



Kopferbrechen über den Kopfschmerz

von Udo Pollmer

Etwa 85% aller Schmerzmittel in Deutschland werden gegen Kopfweg eingenommen, jährlich 3,75 Milliarden Tabletten. Schließlich leidet beinahe jeder zehnte Bundesbürger regelmäßig unter Kopfschmerzen - nicht eingerechnet die weitaus größere Zahl derer, denen nur gelegentlich der Schädel brummt.

Kein Wunder, wenn sich viele Menschen Gedanken darüber machen, wo ihr Schmerz herrührt. Da es bis heute niemand so recht erklären kann, glauben die einen, es sei „alles psychisch“, während für die anderen das Heil in der „richtigen Ernährung“ liegt. Schließlich weiß jeder, der einmal Alkohol über den Durst getrunken hat, daß er seine Unvernunft am nächsten Morgen mit Schädelbrummen büßen mußte. So lag es nahe, auch andere Genußmittel auf die Verbotsliste zu setzen: Rotwein, Schokolade, Süßwaren. An der Wirksamkeit von Eliminationsdiäten bestehen heute kaum noch Zweifel. Da jeder seine Erfolge mit einem anderen Diätregime erzielt haben will, sind bei den Patienten unterschiedliche Auslösemechanismen anzunehmen.

Der - abgesehen vom Kater - wichtigste lebensmittelbedingte Kopfschmerz ist fast unbekannt: der Coffeinentzug. Er ist sogar für den Narkosekopfschmerz verantwortlich. Viele Patienten sollen nach dem Erwachen nur deshalb unter Kopfweg leiden, weil ihnen auf dem OP-Tisch das gewohnte Täßchen Kaffee oder das Glas Cola fehlte. Die abenteuerlich anmutende Spekulation gilt inzwischen als gesichert: Gibt man zum Narkosemittel Coffein, klagen die frisch Operierten zumindest nicht mehr über Kopfschmerzen.

Der Coffeinentzug sorgt auch bei den Psychologen für Umsatz, besonders bei den Paartherapeuten: Wenn der Schädel nur am Wochenende brummt, die Schmerzen am Montagmorgen aber wieder verflogen sind, lassen sich die Betroffenen leicht davon überzeugen, sie hätten ein Beziehungsproblem. Schließlich tritt ihr Leiden immer dann auf, wenn sie sich ihrer Familie widmen wollen. Die wenigsten achten darauf, welchen Kaffee ihnen ihr Herzblatt serviert. Gibt's aus Sorge um die Gesundheit einen coffeinfreien, sind Kopfschmerzen im trauten Heim und im Schoße der Familie vorprogrammiert. Das Entzugssyndrom dauert gewöhnlich nur zwei Tage, so daß am Montagmorgen rechtzeitig zum Arbeitsbeginn der Kopf wieder klar ist.

Kopfschmerzen 3-8

- Wirksam: Eliminationsdiät
- Ernüchternd: Rotwein
- Schuldig: Bakterien
- Verdächtig: Aspartam
- Schmerzlich: Nitrit und Nitrat
- Taktlos: Melatonin

Von Arzt zu Arzt 6

Heilt Athene Zeus' Kopfschmerzen?

Dossier 9-12

Quecksilber in Impfstoffen

Facts & Artefacts 13-18

- Ziegenwahnsinn durch Impfung
- Ataxie durch Gluten
- Ecstasy statt Muskat
- Kunstfrüchte für Joghurt
- Schlau durch Fleisch
- Katzenjammer beim Hundefutter
- Kornkraft statt Kernkraft
- Krank durch Biomüll

In aller Kürze 19-20

Die besondere Erkenntnis 20

- Mediterrane Märchenküche

... Migräne

Noch kurioser mag es anmuten, daß offenbar auch das prämenstruelle Syndrom (PMS) mit dem Coffein zu tun haben soll: Die These wird von der Erkenntnis gestützt, daß Frauen, die unter PMS leiden, besonders viel Coffein, meist Cola, konsumieren.

Mittlerweile offeriert die wissenschaftliche Gemeinde sogar eine biochemische Erklärung für diese merkwürdige Beobachtung. Hintergrund sollen die hormonellen Schwankungen sein, die das Adenosin im Gehirn beeinflussen. Coffein würde den nachteiligen Effekt verstärken. Wenn die komplizierte Theorie richtig ist, dann sollten Frauen mit PMS vor ihren Menses auf Kaffee, Tee und Cola verzichten. Stephen Braun von den New England Research Institutes bedauert, daß der Kaffeekonsum von Frauen einem Muster folgt, „das beinahe exakt das Gegenteil dessen ist, was als vorteilhaft angenommen wird“.

Wer die Gesetze des menschlichen Appetits kennt, für den ist solches ein Hinweis, daß die Experten irren. Adenosin wirkt vasodilatierend und verursacht damit Kopfschmerz. Weil Coffein diesem Adenosineffekt entgegenwirkt, verhindert es den Schmerz. Wahrscheinlich nehmen Frauen mit PMS besonders viel Coffein zu sich, weil es ihre Beschwerden lindert. So leicht wird Ursache mit Wirkung verwechselt, wenn man ein klares Feindbild hat. Manche Nahrungsmittel sind nicht nur Ursache von Kopfschmerzen, sondern auch ein wirksames Gegenmittel.

Impressum

- Herausgeber: Europäisches Institut für Lebensmittel- und Ernährungswissenschaften (EU.L.E.) e.V.
Amselweg 7, D-65239 Hochheim,
Tel.: +49 - 6145 - 97 02 01, Fax: +49 - 6145 - 97 02 02,
Internet: <http://www.eule.com>
V.i.S.d.P.: Josef Dobler, München
- Redaktion: Röntgenstr. 38, D-69126 Heidelberg
Tel.: +49 - 6221 - 30 2861, Fax: +49 - 6221 - 30 10 37
Lebensmittelchemikerin Cornelia Hoicke (Chefredaktion)
Dipl. oec. troph. Christine Bittner
Dipl. oec. troph. Ulrike Gonder
Lebensmittelchemikerin Désirée Karge
M.A. rer. soz. Volkmar Köhler
Dipl. oec. troph. Jutta Muth
Lebensmittelchemiker Udo Pollmer
Dr. med. Dipl. Ing. Peter Porz (Internist)
Lebensmittelchemikerin Gertraud Rieskamp
Dr. rer. nat. Gesa Rohwedder-Görner
Alf Sander
Dipl.-Lebensmitteltechnologin Ingrid Schilsky
Dr. med. vet. Manfred Stein
- Wissenschaftlicher Beirat: Prof. Dr. Herman Adlercreutz, Helsinki
Prof. Dr. Michael Böttger, Hamburg
Prof. Dr. Gisla Gniech, Bremen
Dr. Hans F. Hübner, MD, Berlin
Prof. Dr. Hans Kaunitz (†), New York
Prof. Dr. Heinrich P. Koch, Wien
Prof. Dr. Egon P. Köster, Dijon
Prof. Dr. Bernfried Leiber, Frankfurt
Prof. Dr. med. Karl Pirlet, Garmisch-Partenkirchen
Prof. Dr. Hermann Schildknecht (†), Heidelberg
- Bezugsbedingungen: Der EU.L.E.N-SPIEGEL erscheint alle 6 Wochen. Er ist für Mitglieder kostenlos. Die Förder-Mitgliedschaft kostet 150,- DM für Privatpersonen und 975,- DM für Firmen. Konto 52000190, BLZ 512 500 00, Taunus-Sparkasse
- Spenden: Das EU.L.E. e.V. ist vom Finanzamt Hofheim als gemein nützig und besonders förderungswürdig anerkannt. Spenden sind steuerabzugsfähig.

Schwerpunkt: Kopfschmerzen

Migräne: Eliminationsdiät wirksam

Munro J: Food-induced migraine. In: Brostoff J, Challacombe SJ: Food Allergy and Intolerance. London 1987/S.633-665

Seit über 100 Jahren ist bekannt, daß Lebensmittel Migräne auslösen können. Auslaßdiäten mit anschließender doppelblinder Provokation haben gezeigt, daß damit zwei von drei Patienten geholfen werden kann. In einem Versuch mit 300 Patienten wurden drei verschiedene Eliminationsdiäten ausprobiert: Erstens der Verzicht auf Kaffee, Tee, Zucker, Alkohol und Zusatzstoffe, zweitens eine milch- und drittens eine weizenfreie Diät. Welche Diät für den Patienten ausgewählt wurde, hing von der Ernährungsanamnese ab. Durchschnittlich nahmen die Patienten ein halbes Jahr an dem Versuch teil. Bei 10% von ihnen erwies sich die gewählte Diät als wirkungslos, etwa ein Drittel war danach völlig symptomfrei, der Rest zeigte eine deutliche Besserung.

Mehr als eine Allergie

Pradalier A, Launay JM: Immunological aspects of migraine. Biomedicine & Pharmacotherapy 1996/50/S.64-70

Für einen allergischen Auslösemechanismus bei nahrungsmittelinduzierten Kopfschmerzen spricht, daß einige Forscher in Blut, Urin und Cerebrospinalflüssigkeit vor und während Migräneattacken Veränderungen immunologischer Parameter beobachteten:

- veränderte Aktivität der Immunglobuline
- Mastzelldegranulation im betreffenden Migränegebiet
- Verringerung der T-Lymphozyten während einer Attacke
- Steigerung des Plasma-Histaminspiegels.

Die Kritiker der Allergie-Theorie halten dem entgegen, daß diese Beobachtungen meistens nur in sehr kleinen Untersuchungsgruppen gemacht wurden und oft nicht reproduziert werden konnten. Spezifische IgE-Antikörper gegen die kritischen Lebensmittel wurden nur in einzelnen Studien nachgewiesen. Antiallergika wie Cromoglycinsäure halfen nur in wenigen Studien gegen die nahrungsmittelinduzierte Migräne. Die französischen Autoren halten daher immunologische Mechanismen bei der nahrungsmittelinduzierten Migräne für unwahrscheinlich.

Rotwein stoppt Entgiftungsenzyme

Jones AL et al: Reduced platelet phenolsulphotransferase activity towards dopamine and 5-hydroxytryptamine in migraine. European Journal of Clinical Pharmacology 1995/49/S.109-114

Da allem Anschein nach nur bei einem kleinen Teil der Patienten ein immunologischer Mechanismus für die Schmerzen verantwortlich ist, wird heute den Lebensmittelintoleranzen durch Enzymmängel größere Aufmerksamkeit geschenkt. Im Vordergrund stehen Anomalien im Stoffwechsel von biogenen Aminen und Phenolen. Migränpatienten weisen signifikant niedrigere Aktivitäten bei bestimmten

Kopfschmerzen

sind Schmerzen, die von den Blutgefäßen, der Knochenhaut oder der Hirnhaut ausgehen, denn weder das Gehirn noch der Schädelknochen verfügen über schmerzempfindliche Nerven. Außerdem können sie durch Erkrankungen der Zähne, des Auges (z.B. Probleme mit der Akkommodation), der Nase (z.B. Infekte der Nasennebenhöhlen) oder der Halswirbelsäule ausgelöst werden. Die wichtigsten Kopfschmerztypen sind Spannungskopfschmerz, Migräne und Clusterkopfschmerz.

Spannungskopfschmerz

ist ein dumpfer Schmerz, der sich wie ein Stahlband um den Kopf legt. Er soll nach einer Theorie durch Muskelverspannungen ausgelöst werden, nach einer anderen durch psychischen Stress. Betroffen sind meist Menschen mittleren Alters.

Spannungskopfschmerz steht oft in Verbindung mit Depressionen. Antidepressiva helfen in manchen Fällen jedoch auch ohne Vorliegen einer Depression. Die langfristige Einnahme von Schmerzmitteln verursacht nicht selten Abhängigkeit. Zudem rufen die Medikamente bei einigen Patienten die Schmerzen erst hervor.

Migräne

Der Begriff Migräne leitet sich vom lateinischen *hemicrania* ab, ein von Galen geprägter Begriff, der die „Einseitigkeit“ der Schmerzen betont: Sie betreffen meist nur eine Kopfhälfte. Daraus entstand über *hemigranea*, *emigranea* und *megrane* unser heutiger Fachbegriff. Die Kopfschmerzen treten bei Migräne anfallartig auf und dauern 4 bis 72 Stunden an. Der klopfende Schmerz wird durch übliche körperliche Aktivität verstärkt. Häufige Begleiterscheinungen sind Übelkeit, Erbrechen, Licht- und Geräuschempfindlichkeit.