

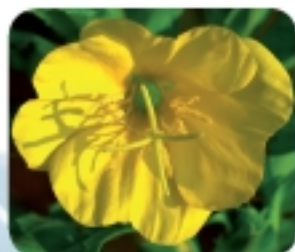
Sigrid Oldendorf-Caspar

Migräne

meistern

Hilfe zur
Selbsthilfe

Ernährung
Entspannung
Naturheilkunde



Sigrid Oldendorf-Caspar

Migräne meistern

Sigrid Oldendorf-Caspar

Migräne meistern

Hilfe zur Selbsthilfe

Ernährung • Entspannung • Naturheilkunde

Wichtiger Hinweis:

Alle in diesem Buch enthaltenen Ratschläge und Rezepte sind von der Autorin sorgfältig ausgewählt und überprüft worden.

Dennoch muss jegliche Haftung für die Vorschläge und Rezepte seitens der Autorin oder des Verlags für Sach- oder Personenschäden ausgeschlossen werden.

Das Buch kann die Beratung durch Ärzte oder Heilpraktiker nicht ersetzen. Im Zweifelsfall sollte immer der Rat von qualifizierten Personen eingeholt werden.

Inhalt

Hilfe zur Selbsthilfe	9
Was ist Migräne?	13
Die Symptome im Blick	15
Anfallsweise Schmerzen 15 / Licht- und Lärmempfindlichkeit 16 / Sehstörungen und Schwindel 16 / Erbrechen 17	
Andere Ursachen für Kopfschmerzen	18
Stress und Spannungskopfschmerzen 19 / Augenprobleme 20 / Entzündung der Nasennebenhöhlen und Stirnhöhle 20 / Nach einem Unfall 20 / Bluthochdruck 21 / Gehirntumor 21 / Schmerzmittelkonsum 22	
Der typische Verlauf einer Migräneattacke	22
Vorphase 25 / Aura 26 / Kopfschmerzphase 29 / Erholungsphase 31	
Sonderformen der Migräne	31
Aura ohne Kopfschmerz 32 / Migräne mit verlängerter Aura 33 / Retinale Migräne 33 / Ophthalmoplegische Migräne 33 / Migräne vom Basilaristyp 34 / Familiäre und sporadische hemiplegische Migräne 34	
Migränekomplikationen	34
Status migraenosus 34 / Chronische Migräne 35	
Was geschieht bei Migräne im Kopf?	37
Erhöhte Nervenaktivität	38
Durchblutungsstörung	40
Sensible Reizverarbeitung	40
Triggerfaktoren – was kann ich tun?	43
Nahrungsmittel und Getränke	44
Mögliche Auslöser beim Essen und Trinken 46 / Hilfreiches beim Essen und Trinken 55 / Gesunde Ernährung beginnt beim Einkaufen 59 / Auswahltablelle für Lebensmittel 60 / Bewusst genießen 62	
Umgang mit Stress	66
Schlaf-Wach-Rhythmus	71
Wetterfühligkeit	72
Umweltreize	74

Medikamente	74
Körperliche Beschwerden	75
Hormonelle Veränderungen bei Frauen	77
Pubertät und Monatszyklus im gebärfähigen Alter 83 / Die Antibabypille 85 / Schwangerschaft 87 / Wechseljahre 88	
Werden Sie zum Detektiv in eigener Sache!	90
Sport und Migräne	95
Kopfschmerztagebuch	98
 Hilfe beim Migräneanfall	 103
In der Vorphase	103
Wenn die Schmerzen da sind	106
 Alternative Behandlungsansätze	 111
Massage	111
Akupunktur	112
Akupressur	113
Kältetherapie	113
Kneipptherapie	113
Homöopathie	114
Yoga	114
Hypnose	115
Progressive Muskelentspannung	115
Psychotherapie	118
Biofeedback	119
Elektrostimulation	120
Zahnsanierung	121
Magnetfeldtherapie	121
Neuraltherapie	121
Psychophonie	121
Chiropraktik und Osteopathie	122

Behandlung mit Medikamenten	127
Vorbeugung mit Medikamenten	128
Medikamente im Akutfall	131
 Wenn Kinder betroffen sind	 137
 Kochen für den Kopf	 141
Frühstück	142
Salate	145
Suppen	147
Gemüse	150
Snacks	154
Gebäck	157
Abendessen	159
Getränke	162
 Die Autorin	 167
 Index	 168
 Adressen	 175



Hilfe zur Selbsthilfe

Migräne: Hämmern auf einer Kopfseite, Übelkeit, womöglich auch noch Schwindel und Flimmern vor den Augen – eine einzige Qual. Wer Glück im Unglück hat, kann nach einigen Stunden aufatmen. Wer Pech hat, leidet bis zu drei Tage. Bei einigen Betroffenen kündigen sich die Attacken schon Tage vorher an, bei anderen nur Stunden. Die Vorzeichen sind höchst unterschiedlich. Sie reichen von bleierner Müdigkeit und ungebremstem Gähnen über Traurigkeit, genervte Reizbarkeit und Heißhunger auf Süßes bis zu überschäumender Aktivität, so, als solle alles noch schnell erledigt werden, bevor die Zwangspause kommt.

Unter Migräne leidet hierzulande etwa jeder Zehnte. Viele wissen nicht, dass ihre Erkrankung Migräne heißt. Man nimmt mal ein Schmerzmittel, probiert es mal mit Ruhe, fragt bei Gelegenheit einen Arzt. Denn während des Anfalls ist selbst ein Arztbesuch einfach zu lästig. Ist der Anfall vorbei, rät der Arzt häufig nur, zukünftig im Bedarfsfall ein Medikament zu nehmen. Man fühlt sich als Patient nicht ernst genommen, geht zur Tagesordnung über – bis die nächste Migräneattacke kommt. Letztendlich macht sich Enttäuschung breit, weil nichts richtig hilft und niemand versteht, dass die Kopfschmerzen über Stunden oder Tage hinweg wirklich schlimm sind, dann wieder alles vorbei ist.

Die Bezeichnung Migräne kommt aus dem Altgriechischen, denn die Erkrankung wurde schon in der Antike beschrieben. Sie setzt sich zusammen aus *mi* von *hemi* (halb) und *cranion* (Kopf), woraus Migräne wurde. Ursache für die wiederkehrenden Schmerzattacken ist eine erhöhte Empfindlichkeit des Nervensystems für äußere

**Migräne – häufig
nicht erkannt**

**So alt wie die
Menschheit**



oder innere Reizeinwirkungen. Die Empfindlichkeit beruht auf einer erbten Disposition, die im Gehirn bei erheblichen Reizveränderungen eine Störung der Produktion und Freisetzung der Nervenübertragungstoffe und somit der Reizübertragung auslöst. Trotz erheblichen Forschungsaufwands liegen die genauen Zusammenhänge aber noch im Dunkeln. Manche Ärzte gehen auch von einer Art energetischem Kollaps aus.

**Frauen sind
häufiger
betroffen**

Frauen sind wesentlich häufiger betroffen als Männer, da der Östrogenabfall während des monatlichen Zyklus ein sogenannter Triggerfaktor ist. Triggerfaktoren begünstigen individuell die Entstehung einer Migräne, sind aber keine zwangsläufigen Auslöser. Gerade Migränepatienten, bei denen die Erkrankung noch relativ milde verläuft, machen häufig die Erfahrung, dass die quälenden Kopfschmerzen nur auftreten, wenn mindestens zwei ungünstige Faktoren zusammenkommen. Zu diesen Faktoren zählen unterschiedlich von Mensch zu Mensch vor allem Stresssituationen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, zu wenig Schlaf, Wetterfühligkeit und die bereits erwähnten Hormonschwankungen. Im besten Fall kann also eine Verhaltensänderung schon bewirken, dass die Kopfschmerzattacken ausbleiben. Bei anderen Migränebetroffenen führt die Verhaltensänderung zumindest zu einem leichteren Verlauf. Und zwar ist dies immer dann der Fall, wenn eine Zusammenballung ungünstiger Faktoren zum Migräneanfall führt.

**Migräne
individuell
meistern**

Dieses Buch erläutert die möglichen Ursachen und leitet zur Selbstbeobachtung an, um Triggerfaktoren in den Griff zu bekommen. Denn wenn man als Frau beispielsweise feststellt, dass die Migräne immer mit dem Monatszyklus zu tun hat und besonders heftig wird, wenn in diesen



Tagen zusätzlich bestimmte Lebensmittel wie Rotwein, Salami und lang gereifter Käse getrunken und gegessen werden, oder der Schlaf zu kurz kommt, kann die ungünstige Konstellation vermieden werden, indem man um die monatliche Blutung herum darauf achtet, den Einfluss weiterer Faktoren – Schlafmangel oder bestimmte Lebensmittel – zu minimieren.

Nichtmedikamentöse Maßnahmen wie Verhaltensänderungen und gezielte Entspannungsübungen stehen in diesem Buch im Vordergrund. Wenn sie nicht reichen, empfiehlt es als nächste Stufe Naturheilmittel wie Minzöl, Nachtkerzenöl oder Ingwer. Es soll aber nicht geleugnet werden, dass viele Patienten nicht oder zumindest nicht immer ohne Medikamente auskommen. Sowohl die freiverkäuflichen Schmerzmittel als auch die verschreibungspflichtigen Medikamente gegen heftige Migräneattacken haben ihre Berechtigung. Jedoch sollte man sich nicht allein auf sie verlassen, da sie auch Nebenwirkungen haben und ein ständiger Konsum von Schmerzmitteln die Entstehung von Kopfschmerzen sogar begünstigt. Wenn Medikamente genommen werden, ist eine Zusammenarbeit mit einem Arzt sinnvoll, um bei der Medikation die Einstellung »so viel wie notwendig, aber so wenig wie möglich« zu erreichen. Wer häufiger als wirklich nur gelegentlich zur Tablette greift, sollte über den Schmerzmittelkonsum auf jeden Fall mit dem Hausarzt sprechen. Mindestens gilt es, das individuell am besten verträgliche und für den Anwendungszweck am besten geeignete Mittel auszuwählen. Im Bedarfsfall überweist der Hausarzt an einen Spezialisten. Auf dem Gebiet der Kopfschmerzen sind dies die Neurologen.

**Kleine
Maßnahmen
können große
Wirkung zeigen**

**Bei Einnahme
von Medika-
menten ist
kompetente
Beratung
notwendig**

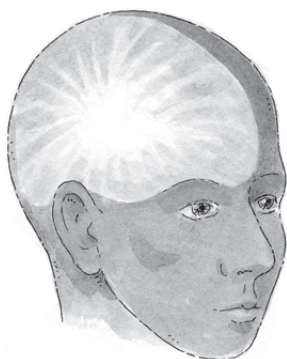


Da die Ursachen der Migräne noch nicht geklärt sind und ebenso wenig ein Allheilmittel existiert, ist es für jede Patientin und jeden Patienten wichtig, an sich selbst zu beobachten, was gut tut, was nichts hilft, was die Migräne fördert. Solange es kein effektives Heilmittel gibt, müssen Betroffene wie bei anderen chronischen Erkrankungen lernen, mit der Migräne umzugehen, um sie auf möglichst niedrigem und erträglichem Niveau zu halten.

**Wachsen
Sie mit der
Herausforderung
Migräne!**

Immer wiederkehrende Kopfschmerzen sind ein Problem, das nicht zu unterschätzen ist. Sie beeinflussen die Leistungsfähigkeit, das Berufs- und Sozialleben und können auch zwischen den Attacken die Lebensqualität vermindern. Viele Migräneerkrankte verbergen ihr Leiden vor Kollegen und Freunden, um nicht als wehleidig abgestempelt zu werden. Schon wieder zu Hause, nur wegen Kopfschmerzen – das will man sich nicht nachsagen lassen. Die Medizin hingegen hat Migräne längst als ernst zu nehmende Erkrankung anerkannt. Die individuellen Schwierigkeiten hängen natürlich von der Stärke und der Zahl der Anfälle ab. Viele Betroffene haben nur selten Beschwerden und können diese mit Schmerzmitteln einigermaßen beherrschen. Trotzdem sollte man überlegen, wie man sein Migräneproblem minimieren könnte. Denn Schmerzmittelgebrauch ist immer nur die zweitbeste Wahl. Wer sich sehr gequält fühlt, sollte sich nicht scheuen, Unterstützung beim Hausarzt zu suchen und auch einmal eine Krankschreibung nicht ausschließen. Denn mit Brummschädel ist man nur halb bei der Sache, macht womöglich Fehler, die ebenso streng angekreidet werden könnten wie die Tatsache, ab und an mal einen Tag zu fehlen.

**Lassen Sie
sich helfen**



Die Schmerzen sitzen typischerweise auf einer Kopfseite oder sind auf einer Seite wesentlich stärker als auf der anderen Seite. Sie können sehr stark sein. Zentrum des Schmerzes ist meist eine Schläfe oder die halbe Stirn. Von dort strahlen die Schmerzen aus. Das Auge auf der betroffenen Seite ist oft in Mitleidenschaft gezogen.

Kopfschmerzphase

Die Kopfschmerzphase ist die Hauptphase einer Migräne. Die Schmerzen steigern sich bis zu einer maximalen Intensität und klingen dann langsam wieder ab. Bei einer Migräne mit Aura ist es sowohl möglich, dass zwischen der Aura und dem Beginn der Kopfschmerzen eine Stunde vergeht, als auch, dass die beiden Phasen sich überlappen.

Die Kopfschmerzphase wird begleitet von Licht- und Geräuschempfindlichkeit. Häufig schmerzt vor allem eine Kopfseite. Das Zentrum der Schmerzen liegt meist an der Schläfe oder an der Stirn und stahlt von dort aus. Da sich die Schmerzen bei jeder körperlichen Bewegung verschlimmern, ist es am besten, sich in einem ruhigen, abgedunkelten Zimmer hinzulegen.

Auf dem Höhepunkt der Schmerzen werden zwanzig bis fünfundzwanzig Prozent der Betrof-

**Umweltreize
und Bewegung
meiden**



fenen zusätzlich davon gequält, dass sie sich übergeben müssen. Ist das Essen hinausbefördert, folgt oft noch gelblicher Schleim in mehreren Brechattacken. Jedes Mal sollte der Mund gründlich gespült werden, um die Zähne beziehungsweise den Zahnschmelz vor aggressivem Magensaft zu schützen.

Vermehrter Harndrang und Durchfall sind als Begleiterscheinungen ebenso möglich wie das scheinbare oder tatsächliche teilweise Stillstehen der Stoffwechselvorgänge. Dieses äußert sich in vermindertem Harndrang, Verstopfung, Magenbeschwerden oder Erbrechen fast unverdauter Nahrung, die manchmal schon Stunden zuvor zu sich genommen wurde.

Magentees helfen bei Übelkeit

Wer Übelkeit und Erbrechen während eines Migräneanfalls an sich beobachtet, kann das Übergeben bei der nächsten Attacke durch die rechtzeitige Einnahme verdauungsfördernder Magentropfen mit einer gewissen Wahrscheinlichkeit vermeiden. Alternativ kann auch ein bitterstoffhaltiger Magen-Darm-Tee mit Schafgarbe, Taugendgüldenkraut oder Wermut getrunken werden. Fertige Teemischungen für Magen und Darm enthalten die genannten Pflanzen oft kombiniert mit anderen verdauungsfördernden Heilpflanzen wie Fenchel, Kamille oder Anis. Es ist während eines Migräneanfalls ohnehin gut, etwas zu trinken. Selbst wenn es zum Erbrechen kommt, wird dieses durch die vermehrte Flüssigkeitszufuhr nicht unangenehmer – eher im Gegenteil. Bei Verzicht aufs Trinken aus Angst, die Flüssigkeit nicht bei sich behalten zu können, leidet der Körper dagegen schon bald unter Flüssigkeitsmangel, und der Magen rebelliert mehr, als wenn er zwischendurch etwas besänftigt wird. Ob lieber Tee oder Wasser, entscheidet man am besten in-



dividuell. Es sollte das bevorzugt werden, womit man sich wohler fühlt und was besser bekommt.

Die Haut ist während eines Migräneanfalls blass, die Hände und Füße sind kühl, der Blutdruck ist niedrig. Man will nur noch seine Ruhe haben und neigt zu Gleichgültigkeit.

Das kann bei Müttern dazu führen, dass sonst sehr besorgte und umsichtige Frauen ihre Kinder nicht mehr beaufsichtigen und weiteres Unheil droht. Eine Migräne kann durchaus so heftig werden, dass Hilfe notwendig wird. Wer als Mutter kleiner Kinder starke Migräne hat, sollte überlegen, wer im Notfall kommen kann, und die Telefonnummer zur Hand haben.

Wer kümmert sich um die Kinder?

Erholungsphase

Nach dem Abklingen der Kopfschmerzen setzt die Rückbildungs- oder Erholungsphase ein. Psychovegetative Symptome wie in der Vorphase sind möglich. Meist überwiegt das Bedürfnis nach Schlaf und Ruhe. Viele Betroffene haben keinen Appetit, manche leiden noch unter Schmerzempfindlichkeit, zum Beispiel beim Kämmen der Haare. Nach einigen Stunden oder endlich nach ein bis zwei Tagen ist alles vorbei. Manche Migräniker haben dann das Gefühl, dass der Kopf mal wieder richtig frei ist – so als habe ein reinigendes Gewitter stattgefunden. Die Stimmung kann bis ins Euphorische gehen, die Beschwerden sind wie weggeblasen und werden abgehaakt.

Müde bis euphorisch

Sonderformen der Migräne

Die Migräne ist eine Erkrankung mit vielen Gesichtern. Sie reicht von Schmerzattacken, die nach wenigen Stunden problemlos überstanden sind, bis hin zu schweren Verläufen, beispielsweise mit Sehstörungen. Sie kann zudem im Laufe der Jah-



Alternative Behandlungsansätze

Viele Betroffene suchen nach Alternativen zur medikamentösen Behandlung der Migräne. Methoden der körperlichen und seelischen Entspannung sind in diesem Zusammenhang ein wichtiges Thema. Da die Krankenkassen alternative Behandlungen nur in Ausnahmefällen bezahlen können, sollten die Kosten vorab geklärt werden. Es lohnt sich, Preise zu vergleichen, wenn man eine der Methoden einmal ausprobieren möchte. Welche der vielen, die angeboten werden, ist die schwierigste Frage. Wir stellen die gängigen Behandlungsansätze zur Migräneprophylaxe und zur akuten Schmerzbehandlung kurz vor. Darüber hinaus sollten Sie vor Ort Erkundigungen einziehen, welche Erfahrungen mit einzelnen Therapeuten gemacht wurden und sich realistisch überlegen, was Ihrem Naturell entspricht. Nur wer sich wirklich auf die Behandlung einlässt und Vertrauen zum Therapeuten hat, kann hoffen, aus der Behandlung einen Nutzen zu ziehen. Wer nur hingeht, um etwas getan zu haben, ohne daran zu glauben, wird wahrscheinlich auch keine positive Wirkung verspüren.

Nichtmedikamentöse Therapien bieten beispielsweise Heilpraktiker, Ärzte und Masseur an.

Was passt zu mir?

Massage

Ein gutes Mittel zum Abbau von Muskelverspannungen, aber auch zur seelischen Entspannung ist die Massage. Wird sie regelmäßig durchgeführt, kann sie den »Stresspiegel« erheblich senken und wirkt damit auch der Migräne entgegen. Sie kann als Partnermassage erlernt werden, um

Entspannung
für die Seele

sie häufiger nutzen zu können, als es bei professionellen Masseuren möglich ist. Als Fußreflexzonenmassage soll sie gezielt bestimmte Körperareale beeinflussen können. Positive Erfahrungen, insbesondere mit der Fußreflexzonenmassage, liegen vor, um diese jedoch nachempfinden zu können, bedarf es einer sachkundigen Anwendung, die wiederum eher bei ausgebildeten Masseuren gegeben ist.

**Akupunktur
hat schon
manchem
geholfen**

Akupunktur

In welcher Weise die chinesische Akupunktur bei Migräne wirkt, kann man mit westlichen Methoden nicht erklären. Doch ein Teil der Betroffenen, die sie ausprobiert haben, schwört darauf. Akupunktur ist ein etwa 4000 Jahre altes Verfahren, das ursprünglich in China entwickelt wurde und bei unterschiedlichen Krankheiten und Beschwerden wirksam sein soll. Es gibt eine ganze Reihe unterschiedlicher Akupunkturverfahren wie Körperakupunktur oder Ohrakupunktur, Nadelakupunktur oder Elektroakupunktur – mitunter in Kombination mit Wärmebehandlung. Bei der klassischen chinesischen Akupunktur werden in bestimmte Hautpunkte Nadeln aus Stahl, Gold oder Silber eingestochen. Die Punkte liegen auf Linien, die den gesamten Körper überziehen. Nach der Lehre kennzeichnen die Linien die Energiebahnen, in denen die Lebensenergie fließt. Die Stimulation der Akupunkturpunkte durch das Einstechen der Nadeln soll Störungen im Energiefluss beseitigen. Heute vermutet man, dass durch das Einstechen der Akupunkturnadeln körpereigene Schmerzabwehrsysteme stimuliert werden. Studien zur Wirksamkeit der Akupunktur sind widersprüchlich. Mit Beginn einer Akupunkturbehandlung nimmt die Migränehäufigkeit



oft ab. Das ist allerdings auch bei einem wirkstofffreien Placebo der Fall – psychisch scheint schon das Gefühl, dass nun endlich etwas geschieht, zu reichen, um positiver gestimmt zu sein.

Akupressur

Eine kostengünstigere, schnell erlernbare und relativ leicht durchführbare Variante der Akupunktur ist die Akupressurbehandlung. Hierbei werden mit den Fingern bestimmte Hautpunkte, die auf den Energiebahnen – auch Meridiane genannt – liegen, stimuliert, um Energieblockaden zu lösen. Dies geschieht durch Drücken und Massieren. Während eines akuten Anfalls tut es oft gut, sich mit Daumen und Zeigefinger Stirn und Schläfen selbst zu massieren.

**Massage im
akuten
Schmerzfall**

Kältetherapie

Kälte kann leichte Kopfschmerzen lindern. Diese Erfahrung wird schon seit Jahrtausenden genutzt. Kalte Umschläge um die Schläfen, Eisbeutel oder spezielle Kühlgels auf Stirn und Schläfen lassen sich leicht selbst anwenden und ausprobieren. Durch den Kälteeffekt ziehen sich die Blutgefäße zusammen beziehungsweise normalisieren sich. Bei leichten Kopfschmerzen ist dieser Effekt sehr angenehm. Bei schwereren Kopfschmerzen reicht Kälte allein nicht aus, um die Schmerzen zu lindern.

**Kalte Umschläge,
Eisbeutel,
Kühlgel**

Kneipptherapie

Pfarrer Kneipps Therapie empfiehlt neben den bekannten Wasseranwendungen – Wechselbädern, Wassertreten oder Arm-, Bein- und Gesichtsgüssen –, die speziell auch bei Kopfschmerzen helfen sollen, einen ausgeglichenen Lebensstil mit



**Ausgeglichener
Lebensstil hilft**

gesunder Ernährung und angepasster Bewegung, der bei einer Migräne hilfreich sein und Attacken vorbeugen kann. Eine prophylaktische Wirkung ist wahrscheinlich.

**Wichtig ist ein
individuelles
Konzept**

Homöopathie

In der Homöopathie gilt eine Substanz dann als Heilmittel für eine bestimmte Krankheit, wenn sie bei einem Gesunden ähnliche Symptome hervorruft wie die Krankheit beim Erkrankten. Ähnliches soll mit Ähnlichem geheilt werden. Der Patient bekommt die Substanz in möglichst geringer Dosis. Das Heilmittel der Wahl hängt auch von der Persönlichkeit des Betroffenen ab. Zwei Menschen mit der gleichen Erkrankung erhalten also keineswegs immer auch das gleiche Mittel. Wer mit Homöopathie einen Versuch machen möchte, sollte sich deshalb genau erkundigen, ob der Behandelnde eine fundierte Ausbildung in klassischer Homöopathie besitzt. Homöopathische Mittel können beispielsweise prämenstruelle Beschwerden oder Schlafstörungen – also mögliche Triggerfaktoren – lindern.

**Gute Methode
um abzuschalten**

Yoga

Ziel von Yoga ist es, eine harmonische Einheit von Körper, Geist und Seele zu erreichen. Verspannungen sollen durch spezielle Körperstellungen und bewusstes Atmen gelöst werden. Yogaschulen, Gesundheitszentren und auch Volkshochschulen bieten Kurse an. Yoga ist auf jeden Fall eine gute Methode, um abzuschalten, wenn dies ansonsten schwerfällt.



Kartoffelbrot

Für ein

Kartoffelbrot

250 g Kartoffeln

100 ml Kartoffel-

kochwasser

120 ml Milch

500 g Weizen-

vollkornmehl

1 Würfel frische

Hefe oder

1 Päckchen

Trockenhefe

1 TL Meersalz

1 EL Honig

2 EL Butter oder

ungehärtete

Margarine

- Kartoffeln schälen, 20 Minuten kochen und abgießen – dabei das Kartoffelkochwasser auffangen und 100 ml abmessen. Die Kartoffeln zerstampfen. Kochwasser und 100 ml Milch mischen, zu den Kartoffeln geben und einarbeiten, sodass ein Kartoffelbrei entsteht.
- Das Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken und die Hefe hineingeben. Die restliche Milch, Salz und Honig ebenfalls in die Mulde füllen und die Hefe damit verrühren. Hefe 20 Minuten gehen lassen.
- Kartoffelbrei hinzufügen und alles mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem Teig verarbeiten – zum Schluss eventuell mit der Hand kneten. Teig an einem warmen Ort eine Stunde gehen lassen, bis sich sein Volumen etwa verdoppelt hat. Nochmals durchkneten.
- Eine große Kastenform mit der Butter oder Margarine ausfetten. Teig in die Kastenform geben.
- Backofen auf 200 °C vorheizen und das Brot darin eine Stunde backen.

Kartoffelbrot schmeckt gut mit vegetarischer Paste. Wer mag, kann Brotaufstriche auch selbst herstellen, beispielsweise einen Quarkaufstrich.

Selbst gemachter Quarkaufstrich

- 100 g Magerquark mit 50 g weicher Butter und etwas saurer Sahne gut verrühren.
- Nach Belieben Scheiben einer Gewürzgurke, Zwiebelwürfelchen, Senf, Paprikapulver, Kapers, frische Kräuter und Ähnliches einrühren.
- Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Das Rezept lässt sich immer wieder variieren.



Pizzaschnitten mit Pilzen

- Für den Teig Quark mit Milch, Öl, Zucker, Salz und Ei glatt rühren.
- Das mit Backpulver vermischte Mehl hinzufügen und die Masse mit der Hand weiter verarbeiten, bis ein geschmeidiger Teig daraus entstanden ist. Anschließend eine Stunde im Kühlschrank aufbewahren.
- Ein großes, rechteckiges Backblech mit dem Öl oder der Margarine einfetten.
- Teig auswellen und Backblech damit auslegen.
- Für den Belag Tomatenmark mit den Gewürzen mischen und auf den Teig streichen.
- Tomaten und Pilze waschen, trockentupfen. Tomaten in dicke Scheiben schneiden, Pilze halbieren.
- Zwiebeln schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden.
- Dann Tomaten, Pilze, Zwiebeln und Oliven gleichmäßig auf dem Teig verteilen.
- Kräuter waschen, trockentupfen und klein geschnitten über das Gemüse geben.
- Zum Schluss den geriebenen Käse ebenfalls gleichmäßig über alles verteilen. Wenn Mozzarella verwendet wird, diesen in Scheiben schneiden und die Scheiben auf das Gemüse setzen.
- Die Pizza im auf 210 °C vorgeheizten Backofen etwa 30 Minuten backen.

Für den Teig

150 g Magerquark
 2 – 3 EL Milch
 50 g Raps- oder
 Sonnenblumenöl
 1 Prise Vollrohr-
 zucker
 1 TL Meersalz
 1 Ei
 1 Päckchen
 Weinstein-
 backpulver
 300 g Weizenmehl
 (Type 1050)
 2 EL Sonnen-
 blumenöl
 oder ungehärtete
 Margarine

Für den Belag

125 g Tomaten-
 mark
 Paprikapulver
 Pfeffer
 Knoblauchpulver
 10 frische Tomaten
 125 g Pilze
 2 Zwiebeln
 einige Oliven
 ½ TL getrockneter
 Thymian
 ½ TL getrockneter
 Oregano
 200 g Reibekäse
 oder Mozzarella



Getränke

Erdbeermilch

Für ein großes

Glas

100 g frische

Erdbeeren

125 ml Milch

etwas gemahlene

Vanille

etwas Vollrohr-

zucker oder

Honig

1 – 2 EL Sahne

- Die Erdbeeren waschen, putzen und pürieren.
- Mit der Milch mischen und mit den übrigen Zutaten abschmecken.

Vitamindrink

Für ein Glas

125 ml schwarzer

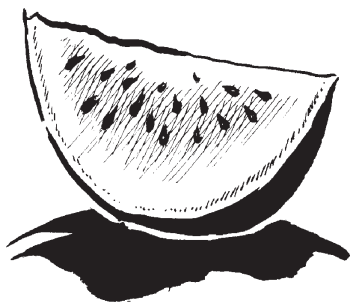
Johannisbeersaft

1 TL Sanddornsaft

60 ml Apfelsaft

zerstoßenes Eis

- Säfte gut miteinander mischen und auf Eis servieren.





Tomatenaperitif

- Gurke schälen und in Scheiben schneiden.
- Frisches Basilikum waschen und klein schneiden.
- Gurke und Basilikum zusammen pürieren, dabei vier Gurkenscheiben zurücklassen. Gurkenmus mit dem Tomatensaft vermischen und das Getränk mit den Gewürzen abschmecken.
- In vier Gläser füllen, auf jedem Aperitif eine Gurkenscheibe schwimmen lassen.

Für vier Gläser

*½ Salatgurke
etwas getrocknetes
oder frisches
Basilikum
500 ml Tomaten-
saft
Meersalz
Tabasco
1 Prise
Vollrohrzucker
nach Belieben*

Möhrendrink mit Kresse

- Möhrensaft mit den Gewürzen abschmecken und gut umrühren.
- Mit Mineralwasser auffüllen.
- Kresse waschen und den Drink damit bestreuen.

Für ein Glas

*125 ml Möhrensaft
Zwiebelpulver
Meersalz
etwa 50 ml
Mineralwasser
etwas Kresse*



Für vier Gläser

*2 Beutel Pfeffer-
minztee*

600 ml Wasser

2 Gewürznelken

einige frische

Pfefferminzblätter

4 – 8 Eiswürfel

Vollrohrzucker

nach Belieben

Minzen-Eistee

- Pfefferminztee kochen.
- Frisch gebrühten, heißen Tee in ein Bowlegefäß füllen.
- Nelken und Pfefferminzblätter einrühren. Zwei bis drei Stunden kalt stellen.
- Nelken herausnehmen.
- In vier Gläser jeweils einen bis zwei Eiswürfel geben und den Tee aufgießen.
- Nach Belieben mit Zucker süßen.

■ Tipp: In die Eiswürfel Pfefferminzblätter einfrieren.

Für vier Gläser

*2 Beutel Hage-
buttentee*

500 ml Wasser

*1 EL Hagebutten-
mark*

100 ml Milch

Vollrohrzucker

nach Belieben

Hagebutten-Mix

- Hagebuttentee kochen.
- Hagebuttenmark, Milch und Zucker unter kräftigem Rühren mit dem Tee vermischen.

ISBN E-Book (PDF): 978-3-89566-636-0

ISBN der Printausgabe: 978-3-89566-238-6

© 2008: pala-verlag,
Am Molkenbrunnen 4, 64287 Darmstadt
www.pala-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Daniel Kleimenhagen, Designer AGD, Hildesheim

Umschlagbilder: Digitalstock

Illustrationen: Margret Schneevoigt

Lektorat: Angelika Eckstein