

## **Kopfschmerzen, Getreide und der Zufall**

Irgendwann hat es [bei mir](#) angefangen, das mit den Kopfschmerzen meine ich. Immer am Samstagmittag nach der Schule, kam er dieser Schmerz. Seitdem hat sie mich im Wochenrhythmus begleitet, also so geschlagene 55 Jahre oder das seit circa 1970.

Manchmal war es richtig heftig, da half nur noch liegen und dunkel machen. Am Abend mit der Dämmerung liess sie dann meistens los. Das passierte so in der ersten Hälfte meiner Migränekarriere. Später wurden die Attacken schwächer und der Beginn einer solchen verlagerte sich in die Morgenstunden, genau so um 4 Uhr am Morgen. Am Abend vorher war ich jeweils quietschfidel, oder anders gesagt, aufgedrehter als sonst.

Warum jemand von Migräne betroffen ist, kann verschiedene Ursachen haben. Auf meinem Weg habe ich verschiedene Thesen kennengelernt. Da war mal die Idee, dass wenn der Stress nachlässt, dann die Migräne kommt. Lustig war jedoch, dass die Migräne auch während längeren Ferien bei mir vorbeikam. Es gab aber auch die Meinung, ich hätte es mit ungelösten Traumata zu tun. Weiter gab es in meinem Umfeld auch Leute, die meinten ernsthaft, sie wären der Grund meiner Migräneattacken.

## **Kopfschmerzen, Besserung mit Medikamenten?**

Auf dem Weg bis heute wurde vieles probiert. Zu Beginn probierte ich es mit dem Einreiben von Stirn und Schläfe mit einem Kräuteröl, das die Mutter zur Hand hatte. Später kam dann die Phase mit Aspirin und dergleichen Mitteln. Irgendwann meinte mein Hausarzt, ich könnte es mit Betablocker probieren. Das habe ich circa vier Tage gemacht, ich war dabei nicht mehr meiner selbst, darum habe ich auch sofort damit gestoppt.

Irgendwann vor 20 Jahren kam ich dann über meinen Dermatologen zu einem Rezept für Imigran und Spedifen. Er meinte, er würde auch unter Migräne leiden und die Kombination aus einem halben Imigran 50 und einem Spedifen 400 würden gut helfen. Das war auch bei mir so, und seit da halfen mir diese zwei Medikamente über die Runden.

## Nun zum glücklichen Zufall

Im Juni 2024 reiste ich nach Longmont, Colorado, um am [Energy Arts](#) Sommer intensiv Training teilzunehmen. Dabei lernte ich eine TCM-Akupunktur Therapeutin aus dem Grossraum Sidney kennen. Ganz nach dem Motto von Wei Wu Wei 无为 kamen wir ins Gespräch. Sie war ganz Ohr und ich erzählte ihr meine Geschichte. Nach wenigen Minuten fühlte sie meinen Puls am rechten und bald gleichzeitig an beiden Armen. Sie diagnostizierte mir eine leichte Milzschwäche, was dann wiederum eine Schwäche des Verdauungssystems verursache. Viele Probleme mit der Milz führen tendenziell zu Allergien oder Unverträglichkeiten gegenüber bestimmten Nahrungsmitteln im allgemeinen Gluten aus Getreide, und/oder, Milchprodukten.

Was mich betrifft, hatte ich nie Probleme mit der Verdauung, ich konnte Brot und Teigwaren essen, so viel ich wollte. Ja, ich liebte diese Speisen sogar. Nebst Kopfschmerzen hatte ich aber auch mit allergischer Rhinitis (Pollen und Hausstaub) inklusive Asthma wie auch mit Ekzemen zu kämpfen. Dies alles ist heute Gott sei Dank passé.

## Die Lösung

Als Lösung empfahl sie mir, eine Weile getreidebasierte Speisen wegzulassen. Also alles wie Brot, Teigwaren und sonst noch alles, was klassisches Mehl enthalten kann. Weiter meinte sie auch, ich sollte weniger grosse Portionen essen, aber dafür öfter am Tag. Getreidespeisen habe ich mit Reis, Mais und pseudo Getreiden ersetzt. Also z. B. Quinoa, Hirse, Buchweizen, Amarant und dergleichen mehr.

Unterdessen lasse ich auch Schokolade weg. Warum denn? Zweimal nach dem Konsum von Brownies habe ich mich mit leichten Migränesymptomen ertappt.

Wenn sich jemand eingehender mit spezifischeren Nahrungsmittelallergien befassen möchte, dann kann es sich lohnen, sich die IMUPRO-Bluttests anzusehen. Die Blutuntersuchungslabore haben ihren Sitz in Deutschland und die Tests werden weltweit in vielen Ländern angeboten. Dabei spricht man von einer verzögerten IgG-Nahrungsmittelallergie. Es wird von drei Arten von Symptomen gesprochen, einerseits von Magen-Darm Problemen (Morbus Crohn und Reizdarmsyndrom) und von Kopfschmerzen sowie Übergewicht. Dazu später ein paar Links mit Beschreibungen.

Das alles mache ich nun seit Mitte Juni und das Resultat ist verblüffend. Stand heute sind die Anfälle um 75% gefallen. Tendenziell werden die Attacken immer weniger und ich fühle mich immer besser. Das Energieniveau ist höher und ich benötige weniger Schlaf. Auch kommt mein Gewicht langsam etwas runter ☐



Anstatt wöchentlich, kommt aktuell die Migräne jetzt noch einmal monatlich vor. Ich bin so dankbar, dass mir das passiert ist und was daraus geworden ist.

## **Kopfschmerzen und noch was...**

Interessant ist auch, was die westliche Medizin zum Thema meint. Tatsächlich hat man in [Studien](#) herausgefunden, dass Leute, die gleichzeitig unter Zöliakie und Migräne leiden, oft dann auch von Migräne befreit werden, wenn die Nahrung auf Gluten frei umgestellt wurde.

## **Last but not least**

Unterdessen ist mir auch klar, warum immer am Samstagmittag die Migräne begann. Das war der Tag in der Woche, wo die Mutter eine grosse Portion Teigwaren auftischte. Ansonsten lebten wir von viel Brot, jeweils morgens und abends plus viel Kartoffel, Gemüse und Fleisch vom eigenen Bauernhof.

## **Wie versprochen noch ein paar Links**

Der folgende Text ist ein Auszug von der IMUPRO Webseite: Es gibt viele Gründe, warum bestimmte Nahrungsmittel nicht gut vertragen werden und Symptome wie Blähungen, Durchfall, Kopfschmerzen oder Hautprobleme verursachen. Eine mögliche Ursache ist eine IgG-Nahrungsmittelallergie (Typ III).

Diese verzögerten Allergien können leichte entzündliche Erkrankungen verursachen. Entzündliche Prozesse wiederum gelten als mögliche Auslöser von verschiedenen chronischen Krankheiten. Daher kann ein IgG-Nahrungsmittelallergietest, gefolgt von einer Eliminations- und Provokationsdiät ein sinnvoller Ansatz für Patienten sein, die unter anhaltenden Beschwerden leiden, wie:

[Reizdarmsyndrom](#)

[Kopfschmerzen und IgG Nahrungsmittelallergien](#)

[Übergewicht und Adipositas \(Fettsucht\) können Stoffwechselstörungen zugrunde liegen.](#)

Möge dieser Beitrag dem einen oder anderen Menschen zu weniger Kopfschmerzen und Migräneanfällen verhelfen oder sonst auf die Spur zu einem besseren Leben finden.