

# DIE BESTEN LEBENSMITTEL GEGEN KOPFSCHMERZEN



## BEI KOPFSCHMERZEN BEDENKLICH

Fleisch, Fisch,  
Milchprodukte, Eier, Honig,  
Gelatine, E120, E901(...)

■ Mit einer großen Übersicht an  
entzündungshemmenden  
Gewürzen und Kräutern

■ + gesunden, pflanzlichen  
Protein- und Fettquellen

# DAS MUSST DU VOR DEINEM EINKAUF WISSEN.

Von Gewürzen, Proteinquellen und Radikalfängern – in dieser Liste ist wirklich alles enthalten. Alle Lebensmittel gegen Kopfschmerzen sind pflanzlich und im Rahmen einer entzündungshemmenden und schmerzstillenden Ernährung zu empfehlen. Mit dieser Einkaufsliste wird es dir von nun an leichter fallen, all diejenigen Lebensmittel einzukaufen, die dir gut tun und gegen Kopfschmerzen und Migräne vorbeugen können. Deine persönlichen Trigger (Lebensmittel, die bei dir Kopfschmerzen auslösen) kennen wir natürlich nicht. Sie könnten sich dennoch auf dieser Liste verstecken.

*Schaue dir die Liste am besten vor deinem Einkauf genau an und streiche alle Trigger durch.*

So weißt du beim Einkaufen direkt, was in deinem Einkaufskorb landen darf. Am besten legst du dir nach und nach einen Vorrat mit den empfohlenen Lebensmitteln an. So bist du perfekt ausgestattet und es fällt dir leichter, Trigger zu meiden und auch noch täglich gesund zu kochen.

In diesem Sinne – Happy healthy food shopping!

***Mit den aufgelisteten Zutaten sprechen wir keine individuelle Empfehlung aus. Beachte bei deinem Einkauf unbedingt eventuelle Allergien und Unverträglichkeiten.***



## GEMÜSE

- Artischocken
- Auberginen
- Avocados
- Bärlauch
- Blumenkohl
- Brokkoli
- Fenchel
- Gurken
- Kartoffeln
- Kohl
- Kohlrabi



- Kürbis
- Mais
- Mangold
- Meerrettich
- Möhren
- Paprika
- Pastinaken
- Petersilienwurzel
- Porree
- Radieschen
- Rote Bete

- Schwarzwurzel
- Sellerie
- Spargel
- Spinat
- Steckrüben
- Süßkartoffeln
- Tomaten
- Topinambur
- Wirsing
- Zucchini
- Zwiebeln

✓ Achte hier am besten auf **Bioqualität**

## OBST

- Ananas
- Äpfel – alte Sorten
- Aprikosen
- Bananen
- Beeren aller Art
- Birnen – alte Sorten
- Cranberrys

- Feigen
- Granatapfel
- Kirschen
- Kiwis
- Mangos
- Melonen
- Nektarinen



- Papaya
- Pfirsiche
- Pflaumen
- Trauben
- Zitrusfrüchte

✓ Achte hier am besten auf **Bioqualität**

## GETREIDE

- Dinkel
- Emmer
- Gerste
- Hafer
- Kamut
- Reis
- Roggen
- Weizen
- Urkorn

✓ Achte hier stets auf **Vollkornqualität**

## PSEUDOGETREIDE

- Amarant
- Buchweizen
- Hirse
- Quinoa

✓ Achte hier stets auf **Vollkornqualität**



## ALGEN

- Agar Agar
- Chlorella
- Nori
- Spirulina
- Wakame

## SALAT

- Chicorée
- Eichblattsalat
- Eisbergsalat
- Endivie
- Feldsalat
- Kopfsalat
- Radicchio
- Römersalat
- Rucola
- Schnittsalat



## HÜLSENFRÜCHTE

- Erbsen
- Erdnüsse
- Kichererbsen
- Linsen
- Lupinen
- Bohnen (Feuerbohnen, grüne, weiße und schwarze Bohnen, Saubohnen)

✓ Hülsenfrüchte sind eine sehr gute pflanzliche **Proteinquelle**

## NÜSSE

- Cashewkerne
- Haselnusskerne
- Macadamianüsse
- Mandeln
- Maronen
- Paranüsse
- Pistazien
- Walnusskerne

✓ Nussmuse sind ein **gesunder Fettlieferant** und zum Kochen und Backen äußerst lecker

## GEWÜRZE

- Anis
- Cayennepfeffer
- Chili
- Fenchel
- Gewürznelke
- Ingwer
- Kardamom
- Knoblauch
- Kreuzkümmel

- Kümmel
- Kurkuma
- Muskatnuss
- Pfeffer
- Safran
- Vanille
- Wasabi
- Zimt



## SAMEN

- Chiasamen
- Granatapfelsamen
- Hanfsamen
- Kürbiskerne
- Leinsamen
- Sesam
- Sonnenblumenkerne

## KRÄUTER

- Basilikum
- Dill
- Estragon
- Majoran
- Minze
- Oregano
- Petersilie
- Rosmarin
- Schnittlauch
- Thymian
- Zitronenmelisse



## WILDKRÄUTER

- Beinwell
- Brennnessel
- Gänseblümchen
- Giersch
- Lindenblüten und -blätter
- Löwenzahn
- Spitzwegerich
- Vogelmiere

## FETTE

- Chiasamenöl
- Hanföl
- Leinöl
- Wallnussöl
- Fett zum Braten
- Kokosöl
- spezielles Bratöl
- sonstige kaltgepresste Öle
- Olivenöl
- Rapsöl
- Weizenkeimöl

✓ Hierbei handelt es sich um ausgezeichnete **Omega-3-Fette**