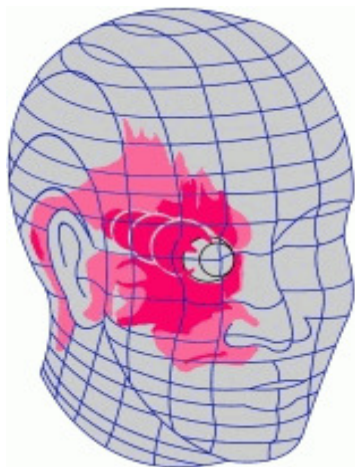


# Cluster-Kopfschmerz

---



Ein Erfahrungsbericht unserer Ansprechpartnerin Edith Renneberg. Vielen Dank, Edith, für die Arbeit und Mühe:

## Erfahrungen zur Schmerz-beseitigung durch Ernährungsumstellung.

1975 stellten sich bei meinem Mann schwere Kopfschmerzen ein. Vom Hausarzt bis zum Neurologen wurden die Ärzte konsultiert, schwere Schmerzmittel wurden verordnet. Manche Diagnose gestellt. Von **Trigemimus** bis **Herpes Zoster** war teilweise die Rede. Mein Mann nahm am Anfang große Mengen Novalgin ein, aber eine Besserung stellte sich nicht ein. Er gehörte zu den bedauernswerten Menschen, bei denen die Schmerzen jeden Tag auftraten. In den ersten Jahren hat er nur ein paar Nächte im Bett schlafen können. Er konnte den Kopf nicht anlegen und hockte deswegen Nacht für Nacht in einem Sessel.

Nach zwei Jahren wurde in der Neurologie der Universitätsklinik Göttingen zum ersten Mal die richtige Diagnose gestellt: **Bing-Hortenscher-Gesichtsschmerz** oder **Cluster-Headache**.

Die dort verschriebenen Medikamente wurden nach einem Jahr aus dem Handel genommen, weil sie ungeheure Nebenwirkungen hatten.

Die Schmerzen waren weiterhin fürchterlich. Wann sie kamen, und wie unerträglich sie wurden, keiner konnte es nur ahnen. Man war ihnen hilflos ausgeliefert. Wir suchten nun nach einschlägiger Literatur und mein Mann besuchte oft die Universitätsbibliothek, um sich über die neuesten Forschungsergebnisse zu informieren. Alles nur in der Hoffnung, etwas zu finden, was helfen oder lindern könnte.

Bei unserem Suchen fanden wir ein Buch von Rudolf Schwarz. Er war Redakteur und Autor beim ZDF Gesundheitsmagazin PRAXIS, hatte eine Sendung über "Kopfschmerz und Migräne" gemacht, hatte mit vielen Ärzten und Kranken gesprochen und seine Erfahrungen in dem Buch veröffentlicht.

"Wenn es gälte die Qualen der Hölle zu beschreiben, dann hätte eine Kopfschmerzform ganz sicher alle Qualifikation dafür: der sogenannte Cluster Kopfschmerz " so schrieb er.

Ein Kapitel seines Buches interessierte mich besonders. Es heißt Tatverdacht: Küchenschmerz. Er erwähnt darin einige verdächtige Nahrungsmittel, unter anderem: Würstchen, Schinken, Salami, die mit Natriumnitrit behandelt wurden. Alkohol, Schokolade und Käse werden genannt. Am Ende schreibt er: Ein persönlicher Rat: Führen Sie einmal pedantisch genau Tagebuch über Ihre Eßgewohnheiten.... vergessen Sie auch nicht die geliebten drei Löffel Zucker im Kaffee oder Tee.

Diese Ausführungen interessierten mich sehr. Hatte ich doch schon beobachtet, dass die Schmerzen nach festlichen Anlässen, kalten Büffets etc., oder auch nach Weingenuss besonders schlimm waren. So begann ich aufzuschreiben. Herr Schwarz meinte vier bis sechs Wochen sollte man das schon durchhalten. Bei mir wurden es sieben Jahre. Das lag allerdings auch daran, dass ich bei kaum jemand mit dieser Idee Unterstützung fand. Wenn ich von meinen Beobachtungen erzählte, wurde ich belächelt. Als ich einmal erwähnte, dass mein Mann auf einer Urlaubsreise nach Schweden anfänglich wahnsinnige Schmerzen hatte, und die Schmerzen je weiter wir nach Norden kamen, (was zur Änderung der Nahrung führte ) weniger wurden und dann ganz aufhörten, bekam ich zur Antwort, mein Mann habe wahrscheinlich larvierte Depressionen, die im Urlaub nicht auftreten.

Ich fing 1978 ohne mit jemand noch darüber zu diskutieren mit den Tagebüchern an. Ab 1979 hatten wir erste Erfolge. Da Herr Schwarz unter anderem Würstchen und Schinken erwähnte, ließen wir diese vollkommen weg. Wir aßen natriumarmes Brot, natriumarmen Käse und statt gesalzener Wurst oder Schinken briet ich Fleisch, das abends in Scheiben geschnitten unser Aufschnitt war. So hatte mein Mann im Januar 1979 an acht Tagen leichtere Schmerzen und die restlichen 23 Tage keine Schmerzen. Das war gegenüber dem, was davor war, schon eine gewaltige Erleichterung. Das setzte sich in den nächsten Monaten so fort, allerdings mit nachlassendem Erfolg. So hatte mein Mann im Juli nur 13 schmerzfreie Tage, an den restlichen Tagen waren die Schmerzen leicht, manchmal mittelschwer. Im August hatte mein Mann von der Sauerstofftherapie eines amerikanischen Arztes gehört. Da wir hofften, auch die restlichen Schmerzen loszuwerden, fing mein Mann unter Aufsicht des Hausarztes sofort damit an, bei den ersten Anzeichen Sauerstoff einzuatmen. Dadurch häuften sich die Schmerzen.

Am 2. September:	leicht 13.00 Uhr	Am 3. September:	leicht 23.00 Uhr
	leicht 23.00 Uhr		mittel 1.30 Uhr
	leicht 2.30 Uhr		mittel 4.00 Uhr
	schwer 5.00 Uhr		schwerer 5.00 Uhr
	mittel 7.30 Uhr		mittel 7.00 Uhr

Gleichzeitig nahm mein Mann alle zwei Tage 30 mg Cortison. Am 9. September wurden die Schmerzen wieder sehr schwer bis unerträglich. Wir kehrten wieder zu der Anfang des Jahres bewährten Lebensweise zurück und die ganz brutalen Schmerzen hörten mit dem 19. September auf und ab 22. September waren wieder einige schmerzfreien Tage.

So ging es bis zum Sommer 1980. Es gab schmerzfreie Tage, aber dazwischen gab es immer wieder zweimal in der Nacht leichtere bis mittlere Schmerzen.

Ab Sommer 1980 häuften sich die schweren bis sehr schweren Schmerzanfälle. Wir hörten von einem Akupunkteur in Kärnten, der jeden Schmerz wegbekommen würde. Wir machten Termine aus und fuhren mit unserem Campingbus sofort los.

Geholfen hat es nicht. Als wir zurückkamen, meldete sich mein Mann in der Schmerzambulanz der Universitätsklinik Göttingen an. Nachdem alle Untersuchungen gemacht waren, und man dort die Diagnose bestätigte, begann man mit Lithium zu therapieren. Was dann folgte, war für meinen Mann und mich die schlimmste Zeit während dieser Krankheit. Im einem Zeitraum einem Monat hatte er 88 Schmerzanfälle. Davon 13 sehr schwer bis brutal. Dazu kam, dass er die Türpfosten nicht mehr sah und dagegen rannte. Seine

Hände zitterten so, dass auch dagegen ein Medikament verordnet wurde. Trotz dieser schweren Befunde wollte man die Dosis erhöhen. Mein Mann brach dann auf eigene Verantwortung die Behandlung ab. Allerdings dauerte es noch Wochen, in denen er das Medikament ausschleichend nehmen musste.

Da wir nun der Meinung waren, dass er auch auf irgendwelche Stoffe allergisch reagieren könnte, ließ er in der Hautklinik der Universität einen Allergietest machen, ohne Erfolg. Ein Arzt mit Heilpraktikererfahrung schickte ihn nach Bremen zu einem Arzt, der unzählige Nahrungsmittelproben in homöopathischer Verdünnung hatte. Die Versuche mit den Proben ergaben, dass mein Mann auf viele allergisch reagieren sollte. Er kam mit einer langen Liste von Nahrungsmitteln zurück, die er angeblich nicht vertragen würde. Einiges passte nicht in meine Aufzeichnungen, anderes hatte ich auch in Verdacht. So richteten wir uns danach. Wir aßen nur Rindfleisch, Rindfleischwurst und Lammwurst. Wir ließen alle Nachtschattengewächse weg und alles, was Federn hatte. Laut Test konnte mein Mann nur Tee von Teekanne aus dem Beutel vertragen.

Das Unfassbare geschah. Er wurde schmerzfrei für längere Zeit. Wir glaubten, wir hätten das Ei des Kolumbus gefunden, aber das war noch nicht das Ende vom Lied. Immerhin hatten wir jetzt schon längere Perioden, in denen ein fast normales Leben wieder möglich war. Aber auf die Dauer hielt auch die Theorie des Herrn aus Bremen den Schmerzen nicht stand. Inzwischen hatte mich jemand mit der Trenndiät bekannt gemacht. Und als im Laufe des Jahres 1982 die Schmerzen wieder zunahmen, obwohl wir diesmal strikt die allergenen Nahrungsmittel gemieden hatten, machten wir einen neuen Versuch mit der Trenndiät. Auch das klappte auf wundersamer Weise.

Wir fassten wieder Mut und kauften einen neuen Campingbus. Es war uns klar, wenn wir verreisen wollten, ging das nur, wenn wir uns unsere Mahlzeiten selbst und genau nach unseren Erkenntnissen bereiten würde. Das wurde dann auch so bestätigt. Aber ebenso deutlich auch die Schädlichkeit jeder Abweichung. Einmal Lammkotelette in einem Lokal in Istanbul und in der darauf folgenden Nacht kam der Schmerz. Eine verdächtige Reismahlzeit in Budapest und am nächsten Morgen stellten sich die Schmerzen wieder ein. Auf der anderen Seite kam ich aus dem Staunen nicht heraus, wenn sich nach einem dicken, frischgefangenen, von uns gebratenen Aal keine Schmerzen einstellten. Ich hätte darauf schwören können, dass sie kommen mussten. In solchen Augenblicken wurde mir klar, dass wir wohl einen Zipfel zur Besserung erwischt hatten, aber dass die letzte große Erkenntnis noch irgendwo im Dunkeln lag.

Und so kam es, wie es kommen musste, nach einigen ganz guten Jahren, stellten sich die Schmerzen wieder ein. 1984 ging es noch verhältnismäßig schnell bis die Schmerzfreiheit wieder erreicht war. 1985 und 1986 mehrten sich die Schmerzperioden. Unsere Enttäuschung war groß, als sie im Laufe des Jahres 1987 immer unkontrollierbarer und heftiger wurden. Ab September 1987 hatten sich die Schmerzen wieder so hoch geschaukelt, dass selten mehrere Tagen hintereinander schmerzfrei waren. Inzwischen waren wir der Meinung, dass die Ursache keine Allergie, sondern ein bisher nicht erkannter Stoffwechseldefekt sein müsste. Wir machten Versuche mit Zugaben von Kalium, Calcium, Magnesium, Vitamin B komplex, Vitamin B12, Vitamin B15. Wir versuchten mit Tabletten den Säure-Basen-Haushalt zu beeinflussen. Es brachte alles nicht den gewünschten Erfolg.

Wir hatten festgestellt, dass, wie wir sagten, im "angeheizten Zustand" der Zucker auch eine Rolle spielen musste. Mein Mann hatte anlässlich einer Untersuchung einen Zuckertrank trinken müssen. Die Blutzuckerwerte waren in Ordnung, aber er bekam 2 Stunden danach um 10 Uhr morgens einen Schmerzanfall. Das war außergewöhnlich, denn um 10 Uhr am

Morgen traten sonst die Schmerzen nicht auf. Wir ließen daraufhin einige Zeit den Zucker weg, aber die Schmerzen kamen trotzdem.

Nun hatten wir inzwischen mehrere Tageszusammenstellungen von Gerichten, die es ermöglichten, dass mein Mann innerhalb eines Tages wieder schmerzfrei wurde. Das waren natürlich keine Rationen, mit denen man auf Dauer leben konnte, und wenn wir am nächsten Tag wieder zu der üblichen Essenfolge zurückkehrten waren die Schmerzen wieder da.

Datum 26.09.87 Mahlzeiten	Datum 27.09.87 Mahlzeiten
3 Essl. Haferflocken 1 Tasse Milch Apfel 1 Sch. Roggenbrot Vitazell Marmelade	3 Essl. Haferflocken, kaum Milch 1 Essl. Heidelbeeren, 1 Sch. Roggenbrot Vitazell
1 1/2 SCH. Roggenbrot Quark	1 Sch. Roggenbrot, etwas Quark
Reis, Erbsen, Schabefleisch, Bohnenpfopf Fertiggericht	Reis grüne Bohnen Zucchini Kräuter, 20 gr. Cornedbeef
2 Stck Apfelkuchen	2 Sch. Roggenbrot, 1 Sch. Toastbrot Vitazell Marg., etwas Himbeermarmelade
Nudeln, gegrilltes Fleisch, gegrillte Bratwurst, Weißkohlsalat	1 Schälchen Reis, Zucchini 2 Sch. Roggenbrot, Vitazell, wenig Quark
2 Sch. Roggenbrot Vitazell	2 Sch. Roggenbrot Vitazell
Schmerzen: 4 Uhr leicht 6 Uhr leicht 7 Uhr 30 so schwer wie lange nicht Harnsäurezufuhr. 906 mg	keinen Schmerzanfall <u>Harnsäurezufuhr 443 mg</u>

Wie man aus den Tabellen oben ersehen kann war die Zufuhr von Harnsäure am 26.09.87 um 385 mg höher als am 29.09.87.

Schon öfter war uns aufgefallen, dass die Harnsäure bei der Schmerzaktivierung eine Rolle spielte.

100 gr Scholle	100 gr Scholle
150 gr Erbsen	100 gr Salat
150 gr Kartoffeln	150 gr Kartoffeln
heftige Schmerzen	schmerzfrei
Harnsäurezufuhr 378 mg	Harnsäurezufuhr 175 mg

Andere Nahrungsmittel mit hohem Eiweißgehalt konnten aber auch Schmerzen verursachen, hatten. obwohl sie keine oder nur wenig Harnsäure

Milch	Milch	halb Milch
		halb Wasser
Reis	Reis	Reis
eigene Süsskirschen	keine Kirschen	eigene Kirschen
Nach zwei Stunden Schmerz	nach zwei Stunden Schmerz	leichtes ziehen

Wir wussten zwar, wie wir vorübergehend eine Schmerzfreiheit erreichen konnten, aber eine Dauerlösung mit schmackhafter abwechslungsreicher Kost, die sowohl in Kalorien, Vitaminen, Mineralien und wichtigen Fettsäuren ausreichende Versorgung garantierte, war das noch nicht. Da bei meinem Mann inzwischen auch noch ein Blasenstein unter heftigen Schmerzen abgegangen war und festgestellt wurde, dass es sich um einen Oxalatstein gehandelt hatte, suchte ich nach neuen Büchern und fand einige auch mit Angaben über Diäten bei Oxalat- und Harnsäuresteinen. Außerdem wurde ich in einem Buch von Bircher-Benner fündig. In seinem Buch: "Kopfschmerzen und Migräne" erwähnt er einen Dr. Haig, der die Harnsäureausscheidung "von Stunde zu Stunde, von Tag zu Tag, von Jahreszeit zu Jahreszeit" im Harn kontrollierte. Gleichzeitig bestimmte er den Harnsäuregehalt seines Blutes. Er kam zu dem Schluss, dass **seine Migräne durch eine Überschwemmung seines Blutes mit Harnsäure entstehe**. Er beschreibt unter welchen Umständen die Harnsäure in die Gewebe transportiert wird. (Eine detaillierte Wiedergabe würde hier zu weit führen.) Da ich bei meinem Mann schon beobachtet hatte, dass vor besonders schweren Anfällen die Schulter und der Nacken total verspannt war und die Schmerzanfälle häufig mit Knacken und Reißen in der Schulter- und Nackenpartie einhergingen, sah ich in diesen Beobachtungen gewisse Parallelen

Für uns war jetzt interessant, was hat er für ein Gegenmittel?

Er empfiehlt eine zwei Wochen lange Heildiät, wie er es nennt. In dieser Zeit sollen, laut Bircher-Benner, **Kaffee, Schwarztee, alkoholische Getränke**, Nikotin, Zuckerwaren, Schokolade, fettreiche, gebratene oder gebackene Speisen streng vermieden werden. Zu Beginn sollte man weder **Eier, Käse noch Fleisch und wenig Milch zu sich nehmen**.

Neu war für uns, dass man in den ersten Wochen nicht nur Fleisch und Fleischwaren weglassen soll, sondern auch Eier, Käse und Milch. Wir entschieden uns dafür, die von Bircher-Benner empfohlene Heildiät auszuprobieren. Die Methode hatte Erfolg. Der Schmerz ließ schnell und spürbar nach. Nach ein paar Tagen Schmerzfreiheit dachte ich, der arme Mann kann doch nicht ganz ohne Eiweiß leben. Ich kochte den nächsten Tag **Sojafleisch**, worauf in der nächsten Nacht zwei Schmerzanfälle folgten. Viel später las ich, dass Soja genau so viel Purine hat, wie normales Fleisch. Aus gesundheitlichen Gründen macht es keinen Sinn, wenn man das Fleisch durch Soja ersetzen will.

Wir kehrten also zu unseren Kartoffelmahlzeiten zurück, und da mein Mann schmerzfrei blieb, fügten wir schon nach wenigen Tagen mittags bis zu 60 gr Schweinefilet und verschiedene Gemüse, wie grüne Bohnen und Schwarzwurzeln, dazu. Nach acht Tagen aß mein Mann zum Abendbrot eine Scheibe Corned Beef und am nächsten Tag eine Scheibe Mortadella. Prompt meldete sich an dem Morgen danach der Schmerz zurück, nicht schlimm, aber recht deutlich. Wir ersetzten die Wurst durch kleine Mengen selbstgekochtes Fleisch und Doppelrahmkäse. Da mein Mann schmerzfrei blieb, konnten wir nach und nach zu einer abwechslungsreichen Kost zurückkehren. Allerdings hielten wir uns bei dem Eiweißverbrauch an die empfohlenen Mengen. Vier Jahre war mein Mann danach schmerzfrei.

In diesen vier Jahren hatten unsere Nachforschungen nicht mehr den Stellenwert wie vorher, trotzdem hörten und lasen wir einige interessante Mitteilungen. Eine davon war, dass häufig bei den Menschen mit Hyperurikämie auch ein Zuckerstoffwechsel vorliegt. Das war die Erklärung dafür, dass mein Mann in der aktiven Schmerzzeit Schokolade, Eis und süßen Kuchen nicht vertrug und das war auch eine Erklärung, warum bei der Zuckerkontrolle der verabreichten Zuckertrank eine Schmerzanfall verursacht hatte.

Im Februar 1992 fingen die Schmerzen wieder spürbar an. Durch die lange Schmerzfreiheit waren wir zu sorglos geworden. Vielleicht dachten wir auch, dass nach so langer Zeit die Krankheit überwunden war. Nach und nach ohne das man es gleich merkt, war das Fass wieder vollgelaufen und dann reicht ein Fest oder ein Grillabend und es läuft über. Am Anfang ging ich viel zu halbherzig an die Sache heran. Nach dem Motto: dies bisschen Fleisch und Süß und Gemüse hat er doch vier Jahre vertragen. Als sich nach acht Tagen keine Besserung einstellte, kehrte ich wie vor vier Jahren zu zwei Kartoffelmahlzeiten am Tag zurück und vermied, streng nach Bircher-Benner alles, was nur nach Eiweiß roch. Der Erfolg stellte sich prompt ein und nach derselben Methode wie vor vier Jahren, kehrten wir nach und nach zu einer fast normalen Ernährung zurück.

1994 bei einer Kreuzfahrt meldete sich in der siebten Nacht dieser Reise, trotz Zurückhaltung und der Auswahl scheinbar geeigneter Speisen, der Schmerz wieder an. Als wir nach Haus zurückgekehrt waren, griffen wir auf schon alte Erfahrungen zurück. Und es klappte wieder. Mein Mann ist inzwischen dreizehn Jahre schmerzfrei, mit kleinen Unterbrechungen, die in der Tabelle aufgeführt sind.

<b>Schmerzanfang</b>	<b>Schmerzfrei ab</b>	<b>Mahlzeiten aufgeschrieben bis</b>
20.März 1988	Anfang April	27. April
12. Februar 1992	5. März	30. März
16. August 1994	1. September	22. September
3. Februar 2000	23. Februar leichtes Ziehen noch am 13, 18, 19, 3,	31. März

Wie man auf der Tabelle Seite 13 sieht habe, ich immer, wenn bei meinem Mann die Schmerzen wieder einsetzten, erneut Tagebuch geführt, und zwar pedantisch genau. Es reichte nie, ein, zwei Tage schmerzfrei zu sein. Wie man auch aus der Tabelle ersehen kann, trat meist erst nach vierzehn Tagen eine Stabilisierung ein. Wenn wir dem Dr. Haig mit seinen Selbstversuchen glauben können, und die überschüssige Harnsäure, Oxalsäure, oder was auch immer, im Laufe der Zeit vom Blut in die Gewebe transportiert wird, muss sie von dort auch erst wieder abtransportiert werden. Und das dauert eben länger.

Das hatten wir inzwischen erfahren: In der **schmerzaktiven Zeit** gelten ganz **andere Gesetze** als in der Ruhezeit. Da können **kleinste Mengen** den Schmerz wieder aufflammen lassen. Bei meinem Mann müssen wir in der schmerzaktiven Zeit außer bei den schon benannten

**Fleisch, Ei, Käse ,Wurstwaren**

auch noch bei anderen Lebensmittel äußerst vorsichtig sein. **Alkohol,**

**Schokolade,**

**Tomaten und Paprika,**

**Spargel, Rote Beete.**

Er verträgt dann auch nicht gut

**viel Süßes, wie Eis oder Kuchen .**

Besonders heftig reagierte er auch auf

**Fertiggerichte, Brühwürfel, Glutamat, Soja.**

**Wie sehen unsere Mahlzeiten aus, wenn die Schmerzen eingesetzt haben?**

**Mit kleinen Abweichungen so, wie in der folgenden Tabelle.**

Morgens	Frühstück	Mittags	Kaffee	Abend	Spätmahlz.
2 Essl	70 gr Quark 100 gr Apfel gerieben	300 gr	Apfelku chen	300 gr Kartoffeln	90 gr. Toastbrot
Haferflo cken		Salzkartoff	sebstgeb ack.	Senfsosse 90 gr. Toastbrot	Butter
1 Ts. Milch		Dillsosse aus Butter und Mehl grüner	Mürbete ich mit wenig	Butter	
3Essl. Apfel		Salat Zitrone und Sahne	Zucker	Kräutertee	
1. Sch. Weißbro t Butter		Zucker	1 Tasse Kaffee		
schw. Tee		100 gr Himbeeren	nicht stark		

Meist können wir schon nach wenigen Tagen und einige Gemüsesorten und etwas, möglichst, gekochtes Fleisch wieder dazunehmen.

Wenn man aufschreibt und ausprobiert, welche Nahrungsmittel in dieser Zeit noch Schmerzen hervorrufen, kommt man am schnellsten zum Ziel.

Bei den letzten "Herunterpegeln" der Schmerzen hat mein Mann nach acht schmerzfreien Tagen abends zusätzlich eine Tomate gegessen. Alles andere hatten wir so wie am Vortag gelassen. Prompt kam am nächsten Morgen ein leichter Schermerzanfall.



**Jetzt, in der Ruhephase, essen wir jeden Abend Tomaten und manchmal am Mittag auch noch Tomatensalat ohne Bedenken und ohne Reaktion.** Genauso bedenkenlos kann mein Mann im Augenblick jeden Abend eine kleine Flasche Bier trinken und am Mittag mit seinen Enkeln ein Eis essen.

### **Das ist in schmerzaktiven Zeiten unmöglich!**

Ich vergleiche das immer mit einem Glas Wasser. Ist das Glas voll, reicht ein Tropfen zum Überlaufen. Ist es halb leer, passen viele Tropfen hinein. Wieviel Tropfen, das muss man ausprobieren. Auf jeden Fall sollte man versuchen zu verhindern, dass das Glas wieder überläuft.

### **Was essen wir nun in der schmerzf freien Zeit, um diese möglichst lange genießen zu können.?**

Für wichtig halten wir, eine mäßige Wochenmenge im Fleisch und Eiweißverzehr nicht zu überschreiten. Wenn bei uns am Mittag einmal die Fleischportion etwas größer geraten ist, versuchen wir am Abend mit Radieschen als Belag oder Butterbrot mit Schnittlauch gegenzusteuern. Das erinnert ein bisschen an die Haysche Trennkost, mit der wir ja auch längere Zeit Erfolg hatten. Bei der Trennkost gibt es bei der Eiweißmahlzeit nur Gemüse und Salate und bei der Kohlehydratmahlzeit kein Eiweiß. Vielleicht liegt der Erfolg dieser Diät darin, dass der Körper lange genug Zeit hat, das Eiweiß und auch die Kohlehydrate abzubauen.

Bei Festlichkeiten, kalten Buffets und Grillabenden wird häufig viel Fleisch angeboten und konsumiert. Wir überstehen sie durch mäßigen Fleischgenuss und Alkoholabstinenz. Zusätzlich versuchen wir ein bis zwei Tage vorher oder nachher in den Mahlzeiten mit Nudeln und auch Kartoffeln den Ausgleich zu schaffen..

Über Alkohol schreibt Zöllner: Nach **Alkohol** steigt der **Harnsäurespiegel** an. Dass man einen Wein verträgt und den anderen nicht, ist ein Märchen.. Es kommt auf die Menge Alkohol an. Seien Sie mäßig. Ein Glas Bier oder Wein sind nicht schädlich. Trinken Sie bei einer Hauptmahlzeit immer nur eine Portion dieser Getränke. Ende des Zitats.

Ein anderer Arzt empfiehlt auf Innereien, Ölsardinen, Sprotten, Sardellen, Heringe und Miesmuscheln vollkommen zu verzichten.

Er empfiehlt den eingeschränkten Verzehr Fleisch, Fleischwaren, Fleischsuppen, von Hülsenfrüchten, Spinat, Spargel, frischen Erbsen. Zöllner und auch andere empfehlen reichlich zu trinken. Manche empfehlen sogar den Schlaf zwecks reichlicher Flüssigkeitszufuhr zu unterbrechen, um die Harnsäure zu verdünnen. Manche behaupten, dass das genau so wirkungsvoll sein kann, wie manche Diät. Beides zusammen ist sicher am wirkungsvollsten. Industriell gefertigten Orangensaft haben wir in schlechter Erinnerung. Bei Mineralwasser sollte man darauf achten, dass es salzarm ist. Salz hat nämlich auch die unangenehme Eigenschaft die Harnsäure zurückzuhalten.

Wir haben uns jetzt darauf eingestellt, dass diese Krankheit, genau wie eine Gicht, nicht heilbar ist. Man kann nur lernen damit umzugehen..

Das heißt: **Ständig eine maßvolle Ernährung beizubehalten.** Aber, wenn man daran denkt, was man für eine Alternative hat, dürfte das ja nicht schwer fallen.



Nachdem es uns nun mehrfach gelungen war, die Schmerzen in den Griff zu kriegen, haben wir uns ohne Erfolg an Krankenkassen und auch an die Göttinger Schmerzlinik gewandt. Wir bekamen da die Antwort: Schön für Sie, dass sie etwas gefunden haben, wir können das in unsere Therapie nicht aufnehmen. Man kann das als Betroffener nicht verstehen. Aber die Mediziner wollen eben wissenschaftliche Beweise. Wir können nichts aber auch gar nichts wissenschaftlich beweisen.

Bei meinem Mann waren bei mehreren Laboruntersuchungen die Werte alle "in der Norm".

Bei einem der letzten Schmerzzeiten holten wir uns aus der Apotheke die Streifen zum Testen des PH -Wertes im Urin. Über Wochen ausgedehnte Proben zeigten, dass selbst während der Schmerzzeit die PH Werte bei meinem Mann besser waren als bei mir.

Wir können eben nur einen Erfolg ohne Nebenwirkungen nachweisen.

### **Wem können wir mit unseren Erfahrungen und Aufzeichnungen helfen?**

Es ist bekannt, dass es bei der Migräne verschiedene Faktoren gibt, die die Ursache der Schmerzen sein können. Wir dürfen deshalb annehmen, dass der Cluster-Schmerz auch mehrere Ursachen haben kann. Zumal die medikamentösen Behandlungen auch recht unterschiedliche Erfolge aufweisen. Auf der anderen Seite sehen wir in den meisten Berichten auch Parallelen. Zum Beispiel das Reagieren auf Alkohol, auf bestimmte Trigger wie Tomaten, Glutamat, Geschmacksverstärker, Schokolade, usw. Deswegen können wir uns nicht vorstellen, dass Dr. Haig mit seinen Selbstversuchen und mein Mann die einzigsten auf der Welt sein sollen, die einen derartigen

### **"Stoffelwechseldefekt"**

als Ursache haben. Aus dem Grund haben wir uns auch entschlossen mit diesem Heft Betroffene in Selbsthilfegruppen anzusprechen. Wir hoffen darauf, dass wir einigen helfen können, oder auch nur den Blick für diese Möglichkeit öffnen.

Sollte es auch nur einem gelingen mit unserer Hilfe schmerzfrei zu werden, dann würden wir das schon als große Belohnung für unsere Mühe ansehen.

Für uns hat es sich schon sehr lange gelohnt. Wer diese Hölle durchlebt hat und dreizehn Jahre so gut wie schmerzfrei erleben durfte (die Ehefrau und Familie eingeschlossen ) weiß das jeden Tag zu schätzen.

### **Es sind geschenkte Jahre**

---