

# 111 Rezepte gegen Migräne: Auslöser kennen - Schmerzen lindern. Mit Anti-Migräne-Drinks

Von Marion Jetter

DOC | \*audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation - Verkaufsrang: #492127 in BcherVerffentlicht am: 2013-01-03Erscheinungsdatum: 2013-01-03Einband: Taschenbuch144 Seiten | File size: 52.Mb

**Von Marion Jetter : 111 Rezepte gegen Migräne: Auslöser kennen - Schmerzen lindern. Mit Anti-Migräne-Drinks** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised 111 Rezepte gegen Migräne: Auslöser kennen - Schmerzen lindern. Mit Anti-Migräne-Drinks:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen6 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Muss man nicht habenVon WutzDas Buch ist nett aufgemacht, reich bebildert.Der erste Teil, in dem Wissen ber die Migräne vermittelt werden soll, ist meines Erachtens berflssig. Jemand, der sich ein solches Buch kauft, wird das bzw. sollte das ohnehin alles schon wissen.Den zweiten Teil, in dem es um die wichtigsten Migräneauslöser und Ernährungsregeln geht, fand ich gut aufgebaut, prgnant informierend und bersichtlich dargestellt.Der dritte Teil enthlt die Rezepte, die

mich keineswegs vom Hocker gerissen haben. Ab und zu gibt es einen Tipp, in dem steht, was dieses Gericht besonders reich enthält. Das hätte ich mir eigentlich für jedes Rezept gewünscht. Alles in Allem kein Buch, das den Preis von ca. 20 rechtfertigt. 12 von 13 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Anfang gut, Ende widersprüchlich!! Von Noname Guten Tag, ich habe mich schon vor Kauf des Buches viel mit der Ernährung bei Migräne beschäftigt und wurde teilweise positiv weiter informiert. Denn zu Beginn des Buches findet man viele Erläuterungen zu Lebensmitteln, die man besser nicht essen sollte. Der Teil ist ganz gut aufgeschlüsselt und hilft einem bei der Eingrenzung weiter. AAAABER!! Der hintere Teil, in dem die Rezepte mit angeblich "verträglichen" Lebensmitteln aufgeführt wird, widerspricht einfach vollkommen dem Anfang. Es heißt ja schließlich "111 Rezepte GEGEN Migräne", allerdings werden Rezepte vorgeschlagen, die z.B. Schokolade und Erdbeeren vorschlagen, welche nach Informationen im vorderen Teil auf Grund von Histamingehalt NICHT gegessen werden sollten. Die Produktbilder und die ganze Aufmachung des Buches ist wirklich gut gelungen, aber ich war schon stark überrascht und enttäuscht mehrere Rezepte zu finden, die einfach vielem widersprechen was man zu Beginn gelernt hat. Fazit: Ich habe mir die Lebensmittel bezüglich Histaminunverträglichkeit von anderen Internetseiten zusammen gesucht und versuche so meinen Ernährungsplan anzupassen. Das Buch wollte ich erst wieder zurückschicken, habe es aber auf Grund der Informationen zu Vitaminen, Genussmitteln etc. behalten. Sicher sind einige Rezepte nutzbar, aber viele auch nicht. Schade. 3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. einfalllos Von bibi Abgesehen von den Speisen gibt es kaum ein Rezept in dem keine Tomaten vorkommen. Pech für mich, denn ich mag keine Tomaten. Der Rest der Zutatenliste ist auch nicht sehr umfang- und abwechslungsreich.

**Kurzbeschreibung** Es gibt viele verschiedene Auslöser für Migräne, Stress, Wetterumschwung und ganz wichtig die Ernährung. Einige Migränepatienten berichten, dass z.B. Kasein, Rotwein, Nitrate in Fertiglernahrungsmitteln oder Koffein Migräneattacken verursachen. Eine vollwertige Ernährung, die Aktivierung der Glückshormone, das richtige Fett und die richtigen Vitamine und Mineralstoffe helfen, Migräne zu lindern. Mit diesem Ratgeber lernen Betroffene, persönliche Migräne-Auslöser zu erkennen und die Ernährung darauf abzustimmen, um so die Schmerzen dauerhaft in den Griff zu bekommen. Mit vielen leckeren Rezepten, auch für die ganze Familie! Auf den Punkt gebracht: -über 8 Mio. Menschen leiden unter Migräne. -Auf einen Blick: alle wichtigen Ernährungsregeln gegen die Migräne. -Neue leckere Rezepte mit Nährwertangaben. Mit Anti-Migräne-Drinks. -Alle Rezepte schnell und einfach zubereitet. über den Autor und weitere Mitwirkende Marion Jetter ist Diplom-Ökotrophologin und hat mehrere Jahre das Ernährungsressort der Zeitschrift Shape geleitet. Sie ist erfolgreiche Autorin mehrerer Ernährungsratgeber und vor allem durch den Bestseller *Die Coach* bekannt. Die zweifache Mutter ist begeisterte Köchin und entwickelt ständig neue Rezepte.