

Handbuch Kopfschmerzen und Migräne

Echte Heilwege
ohne Schmerzmittel

Diätanleitungen für gesunde und kranke
Tage mit Rezeptteil, eingehenden
Ratschlägen und ausgearbeitetem Kurplan

VON MITARBEITERN DER
PRIVATKLINIK BIRCHER-BENNER

Medizinisch-diätetischer Teil:
Frau Dr. med. D. Liechti-von Brasch

Physiologisch-chemischer Teil:
Dr. ehem. Alfred Kunz-Bircher

Rezepte:
Frau Ruth Kunz-Bircher

Gymnastik:
Frau Edith Risch

Herausgabe:
Dr. rer. oec. Ralph Bircher



BIRCHER-BENNER VERLAG GMBH
BAD HOMBURG V. D. H.

Inhaltsverzeichnis

Kopfschmerzen	7
Ursachen und ursächliche Behandlung	7
Stoffwechselüberlastung	7
Erhöhter Blutdruck	8
Arteriosklerose	8
Herz	9
Leber	9
Magen — Darm	10
Nieren	11
Raumbeugung in der Schädelhöhle	12
Geisteskrankheit	12
Seelisches Leiden	13
Hitzschlag — Sonnenstich	13
Stirnhöhle — Kiefernhöhle	14
Infektionskrankheiten	14
Tuberkulose	15
Unfälle	15
Augen	15
Nacken — Halswirbelsäule	16
Neuralgie	17
Gürtelrose	18
Allergie	18
Zwei Kopfwehpatienten	19
Zusammenfassung	23
Die Migräne	24
Was man unter Migräne versteht	24
Der Stoffwechsel und das vegetative System	27
Der „Migränemensch“	31
Migräneäquivalente Krampfkrankheiten	32
Lebensgeschichte der Migränekranken	33
Frühfall — Spätfall	34
Herdinfektion und Allergie	35
Der intestinale Herd	36
Verhütung und Behandlung der Migräne	37
Diät	37
Zeitordnung, Bewegung — Ruhe, Wasseranwendung	40
Medikamente	41
Massage, Autogenes Training und Gymnastik	41
Die seelische Behandlung des Migränepatienten	41

Was im akuten Migräneanfall zu tun ist	42
Einige Beispiele	44
Migräne-Vorbeugung	48
Wie Bircher-Benner den Zusammenhang zwischen Stoffwechsellage und Migräne beschrieb	49
Speisezettel	55
Das Fasten	55
Teefasten und Sätefasten	55
Vollsaft-Fasten	56
Früchtefasttage	56
Rohkost	58
Einteilung des Rohkost-Speisezettels nach der jeweiligen Saison	58
Einkostnahrung	59
Heildiät für Migränapatienten — Speisezettel für die Dauer • •	60
Fettarme Diät	60
Fettlose Diät	61
Diät bei Verstopfung	62
Diät bei Durchfall	63
Vegetabile Diät	63
Salzlose Diät	65
Rezepte	66
Bircher-Müesli	66
Salate, Rohgemüse, Salatsaucen	70
Säfte	77
Milcharten	79
Butter, Pflanzenfette und öle	82
Eier und Fleisch	83
Quark- und Käsegerichte	84
Suppen und Einlagen	88
Gemüse, gekocht	95
Kartoffelgerichte	104
Getreide und Mehl	107
Brotaufstriche	115
Reisgerichte	115
Warme und kalte Saucen	118
Süß-Speisen (ohne Industriezucker)	119
Kuchen und Torten	124
Süße Saucen	125
Gesundheits-Tees	126
Gymnastische Übungen	129