



## Migräne - Checkliste

### Ursachen:

Stress, Traumata, ungesunde Ernährung, Hormondefizit, Estrogendominanz, Schlafmangel, Medikamentenkonsum, Darmmykosen und Fäulnis, Schwermetallbelastung, Schilddrüsen-dysfunktion, Wassermangel, Intoleranzen (Histamin!)

### Begleiter:

Nahrungsmittelintoleranzen, Gluten- und Kaseinsensibilität, Mitochondriopathie, HPU, Nebennierenschwäche, Darmfehlbesiedelung, Leaky Gut, Schwermetallbelastung

### Blutwerte:

Serum: bTSH, FT3, FT4, rT3, TPO-AK, TRAK, TAK, D3, Holo-TC, Folsäure, Ferritin, Q10, Homocystein  
Vollblut: Mg, Ka, Zn, Cu, Se, Omega3-Index

### Ernährung:

**glutenfrei, kaseinfrei**, zuckerfrei, pflanzenbasiert, basisch, keine Zusatzstoffe aller Art, vermeiden von Histamin, Tyramin, Phenyläthylamin, Glutamat, Aspartam, Alkohol

### Nährstofftherapie:

**Magnesium, Zink, 5-HTP, Lithium-Orotat**, Glutathion, Coenzym Q10, Vitamin D3, Omega3, Vit.C, Vit. B2, B9, B12, Procain-Baseninfusion

### Phytotherapie:

**Mutterkraut**, Mistel, Pestwurz, Gingko, Ingwer, Damiana, schwarze Johannisbeere, Schizandra, Weidenrinde, Mädesüß, Pfefferminzöl, **Shitake**, Hericium, Pleurotus, Reishi, Cordyceps

### Homöopathie:

Belladonna, Bryonia, Gelsemium, Iris versicolor

### Hormone:

Progesteron, Estriol, DHEA nur mit vorherigem Speicheltestbefund

### Tipps:

Gesunde Ernährung, Nährstoffe, ausreichend trinken!, ausreichend Schlaf, regelmäßige Bewegung, vermeiden von Giftstoffen, Darmsanierung, Schwermetallentgiftung, Akupunktur, Kaffeeinlauf, Schröpfen, Aderlass, Entspannungsverfahren

### Tests:

Nervenbotenstoffe im Harn, Progesteron, Estriol und DHEA, Darmcheck Mikrobiom, Omega3-Fettsäure-Profil, Casomorphin/Gliadorphin, Laktose- und Fruktose-Atemtest, Histamin im Stuhl, IgG/IgG4- Nahrungsmitteltest, DMPS-Harntest, Nitrostress-Harntest, HPU-Test