

Kopfschmerzen bzw. Schmerzen und Ernährung – Was hat das miteinander zu tun?

Heike Norda, Mitschrift eines Vortrags von Renate Frank, 11.05.2012, Stade

Es gibt einen Stoff (eine Aminosäure), der in der Nahrung vorkommt: L-Tryptophan. Diesem wird eine stimmungsaufhellende, beruhigende und gewichtsreduzierende Wirkung zugeschrieben. Diese Wirkung beruht vermutlich auf der Tatsache, dass es im menschlichen Körper zu Serotonin umgewandelt wird. Durch einen erhöhten Serotoninspiegel kann möglicherweise die Stimmung aufgeheitelt werden und Depressionen können gelindert werden.

Welche Konsequenzen hat dies für unsere Ernährung?

Bei akuten Schmerzen sollte man keine Milchprodukte zu sich nehmen! Dann wandert der Gegenspieler zum Tryptophan, das Protein Valin, ins Gehirn und wird nicht in Serotonin umgewandelt.

Wenn Heißhunger auf Süßes besteht, wirkt der Verzehr von Schokolade und Milchprodukten ungünstig, denn durch Milchprodukte wird das so wichtige Tryptophan immer verdrängt.

Was sollte man stattdessen bei Schmerzen essen?

Empfohlen werden **Honig**, der Tryptophan enthält, das in Serotonin umgewandelt wird, zusammen mit **Obst**, das Vitamin C enthält, und **Nüssen**, die Fettsäuren enthalten, zu verzehren.

Eine solche serotoninreiche Ernährung kann man beispielsweise erreichen, indem man folgendes verzehrt:

- Körnerbrötchen mit Honig und 1 Glas Orangensaft
- Tee mit Honig und Zitronensaft, dazu ein Esslöffel Nüsse
- Tee mit Honig und Studentenfutter
- Obstsalat mit Honig-Zitronensaftmarinade

Der Honig sollte naturbelassen sein, also möglichst vom Imker stammen. Bei Honig, den man im Supermarkt kauft, bleibt es für den Verbraucher unklar, ob die wichtigen, gesunden Inhaltsstoffe noch vollständig erhalten sind.

Kaffee verstärkt übrigens die schmerzlindernde Wirkung.

Tryptophanhaltige Lebensmittel, die häufig verzehrt werden sollten, sind beispielsweise Weizenkleie, Haferflocken, Bananen, Erbsen, Linsen, Vollkornreis, Roggenvollkorn sowie Nüsse und Samen. Diese kohlenhydratreichen Lebensmittel fördern die Tryptophanbildung. Bei kohlenhydratreicher Ernährung öffnet sich die Blut-Hirn-Schranke für Tryptophan und ist eine Vorbeugung gegen Schmerzen.

Häufig wird bei Diäten ein weitgehender Verzicht auf Kohlenhydrate propagiert. Dies ist grundlegend falsch. Die Folgen einer kohlenhydratarmen

Ernährung können nämlich Müdigkeit, schlechte Laune, verstärktes Schmerzempfinden, Konzentrationsprobleme, Heißhunger auf Süßes und Stoffwechselstörungen wie z. B. Gicht, sein. Aus diesem Grund sollten auch Kinder immer ein kohlenhydratreiches Frühstück zu sich nehmen, bevor sie das Haus verlassen.

Wie kann ich konkret meine Schmerzen lindern?

Bei akuten Schmerzen hilft Ingwersirup mit Honig. Dieser enthält die auch natürlich vorkommende Salizylsäure, das älteste Schmerzmittel der Welt.

1 Stück Ingwer (etwa 30 g) schälen, kochen, in Würfel hacken, mit 250 ml Wasser 5 Min. kochen, abseihen, den Sud abkühlen lassen, 2 EL Honig einrühren, alles sofort trinken. Dies sollte man aber nicht jeden Tag trinken.

Vorbeugend bei wiederkehrenden Schmerzen oder Migräne wirkt Früchtetee mit Ingwer und Honig. Hierzu überbrüht man einige Scheiben Ingwer mit kochendem Wasser, dazu gibt man dann Früchtetee, lässt alles zugedeckt 10 Min. ziehen, abgießen, dazu etwas Zitronensaft und Honig. Hiervon kann man bis zu 4 Tassen täglich trinken. Wichtig ist, dass man die Mischung abdeckt, denn sonst gehen wichtige flüchtige Stoffe schon vorher verloren.

Wie kann ich meine Ernährung gegen Schmerzen weiter optimieren?

Es gibt verschiedene Nahrungsfette. Diese enthalten Omega-3-Fettsäuren und Omega-6-Fettsäuren. Omega-6-Fettsäuren gelten als Gewebshormone, die die Schmerzschwelle erhöhen, indem sie die Schmerzrezeptoren sensibilisieren. Davon sollte man also nicht zu viel zu sich nehmen. Omega-6-Fettsäuren kommen vor in Fleisch, Wurst, Fertiggerichten, Fast-Food-Gerichten, Backwaren, Diätmargarine, Sonnenblumen- und Distelöl.

Ein Übermaß an Omega-6-Fettsäuren erhöht also das Schmerzempfinden!

Dagegen sollte man mehr Omega-3-Fettsäuren in die eigene Ernährung einbauen. Omega-3-Fettsäuren sind enthalten in Fisch, Nüssen, Raps- und Olivenöl, Avocado. Beim Fisch werden besonder Kaltwasserfische empfohlen, wie Tunfisch, Hering, Makrele, Sprotte, Sardine und Wildlachs.

Avocado hat eine therapeutische Wirkung gegen Müdigkeit, Depressionen, stressbedingte Kopfschmerzen, Nervenschwäche, Konzentrationsmangel und Schlafstörungen. Zwar enthalten Avocados viel Fett, aber man braucht keine ganze Avocado zu verzehren. Es lassen sich auch beispielsweise leckere Brotaufstriche daraus herstellen.

Es ist also möglich, durch eine Anpassung der Ernährung Schmerzattacken in der Häufigkeit und in der Stärke positiv zu beeinflussen. Probieren Sie es selbst aus!

Dieses Buch empfehlen wir Ihnen zu den vorgestellten Ernährungstipps: Renate Frank: Honig köstlich und gesund. ISBN: 3-8001-3994-4, EURO 19,90.