



## Kopfschmerzen, Übelkeit und Erbrechen

Von Schuetz

Erstellt am 15 Nov 2012 - 09:15

In Deutschland gibt es etwa acht Millionen Migräne-Patienten. Die Krankheit „Migräne“ ist durch einen periodisch wiederkehrenden, pulsierenden Kopfschmerz gekennzeichnet. Zusätzliche Symptome sind: Übelkeit, Erbrechen, Geräuschempfindlichkeit und Lichtempfindlichkeit. Die Krankheit wird oft im Alter zwischen 25 und 45 Jahren festgestellt, sie kann aber auch schon im Kindesalter beginnen. Ärzte sind der Meinung, dass die Dunkelziffer bei Männern, die an Migräne leiden, höher ist. Bild: Gerd Altmann/pixelio.de

Unsere Fachärzte beurteilen diese Beschwerden oft aus dem Blickwinkel ihres Fachgebietes und das führt dann auch oft zu Fehldiagnosen und auch Fehlbehandlungen. Es wurde schon statistisch festgehalten, dass im Grundschulalter bis zu 80% aller Kinder über Kopfschmerzen leiden. Etwa 12% der Kinder berichteten über Migräne. Dabei gab es keinen gravierenden Unterschied zwischen den Geschlechtern. Erst mit der Pubertät steigt die Prävalenz beim weiblichen Geschlecht an. Viele Patienten haben Heißhunger auf bestimmte Nahrungsmittel. Sehr oft gibt es einen Zusammenhang zwischen Nahrungsmitteln und dem Migräne-Auslöser! Diese Häufigkeit wird möglicherweise oft unterschätzt.

Etwa zwei Drittel der Migräne-Patienten können einen Zusammenhang zwischen dem Konsum bestimmter Lebensmittel und dem Auslösen eines Anfalls erkennen. Migräne-Trigger (Auslöser) können sein: Glutamat, Histamin, serotoninhaltige Lebensmittel, Tyramin, Rotwein, Schokolade, Kaffee und Käse, Brot und ein Zuviel an Kohlenhydraten. Auch der häufige Genuss von Zucker führt bei vielen Menschen zu einer Unterzuckerung. Das führt wiederum zu einer Stressreaktion und damit zur Ausschüttung von so genannten Katecholaminen: Adrenalin und Noradrenalin. Dadurch entsteht Migräne und Kopfweh.

Diese Schmerzen können aber auch durch eine Vergiftung aus dem Darm (Giftauusscheidungen von Bakterien) entstehen.

Also entsteht Kopfweh nicht immer nur wegen der Schwankungen des Blutzuckerspiegels sondern auch durch eine Übersäuerung im Körper.

Bei vielen Krankheiten, besonders bei Migräne wurde mit Erfolg die Eskimo-Diät oder eine Low-Carb-Diät empfohlen. Sie hilft bei schweren Migräne-Attacken oder sogar bei Epilepsie.

Der Wiener Internist Dr. Ewald Riegler sagte:

Menschen bekommen Migräne-Anfälle, weil ihre Gefäßmuskulatur unterernährt ist.

Dies würde passieren, wenn der Körper zu schnell die Kohlenhydrate aufnimmt.

Die Bauchspeicheldrüse muss dann viel Insulin produzieren um den Zucker den Zellen zuzuführen.

Er hat das folgendermaßen beschrieben:

Durch die Zellen-Tür passen pro Minute nur 10 Insulin-Zucker-Teilchen, aber 10.000 Insulin-Zucker-Teilchen wollen gleichzeitig rein. Sie zertreten sich gegenseitig.

Die Folge ist dann, dass die Zelle gar nichts bekommt und krampft.

Dr. Rieger empfiehlt Migräne-Patienten zunächst Fleisch, Fisch und Rohkost zu essen. Außerdem sollen die Betroffenen solange Äpfel essen, bis die Attacke vorbei ist.

Mehr Informationen über Migräne, Diabetes und die Low-Carb-Ernährung finden sie in den Büchern von Sabine Beuke und Jutta Schütz.

Veröffentlichung nur mit Quellennachweis! Bild: Gerd Altmann/pixelio.de

Firmeninformation:

Jutta Schütz (Schriftstellerin/Autorin, Journalistin, Psychologin, Dozentin, Mentorin) schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man im Verlag „tredition“, im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien), fitgesundschoen.



Pressekontakt:

Jutta Schütz

Arndtstraße

D-58097 Hagen

[info.schuetz09@gmail.com](mailto:info.schuetz09@gmail.com) [1]

<http://www.jutta-schuetz-autorin.de/> [2]

<http://rezensionen.jimdo.com/> [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:54):** <http://www.medkom24.eu/node/17022>

### Links:

[1] <mailto:info.schuetz09@gmail.com>

[2] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/>

[3] <http://rezensionen.jimdo.com/>