

Einflüsse veganer Ernährung auf mein Tourette-Syndrom

Selbsterfahrungsbericht von Hermann Krämer

Ich wurde 1956 geboren, meine Tourette-Erkrankung (TS) begann, als ich 12 Jahre alt war. Die ersten Symptome waren Augenblinzeltics, die rechts und links abwechselnd oder gleichzeitig auftraten, kurze Zeit später kam dann ein Kopfschütteltic hinzu. Das bedeutete sehr viel Stress im Bereich des Kopfes. Konzentrationsprobleme im Schulunterricht und bei Klassen- und Hausarbeiten waren die Folge. Im weiteren Verlauf meines Lebens traten viele weitere einfache und komplexe motorische und vokale Tics auf. Am unangenehmsten waren motorische Tics in Form von Zuckungen in beiden Oberarmen, die von starken Muskelkrämpfen begleitet waren, sowie sozial sehr auffällige Vokaltics.

Bis zum Alter von 28 Jahren (1984) hatte ich eine große Zahl von Medikamenten im allopathischen und naturheilkundlichen Bereich ausprobiert, nichts konnte mir wirklich helfen. Akupunktur, Neuraltherapie, Balneotherapie, Hypnose und viele andere Therapieversuche brachten immer nur eine geringfügige und kurzfristige Veränderung, aber keine bleibende Besserung meines Zustandes. Die bereits beschriebenen Krämpfe in den Oberarmen, die kombiniert mit Zuckungen auftraten, waren auf einem Höhepunkt angelangt. Die damit einhergehenden Muskel- und Gelenkschmerzen waren unerträglich. In dieser schwierigen Situation erfuhr ich im Sommer 1985 von Frau Dr. Sarkisyanz, einer Ärztin, die in unmittelbarer Nähe meines Wohnortes praktizierte und nach der Elektroakupunkturmethode von Dr. Voll arbeitete. Ein uns bekannter Apotheker berichtete von einigen seiner Kunden, die bei ihr in Behandlung waren. Sie hatte den Nimbus, selbst hoffnungslosen Fällen zumindest Erleichterung verschaffen zu können. Ich vereinbarte einen Termin. Bereits bei der ersten Untersuchung ergaben sich Hinweise auf zahlreiche Unverträglichkeiten von Lebensmitteln. Nach mehreren Sitzungen mit umfangreichen Tests sprach sie von möglichen zerebralen Reaktionen bzw. Allergien auf diverse Eiweiße tierischer Herkunft und empfahl mir versuchsweise einen Verzicht auf tierisch-eiweißhaltige Lebensmittel (Fleisch, Wurst, Milchprodukte etc.). Eine weitere Empfehlung war, backhefehaltige Nahrungsmittel zu meiden; das sind Brote, Brötchen und Kuchen, die mit der herkömmlichen Bäckerhefe gebacken werden. Zusätzlich sollte ich möglichst auf Lebensmittel mit Hefeextrakten und Nährhefe verzichten, die beispielsweise in einigen pflanzlichen Brotaufstrichen oder Gemüsebrühen enthalten sind. Frau Dr. Sarkisyanz meinte, dass Backhefe, Hefeextrakte und Nährhefe auf einige neurologische Krankheitsbilder einen unruhesteigernden Einfluss nehmen können.

Diese extremen Ernährungsempfehlungen brachten mich ziemlich in Bedrängnis. Zu all den tourettischen Belastungen nun noch die Empfehlung zu einer solch strengen Diät? Aber es ging mir insgesamt so schlecht, mir blieb keine Wahl, ich musste herausfinden, ob diese Ernährungsform mir helfen kann. Ich stellte meine tägliche Ernährung komplett um. Am Anfang war ich sehr skeptisch, doch durch die Reduzierung tierisch-eiweißhaltiger Lebensmittel zeigten sich zu meiner Überraschung erste Besserungen. Die motorischen Tics, die hohe Muskelspannung und auch die vokalen Tics gingen in ihrer Gesamtintensität schon nach 23 Wochen erheblich zurück. Vor allem war ermutigend, dass die schmerzhaften Krämpfe in den Oberarmen nicht mehr so stark auftraten. In den darauf folgenden Wochen merkte ich immer mehr, dass ich mit dieser Form der Ernährung erstmals wirklichen Einfluss auf meine Tourette-Symptomatik nehmen konnte. Für mich war das wie ein Wunder nach fast 18 Jahren TS und zahlreichen missglückten Therapieversuchen. Nach einigen Monaten hatte ich diese spezielle Diät in mein tägliches Leben integriert. Mittlerweile hatten sich die motorischen und vokalen Tics auf ein deutlich geringeres Niveau von schätzungsweise der Hälfte der vorherigen Symptomatik verringert, die schmerzhaften Krämpfe in den Oberarmen waren sogar auf ca. 10-20 % der bisherigen Ausprägung zurückgegangen. Der Verzicht auf

backhefehaltige Lebensmittel, Hefeextrakt und Nährhefe reduzierte die Unruhespannung in meiner gesamten Muskulatur.

Eine weitere Problematik bei neurologischen Erkrankungen war für Dr. Sarkisyanz der Genuss von Kaffee, Zigaretten und Alkohol. Ihre Empfehlung war, sehr maßvoll damit umzugehen, am besten ganz darauf zu verzichten. Mitte des Jahres 1986 hatte ich alle ihre Empfehlungen umgesetzt, die Verringerung meiner Tourette-Symptomatik hielt an. Vor allem wurde nach über einem Jahr, nachdem ich mich für die vegane Ernährung (ohne tierisches Eiweiß) entschieden hatte, immer deutlicher, dass ich es mit den tatsächlichen Ergebnissen dieser Ernährungsform zu tun hatte und nicht mit den üblichen Schwankungen der Tourette-Symptomatik.

Erlauben Sie mir noch einige allgemeine Anmerkungen zur vegetarischen und veganen Ernährung. Der Vegetarismus mit seinen verschiedenen Formen, der den Verzicht auf Fleisch und Wurst fordert und der darüber hinaus in verschiedenen Versionen gelebt wird, beispielsweise mit und ohne Milch und Milchprodukte, Eier und Fisch bzw. Fischerzeugnisse, ist zu unterscheiden vom Veganismus, der einen völligen Verzicht auf Lebensmittel tierischer Herkunft postuliert. Zum Ende des 20. Jahrhunderts fand die vegane Ernährung immer mehr Anhänger. Persönlich kam ich mit Veganern erstmals in den Jahren 1990-92 in Kontakt, sie engagierten sich gegen Massentierhaltung, die fabrikmäßige Zucht von Tieren für die Herstellung von Pelzmänteln oder zum Beispiel gegen Tierversuche in der medizinischen Forschung oder für Kosmetikprodukte. Die strengen Veganisten fordern aus tier-ethischen Gründen noch einen Verzicht auf den Verzehr von Honig (Ausbeutung von Bienen) und das Tragen von Lederschuhen (unnötige Tötung von Rindern), bei Schuhen sollten synthetische Materialien bevorzugt werden. Meine persönlichen Gründe für eine vegane Ernährung waren jedoch nicht tierrechts-philosophischer Natur. Ich kann zwar viele Überlegungen der Vegan-Bewegung nachvollziehen, für mich standen jedoch die positiven Auswirkungen auf meine Tourette-Erkrankung im Vordergrund.

Die konsequente Umsetzung dieser Ernährung über viele Jahre bedeutete eine große Umstellung in meinem täglichen Essverhalten. So einfach mal in eine Pizzeria gehen oder mal eine Wurst an der Currybude essen, das ging nicht mehr. Ich will nicht verschweigen, dass es immer wieder Rückfälle gab, das heißt, hier mal ein Steak, dort mal ein Käsebrot. Die dann aber immer wieder eintretende Verschlechterung meiner Tourette-Symptomatik belehrte mich eines Besseren. Diese Ernährungsform ist Teil meines Lebens geworden, und ich denke auch nicht mehr viel darüber nach. In den Jahren nach 1986 bis heute konnte ich die beschriebenen Ernährungsempfehlungen durch zahlreiche Auslass- und Suchdiäten bestätigen und erweitern.

Ich möchte nachfolgend versuchen, die einzelnen Auswirkungen verschiedener Lebens- und Genussmittel in eine lesbare Form zu übertragen. Vorher möchte ich allerdings noch einmal ausdrücklich betonen, dass es sich um meine persönlichen Wahrnehmungen handelt, die nicht direkt auf andere Tourette-Betroffene übertragbar sind.

Durch Kontakte in die internationale Tourette-Szene konnte ich erfahren, dass auch andere Touretter/innen Einflüsse der täglichen Ernährung auf ihre Symptomatik beobachten. Einige berichten von Reaktionen auf Kaffee und Schokolade, andere hingegen von Reaktionen auf Fleisch, Milchprodukte, Hefe, Früchte oder Konservierungsstoffe. Die Schilderungen sind so vielfältig wie die Symptomatik des Tourette-Syndroms. Die Mehrheit der Betroffenen ist allerdings nicht sonderlich an dieser Thematik interessiert, die Suche nach dem erlösenden Medikament steht für viele im Vordergrund. Doch gerade dieser nachvollziehbare Wunsch geht häufig nicht in Erfüllung, andere Wege zu versuchen ist vielen zu beschwerlich. Es

bleibt zukünftiger Forschung vorbehalten herauszufinden, welchen Einfluss die tägliche Ernährung auf den Gehirnstoffwechsel von Tourette-Betroffenen hat und ob sich auf alle Betroffenen übertragbare Aussagen machen lassen.

Wie den Ausführungen dieser Publikation zu entnehmen ist, führt der Verzicht auf tierisches Eiweiß in Form von Fleisch, Wurst und Milchprodukten zu einer erheblichen Verringerung, der Verzehr hingegen zu einer starken Zunahme meiner motorischen Tourette-Symptomatik (einfache und komplexe Tics). Dieses Phänomen geht einher mit einer deutlich höheren Anspannung der Muskulatur (Muskeltonus) in allen Bereichen des Körpers mit vermehrten Zuckungen. Gleichzeitig wirkt sich die höhere Muskelspannung auch verschlechternd auf meine einfachen vokalen Tics aus. Für Lebensmittel mit verstärkenden Einflüssen auf die Symptomatik im motorischen Bereich, die in Kombination mit Krämpfen auftritt, wähle ich nachfolgend die Abkürzung **MTmK** = **M**otorische **T**ics **m**it **K**rämpfen. Der Verzehr einiger anderer Lebens- oder Genussmittel führt zu einer Zunahme von motorischen Tics ohne Krämpfe (z. B. unkontrollierte Bewegungen der Oberarme), dafür nehme ich die Abkürzung **MToK** = **M**otorische **T**ics **o**hne **K**rämpfe. Für vokale Tics verwende ich die Abkürzung **VT**. Da einige Genussmittel bei mir auch zu einer Zunahme von Kontrollzwängen (Herd und PC ausgeschaltet?, Wasserhahn zuge dreht? etc.) führen, wähle ich für diesen Bereich den Buchstaben **Z** = **Z**wänge. Hier nun noch mal die Zusammenfassung:

MTmK = Motorische Tics mit Krämpfen
MToK = Motorische Tics ohne Krämpfe
VT = Vokale Tics
Z = Zwänge (z. B. Kontrollzwänge)

Die Verwendung der Kürzel → MTmK oder → MToK bezieht sich auf die gleichzeitige Auswirkung eines Lebensmittels auf einfache und komplexe motorische Tics. Sollte sich der Verzehr eines Lebensmittels nur auf einfache oder nur auf komplexe motorische Tics auswirken, wird es im Text ausdrücklich angegeben. Das Gleiche gilt für das Kürzel → VT. Bei der Verwendung ist die Auswirkung auf einfache und komplexe vokale Tics gemeint, falls nicht, wird extra darauf hingewiesen.

Um die Intensität der jeweiligen Auswirkungen zu veranschaulichen, verwende ich ein bis vier Pluszeichen:

+ = leichte Verschlechterung
++ = mittlere Verschlechterung
+++ = starke Verschlechterung
++++ = sehr starke Verschlechterung

keine Reaktionen: Tourette-neutral

Auflistung der Lebens- und Genussmittel mit Reaktionsbeschreibung:

Fleisch- und Wurstwaren (Verzehrmenge 100 g):

Rind	MTmK	++++	einfache VT	++++
Schwein	MTmK	++++	" "	VT ++
Reh	MTmK	++++	" "	VT ++
Lamm	MTmK	+++	" "	VT ++

Ziege MTmK +++ " " VT ++
Kaninchen MTmK +++ " " VT ++

Geflügel: Huhn, Ente, Gans, Pute: MTmK +++ einfache VT ++

Fisch (Verzehrmenge 100 g):

Forelle, Hecht, Zander, Barsch, Karpfen, Rotbarsch, Seezunge, Seelachs, Heilbutt, Makrele, Thun- und Schellfisch: MTmK ++ einfache VT ++

Schalentiere (Garnelen, Hummer, Languste): MTmK ++ einfache VT ++

Kabeljau, Fischdauerwaren (z. B. Dosenfisch in Tomatensauce), eingelegte Bismarckheringe (ohne Milchprodukte): MTmK +++ einfache VT ++

Eier (Verzehrmenge 1):

gekocht/als Rührei/in Pfannkuchen: MtoK ++ (VT: keine)

Kuhmilch und Kuhmilchprodukte (Verzehrmenge 20 g) :

Milch MTmK ++++ einfache VT +++
Butter MTmK ++++ " " VT +++
Quark MTmK ++++ " " VT +++
Frischkäse MTmK ++++ " " VT +++
Joghurt MTmK ++++ " " VT +++

Produkte aus reiner Schafs- oder Ziegenmilch (Verzehrmenge 20 g):

Milch/Käse/Joghurt: MTmK +++ einfache VT ++

Grundnahrungsmittel

Kartoffeln/Reis/Vollkornnudeln: Tourette-neutral

Brot/Brötchen mit Hefe gebacken (Verzehrmenge ca. 180 g): MToK +++ (VT: keine)

Brot mit Sauerteig oder Backferment (Teigführung auf Weizen/Honigbasis nach Hugo Erbe) gebacken: Tourette-neutral

Der Verzehr von Broten, Brötchen und Nudeln (ab ca. 200 g), die ausschließlich mit Weißmehl hergestellt wurden, führt zu einem spürbaren (++) Anstieg des Muskeltonus im Bereich der Extremitäten und der Rückenmuskulatur.

Brotaufstriche

In Reformhäusern, Naturkostläden und Supermärkten gibt es eine wachsende Zahl von Brotaufstrichen, die für eine tierisch-eiweißfreie Ernährung in Frage kommen. Erheblich eingegrenzter ist das Angebot, wenn Aufstriche ohne Nährhefe bzw. Hefeextrakte bevorzugt werden.

Getreide

Weizen, Dinkel, Grünkern, Roggen, Gerste, Hirse: Tourette-neutral
Hafer (Flocken oder Schrot), Verzehrmenge 150 – 200 g : MToK ++ einfache VT +

Bulgur, Couscous (beides aus Weizen hergestellt): Tourette-neutral

Mais in Form von Mehl (für Pfannkuchen) oder Grieß: Tourette-neutral

Amaranth, Verzehrmenge 150 – 200 g : MTmK ++ (VT: keine)

Quinoa, Verzehrmenge 150 – 200 g : MTmK ++ (VT: keine)

Gemüse

Diese Nahrungsgruppe bildet zusammen mit Kartoffeln, Reis und Nudeln die Basis für meine Ernährung. Weiß-, Rot-, Blumen- und Grünkohl, Karotten, Fenchel, grüne Bohnen, Spinat, Spargel, Broccoli, Kürbis etc. haben keine verschlechternden Auswirkungen auf meine Tourette-Erkrankung. Zusammen mit Bratlingen aus Getreide (mit Zwiebeln, Gewürzen, Salz) lassen sich sehr schmackhafte und sättigende Gerichte zubereiten.

Avocado, Palmenherzen, Artischocken, Okraschoten, Oliven: Tourette-neutral

Hülsenfrüchte:

Erbsen: Tourette-neutral

weiße Bohnen, Verzehrmenge 50 – 100 g : MTmK ++ (VT: keine)

Linsen (alle Sorten), Verzehrmenge 50 – 100 g : MTmK + (VT: keine)

Gewürzpflanzen:

Zwiebeln erhitzt (gekocht, gebacken, geröstet): Tourette-neutral

Zwiebeln roh, Verzehrmenge 10-20 g : einfache VT ++
Knoblauch erhitzt (gekocht, gebacken, geröstet): Tourette-neutral
Knoblauch roh, Verzehrmenge 5-10 g : MTmK + einfache VT ++

Soja, Lupine, Seitan (Weizeneiweiß)

Soja- und Lupineneiweiß, Soja- und Lupinenmehl werden häufig in der Herstellung veganer Brotaufstriche und Bratlinge verwendet. Seitan (Weizeneiweiß) wird ebenfalls in veganen Brotaufstrichen verarbeitet, außerdem werden "pflanzliche Bratwürste" und "Schnitzel" auf Seitanbasis angeboten.

Soja, Lupine, Seitan, Verzehrmenge 50-100 g : MTmK ++ (VT: keine)

Pilze

Alle gängigen Pilzsorten → Champignons, Pfifferlinge, Maronen, Steinpilze, Austernpilze, Shiitakepilze: Tourette-neutral

Gewürze

Wenn vokale Tics bei meiner Erkrankung im Vordergrund stehen, haben Curry, Ingwer sowie alle Pfefferarten (zum Beispiel in Gemüsezubereitungen) eine Reizwirkung auf den vokalen Ticbereich: einfache VT ++ (MTmK und MToK: keine). Befinde ich mich jedoch mehr in einer motorischen Ticphase, reagiere ich auf scharfe Speisen deutlich weniger mit einer Zunahme von Vokaltics.

Safran: dieses Gewürz wird, weil sehr geschmacksintensiv, nur in kleinen Mengen (1-2 g) pro Mahlzeit verwendet; leichte Reizwirkung auf den vokalen Ticbereich: einfache VT +

Kräuter

In verzehrüblichen Mengen vertrage ich fast alle Kräuter, die Salaten oder gekochtem Essen zur geschmacklichen Verbesserung beigelegt werden.

Ausnahme → Rosmarin: geringe Mengen in einer warmen Mahlzeit pro Person (2-3 g) bleiben ohne Auswirkungen, bei größeren Mengen (5-10 g) leichte Reizwirkung auf die vokale Symptomatik: einfache VT +

Öle, Margarine und Fette

Sonnenblumenöl, Olivenöl, Rapsöl, Leinöl, Distelöl (ohne künstliche Zusätze, beispielsweise Vitamin E): Tourette-neutral. Ich benutze möglichst hochwertige Öle aus kontrolliert-biologischem Anbau, kaltgepresst und aus 1. Pressung.

Margarine (ohne Anteil von Milchprodukten): Tourette-neutral

Zum Braten, Backen, Dünsten verwende ich Kokosfett und spezielle Öle zum Erhitzen ohne Sojaanteil: Tourette-neutral.

Sojaöl: MTmK ++

Früchte

Äpfel, Birnen, Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Kirschen, Weintrauben, Mirabellen, Aprikosen, Reneclauden, Pflaumen, Kaktusfeigen, Pfirsiche, Nektarinen, Bananen, Melonen (alle Sorten), Passionsfrucht, Kaki- oder Sharonfrüchte, Mangos, Papayas, Guaven: Tourette-neutral

Orangen, Blutorangen, Mandarinen, Grapefruit, Kiwi, Ananas, Granatapfel. Bei verzehrüblichen Mengen pro Tag: 1-2 Orangen, 1 Blutorange, 3-4 Mandarinen, 1 Grapefruit, 1-2 Kiwi, eine halbe Ananas, 1 Granatapfel: MToK + einfache VT +

Feigen (frisch oder getrocknet), Verzehrmenge 4-5 Stück: MTmK ++ (VT: keine)

Datteln (natur, ohne Glucosesirup): Tourette-neutral

Honige und Marmeladen

Qualitäten jeglicher Art: Tourette-neutral

Alkoholfreie Getränke

Bei Mineralwässern jeglicher Art mit Kohlensäure bemerke ich eine leichte Reizwirkung auf den Bereich → einfache VT, daher bevorzuge ich Trinkwasser ohne Kohlensäure.

Fruchtsäfte trinke ich sehr selten. Diese Getränke, häufig ohne fruchteigene Faser- und Ballaststoffe, und die heutzutage üblichen Zusätze an Vitaminen, Mineralstoffen und Süßstoffen wirken ungünstig auf meinen Magen-Darmbereich. In der Folge davon ergeben sich immer leichte Verschlimmerungen im Bereich → einfache VT.

Karottensaft (frischgepresst, aus kontrolliert-biologischem Anbau), sehr magenfreundlich und vitalisierend: Tourette-neutral

Tees aus einheimischen Teekräutern vertrage ich sehr gut, sie sind in der Regel mein Hauptgetränk zum Frühstück und Abendessen. Eine Ausnahme bildet allerdings aus getrockneten oder frischen Blättern zubereiteter Pfefferminztee. Beim Trinken von 0,2–0,5 l zeigen sich deutliche Auswirkungen auf den motorischen und vokalen Symptombereich: MToK +++ einfache VT +++

Anmerkung: aufgrund der starken Reaktionen auf Pfefferminze benutze ich ausschließlich Zahnpasten ohne Pfefferminzzusatz.

Roter Rooibuschtee mit oder ohne Aromatisierung (Trinkmenge 0,2-0,5 l): VT ++
Grüner Tee (sortenunabhängig), Trinkmenge 0,2-0,4 l : MToK +++ VT ++

Schwarzer Tee (Darjeeling, Assam): die häufig sehr milden Darjeelingsorten haben weniger Tourette-verstärkende Wirkungen wie die sehr kräftig schmeckenden Assamsorten. Da es aber viele unterschiedliche Qualitäten verschiedener Herkunft gibt, ist es schwierig, exakte Angaben zu machen. Die Reaktionswerte für die motorische und vokale Symptomatik liegen (Trinkmenge 0,3-0,4 l) bei beiden Teesorten zwischen MToK +++/++++ und VT +++/++++, im Bereich Kontrollzwänge: Z ++

Koffeinhaltiger Kaffee, 1-2 Tassen: MToK +++ VT +++ Z ++
Eistee (mit Schwarzteeanteil), Trinkmenge 0,2 l : MToK ++ VT +++
Coca Cola, Trinkmenge 0,2 – 0,3 l : komplexe MToK +++ einfache VT ++

Getränke auf Milchbasis oder mit einem Milchanteil vermeide ich aufgrund der bereits beschriebenen starken Reaktionen auf Milchprodukte jeglicher Art.
Abschließend zu dieser Rubrik wäre noch zu erwähnen, dass sehr kalte Getränke auf die einfachen vokalen Tics meines TS eine verstärkende Wirkung haben.

Alkoholhaltige Getränke

Bier (Pils, Export), Trinkmenge 0,3–0,9 l : einfache VT + Z ++
Weißwein (Riesling, Silvaner etc.), Trinkmenge 0,2-0,4 l : einfache VT ++ Z ++
Rotwein (Dornfelder, Spätburgunder), Trinkmenge 0,2 l : einfache VT +++ Z ++

Spirituosen ab einem Alkoholgehalt von 20 % → Likör, Cognac, Wodka, Gin, Rum wirken sich schon bei kleinsten Mengen (2 cl) äußerst ungünstig auf meine motorische Symptomatik aus. Bereits bei dieser Verzehrmenge kann es zu einer Zunahme von konvulsiven Tics im Bereich der Oberarme und einer erheblichen Erhöhung der Muskelanspannung in der gesamten Muskulatur kommen. Wegen dieser extremen Reaktionen verzichte ich auf den Genuss dieser Alkoholika.

Schokolade

Aufgrund der bereits beschriebenen Reaktionen auf Milchprodukte kommen für mich nur Bitterschokoladen mit hohem Kakaoanteil in Frage. Da Vollmilch- und Bitterschokoladen in der Regel in den gleichen Produktionsanlagen hergestellt werden, kann es vorkommen, dass selbst in Bitterproduktionen noch Spuren von Milchprodukten enthalten sind. Das ist ein echtes Problem für die konsequent vegane Ernährung.

Nüsse und Kerne (Ölsaaten)

Hasel- und Walnüsse, Kokos- und Paranüsse, Pekan- und Erdnüsse, Macadamia, Cashew, Mandeln: Tourette-neutral

Kürbiskerne, Pinien- und Sonnenblumenkerne, Pistazienkerne (grün oder geröstet und gesalzen): Tourette-neutral

Sesam: MTmK ++

Süßigkeiten

In den ersten Jahren meines TS habe ich aus Frustration über meine Situation wahllos Süßes gegessen. Es hat lange gedauert, bis ich diese Sucht nach Süßigkeiten auf ein normales Maß zurückführen konnte. Beim Verzehr von Süßigkeiten bin ich mittlerweile eher zurückhaltend, ein Müsliriegel (nur aus Früchten, ohne künstliche Zusätze von Vitaminen oder Mineralien) oder ein, zwei Datteln täglich reichen mir.

Konservierungsstoffe, Aroma- und Farbstoffe

Ich kann, auch nach intensiver Selbstbeobachtung, keinen Einfluss auf mein TS feststellen. Um allerdings sicher zu gehen, nicht irgendwelchen vermeidbaren Einflüssen ausgesetzt zu sein, verzichte ich weitestgehend auf Lebensmittel mit Inhaltsstoffen dieser Art.

Nachbemerkungen

Ich möchte abschließend noch einmal ausdrücklich anmerken, dass es sich bei Begriffen wie "Tourette-neutral" als Bewertung für die Wirkung eines Lebensmittels auf mein TS sowie bei allen anderen Beschreibungen der Reaktionen auf Nahrungs- und Genussmittel ausschließlich um meine persönlichen Wahrnehmungen handelt. Sie sind keineswegs allgemeine Aussagen für die Ernährung von Tourettern. Es würde wenig Sinn machen, jedes Mal im Text explizit darauf hinzuweisen.

Es ist klar zu erkennen, dass Lebensmittel tierischer Herkunft auf einfache und komplexe motorische, aber auch auf die einfachen vokalen Symptome wirken.

Die Kombination von süß, sauer und scharf in warmen Mahlzeiten oder bei eingelegten Gemüsen bekommt mir nicht. Diese Mischung von Geschmacksrichtungen erzeugt eine irritierte Unruhe in meinem Magen und Darm, mit entsprechend negativen Auswirkungen auf mein TS. Einfache und komplexe motorische, sowie einfache vokale Tics können verstärkt auftreten.

Die im gesamten Text beschriebenen Verschlechterungen dauern je nach Verzehrsmengen zwischen 3-5 Stunden und 1 oder 2 Tage.

Eine Besonderheit ergibt sich beim Trinken niedrigprozentiger Alkoholika. Am Tage des Genusses von Bier oder Wein gehen die Kontrollzwänge zuerst zurück, am Tag danach treten sie jedoch deutlich verstärkt auf und erreichen erst nach weiteren 3-4 Tagen totaler Alkoholenthaltung wieder das vorherige Niveau.

Schlusswort

Die in dieser Publikation aufgelisteten Wahrnehmungen sind das Ergebnis jahrelanger Selbstbeobachtungen. Die beschriebene Spezialdiät ist zweifellos eine extreme Ernährungsform, die viel Disziplin erfordert. Da alle medikamentösen Versuche, mein TS zu reduzieren, fehlgeschlagen sind, blieb nur die vegane Ernährung und der Verzicht auf backhefe-, hefextrakt- und nährhefehaltige Lebensmittel als Möglichkeit, auf meine Tourette-Symptome Einfluss zu nehmen. Nahrungsmittel für die vegane Ernährung sowie die entsprechenden Brotsorten, Brotaufstriche und Kuchen erhalten Sie in Reformhäusern, Naturkostläden, sowie im Vegan- bzw. Naturkostversandhandel.

Aufgrund vieler Selbstversuche habe ich festgestellt, dass sich ein hoher Frischkostanteil in Form von Salaten und Früchten (20-30 % Anteil an der täglich verzehrten Gesamtnahrungsmenge) insgesamt Tourette-beruhigend auswirkt.

Blutuntersuchungen ergaben bisher in allen wichtigen Bereichen sehr gute Ergebnisse, niedrige Werte für B12 machen allerdings eine Substitution dieses Vitamins notwendig.

Sollten Sie als Tourette-Betroffene/r die hier beschriebene Ernährungsform ausprobieren wollen, so ist das Ihre persönliche Entscheidung. Bitte konsultieren Sie einen kompetenten Arzt, der Sie während der Durchführung dieser Spezialdiät betreut. Für eventuelle gesundheitliche Störungen kann ich keinerlei Verantwortung oder Haftung übernehmen.

Für Fragen und Anregungen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung! Bitte schreiben Sie ein Mail an Hermann Krämer info@tourette-syndrom.de

Speyer, im Oktober 2007