

Schon als sehr junger Teenager, kurz nachdem der Zahnarzt mir die allererste Amalgamfüllung eingesetzt hatte, verwandelte ich mich plötzlich von einem fröhlichen und lebhaften Kind in ein trübsinniges Mädchen, das eine schlechte Haut hatte, das immerfort müde war, oft Bauchschmerzen hatte mit anhaltendem Durchfall und an den verschiedensten, stets wiederkehrenden Infektionskrankheiten litt. Mit fünfzehn Jahren bekam ich eine große Palladiumbrücke eingesetzt. Kurze Zeitspäter zog ich die Pfeiffer'sche-Krankheit zu, die man erst nach drei Jahren erkannte. Eine ärztliche Behandlung fand in keinerlei Form statt.

Der Ermüdungszustand und die Anfälligkeit für Infektionen hielten in den darauffolgenden Jahren an; es entstanden schnell zunehmende Allergien. Mit einigen Anpassungen -im Anfang einen Tag weniger arbeiten, dann eine Halbtagsbeschäftigung, und schließlich überhaupt keine Arbeit mehr war das Leben trotzdem noch leidlich zu ertragen. Seit Ausbruch der Pfeiffer-Krankheit hatte ich mir gesündere Lebensgewohnheiten angeeignet ich aß hauptsächlich biologische Nahrung und ging Chemikalien instinktiv aus dem Wege. Meine Zahnarztbesuche bereiteten mir jedoch leider in zunehmendem Maß erhebliche Schwierigkeiten. Nach einer ganz gewöhnlichen Betäubung konnte ich mit Leichtigkeit drei Monate schlafen, und eine Apex Resektion ließ mich gar sechs Monate das Bett oder das Sofa hüten. Mit ungefähr 25 Jahren stellte sich meine Schwangerschaft als Eileiterschwangerschaft heraus, dies infolge von entzündeten und verklebten Eileitern. Hierdurch verlor ich den größten Teileiner meiner Ovarien. Diese Operation besorgte mir einen schweren Rückschlag: ich brauchte mehr als ein Jahr, um wieder einigermaßen auf den Beinen zu sein.

Im Sommer 1993 ereigneten sich drei Besonderheiten. Zunächst ließ ich mich elektrisch epilieren. Dabei bekam ich in meinem Mund jedesmal einen unerträglichen Metallgeschmack, der von den zahlreichen freikommenden Metallmolekülen meiner Füllungen herrührte: eine bekannte Erscheinung bei dieser Behandlung. Außerdem verursachte das Epilieren heftige Schmerzen im unteren Rücken sowie einen spastischen Dickdarm und eine Reihe von Phobien. Ich wagte z.B. nicht mehr Auto zu fahren; ich bekam Angst im Dunkeln, und ich verlor mein Orientierungsvermögen. Anschließend mußte ich wegen einer Blasenentzündung ein Antibiotikum einnehmen, von dem ich schrecklich krank wurde und es auch blieb. Kurze Zeit später zersägte der Zahnarzt meine Palladiumbrücke und verabreichte mir verschiedene Betäubungen, damit er einen Zahn ziehen konnte. Nach diesen Ereignissen bin ich in mein Bett gekrochen, um erst anderthalb Jahr später wieder aufzustehen. In den ersten beiden Monaten dieser Zeit mußte ich mich fast nur übergeben; selbst Mineralwasser vertrug ich kaum. Innerhalb einiger Monate hatte ich 22 Kilogramm abgenommen. Das kleine bisschen Nahrung, das meinen Verdauungskanal passierte, machte mich schwer krank, bevor ich es durch heftigen Durchfall verlor. Man führte einige sinnlose und globale Untersuchungen durch, die nichts bewiesen.

Nach sieben Monaten ging es mir derart schlecht, dass mein Mann sich entschloss, mich in ein ihm bekanntes Hospital in England zu bringen. Dort hatte man Verständnis für meine Probleme, und nach einer ausführlichen Untersuchung folgte für sechs Wochen eine äußerst effiziente Behandlung mit neutralisierenden Vakzinen, einer Candida-Behandlung, Vitamin- und Mineralinfusionen und -injektionen, Supplementen, mitsamt allgemeiner Informationen und Empfehlungen für Nahrungsmittel und für einen strengen, aber wirksamen Rotationsdiätplan. Die Behandlung tat mir sehr gut, obwohl ich mich noch immer todkrank fühlte. Ich hatte auf jeden Fall wieder etwas Hoffnung. Im September 1994 ging ich erneut für eine weitere ärztliche Behandlung nach England. Auf meine Anregung hin beschlossen wir, meine Hormonproduktion einmal etwas genauer zu untersuchen. Dabei zeigte sich, dass ich etwas zu wenig Östrogene produzierte und mit verschiedenen anderen Hormonen "in den Unterwerten schwebte". Das war für eine kräftige "holländische Maid", wie ich es eine bin, ungewöhnlich. Man verschrieb mir Östrogen -ein Hautgel, das Östrogene enthält, die durch die Haut aufgenommen werden-, von dem ich täglich nur drei bis fünf Zentimeter zu verwenden brauchte. Nach einigen Monaten zeigten sich mit dieser kleinen Gelmenge ganz beträchtliche Resultate: die wahnsinnigen Depressionen verschwanden zum größten Teil, -auch die Selbstmordneigungen; die ewige Übelkeit und das Erbrechen hörten auf, wodurch ich meine strenge Diät etwas erweitern konnte, der Durchfall wurde weniger, ich nahm monatlich 1 Kilogramm zu-, die Ovulationen verliefen etwas problemloser, mein kurzes Erinnerungsvermögen erholte sich allmählich-, ich konnte wieder etwas lesen, schreiben, rechnen; ich konnte wieder einigermaßen ein Gespräch führen; mein Liebesleben belebte sich wieder vorsichtig-, ich bekam mehr Energie; ich lag nicht mehr 22 Stunden täglich im Bett und ich konnte gut schlafen, ordentlich, 10 bis 12 Stunden jede Nacht. Dennoch fühlte ich mich noch immer schrecklich krank, konnte nicht ausgehen, keine Besuche empfangen.

Im Sommer des darauffolgenden Jahres (1995) entfernte ein biologischer Zahnarzt meine Palladiumbrücke und sämtliche Amalgamfüllungen. Mit Hilfe eines Rubberdamms und nasser Watte auf meiner Nase verhinderte er, dass ich große Mengen Schleifstaub einatmete. Mein Zustand besserte sich hierdurch etwas, ich brauchte sogar kein Östrogen mehr. Bei einer nächsten Behandlung leckte bedauerlicherweise der Rubberdamm und es war eine Betäubung notwendig und ging es wieder daneben, obwohl ich es noch einigermaßen ohne Östrogene aushalten konnte.

Später im gleichen Sommer besuchte ich nochmals das englische Hospital, die Untersuchung wies aus, dass ich jetzt nicht nur zu wenig Östrogen produzierte, sondern dass sowohl die Progesteron- als auch die TSH-Produktion (schilddrüsenanregendes Hormon) gerade eben etwas zu niedrig war, während verschiedene andere Hormone sich noch immer auf der Grenze der Unterwerte befanden. Der englische Arzt empfahl mir, die Behandlung mit Östrogene wieder aufzunehmen und verschrieb mir außerdem eine Progesteroncreme auf Basis der Jamswurzel. Diese Creme war eine wahre Erleichterung. Sie stellte meine emotionelle Stabilität ziemlich wieder her, sie machte kurzen Prozeß mit den meisten Phobien, Ängsten und mit meiner Überempfindlichkeit gegen Geräusche. Die Depressionen und das Selbstmordverlangen verringerten sich weiter und waren nur noch in den drei Tagen der Ovulationszeit spürbar. Die monatliche Gewichtszunahme hörte auf und das konnte mir nur gefallen, denn ich war inzwischen um 15 Kilogramm schwerer geworden, Die Schmerzen im unteren Rücken, die Ovariumschmerzen und die plötzlichen Anfälle von Ruhelosigkeit waren mit dieser Creme zu bekämpfen; meine Migräne (ich hatte die kopfschmerzlose Art mit nur einem sehr unangenehmen Gefühl hoch im Nacken) mit allen damit zusammenhängenden Symptomen war mit der Creme wegzureiben. Es ist fast nicht zu glauben, dass ein Mensch, der von so vielen Beschwerden erlöst ist, sich doch noch krank fühlen kann, obwohl ich mich über jede Verbesserung freue, ob sie nun groß oder klein war. Trotz ihrer guten Wirkung

habe ich die Hormoncremes jedoch von Anfang an als Pferdekur erfahren; ich war überzeugt, dass sie nicht das richtige Remedium waren.

Im September 1995 zogen wir um von Holland nach Frankreich, wo ich schon sehr bald 12 Magnesium-injektionen erhielt. Selbstverständlich wollte ich auch dieses Mittel nicht unversucht lassen. Die Ovulationen verliefen dadurch etwas reibungsloser, und ich hatte etwas mehr Energie, doch die Wirkung war minimal. Auf diese Weise habe ich im Lauf der Jahre alles, was Menschenmöglich war, versucht: ich war bei vielen praktischen Ärzten, Internisten, Diätisten, bei einem Kardiologen, bei Gynäkologen, einem Rheumatologen, einem Dermatologen, bei Physiotherapeuten, einem manuellen Therapeuten, einem orthomanuellen Osteopathen, einer Podotherapeutin, beim Tropeninstitut, bei der orthomolekularen Arzneikunde, einem Naturarzt, bei der Elektro-Akupunktur, bei Homöopathen, bei anthroposophischen Ärzten, bei der Heil-eurhythmie, einem Psychiater, einem Psychologen, der transzendenten Meditation, bei Magnetisierern. Ich habe Fuß- und Handreflextherapie versucht, habe mich allen erdenklichen Allergietesten unterzogen, von äußerst regulären bis äußerst alternativen. Es wurden die wahnsinnigsten Diagnosen gestellt oder eben überhaupt keine, Auch Fehler sind aufgetreten. So wurde Anfang 1994 meine Hormonproduktion von einem niederländischen Gynäkologen untersucht, und weil die Untersuchung ein follikuläres Bild ergab, schloss er sofort daraus, dass mir Blut abgenommen worden sei und zwar vor der Ovulation. Dass dies während der lutealen Phase (gerade vor der Menstruation) geschehen war, wollte er mir nicht glauben. Zudem habe ich im Lauf der Zeit Diätempfehlungen bekommen, die man noch keinem Hund vorsetzen würde. Ich wurde ausgelacht, ausgeschimpft und ignoriert.

Das alles kostete mich und meine Versicherung ein Vermögen an Geld, ohne dass auch nur die geringste Verbesserung erzielt wurde. Wir hätten viel Geld sparen können, wenn ich niemals mit Amalgam in Berührung gekommen wäre.

Allein im Jahr 1994 gab meine Versicherung knappe 50.000 Gulden für mich aus, und selbst habe ich in dem Jahr mindestens 10.000 Gulden zulegen müssen. Es löst in mir fast sarkastischen Jubel aus, wenn ich jetzt feststellen muß, dass meine Füllungen sogar das Verderben meiner Zähne gefördert haben. All die Jahre hindurch nämlich waren meine Därme durch Amalgam gereizt worden und konnten dadurch nicht gut funktionieren und absorbieren. Die Untersuchungsergebnisse des englischen Hospitals zeigten ja auch große Defizite an, unter anderem den Mangel an Kalzium!

Mein Mann nimmt hier an einer sehr renommierten Ausbildung einer Grande Ecole teil. Er hört Vorlesungen von "Schwergelehrten", zu denen der französische Premier, Direktoren von großen Unternehmungen, berühmte Autoren, bekannte Soziologen gehören und ein außergewöhnlich guter Arzt. In seiner ersten Vorlesung im Dezember 1995 meldete dieser Arzt, dass gegenwärtig (vor allem) viele Frauen Schwierigkeiten mit ihrem Hormonhaushalt haben und zwar durch den Mangel an Alpha-Linolensäure, die im heutigen Nahrungsmittelsortiment ganz und gar fehlt. Diese mehrfachungesättigte Fettsäure ist hauptsächlich in kaltgepresstem Walnußöl, Rapsöl (oder Rüböl) und Sojaöl enthalten.

Nachdem ich davon gehört hatte, habe ich diese Ölsorten sofort eingenommen, und innerhalb von zwei Tagen brauchte ich die künstlichen Hormone nicht mehr, weil mein Körper selbst die Produktion wieder aufgenommen hatte. Die kurz darauf durchgeführten Blutuntersuchungen bestätigten mir das. Sämtliche Symptome, die vom Östrogen und von der Progesteroncreme bekämpft wurden, verschwanden auch mit Hilfe des Öls, jedoch auf eine weitaus angenehmere, mildere Art. Darüber hinaus machte das Öl kurzen Prozeß mit den Muskelschmerzen, dem Muskelzittern, dem ganzen Candida- und Hypoglykämie-Problem, und in den darauffolgenden Wochen verschwanden das Jo-Jo-Fieber und das nächtliche Transpirieren, der ewige Juckreiz -sogar der auf der Kopfhaut, die oft blutig verwundet war-, die heftigsten Bauchschmerzen, die übel zugerichtete Zunge, die rauhen Handflächen, das Ohrensausen, die Gelenksbeschwerden, die Konzentrationsstörungen, die Gereiztheit, das Frösteln und viele Allergien und Überempfindlichkeiten. Ich konnte es mir auf einmal leisten, weniger lang zu schlafen, 8 bis 10 Stunden jede *Nacht*, und weniger Wasser zu trinken. Das lieben gefällt mir wieder und sowas Verrücktes, wie Briefmarken aufkleben, gelingt mir auch wieder, ein Zeichen dafür, dass sich die Zusammensetzung meines Speichels wieder normalisiert. Kleine Wunden genesen wieder geschwind, und ich kann Sonnenlicht auf meiner Haut vertragen. Mein Körpergewicht nahm wieder zu, jetzt aber, weil ich meinen Turgor wiedererhielt, meine Stämmigkeit, die besonders meinen Brüsten anzusehen war, die in den vergangenen zweieinhalb Jahren schlaff und leer gewesen waren. Sogar die goldblonde Farbe meiner Haare zeigte sich wieder, und sie wachsen wieder. Darüber hinaus spüre ich hin und wieder, dass ich vom Leben genießen, mich auf irgend etwas freuen kann, dass ich mich wohl fühle. Als mir ungefähr zwei Wochen nach dem Tag, an dem ich mit dem Öleinnahmen begonnen war, auffiel, dass ich gerade ohne eine einzige Unterbrechung 13 Oberhemden gebügelt hatte, wußte ich, dass ich den richtigen Weg eingeschlagen hatte. Normalerweise kam ich nicht weiter als bis zum ersten Ärmel, und sogar der war mir oft schon zu viel. Die ersten vier Wochen hatten demgegenüber aber auch ihre unangenehmen Seiten (darüber später mehr), wahrscheinlich dadurch verursacht, weil ich in meiner Begeisterung eine beträchtliche Überdosis Öl eingenommen hatte und meinen Körper damit in hohem Maß überlastete.

Die ME-Symptome verschwanden also ziemlich schnell; da war aber noch ein verspätetes Überbleibsel von der Pfeiffer'schen Krankheit: Echos zeigten eine gering vergrößerte Schilddrüse an, während frühere Echos schon ein vergrößertes Ovarium festgestellt hatten. Außerdem spüre ich jetzt regelmäßig die Bauchspeicheldrüse und die Nieren bzw. Nebennieren. Die hierdurch verursachten Beschwerden wie Herzklopfen, behindertes Atmen, quaddelartige Akne, vielfältiges Urinieren und visuelle Probleme hatte ich schon seit Jahren, sie waren jedoch nicht in diesem enormen Wirrwarr von "Randsymptomen", die jetzt verschwunden sind, zu unterscheiden. In Kürze werde ich in Begleitung des französischen Universitätsarztes einen Endokrinologen, die absolute Spitze in seinem Fach, um sein Gutachten fragen, damit auch diese letzten Abweichungen beseitigt werden.

Ein durchschnittlicher Endokrinologe, der meistens nur eine globale Untersuchung verrichtet, kann derartige Abweichungen nicht lokalisieren, das habe ich leider schon erfahren müssen. Ich bin aber davon überzeugt, dass es möglich ist, die Drüsenabweichungen zu finden, denn ich bin hier in Frankreich verschiedenen Frauen begegnet, die früher die Pfeiffer'sche-Krankheit (hier als Mononucleosis besser bekannt) hatten und Jahre später ebenso krank waren wie ich. Nach langem Leidensweg und mühsamer Suche nach einem guten Endokrinologen wurden bei ihnen entweder Schilddrüsen- oder Nebennierenabweichungen gefunden. Ich hoffe, dass ich der ME-Selbsthilfegruppe in absehbarer Zeit darüber berichten kann. Der vorgenannte französische Universitätsarzt erzählte, Alpha-Linolensäure sei, neben Linolsäure und Oleinsäure, eine der

drei wesentlichen Fettsäuren. Diese Fettsäuren kann der Körper nicht selbst produzieren, sie müssen ihm über die Nahrung zugeführt werden. Linolsäure und Oleinsäure befinden sich in allen Margarinen und in den uns bekannten Ölsorten. Doch Alpha-Linolensäure fehlt momentan ganz und gar in unserer Nahrung, besonders seit dem Lebertran aus der Mode geraten ist. Die wohl in fettem Fisch und einigen Ölsorten vorhandenen geringen Mengen sind ohne Bedeutung (siehe Schema) und verschwinden bei Erhitzung. Es würde mich nicht erstaunen, wenn damit das oft erwähnte, fast magische Jahr 1950 erklärt wäre, denn zu diesem Zeitpunkt hielten wir in Massen mit dem Einnehmen von Lebertran auf. Ein befreundeter isländischer Biologe erzählte mir, dass die Bedeutung dieser wesentlichen Fettsäure in Island bekannt ist und dass man den Kindern dort noch immer Lebertran gibt, gegenwärtig in Kapselform.

Durch Alpha-Linolensäure ist unser Körper nämlich imstande, Hormone herzustellen. Wenn wir diese Säure nicht über die Nahrung erhalten, wird der Körper andere Quellen benutzen, Hormone zu produzieren. Solche Hormone sind jedoch Kopien der Originale, eine Art von Mogelhormonen, die an sich viele körperliche Beschwerden verursachen können, wie z. S. Migräne und Allergien. Ich vermute, dass ME-Patienten durch verschiedene, sowohl inwendige Ursachen (genetisches Material, Virusinfektionen) als auch auswendige (Umwelteinflüsse, Operationen, Arzneimittelverbrauch usw.) in eine derart schlechte körperliche Kondition geraten, dass sie entweder diese Mogelhormone nicht tolerieren (wie es meiner Ansicht auch mit der Candida-Hefezelle der Fall ist) oder sie nur in ungenügendem Maß produzieren können. Weiterhin braucht das Hirngewebe Alpha-Linolensäure für u.a. ein gut funktionierendes Gedächtnis. Auch müssen alle Zellenmembranen aus dieser spezifischen Fettsäure entstammenden Lipiden aufgebaut sein, und schließlich wird die Leber weitaus besser funktionieren können. Ich bin der Meinung, dass sich daraus, zusammen mit der Optimalisierung des Hormonhaushalts, das Immunsystem von selbst ergibt. Die Mogelhormone, die der Körper produziert, wenn ihm keine Alpha-Linolensäure zugeführt wird, scheinen übrigens geradewegs zur Krebserzeugung zu führen: sie sollen der Hauptgrund dafür sein, dass Krebs in den westlichen Ländern häufiger vorkommt als in Asien, wo man seit Jahrhunderten Soja-, Canola (Rapsöl) und Fischöl in den Küchen verwendet. In diesem Erdteil haben Frauen auch weniger hormonale Beschwerden während der Menstruation und der Wechseljahre; doch dies sei nur nebenbei erwähnt.

Wie auch immer, irgendwie gibt es Gründe genug, Alpha-Linolensäure zu verwenden. Aber wie? Kaltgepresstes Walnußöl, Rapsöl (oder Rüböl) und Sojaöl, besonders von bio-Qualität, sind vielleicht in Deutschland genau wie in den Niederlanden nur schwer erhältlich. Walnußöl ist in den niederländischen Reformhäusern am meisten bekannt, obwohl auf der Verpackung oft nicht erwähnt wird, dass es sich um eine biologische Qualität handelt., weil es aus wildwachsenden Walnüssen hergestellt wird. In Frankreich werden alle drei Ölsorten in Hülle und Fülle angeboten, in Halbliterflaschen, und heißen in der Reihenfolge: Huile de Noix (FF70), Huile de Colza (FF22) und Huile de Soja (FF26) von der Marke Émile de Noël und/oder La Jarre d'Or. Es gibt noch andere biologische Marken: Evernat, Bonneterre, Philippe Vigeon und BioVivre. Auch sind preisgünstigere Literflaschen erhältlich. Die meisten französischen Supermärkte führen diese Öle ebenfalls und vielleicht ist das auch in Deutschland der Fall. Dazu muß ich erwähnen, dass ich selbst sehr allergisch auf nichtbiologische Öle reagiere, höchstwahrscheinlich, weil sie eine hohe Konzentration an Reststoffen von Kunstdünger und Bekämpfungsmitteln in sich tragen. Es müssen auf jeden Fall kaltgepresste (huile vierge, virgin) Öle sein, denn raffiniertes Öl enthält, mit Ausnahme der Additive, nichts mehr. Es ist vernünftig, sehr vorsichtig anzufangen, z.B. mit einem Teelöffel täglich. Das Öl eignet sich nicht zum Braten, da es, wie schon gesagt wurde, nicht erhitzt werden darf. Bevor man es herunterschluckt, muß es eine halbe Minute lang mit dem Speichel vermischt werden. Im Laufe einiger Wochen kann die Menge erhöht werden bis zu maximal einem Esslöffel täglich für Personen unter 70 Kilogramm Körpergewicht und zu täglich zwei Eßlöffeln für Personen, die mehr als 70 Kilogramm wiegen. Nach einigen Experimenten nehme ich einen Dessertlöffel voll auf den nüchternen Magen, dann noch einmal einen Dessertlöffel um ungefähr fünfzehn Uhr, und kurz vor und während der Ovulation etwas mehr. Es ist eine Frage des Ausprobierens, wie viel zu einem passt. Auf Sojaöl reagiere ich ziemlich negativ; dies gilt in geringerem Maß auch für Walnußöl. Das Rapsöl (oder Rüböl) ruft nahezu keine Reaktionen auf. Eine befreundete ME-Patientin, die schon fast 30 Jahre an der Krankheit leidet, hat damit identische Erfahrungen. Es besteht also durchaus die Möglichkeit, dass dies auch für andere ME-PATIENTEN gilt. Ein abwechselndes Einnehmen der drei Ölsorten, oder auf jeden Fall eine Kombination von Walnuß- und Rapsöl, hat die beste Wirkung, und die anfangs allergischen Reaktionen nahm ich mit in Kauf, weil sie reichlich durch die Vorteile kompensiert wurden, die Alpha-Linolensäure zu bieten hatte.

In den ersten vier Wochen geschah folgendes mit mir: Sofortiges Abnehmen der ME-Beschwerden, leichter Durchfall, stinkende Transpirationsfeuchtigkeit und entsetzlich stinkender Urin (endlich Entgiftung?), Schwindel, Intoleranz gegenüber bestimmten (neuen) Düften, Gallenblasenkrämpfe und Beschwerden mit Schilddrüse, Bauchspeicheldrüse, Nieren bzw. Nebennieren und Ovarien. Nach einiger Zeit nahmen diese neuen Beschwerden ab, um schließlich ganz zu verschwinden, mit Ausnahme der Drüsenbeschwerden, obwohl auch sie geringer werden. Regelmäßig bekam ich einen gehörigen Rückschlag, jedoch nur von kurzer Dauer. Danach fühlte ich mich besser als vorher, und so ist der Zustand auch heute noch. Oftmals ist es die Folge davon, dass ich des Guten zu viel nehme, ich habe nämlich das Gefühl, viele verlorene Jahre wieder einholen zu müssen und muß mich selbst ermahnen, auf der Stelle zu treten. Mir ist bewusst geworden, dass ich fast 25 Jahre krank gewesen bin, von denen die letzten zweieinhalb Jahre eine wahre Hölle waren, und ich kann nicht erwarten, dass so etwas innerhalb weniger Monate völlig ausgewischt wird.

Leider bereiten mir grelles Kunstlicht und Düfte von Parfüms, Chemikalien und Sprays noch immer Schwierigkeiten, aber ich brauche nur noch eine knappe Stunde, bis ich mich davon wieder erholt habe und liege nicht mehr tagelang im Bett. Jetzt, da das Gefühl der allgemeinen Malaise weggeebbt ist, wird es interessant zu entdecken, was eigentlich genau passiert, wenn ich mit Parfüm in Berührung komme. Zuerst fühle ich ein "Ziehen" in meiner Hypophyse, und daraufhin entsteht eine Kettenreaktion, in der mir zunächst die Bauchspeicheldrüse zu schaffen macht, dann die Schilddrüse und schließlich meine Ovarien und Nieren bzw. Nebennieren. Ganz genau gesagt "rühren" sich allein diese Drüsen, und schon sehr bald danach entsteht das merkwürdige Gefühl hoch in meinem Nacken: die kopfschmerzlose Migräne mit der ganzen dazugehörenden Litanei von Symptomen. Wenn es unerträglich wird, "mogel" ich manchmal und verwende ein ganz klein wenig Progesteroncreme, die sofort hilft. Ich habe einmal einen Dokumentarfilm über Chemikalien gesehen, die wie Östrogene funktionieren und bei Mensch

und Tier des männlichen Geschlechts Entwicklungsstörungen verursachen können. Im Zusammenhang damit stelle ich mir schon seit geraumer Zeit die Frage, ob man jemals die Auswirkungen beobachtet hat, die diese Chemikalien auf den Hormonhaushalt der Frau haben können.

Momentan erliege ich meinem plötzlichen Heißhunger auf z. B. Rinderleber, frische Kräuter, Trockenobst, Apfelkraut, Vitamine, Chinesischer Grüner Tee (Chinese Green Tea) und grüner Salat mit Oliven- und Safloröl, und denke mir, dass für diesen Heißhunger wohl ein Grund vorhanden sein wird. Ich nehme noch immer Supplemente ein und außerdem täglich einige Fischölkapseln und etwas Lebertran. Bei der Einnahme von Supplementen -besonders von Multivitaminpräparaten- in Kombination mit Lebertran muß die empfohlene Tagesmenge für Vitamin A (maximal 10.000 IU* und bei Schwangerschaft niemals mehr als 20.000 IU*, letzteres im Zusammenhang mit erhöhter Gefahr für angeborene Anomalie) sowie die empfohlene Tagesmenge für Vitamin D (maximal 1.000 IU*) beachtet werden. Ich kann heute nahezu ganz normale Nahrung vertragen, mit zwei warmen Mahlzeiten täglich. Mit Milchprodukten, Weizen, Hefe und Süßigkeiten habe ich fast keine Schwierigkeiten mehr, obwohl ich mit den drei letztgenannten Nahrungsmitteln vorsichtig bleibe. Der französische Arzt hat mir mehr Proteine empfohlen, in Form von Fleisch, Fisch und Eiern. Dies stimmt mit der Empfehlung des englischen Hospitals überein, widerspricht jedoch, wenn ich mich nicht irre, den meisten geltenden ME-Diätvorschriften. Tierisches Eiweiß ist und bleibt leider der wirksamste Energiespender und hemmt den Bedarf an kohlenhydratreichen Appetithäppchen. Ich fühle mich damit auf jeden Fall besser, als mit den großen Mengen pflanzlicher Nahrung, wie ich sie anfänglich aß.

Ich möchte bei dieser Gelegenheit Ihnen allen, die mit dieser Furie ME leben, meine schier grenzenlose Bewunderung für Ihr enormes Durchsetzungsvermögen und Ihre übermenschliche Willenskraft die Sie zu bewahren wissen, aussprechen. In dem englischen Hospital habe ich tagelang mit Leidensgenossen gesprochen, die in die Krallen untauglicher Ärzte geraten und nicht den chirurgischen Eingriffen, Antidepressiva und Schmerzstillern entronnen waren, mit sämtlichen sich daraus ergebenden verheerenden Folgen. Ich habe seitdem einen heiligen Respekt vor dem ME-Patienten, und im Gegensatz zur allgemeinen Behauptung bin ich der Meinung, dass der ME-Patient im Geist unverwundlich ist. Über das endlose körperliche und geistige "Ungemach" hinaus müssen wir auch noch zusehen, arroganten, inkompetenten Ärzten und erbarmungslosen Betreuern standzuhalten, trotz unserer völligen Wehrlosigkeit. Ich bin leider zu der traurigen Schlussfolgerung gekommen, dass es um die Barmherzigkeit des gegenwärtigen Menschen, erbärmlich bestellt ist.

Ich hoffe, dass Alpha-Linolensäure eine (große) positive Veränderung in Ihre Leben zustandebringen wird. Meine Vermutung, dass Alpha-Linolensäure den leichteren ME-Patienten ganz ordentlich helfen könnte, geht mir nicht aus dem Sinn. Und ich hoffe von ganzem Herzen, dass die schwereren Fälle, jene ME-Patienten, die einmal an der Pfeiffer'schen-Krankheit gelitten haben, ebensoviel Hilfe finden werden, wie ich sie gefunden habe. Erzählen Sie mir von Ihren Erfahrungen, und wenn Sie das tun, schicken Sie dann eine hübsche Karte mit, gerichtet an den klugen Kopf hinter der Alpha-Linolensäure, an den Universitätsarzt Dr. Christian-R. mit einem Dankeschön, am liebsten in Französisch oder in einfachem Englisch. Außerdem bin ich sehr daran interessiert zu wissen, ob Sie auch, genau wie ich, nie Lebertran eingenommen haben.

Ich hoffe, unter einer Unmenge von Briefen verschüttet zu werden: Isabelle Prins, l'Atelier d'Artiste, 1, rue de la Fontaine-Billehou, 91190 Saint Aubin, Frankreich.

Kaltgepresstes:	± Prozentsatz OLEINSÄURE	± Prozentsatz LINOLSÄURE	± Prozentsatz ALPHA-LINOLENSÄURE
Walnußöl	17,5	59,4	12,8
Rapsöl (Rüböl)	58,3	22,2	8,9
Sojaöl	21,1	55,7	7,6
Maiskeimöl	26,9	58,5	0,9
Olivenöl	76,2	6,8	0,7
Sesamöl	9,6	44,1	0,4
Traubenkernöl	15,8	70,6	0,3
Sonnenblumenöl	19,8	67,0	0,1
Erdnußöl	56,6	21,1	Spuren
Safloröl (Färberdistelöl)	12,8	78,7	Spuren

*Internationale Einheiten

Deutsch von Christel Captiin-Müller
Elektronische Bearbeitung von Christel Trompertz