

# **Wie man MIGRÄNE heilt!**

**Ein Nährstoffkonzept zur Selbstbehandlung**



**Jorn Breitscheidel**

## Hinweise

In diesem Buch werden Verfahren beschrieben, die aus dem Bereich der alternativen Heilmethoden und der orthomolekularen Medizin (Nährstofftherapie) stammen. Sie sind erprobt und nach bestem Wissen und Gewissen ausgewählt. Alle Informationen ersetzen aber in keinem Fall den Rat und die Hilfe eines Arztes oder Heilpraktikers.

**Der Autor übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich durch Anwendung der dargestellten Behandlungsmethoden ergeben, und übernimmt auch keinerlei Verantwortung für medizinische Forderungen.**

## Copyright

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Es ist ausdrücklich **erlaubt**, dieses Werk **unverändert** und **kostenlos** in elektronischer oder gedruckter Form weiter zu verbreiten.

Eine Nutzung darüber hinaus, auch auszugsweise, ist untersagt.

© 2009 Jorn Breitscheidel

## Über den Autor

Nach dem Studium der Elektrotechnik und einer Tätigkeit als Technischer Redakteur betreibt der Autor heute Forschung im Bereich Krankheiten und Gesundheit mit den ihm zur Verfügung stehenden Möglichkeiten. Nach einer Reihe schwerer Erkrankungen, die er erfolgreich selbst behandelt hat, widmet er sich der Erstellung von Heilkonzepten für Krankheiten, die als unheilbar oder schwer behandelbar gelten.

Die in seinen Werken dargestellten Methoden sind die Essenz einer über zehnjährigen Suche nach Heilung und der Erprobung und Erforschung von Natur- und Energiemedizin.

Der Autor ist Reiki-Meister und ausgebildeter Vitalstoff-Berater.

## Feedback

Erzähle mir und anderen von Deinem Erfolg mit der beschriebenen Methode und trage Dich in das Gästebuch auf meiner Homepage ([www.heilpfad.de/gaestebuch.html](http://www.heilpfad.de/gaestebuch.html)) ein oder schreibe mir.

## Einleitung

Dieses E-Book dient der Selbstbehandlung einer besonderen Form des Kopfschmerzes – Migräne. Charakteristische Symptome sind anfallartiger, einseitiger Schmerz, der pulsierend ist und oft mit weiteren Symptomen wie Lichtempfindlichkeit und Übelkeit einhergeht. Die medizinische Behandlung beschränkt sich häufig nur auf die Symptome mit klassischen Schmerzmitteln oder Triptanen.

Diese Anleitung verfolgt einen völlig anderen Ansatz. Ziel ist es, die Ursachen zu beseitigen.

Migräne-Betroffene haben praktisch alle ein besonderes Muster von Nährstoffmangel. Sie leiden unter extremen Mangel von Riboflavin (Vitamin B2), Magnesium und Vitamin C. Was die Ursachen dafür sind, und wie man sie beseitigt, wird im Folgenden erklärt.

## Vitamine und Nährstoffe

Diese Stoffe sind für den menschlichen Körper lebenswichtig und werden mit der täglichen Ernährung zugeführt und teilweise von der Darmflora produziert. Unter bestimmten Bedingungen kann es zu einem Mangel kommen, wenn z. B. die Ernährung ungenügend ist oder Belastungen von Außen einen Mehrbedarf verursachen. Solche Schief lagen lassen sich mit der klinischen Diagnostik nur schwer nachweisen und sind oft nur an ihren Symptomen zu erkennen.

Eine noch recht junge Heil-Disziplin ist die orthomolekulare Medizin. Mit hoch dosierten Vitaminen und Nährstoffen wird ein Mangel ausgeglichen und der Körper kann sich regenerieren. Die Dosierungen sind meistens erheblich größer als der normale Tagesbedarf, wie man ihn auf Verpackungen von Nahrungsmitteln nachlesen kann. Auch hier gilt, wie bei Medikamenten, es muss eine wirksame Dosierung gefunden werden.

## Vitamin B2 – Riboflavin

Ein sehr wichtiges Vitamin, das auch in der Migränebehandlung eingesetzt wird.

Wichtig für:

- Haut und Schleimhäute
- Augen

Ein Mangel kann entstehen durch:

- zu hohen Alkoholkonsum
- Antibiotika
- Einnahme der Antibabypille
- schlechte Ernährung
- häufige Einnahme von Schmerzmitteln

Der Tagesbedarf für einen Erwachsenen wird mit 1,6mg angegeben. Dosierungen zur Behandlung von Migräne liegen bei 400mg pro Tag. Solche Dosierungen sind selbst in mehreren Einzeldosen von 100mg schwer verträglich. Es können Durchfall und Übelkeit auftreten. Außerdem sind solche Präparate in Deutschland kaum erhältlich. Die Gabe von hochdosiertem Vitamin B2 ist auch nicht die Lösung und müsste auf Dauer angelegt sein, was hohe Kosten verursacht.

Die Darmflora produziert erheblich mehr an bestimmten Vitaminen, als bisher allgemein angenommen. Die Darmbakterien erzeugen, eine intakte Darmflora vorausgesetzt, je nach Ernährung mehrere hundert Milligramm Vitamin B2 am Tag. Das ist auch der Grund, warum eine Tagesdosis von 400mg nicht schädlich wirkt. Schließlich ist die Dosis 250 Mal größer als der Tagesbedarf. Selbst Wasser hat eine tödliche Dosis von 30 Litern. Das ist gerade 15 Mal so groß, wie die empfohlene Menge von 2 Litern pro Tag. Der Grund für die Unverträglichkeiten bei hochdosierten Vitamin-B2-Präparaten liegt daran, dass zu viel auf einmal in den Darm gelangt.

Das Problem mit dem Vitamin-B2-Mangel wird folgendermaßen gelöst:

### 1. **Aufbau der Darmflora**

Die ist bei dir möglicherweise nicht in bestem Zustand. Zum Beispiel wegen deiner Ernährungsgewohnheiten oder du nimmst zu oft Antibiotika ein. Antibiotika wirken gegen Bakterien. Jedes Mal, wenn du Antibiotika einnimmst, wird deine Darmflora zerstört. Es dauert Wochen und Monate bis sich die Darmflora wieder regeneriert hat, wenn man keine unterstützende Maßnahmen ergreift. Während dieser Zeit ist der Körper chronisch unterversorgt mit bestimmten Vitaminen. Denk also darüber nach, ob du bei jeder kleinen Erkältung gleich Antibiotika einnehmen musst. Und wenn sich das einmal nicht vermeiden lässt, dann mit Probiotischen Nahrungsmitteln oder Präparaten die Erholung beschleunigen (siehe Einkaufsliste am Ende diese E-Books).

### 2. **Ernährung mit bestimmten Nahrungsmitteln ergänzen**

Eine intakte Darmflora zu haben ist eine Sache. Die Darmbakterien müssen aber auch gefüttert werden, damit sie sich vermehren und die gewünschten Vitamine erzeugen. Die Nahrung der Darmbakterien sind bestimmte Ballaststoffe (Oligofruktose, Inulin), die der Körper nicht selbst verwerten kann. Diese sind vor allem in Obst und Gemüse, insbesondere Wurzelgemüse, enthalten. Wenn solche Nahrungsmittel bisher in deiner Ernährung einen geringen Stellenwert eingenommen haben, dann kannst du dir vorstellen, dass es mit deiner Vitaminversorgung auch nicht gerade gut aussieht. Ziel ist es, wenigstens ein wenig deine Ernährungsgewohnheiten zu verbessern. Im speziellen Fall von Migräne empfehle ich, zusätzlich Oligofruktose oder Inulin als Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen. Es gilt: viel Nahrung für die Darmbakterien = viele Vitamine. Das hat natürlich seine Grenzen. Ein Zuviel kann Blähungen verursachen oder sogar Durchfall.

Riboflavin ist auch wichtig für die Augen. Das ist der Grund, warum viele Migräne-Betroffene Licht während eines Anfalls nicht vertragen oder sich sogenannte Aura-Phänomene vor einem Anfall einstellen.

Eine weitere Ursache für Vitamin-B2-Mangel kann der übermäßige Gebrauch von Schmerzmitteln sein. Typische Wirkstoffe wie ASS oder Ibuprofen greifen in die Wirkungsweise von Prostaglandinen ein. Das sind Hormone, die an Entzündungsprozessen beteiligt sind. Dies ist bei Schmerzzuständen erwünscht und manchmal auch sinnvoll. Prostaglandine sind aber ebenfalls am Aufbau von Schleimhäuten im Verdauungstrakt beteiligt. Werden diese gehemmt, führt das bei häufigem oder regelmäßigem Gebrauch zum Abbau der Schleimhäute. Das sind dann die Nebenwirkungen des Medikamentes, wie man sie im Beipackzettel lesen kann. Zum Beispiel ist eine typische Nebenwirkung von ASS Magenschmerzen bis hin zu Magenblutungen. Riboflavin ist ebenfalls am Aufbau der Schleimhäute beteiligt. Bei dem Versuch des Körpers in diesem Bereich etwas zu reparieren, kommt es zu einem erhöhten Verbrauch dieses Vitamins. Dadurch kann an anderer Stelle, z. B. den Augen, ein Mangel entstehen.

## Magnesium

Einer der wichtigsten Nährstoffe in der Orthomolekularen Medizin ist Magnesium. Das liegt daran, dass ein Mangel an diesem Stoff durch die Lebensweise in Industrienationen sehr verbreitet ist.

Magnesium ist hilfreich bei:

- Muskelkrämpfen
- Stress
- Verbrennung von Fett / Energiestoffwechsel
- Herzproblemen
- vielen enzymatischen Reaktionen im Körper

Ein Mangel kann entstehen durch:

- zu hohem Alkoholkonsum
- Stress
- Einnahme der Antibabypille

Die Einnahme von Magnesiumpräparaten in unserer Zivilisation ist schon obligatorisch. Dosierungen von täglich ca. 300mg sind üblich. Um einen bestehenden Mangel auszugleichen, ist eine höhere Dosierung nötig. Ich empfehle bei Migräne eine Tagesdosis von 600mg über den Tag verteilt für einen begrenzten Zeitraum von 6 Wochen. Danach 300mg pro Tag. Dreihundert Milligramm ist eine Dosis, die von den meisten auf einmal vertragen wird. Magnesium hat in höheren Dosen eine abführende Wirkung. Dies kann verhindert werden, wenn die Dosis über den Tag verteilt wird.

Zu Magnesium in Verbindung mit Migräne gibt es ebenfalls Studien, die einen positiven Effekt bestätigen. Das die Antibabypille einen negativen Effekt auf den Magnesiumhaushalt des Körpers hat ist eine mögliche Erklärung, warum erheblich mehr Frauen von dieser Krankheit betroffen sind als Männer. Auch nach Absetzen der Pille bleibt ein Magnesiummangel bestehen, wenn die Zufuhr den Bedarf nicht übersteigt. Das dürfte der Normalfall sein. Der Körper kann Magnesium speichern. Um diese Depots wieder zu füllen, ist ein Überangebot über mehrere Wochen notwendig.

Empfehlenswerte Präparate:

- Brausetabletten  
Kostengünstig in fast jedem Supermarkt zu kaufen. Die Magnesiumverbindung, die in Verbindung mit Wasser aus Magnesiumcarbonat und Zitronensäure entsteht, ist Magnesiumcitrat und hat eine gute Bioverfügbarkeit (Anteil, den der Körper aufnehmen kann). Der Nachteil sind die üblicherweise verwendeten Süßstoffe. Auch Brausetabletten aus der Apotheke enthalten Süßstoffe. Einigen dieser Stoffe werden Nebenwirkungen nachgesagt. Wenn Dosierungen um die 300mg auf einmal vertragen werden, dann lieber Produkte in Pillenform verwenden. Ansonsten lässt sich ein Getränk besser auf mehrere Portionen aufteilen.
- Magnesiumoxid  
Ist in Pillenform brauchbar. Auf die weiteren Zusatzstoffe auf der Verpackung achten (Süßstoffe!)
- Chelatisiertes Magnesium  
Eine besondere Form des Magnesiums, wie sie auch in der Natur vorkommt. Sehr gute Bioverfügbarkeit, hoher Preis und meistens nur im Spezialversand erhältlich.

Bei Magnesium kommt man mit den Produkten aus dem Supermarkt sehr gut zurecht.

## Vitamin C

Das wohl bekannteste Vitamin, mit dem es etwas Besonderes auf sich hat. Menschen, Primaten und Meerschweinchen gehören zu einer kleinen Gruppe von Lebewesen, die Vitamin C nicht selbst in ihrem Körper herstellen können. Man vermutet, dass im Laufe der Evolution diese Fähigkeit aufgrund einer Genmutation verloren ging. Im Vergleich zu einem Lebewesen, das diese Fähigkeit hat, müsste ein Mensch ca. 3-5 Gramm Vitamin C pro Tag selbst herstellen. Diese Menge ist über die Nahrung nur durch den Konsum von erheblichen Mengen von Vitamin-C-reichen Nahrungsmitteln zu erreichen. Also praktisch unmöglich. Außerdem steigt der Vitamin-C-Bedarf unter Stress und Krankheit stark an.

Dieses Thema wird auch heute noch sehr kontrovers diskutiert. Die Angaben schwanken zwischen einem empfohlenen Wert von 75mg pro Tag bis über 200g (Gramm!!) bei der Therapie bestimmter Krankheiten.

Schwierig sich da zurecht zu finden. Ich empfehle eine Dosierung, die der Menge entspricht, wenn der Mensch Vitamin C selbst herstellen könnte. Also 3-5 Gramm. Das ist ein schwach gehäufter Teelöffel Ascorbinsäure über den Tag verteilt eingenommen.

Empfehlenswerte Präparate:

- Ascorbinsäure  
In Pulverform in Dosen im Supermarkt erhältlich. Ist nicht die beste Form aber bei weitem die kostengünstigste. Am besten zusammen mit Obst oder Obstsäften einnehmen.

## Durchführung der Therapie

Über einen Zeitraum von 6 Wochen werden folgende Maßnahmen durchgeführt (Dosierungen gelten für einen Erwachsenen; Kinder bis 12 Jahre die Hälfte):

1. Darmflora aufbauen mit probiotischen Nahrungsmitteln oder Präparaten bei Milchunverträglichkeit
2. Darmbakterien füttern mit Obst (auch Trockenobst), Gemüse und Oligofructose (½ gestrichener Teelöffel, ca. 1,2 g; Dosis kann verdoppelt werden (ausprobieren!))
3. Magnesium ergänzen mit entsprechenden Präparaten (600mg über den Tag verteilt)
4. Vitamin C ergänzen (1 gestrichener Teelöffel über den Tag verteilt)

Nach Ablauf der 6 Wochen:

1. Auf ausreichende Zufuhr von Obst und Gemüse achten. Wenn dir das schwer fällt, dann kann auch weiterhin Oligofructose oder Inulin als Nahrungsergänzung genommen werden.
2. Magnesium 300mg am Tag
3. Vitamin C (1g; 1 Messerspitze)

Hier ist ein Vorschlag, wie das aussehen kann:

Morgens

- 1 Probiotischen Drink, Kefir (selbst hergestellt) oder Präparat nach Anweisung
- ½ Migräne-Drink bestehend aus:
  - 1 Glas Wasser oder Saft
  - 1 Magnesium-Brausetablette 300mg
  - 1 gestrichenen Teelöffel Vitamin C (Ascorbinsäure)
  - ½ gestrichenen Teelöffel Oligofructose

Die andere Hälfte mittags trinken (min. 2 Stunden Abstand).

Wenn Magnesium in einer Einzeldosis von 300mg vertragen wird, dann statt der Brausetablette einmal eine Magnesium-Tablette ohne Süßstoffe nehmen.

Abends

- Glas Wasser mit Magnesium-Brausetablette auf 2 Portionen verteilt trinken (min. 2 Stunden Abstand) oder einmalig eine Magnesium-Tablette mit 300 mg

Wenn es besser in deinen Tagesablauf passt, dann kannst du auch den Migräne-Drink nachmittags und abends nehmen und morgens nur das Magnesium.

## Alternative Schmerzbekämpfung

Dass Medikamente einen negativen Effekt auf dein Krankheitsgeschehen haben können, habe ich schon erwähnt. Versuche es doch einmal mit Ingwer. Ingwer wird in der ayurvedischen Medizin zur Migräne-Behandlung eingesetzt. Er wirkt schmerzlindernd, krampflösend und gegen Übelkeit.

Im Supermarkt gibt es kandierten Ingwer zu kaufen. Eine wirksame Dosis wird mit 3 Stücken (ungefähr so groß wie der Würfel eines Würfelspiels) erreicht.

Vielleicht reicht dir die Wirkung, und du kannst auf die Einnahme von Schmerzmitteln verzichten, denn während der ersten 6 Wochen kann es noch zu Migräne-Anfällen kommen. So schnell wirkt diese natürliche Methode eben nicht.

## Zusammenfassung

Die vorgestellte Methode ist simpel, und du kannst sofort damit anfangen. Schau auf die Uhr, ob ein Supermarkt noch geöffnet hat, und besorge dir die notwendigen Mittel. Wenn du die Oligofructose erst bestellen musst, macht nichts. Für den Anfang gehen auch zwei Obst Mahlzeiten und eine ordentliche Portion Gemüse zur Hauptmahlzeit.

Der wichtigste Punkt der Therapie ist der Aufbau und die Ernährung der Darmflora. Das produzierte Riboflavin ist wichtig für die Strukturen und Vorgänge im Kopf und in den Augen. Riboflavinmangel ist die Hauptursache für Migräne. Und die Ursache für Riboflavinmangel ist eine Darmflora in schlechtem Zustand und ungenügende Ernährung oder erhöhter Verbrauch des Vitamins (z. B. durch Medikamente). Erst dann kommt Magnesium und dann Vitamin C. Die Darmflora sollte auch in Zukunft gepflegt und gut mit Nahrung versorgt werden. Auch Belastungen durch Umweltgifte wie Quecksilber (Amalgamplomben!) können den Therapieerfolg behindern. Quecksilber ist ein starkes Antibiotikum und schädigt die Darmflora. Ansonsten hast du sehr gute Chancen mit dem beschriebenen Konzept Erfolg zu haben. Probiere es aus!



## Einkaufsliste

Hier sind einige empfehlenswerte Präparate und deren Bezugsmöglichkeit. Die Auflistung soll dir unnötiges Suchen ersparen und den Griff zu einem möglicherweise unwirksamen Präparat verhindern. Ich unterhalte keine Geschäftsbeziehungen zu einem der genannten Hersteller oder Anbieter.

Wirkstoff	Empfehlung	Bemerkung	
Probiotika	gut+günstig Fitnessdrink proViact Bifidus Drink Milch-Kefir Danone Aktivia* Omniflora N  * enthält Oligofructose!	Edeka Lidl ebay / Internet Supermarkt (Online-) Apotheke	Lacto- und <b>Bifido</b> bakterien sollten enthalten sein Bei Milchunverträglichkeit Präparate aus der Apotheke
Oligofructose/ Inulin	Prime-Visions Naturprodukte24 Megavital Shop Biolabor darmaktiv Schabens Darm-Vital	www.prime-visions.com www.naturprodukte24.de www.megavitalshop.com Supermarkt/Drogerien Supermarkt/Drogerien	In loser Form am günstigsten
Magnesium	Brausetabletten á 300mg Pillen mit Magnesiumoxid	Supermarkt/Drogerien	Verträglichkeit ausprobieren
Vitamin C	Ascorbinsäure in Dose	Supermarkt/Drogerien	Pulverform

## Spenden

Diese Information ist kostenlos zum Ausprobieren. Es hat mich eine Menge Zeit für Nachforschungen und Tests gekostet, um diese Methode zu entwickeln. Wenn dir dieses kleine E-Book weitergeholfen hat, dann sei nicht undankbar. Frage dich selbst die folgende Frage:

### Was ist mir meine Gesundheit wert?

Spende etwas über [Paypal](#) auf meiner Internetseite oder frage nach meiner Bankverbindung ([info@heilpfad.de](mailto:info@heilpfad.de)).



Eine Spendenquittung kann ich leider nicht ausstellen.

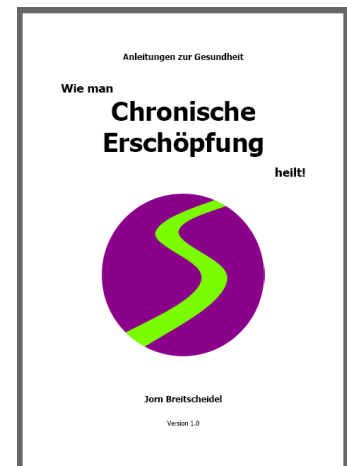
Schreibe mir auch etwas in mein Gästebuch unter [www.heilpfad.de/gaestebuch/](http://www.heilpfad.de/gaestebuch/)

## **Chronisches Erschöpfungssyndrom natürlich heilen**

Die Heilpfad-Methode zur Selbstbehandlung von CFS

Eine Erkrankung mit vielen Namen, die in Deutschland meistens CFS (Chronic Fatigue Syndrome) oder Chronisches Erschöpfungssyndrom genannt wird. Ein ehemaliger Betroffener stellt seine Krankengeschichte und das Konzept vor, mit dem er sich geheilt hat.

[Hier kaufen!](#)



**Schau auch nach weiteren Therapien  
und kostenlosen Downloads  
auf meiner Internetseite**

**[www.heilpfad.de](http://www.heilpfad.de)**