbild JUST TASTE vom Hersteller.
Produktangaben geprüft am 17.11.2026