

# Wieso verschiedene Lebensmittel Schmerzen auslösen können

## Bei auftretenden Kopfschmerzen sollten Sie ihr Essen überdenken



Gesundheitspraktiker  
Rigo Koble

**Vieles kann uns Kopfschmerzen bereiten - Stress und Ärger, falsche Bewegungen, schweres Gepäck oder auch ein schlecht sitzender BH. Manchmal verbirgt sich hinter einem Brummschädel jedoch auch eine Unverträglichkeit von verschiedenen Lebensmitteln.**

u.a. Muskelbeschwerden, Herzrasen und Übelkeit auslösen kann. Daher besser Geschmack ohne Glutamate genießen.

### Histamin Unverträglichkeit

Im Normalfall gilt es als sehr gesund, doch bei manchen Menschen löst der Verzehr von Sauerkraut Kopfschmerzen aus. Der Grund ist eine Histamin-Intoleranz. Histamin ist eine körpereigene und in einigen Speisen enthaltene Substanz, die von dem Enzym Diaminoxidase (DAO) abgebaut wird. Wer davon allerdings zu wenig produziert, reagiert auf histaminreiche Lebensmittel bzw. solche, die eine hohe Ausschüttung hervorrufen, zum Teil mit Verdauungsbeschwerden, Herzrasen und eben häufig mit Kopfweg. In diesem Fall hilft nur eins:

### Eis kann „Hirnfrost“ auslösen

Beim Genuss von Speiseeis leidet jeder Dritte unter „Hirnfrost“. So nennt man den Kältekopfschmerz, der dadurch ausgelöst wird, daß zu viel Blut ins Gehirn fließt. Grund: Der Kältereiz am Gaumen erweitert die Gefäße; durch die Hauptschlagader wird mehr Blut in den Kopf gepumpt.

### Eventuell auf Kakao und Schokolade verzichten

Auch wenn es schwerfällt: Wer häufig mit Kopfweg zu kämpfen hat, sollte auf Kakao-Produkte wie Schokolade verzichten. Denn darin versteckt sich das Eiweiß Phenylethylamin, das ebenfalls als Kopfschmerz Auslöser gilt.

Ich kann da aus eigener Erfahrung mitsprechen. Hatte ich mich doch gewundert, daß mich schon mehrere Male nach dem Besuch beim „Chinesen“ nach etwa einer halben Stunde plötzlich eine enorme Müdigkeit, schon in Richtung Erschöpfung und unerklärliche Kopf- und Muskelschmerzen überkamen, Mundtrockenheit, Schwindel und ein erneutes Hungergefühl. Die Rede ist vom sogenannten „China-Imbiss Syndrom“. Dabei denkt man doch man würde sich mit der asiatischen Küche etwas „gesund“ zu Leibe führen?



### Das China-Imbiss Syndrom

Chinesische Restaurants sind dafür berüchtigt, daß sie häufig Glutamate in ihrer Küche verwenden. Und diese Glutamate sind die eigentlichen Verursacher der von mir genannten Symptome.

Diese geschmackverstärkenden Substanzen finden sich jedoch auch in vielen Fertigprodukten. Erkennbar ist dies an der Kennzeichnung E620 bis E625 oder der Bezeichnung Mononatriumglutamat. Aber unter Zusatzstoffen finden sich oft die Begriffe „Würze“ oder „Hefeextrakt“: Auch dahinter verbirgt sich der industriell hergestellte Stoff, der außer Kopfweg auch

Der Verzicht darauf. Streichen Sie also am besten Sauerkraut und anderes Milchvergorene ebenso wie Rotwein, lang gereiften Käse, Salami und Ketchup vom Einkaufszettel. Auch Zitrusfrüchte besser links liegen lassen; sie enthalten zum Histamin auch noch das biogene Amin Tyramin, das ebenfalls als Migränetrigger gilt.

### Meiden sie besser Trockenfrüchte

In den Snacks finden sich Sulfite und auch die gehören zu den Brummschädel-Machern. Setzen Sie auf frisches Obst und achten Sie auf einen ausgeglichenen Blutzuckerspiegel.

### Kopfweg durch überhöhte Medikamenteneinnahme - Die „10-20-Regel“

Jeder dritte Deutsche nimmt Medikamente falsch ein! Experten empfehlen daher die 10-20-Regel gegen Schmerzen: Es klingt verrückt, aber es ist wahr: Wer wegen Kopfweg zu oft Schmerzmittel einnimmt, bekommt deswegen Kopfweg. Ursache ist Medikamenten-Übergebrauch. Denn dann erhöht das Nervensystem die

Schmerzempfindlichkeit, um Schmerzen wieder normal fühlen zu können. Da viel Menschen häufig zu viele Pillen schlucken, wird empfohlen mal 30 Tage komplett auf Schmerzmittel zu verzichten und sich danach an die 10-20-Regel zu halten. Heißt: An maximal 10 Tagen im Monat darf man Schmerzmittel einnehmen, an mindestens 20 Tagen nimmt man gar keine.

## Gesundheits-Praxis Koble

Gesundheitspraktiker | Medizinisch geprüfter Massagetherapeut | Psychologischer Berater

### Unsere Leistungen

- Massagen für Wellness und Prävention • Faszientherapie • Entspannung
- Vitalität • Autogenes Training • Meditation
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson • Ernährungsberatung
- Psychologische Beratung
- Paarberatung • Sexualpädagogik



DGAM  
Deutsche Gesellschaft  
für Alternative Medizin

Mitglied im Berufsverband für  
Gesundheitspraktiker der Deutschen  
Gesellschaft für Alternative Medizin



Dunantstraße 26 • 66540 Neunkirchen

Tel.: 0 68 21 / 14 95 46 • Fax: 0 68 21 / 9 72 59 90

www.koble-massage.de • e-mail: info@koble-massage.de