



15 Ursachen für chronische Migräne

... die kaum ein Arzt kennt, die aber deine Attacken massiv beeinflussen können.

In diesem Guide zeige ich dir...

... warum Medikamente allein nicht ausreichen und wie du dir langfristig Energie zurückholst.

... welche Stoffwechselstörung (HPU) oft hinter Migräne steckt und warum sie so selten erkannt wird.

... welche einfachen Schritte dir helfen, deine Migräne besser zu verstehen, ohne von Arzt zu Arzt zu laufen.

DAS EXKLUSIV-MAGAZIN FÜR FRAUEN MIT CHRONISCHER MIGRÄNE

... DIE IHRE MIGRÄNE ENDLICH VERSTEHEN
& AN DER URSACHE ANPACKEN WOLLEN.

Persönliches Vorwort

Liebe Leserin,
mein Name ist Paulina Becker. Ich war selbst jahrelang von chronischer Migräne betroffen und irgendwann habe ich die Diagnose HPU bekommen.

Vielleicht kennst du das Gefühl, wenn man von Arzt zu Arzt läuft, immer neue Medikamente ausprobiert und trotzdem bleibt alles gleich.

Genau das habe ich erlebt. Ich habe lange gebraucht, um die Zusammenhänge wirklich zu verstehen und die wahren Ursachen meiner Migräne in den Griff zu bekommen.

Heute geht es mir deutlich besser und genau deshalb habe ich Ursprung Migräne gegründet. Mein Ziel ist es, Frauen wie dir zu zeigen, dass Migräne nicht einfach „Schicksal“ ist. Oft gibt es verborgene Auslöser, die man erkennen und beeinflussen kann.

In diesem Magazin möchte ich dir erste Einblicke geben, die dir Mut machen und zeigen, dass du nicht allein bist und dass es möglich ist, dein Leben wieder selbst in die Hand zu nehmen.

Herzlichst,

Paulina Becker

Gründerin von Ursprung Migräne



AUTORIN: Paulina Becker

Geschäftsführer & Gründerin von
Ursprung Migräne

- selbst HPU-betroffen und jahrelang Migränapatientin
- ganzheitliche Gesundheitsberaterin
- unterstützt Frauen dabei, die wahren Ursachen ihrer Migräne zu erkennen und neue Energie zu gewinnen
- bekannt durch ihre Aufklärungsarbeit auf Social Media und ihre Community für Frauen mit chronischer Migräne

5 typische Probleme, mit denen Frauen mit Migräne täglich kämpfen



⊗ Problem 01

Chronische Migräne trotz ärztlicher Behandlung

Trotz Neurologen, Schmerztherapie und Medikamenten ändert sich langfristig nichts. Die Attacken kommen immer wieder. Medikamente lindern kurz, aber sie lösen nicht die Ursache. Du fühlst dich verzweifelt und hast ständig Angst vor der nächsten Attacke.

⊗ Problem 02

Du bekommst keine klare Diagnose

Viele Untersuchungen wie MRT oder Blutwerte sind „unauffällig“. Am Ende heißt es nur „Migräne“. Doch für dich ist das keine Erklärung du leidest ja weiter. Es bleibt das nagende Gefühl: „Da muss mehr dahinterstecken.“

⊗ Problem 03

Du wirst nicht ernst genommen

Ärzte schieben deine Schmerzen auf Stress oder Hormone. Dein Umfeld meint, „Kopfweg hat jeder mal“. Du fühlst dich unsichtbar, nicht verstanden & manchmal wird es sogar physisch abgestempelt.

Problem 04

Hormone als Dauer-Trigger

Um die Periode oder deines Eisprungs sind deine Attacken am schlimmsten. Pillenwechsel oder Hormone helfen nur kurz oder gar nicht. Du fragst dich, ob das wirklich alles ist oder ob es eine tiefere Ursache gibt.

Problem 05

Erschöpfung & fehlende Energie

Selbst wenn du keine akute Attacke hast, bist du ständig müde und erschöpft. Dein Alltag fühlt sich schwer an, du schaffst nur das Nötigste. Arbeit, Familie und Freizeit leiden und du verlierst das Vertrauen in deinen Körper.

Mach dir keine Sorgen, du bist mit diesen Problemen nicht allein. Viele Frauen mit chronischer Migräne erleben genau das Gleiche. Wichtig ist: Es gibt Ursachen, die man beeinflussen kann.

Auf der nächsten Seite erfährst du, welche Schritte dir helfen können, wieder mehr Energie und Lebensqualität zurückzugewinnen.



15 mögliche Ursachen von Migräne

Ursache 01

Stress & Anspannung

Stress ist einer der bekanntesten, aber auch unterschätztesten Auslöser für Migräne. Wenn dein Körper dauerhaft im „Kampf- oder Fluchtmodus“ steckt, laufen Prozesse wie Verdauung, Regeneration und Hormonproduktion nur noch auf Sparflamme.

Die Muskeln verspannen sich, der Schlaf wird unruhig und das Nervensystem reagiert empfindlicher.

Viele Frauen berichten, dass Attacken besonders in Phasen auftreten, in denen alles zusammenkommt: Familie, Job, Termine, Sorgen. Migräne fühlt sich dann nicht nur wie ein körperlicher Schmerz an, sondern auch wie ein Symbol dafür, dass das System überlastet ist.

Was die meisten falsch machen: Sie versuchen, „einfach weniger Stress“ zu haben oder hoffen, dass Urlaub reicht.

Doch Stress ist nicht nur äußerlich, sondern auch ein innerer Zustand des Nervensystems. Ohne klare Strategien bleibt er bestehen und damit auch die Migräne.

Ursache 02

Hormonelle Schwankungen

Viele Frauen erleben Migräne im Zusammenhang mit ihrem Zyklus. Kurz vor, während der Periode oder während des Eisprungs kommt es zu plötzlichen Schwankungen von Östrogen und Progesteron, die die Schmerzempfindlichkeit im Gehirn beeinflussen.

Auch Schwangerschaft, Stillzeit oder Wechseljahre können zu völlig neuen Mustern führen.

Das macht Migräne so unberechenbar: Du planst vielleicht wichtige Termine und genau dann schlägt dein Körper zu.

Oft wird Frauen geraten, Hormone zu wechseln oder die Pille zu probieren. Doch die Erfahrung zeigt, dass das nur selten langfristige Hilfe bringt.

Was die meisten falsch machen: Sie glauben, es sei „halt hormonell“ und damit nicht beeinflussbar. Dabei lassen sich viele dieser Schwankungen indirekt stabilisieren, nur eben nicht mit reiner Symptombehandlung.



Tipp bei Hormoneller Migräne:

Viele Frauen merken, dass Migräne besonders rund um die Periode oder den Eisprung stärker wird. Ein wichtiger Hebel ist hier der Blutzuckerspiegel: Wenn er stabil bleibt, schwanken auch die Hormone weniger stark.

Iss deshalb regelmäßig und kombiniere Kohlenhydrate immer mit Eiweiß und gesunden Fetten.

Ursache 03

Nährstoffmängel

Dein Gehirn und Nervensystem brauchen eine Vielzahl an Vitaminen und Mineralstoffen, um reibungslos zu arbeiten.

Magnesium entspannt die Muskulatur, Zink und Vitamin B6 unterstützen Stoffwechsel und Hormone, Vitamin D reguliert das Immunsystem. Fehlen diese Bausteine, kommt es schneller zu Migräne.

Für viele Frauen ist das ein „blinder Fleck“. Sie nehmen vielleicht mal Magnesium, ohne zu wissen, ob es das Richtige ist. Oder sie kaufen Supplements nach Empfehlungen aus Social Media.

Doch ohne gezielte Analyse tapen sie im Dunkeln.

Was die meisten falsch machen: Sie experimentieren mit Nahrungsergänzungsmitteln, ohne zu wissen, was ihnen wirklich fehlt.

So verlieren sie Geld und Zeit und oft wird es sogar schlimmer, wenn das Gleichgewicht noch mehr kippt.



Viele Frauen leiden an HPU, ohne es zu wissen und kämpfen deshalb jahrelang vergeblich gegen Symptome, statt die Wurzel zu behandeln.

Ursache 04

Stoffwechselstörungen (z. B. HPU)

Eine oft übersehene, aber sehr wichtige Ursache ist die Hämopyrrolaktamurie (HPU). Dabei scheidet der Körper Stoffe aus, die er eigentlich behalten müsste zusammen mit wichtigen Mikronährstoffen wie Zink, Mangan und Vitamin B6.

Das führt zu einem Mangel, der nicht durch „normal gesundes Essen“ ausgeglichen werden kann.

Ich selbst bin von HPU betroffen und genau das war der entscheidende Grund für meine jahrelangen Migräneattacken. Lange wusste ich nichts davon und habe mich gefragt, warum keine Behandlung dauerhaft hilft.

Erst als ich verstanden habe, dass HPU die Ursache ist, konnte ich gezielt ansetzen und meine Migräne hat sich spürbar verbessert.

Viele Frauen leiden an HPU, ohne es zu wissen und kämpfen deshalb jahrelang vergeblich gegen Symptome, statt die Wurzel zu behandeln.

Ursache 05

Darmprobleme

Darm und Gehirn sind enger verbunden, als viele denken. Über den sogenannten „Darm-Hirn-Achse“ kommunizieren beide ständig miteinander.

Wenn der Darm aus dem Gleichgewicht gerät zum Beispiel durch Blähungen, Unverträglichkeiten, Pilzbelastungen oder stille Entzündungen, wirkt sich das direkt auf das Nervensystem aus.

Migräne kann dadurch häufiger und intensiver auftreten.

Viele Frauen mit Migräne berichten zusätzlich über Verdauungsprobleme: Blähbauch, Durchfall, Völlegefühl oder Lebensmittel, die plötzlich nicht mehr vertragen werden.

Das Fatale: Genau in diesen Momenten werden wichtige Nährstoffe schlechter aufgenommen.

Ursache 07

Schlafmangel

Schlaf ist die wichtigste Regenerationsphase für Gehirn und Nervensystem. Wer zu wenig oder unruhig schläft, schwächt diese Prozesse massiv. Die Reizschwelle sinkt und Migräneattacken können leichter ausgelöst werden.

Schon kleine Störungen wie nächtliches Grübeln, Unterbrechungen durch Kinder oder unregelmäßige Bettzeiten reichen, um den Körper aus dem Takt zu bringen.

Viele Frauen unterschätzen, wie sehr schlechter Schlaf die Migräne verstärkt. Oft versuchen sie, mit Kaffee oder Zucker durch den Tag zu kommen was die Situation noch verschärft.

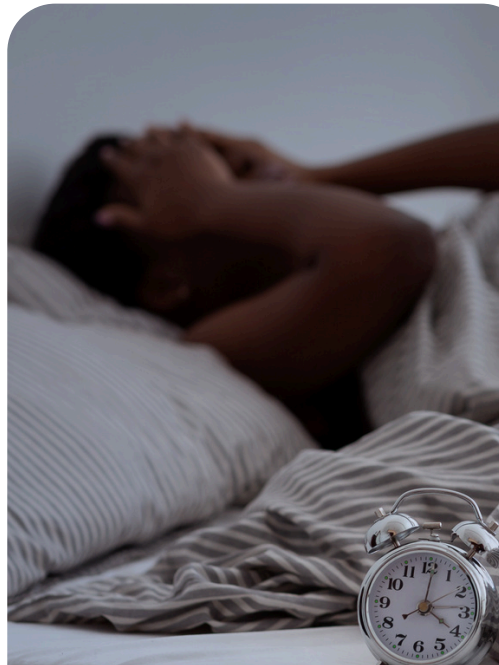
Ursache 06

Bestimmte Lebensmittel

Lebensmittel können Migräne auslösen, aber nicht bei jeder Frau sind es die gleichen. Typische Kandidaten sind Gluten, Zucker, Alkohol, Histaminbomben wie Rotwein oder gereifter Käse, und künstliche Zusatzstoffe.

Das Problem: Jeder Körper reagiert anders.

Viele Frauen probieren dann strenge Diäten, verzichten auf vieles und sind frustriert, weil die Attacken trotzdem kommen. Ohne gezielten Ansatz bleibt Ernährung ein Rätselspiel.



Ursache 08

Umweltgifte

Wir sind täglich mit Umweltgiften konfrontiert: Pestizide im Essen, Weichmacher in Plastik, Aluminium in Kosmetik, Amalgamfüllungen in den Zähnen. Wenn die Entgiftung ohnehin geschwächt ist, wie bei vielen Migränapatientinnen, können diese Belastungen das System überfordern.

Migräne ist dann ein Warnsignal, dass der Körper nicht mehr klarkommt. Viele versuchen „Detox-Kuren“ auf eigene Faust, mit grünem Pulver, Tees oder extremen Fastenkuren.

Doch ohne Plan kann das den Körper zusätzlich belasten, weil Gifte zwar gelöst, aber nicht richtig ausgeschieden werden.

Ursache 10

Flüssigkeitsmangel

Ein simpler, aber häufiger Trigger: zu wenig trinken. Schon leichte Dehydrierung kann Migräne auslösen, weil das Blut dicker wird und das Gehirn empfindlicher auf Reize reagiert.

Viele verwechseln Getränke: Kaffee, Cola oder Energy Drinks zählen nicht, weil sie den Körper zusätzlich entwässern können.

Das Ergebnis: chronischer Flüssigkeitsmangel, ohne dass man es bemerkt.

Ursache 09

Medikamente

Ironischerweise können Schmerzmittel selbst neue Kopfschmerzen erzeugen. Wer regelmäßig Tabletten gegen Migräne nimmt, riskiert „medikamenteninduzierte Kopfschmerzen“.

Das fühlt sich an wie ein Teufelskreis: Ohne Tablette geht es nicht, mit Tablette wird es aber auch nicht besser.

Viele Frauen merken gar nicht, dass sie längst in dieser Spirale stecken. Sie erhöhen die Dosis oder wechseln Präparate, ohne zu wissen, dass genau das die Migräne verstärkt.



Trink-Tipp bei Migräne:

Ein Glas Wasser ist oft das beste Sofortmittel gegen Kopfschmerzen. Noch besser wirkt es, wenn du eine kleine Prise hochwertiges Meersalz oder Himalayasalz dazugibst.

So füllst du nicht nur Flüssigkeit auf, sondern auch wichtige Elektrolyte wie Natrium und Magnesium, die dein Körper bei Migräne besonders dringend braucht.

Schon 2–3 Gläser über den Tag verteilt können einen spürbaren Unterschied machen.

Ursache 11

Verspannungen im Nacken oder Kiefer

Migräne hat oft auch eine muskuläre Komponente. Stundenlanges Sitzen am Schreibtisch, Stress, Zähneknirschen oder eine unbewusste Anspannung im Kiefer können Druck auf Nervenbahnen ausüben.

Der Kopf meldet diesen Stress mit Schmerz. Viele Frauen merken: Die Migräneattacke geht fast immer mit Nackenschmerzen einher.

Aber anstatt die Ursache zu behandeln, werden nur die Kopfschmerzen gedämpft.



Ursache 12

Blutzuckerschwankungen

Dein Gehirn braucht konstant Energie, denn es verbraucht rund 20 % deines täglichen Energiebedarfs obwohl es nur einen kleinen Teil deines Körpers ausmacht.

Diese Energie bezieht es in erster Linie aus Glukose. Wenn der Blutzuckerspiegel jedoch wie eine Achterbahn hoch und runter geht, entstehen sogenannte Energie-Crashes.

Diese Crashes sind ein klassischer Auslöser für Migräne, weil dein Nervensystem extrem empfindlich auf diese Schwankungen reagiert. Typische Auslöser sind unregelmäßige Mahlzeiten, zu viel Zucker, Weißmehlprodukte oder süße Snacks zwischendurch.

Viele Betroffene berichten, dass eine Attacke genau dann kommt, wenn sie unterzuckern, also wenn der Blutzuckerspiegel nach einem schnellen Anstieg plötzlich wieder in den Keller rauscht.

Im Alltag sieht das oft so aus: Morgens wird das Frühstück ausgelassen oder nur schnell ein Kaffee getrunken. Gegen Vormittag fällt die Energie in den Keller, und um durchzuhalten, greift man zu Schokolade oder Gebäck.

Kurz darauf fühlt man sich wacher, doch eine Stunde später ist die Müdigkeit noch schlimmer und der Kopf beginnt zu schmerzen.

Ursache 13

Wetter & Klima

Viele Frauen spüren das Wetter im Kopf. Luftdruckschwankungen, schwüle Hitze oder Temperaturstürze sind typische Trigger.

Das Gehirn reagiert empfindlich auf diese äußeren Reize und Migräneattacken häufen sich.

Auch wenn man das Wetter nicht ändern kann, bedeutet das nicht, dass man ausgeliefert ist. Der Körper kann trainiert und widerstandsfähiger gemacht werden.

Empfindlichkeit ist kein Schicksal, du kannst lernen, dein System zu stärken.

Ursache 15

Psychische Belastungen

Ängste, Sorgen, Überlastung oder unverarbeitete Erlebnisse können Migräne verstärken. Dein Körper ist kein getrenntes System, wenn die Psyche leidet, reagiert auch das Nervensystem empfindlicher.

Viele Frauen schämen sich dafür, weil sie Angst haben, es sei „nur psychisch“.

Doch das ist falsch: Migräne ist ein Zusammenspiel von Körper und Seele. Beides braucht Aufmerksamkeit.

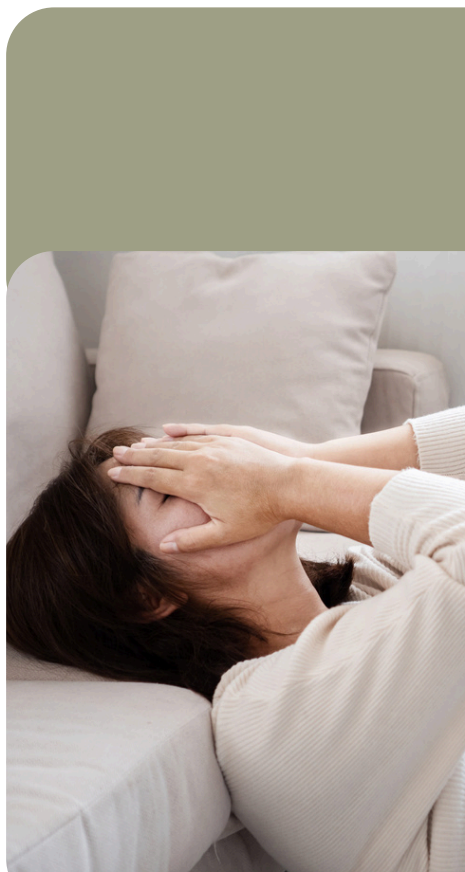
Ursache 14

Genetische Veranlagung

Migräne kann familiär gehäuft auftreten. Wenn Mutter oder Großmutter betroffen sind, steigt die Wahrscheinlichkeit.

Das bedeutet aber nicht, dass man „verdammte“ ist. Gene geben nur eine Grundlage, wie sie wirken, hängt von deinem Lebensstil und Umfeld ab.

Viele geben sich mit dem Satz „das liegt in der Familie“ zufrieden. Doch genau da verschenkt man die Chance, aktiv etwas zu verändern.



Zusammenfassung

Vielleicht hast du dich in einigen der Ursachen wiedergefunden, vielleicht in mehreren, vielleicht nur in einer.

Wichtig ist: Nicht alles muss bei dir zutreffen. Migräne ist komplex, und jeder Körper reagiert anders.

Manche Frauen spüren bestimmte Trigger sehr stark, während andere damit kaum Probleme haben.

Genau das macht Migräne so individuell und erklärt, warum allgemeine Tipps oder Standard-Behandlungen oft nicht greifen.

Der **Schlüssel** liegt darin, herauszufinden, welche Ursachen bei **DIR persönlich** die größte Rolle spielen und wie du dein Nervensystem Schritt für Schritt wieder ins Gleichgewicht bringst.

Und genau dabei unterstütze ich dich: damit du Klarheit gewinnst, deine größten Trigger erkennst und endlich einen Weg findest, der zu dir passt.





Willst du erfahren, wie dein Weg in ein migräneärmeres Leben aussehen könnte?

Auf den nächsten Seiten bekommst du einen wertvollen Einblick, wie eine Zusammenarbeit mit mir aussieht und wie wir Schritt für Schritt deine persönlichen Migräne-Trigger sichtbar machen.

Wenn du nicht länger allein herumprobieren möchtest, kannst du dir auch direkt ein kostenloses Erstgespräch sichern:
www.ursprung-migraene.de

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen und dir zu zeigen, welche Möglichkeiten es auch für dich gibt.

1 Du erhältst ein kostenloses Erstgespräch

In einem kostenlosen Erstgespräch schauen wir uns deine Situation genau an. Wir sprechen über deine Beschwerden, deine bisherigen Erfahrungen und deine Wünsche.

Am Ende hast du Klarheit, ob HPU oder andere Faktoren eine Rolle spielen könnten und ob und wie ich dir helfen kann.



2 Wir schnüren ein individuelles Betreuungspaket

Wenn wir zusammenarbeiten, erstellen wir einen Plan, der genau zu dir passt. Dazu gehören Themen wie Ernährung, Stressmanagement, mögliche Labortests und der Umgang mit Migräne-Triggerern.

So bekommst du eine klare Struktur und endlich Orientierung im Chaos der vielen Tipps und Ratschläge.

3 Wir analysieren deine persönlichen Auslöser

Gemeinsam schauen wir, welche Ursachen bei DIR wirklich relevant sind: Hormone, Nährstoffe, Darm, Stress oder etwas anderes. Jeder Körper reagiert anders, deshalb erarbeiten wir Schritt für Schritt, was bei dir im Vordergrund steht. Dadurch verstehst du endlich, warum Migräne entsteht, und gewinnst Sicherheit im Umgang damit.



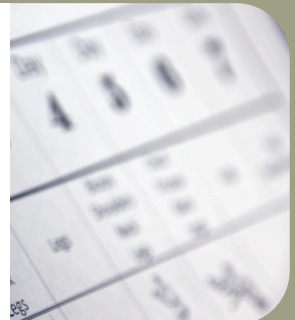
4 Wir bauen dir verlässliche Routinen auf

In einer Zusammenarbeit bekommst du genau die Sicherheit, nach der du dich schon so lange gesehnt hast. Wir haben mit Beraterinnen, Coaches und Trainerinnen aus den verschiedensten Branchen gearbeitet und wissen, welche Wege für dein Angebot funktionieren, um konstant neue Kunden zu finden

5 Ich begleite dich langfristig

Veränderung passiert nicht über Nacht. Deshalb begleite ich dich auf deinem Weg mit regelmäßigen Gesprächen, Austausch und Support.

So bleibst du dran, kannst Fragen stellen und deine Fortschritte feiern. Dein Ziel: weniger Attacken, mehr Energie und ein Alltag, der sich endlich wieder leicht anfühlt





Über die Gründerin Paulina Becker

Ich war selbst viele Jahre Migränapatientin und habe irgendwann die Diagnose HPU bekommen. Lange Zeit tappte ich im Dunkeln: Ich habe alles Mögliche ausprobiert, von Medikamenten über Ernährungsumstellungen bis hin zu Empfehlungen von Ärzten und Heilpraktikern. Doch die echten Erfolge blieben aus.

Erst als ich begonnen habe, das Thema ganzheitlich und Schritt für Schritt anzugehen, hat sich mein Leben verändert. Ich habe gelernt, wie Körper, Hormone, Nährstoffe, Darm und Psyche zusammenhängen und verstanden, warum Migräne nicht einfach „nur Kopfschmerz“ ist.

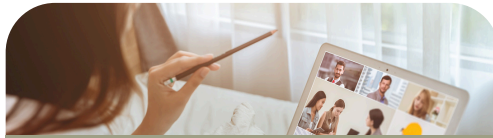
Heute geht es mir deutlich besser und genau deshalb habe ich Ursprung Migräne gegründet: um Frauen wie dir zu zeigen, dass es einen Weg raus aus der Dauer-Migräne gibt. Mein Ziel ist es, dir Klarheit zu geben, Orientierung im Chaos der Möglichkeiten zu schaffen und dich Schritt für Schritt zu begleiten, zurück zu mehr Energie, Lebensqualität und Vertrauen in deinen Körper.

Was macht meine Betreuung besonders ?



Einblick in die Zusammenarbeit

So stellen wir deinen Erfolg sicher:



Regelmäßige Live Calls

In regelmäßigen 1:1 Gesprächen gehen wir genau auf deine aktuelle Situation ein. Wir besprechen deine Fortschritte, passen die nächsten Schritte an und klären offene Fragen.

1:1 Betreuung

Du arbeitest direkt mit mir persönlich zusammen. Ich begleite dich Schritt für Schritt auf deinem Weg, wir schauen gemeinsam auf deine individuelle Situation und passen die Strategie genau an dich an. So hast du jemanden an deiner Seite, der dich versteht, weil ich selbst jahrelang betroffen war.

Online-Kurs zum Selbstlernen

Zusätzlich bekommst du Zugang zu meinem Online-Kurs. Dort findest du alle Grundlagen zu Migräne, HPU, Ernährung, Stress und mehr. So kannst du dir alles in deinem Tempo erarbeiten und die Inhalte immer wieder nachschlagen.

SOS-Anrufe

Wenn dich eine Migräneattacke oder eine akute Herausforderung überrascht, kannst du dich direkt bei mir melden. So bekommst du schnelle Unterstützung, genau dann, wenn du sie am dringendsten brauchst.

WhatsApp-Support

Zwischen unseren Gesprächen bin ich über WhatsApp für dich erreichbar. Du kannst jederzeit deine Fragen stellen, deine Fortschritte teilen oder dir Rückhalt holen, wenn du unsicher bist.



A close-up photograph of a spiral-bound notebook with a silver metal ring. A silver pen lies diagonally across the notebook's pages. The notebook is open to a page with a faint grid pattern. In the background, a soft, out-of-focus shadow of a tree branch is cast onto a light-colored surface. A dark green rounded rectangle is overlaid on the bottom left of the image, containing white text.

5 Fragen, die ich häufig gestellt bekommen

Was passiert im Erstgespräch?

In deinem kostenlosen Erstgespräch schauen wir uns deine aktuelle Situation genau an. Wir sprechen über deine Symptome, deine bisherigen Erfahrungen mit Migräne und deine Wünsche. Dabei klären wir offene Fragen und wenn wir merken, dass es auch zwischenmenschlich passt, erhältst du von mir ein individuelles Angebot für die Zusammenarbeit.

Ich bin schon völlig überlastet, lohnt sich die Zusammenarbeit trotzdem?

Gerade dann lohnt es sich! Denn wenn du ständig im Migräne-Kreislauf gefangen bist, bleibt kaum Energie für dich, deine Familie oder deinen Job. Durch meine klare Struktur und Begleitung kannst du Schritt für Schritt neue Stabilität aufbauen, ohne dich alleine durch unzählige Ratschläge kämpfen zu müssen.

Was unterscheidet dich von anderen Beratungen?

Im Gegensatz zu einer klassischen Migräneberatung gehe ich ganzheitlich vor. Das bedeutet: Wir betrachten nicht nur den Schmerz selbst, sondern auch mögliche Ursachen wie Hormone, Nährstoffe, Stress oder HPU. Außerdem weiß ich aus eigener Erfahrung, wie es sich anfühlt, jahrelang im Dunkeln zu tappen. Diese Kombination aus persönlicher Betroffenheit und fachlichem Wissen macht meine Betreuung besonders nahbar und praxisorientiert.

Wie lange dauert die Zusammenarbeit?

Das hängt von deiner Ausgangssituation und deinen Zielen ab. In der Regel begleite ich Frauen zwischen 3 und 6 Monaten intensiv. Erste Verbesserungen sind oft schon nach wenigen Wochen spürbar, wenn man die richtigen Stellschrauben kennt. Mir ist wichtig, dich nicht nur kurzfristig zu entlasten, sondern dir Werkzeuge an die Hand zu geben, die dir langfristig helfen.

Warum bietet ihr das Erstgespräch kostenlos an?

Ich weiß, wie schwer es ist, wenn man schon so viel probiert hat und trotzdem keinen Ausweg findet. Deshalb ist das Erstgespräch kostenlos: Damit du dir ein klares Bild von meiner Arbeit machen kannst und wir gemeinsam prüfen, ob mein Ansatz zu dir passt. Mir ist wichtig, dass wir beide überzeugt sind, nicht nur fachlich, sondern auch menschlich.

Schlusswort

Liebe Leserin,

bevor dieses Magazin endet, möchte ich dir noch ein paar persönliche Worte mitgeben.

Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie es ist, wenn Migräne das Leben bestimmt. Jahrelang habe ich selbst darunter gelitten und alles Mögliche ausprobiert, ohne nachhaltigen Erfolg. Erst als ich verstanden habe, dass es tiefere Ursachen gibt, wie z. B. HPU, und begonnen habe, Schritt für Schritt ganzheitlich an meinem Körper zu arbeiten, hat sich mein Leben verändert.

Vielleicht hat dir dieses Magazin schon den einen oder anderen „Aha-Moment“ geschenkt. Und wenn du nur eines mitnimmst, dann das: Es gibt eine Lösung für dich auch wenn es sich im Moment vielleicht nicht so anfühlt.

Darum lade ich dich herzlich zu einem kostenlosen Erstgespräch ein. Dort schauen wir gemeinsam auf deine Situation, klären deine Fragen und ich zeige dir, welche nächsten Schritte für dich sinnvoll sein können.

Ich freue mich darauf, dich persönlich kennenzulernen und dich auf deinem Weg zu begleiten, raus aus der Migräne-Spirale, hin zu mehr Energie und Lebensqualität.

Herzliche Grüße
und bis bald,

Deine ...

Paulina Becker



**Willst du endlich verstehen, was
wirklich hinter deiner Migräne steckt
und dir deine Lebensqualität
zurückholen?**

Dann sichere dir jetzt dein kostenloses Erstgespräch auf
www.ursprung-migraene.de

Gemeinsam finden wir heraus, welche Ursachen bei dir eine Rolle
spielen könnten – und wie du Schritt für Schritt zu mehr Energie,
Klarheit und Freiheit gelangst.