

Polyneuropathie - Wenn die Nerven verrückt spielen



© ralwel - Fotolia.de

Polyneuropathie bei Diabetes häufige Folgeerkrankung

Die Polyneuropathie (oder auch periphere Neuropathie) ist eine Krankheit, die Menschen in jeder Lebensphase treffen kann. Schätzungen zufolge leiden weltweit 40 von 100.000 Menschen an der Polyneuropathie (PNP). Da die PNP eine mögliche Folgeerkrankung des Diabetes mellitus ist, sind 60 Prozent der Diabetiker betroffen. Es gibt Hunderte verschiedener Arten der Polyneuropathie. Die Symptome reichen von Brennen, Kribbeln, Schwäche, Taubheit, Lähmungen bis hin zu quälenden Schmerzen vor allem in den Armen und Beinen.

Polyneuropathie - Mögliche Ursachen

Die Ursachen einer Polyneuropathie können vielfältig sein und oft genug lässt sich der auslösende Faktor im Nachhinein nicht mehr feststellen.

- Wie oben erwähnt ist die Polyneuropathie häufig eine Folge von Diabetes mellitus. Der hohe Blutzuckerspiegel führt einerseits zu einer mangelhaften Durchblutung und damit zu einer Unterversorgung der Nerven, andererseits kann eine hohe Zuckerkonzentration im Blut direkt die Nerven schädigen.
- Bei Diabetikern, die unter einer Polyneuropathie leiden, ist meist ein niedriger Vitamin-D-Spiegel festzustellen. Forscher haben [in diversen aktuellen Studien](#) herausgefunden, dass es Zusammenhänge zwischen PNP und Vitamin-D-Mangel gibt.
- Eine Polyneuropathie kann beispielsweise die Folge einer Vergiftung sein. Hier kommen Chemikalien wie z. B. Pflanzenschutzmittel oder [Quecksilber](#) (aus amalgamhaltigen Zahnfüllungen) in Frage. Auch der langjährige Einfluss von Chemikalien am Arbeitsplatz

(z. B. Lösungsmittel) kann zu einer Beeinträchtigung der Nervengesundheit und damit zu einer Polyneuropathie führen.

- Drogen sind ebenfalls ein möglicher auslösender Faktor der Polyneuropathie. Besonders häufig kann eine Polyneuropathie daher bei alkoholabhängigen Patienten beobachtet werden.
- Nicht vergessen werden sollten die [Nebenwirkungen vieler Medikamente](#), die zu einer Polyneuropathie führen können. Dazu gehören z. B. [Statine](#) (Medikamente zur Senkung des Cholesterinspiegels), die sog. Zytostatika, also Medikamente, die im Rahmen von [Chemotherapien](#) verabreicht werden oder auch [Schmerzmittel](#), wenn diese regelmässig eingenommen werden.
- Darüber hinaus kann die Polyneuropathie eine Begleit- oder Folgeerscheinung nicht nur von [Diabetes](#), sondern auch von vielen anderen Krankheiten sein, wie z. B. von Herpes Zoster ([Gürtelrose](#)), [Karpaltunnelsyndrom](#), [HIV](#) und [Autoimmunerkrankungen](#) (z. B. Sarkoidose).
- Letztendlich kann auch eine langjährige Fehlernährung zu einer PNP führen. Eine ungesunde Ernährungsweise erhöht die Zahl der freien Radikale (welche die Nerven schädigen können), liefert gleichzeitig nur wenige Antioxidantien, welche die freien Radikale eliminieren könnten, erhöht die Gefahr einer [Insulinresistenz](#) (beginnender Diabetes) und versorgt die Nerven nur unzureichend mit den notwendigen Nähr- und [Mikronährstoffen](#).
- Vitamin B12 ist wichtig für die Regeneration und Bildung der [Myelinscheiden](#) der Nervenfasern, so dass [ein Vitamin-B12-Mangel](#) zu neurologischen Schäden führen kann. Vitamin-B12-Mangel ist besonders bei Menschen mit chronischen [Magen-Darm-Beschwerden](#) verbreitet. Gleichzeitig mit der Behebung des Vitamin-B12-Mangels müssen jedoch natürlich auch die ursächlichen Magen-Darm-Erkrankungen behandelt werden. Ganzheitliche Massnahmen bei Magenproblemen finden Sie hier: [Sodbrennen wegen Magensäuremangel](#) oder [Magenbeschwerden natürlich behandeln](#).
- In letzter Zeit nimmt man ausserdem an, dass auch Infektionen, wie z. B. die [Borreliose](#) zu einer Polyneuropathie führen können.

Alle diese Faktoren können die Nerven so schädigen, dass die Verbindung zwischen dem Gehirn und den entsprechenden Körperteilen unterbrochen wird. Handelt es sich bei den geschädigten Nerven um motorische Nerven, so beeinträchtigt dies die Beweglichkeit der betroffenen Muskelpartien. Handelt es sich um sensible Nerven, dann kommt es zu Missempfindungen wie z. B. Kälte- oder Taubheitsgefühlen oder eben auch zu Schmerzen.

Polyneuropathie - Die Therapie

Wenn die Ursache der Polyneuropathie bekannt ist, kann die Therapie dementsprechend und häufig auch erfolgreich gestaltet werden. Das ist dann der Fall, wenn Medikamente oder Drogen die Auslöser waren und künftig gemieden werden können. Vitamin B12 kann leicht mit Injektionen und später mit [Nahrungsergänzungsmitteln](#) substituiert werden. Bei einer Borreliose kommen - je nach Therapeut - antimikrobielle Therapien zum Einsatz.

Auch die diabetische Polyneuropathie lässt sich verhältnismässig gut therapieren – indem „ganz einfach“ der Diabetes mellitus therapiert wird. Gerade Diabetes Typ 2 kann hervorragend mit der entsprechenden Lebens- und Ernährungsweise „behandelt“ werden, so dass sich – sobald der Blutzuckerspiegel wieder sinkt – auch die Polyneuropathie im Laufe einiger Monate wieder zurück bilden kann. Informationen zu ganzheitlichen Massnahmen bei Diabetes Typ 2 finden Sie hier: [Diabetes - Ursachen und Gegenmittel](#)

Abgesehen davon berichtet die [Traditionelle Chinesische Medizin](#) ebenfalls häufig von Erfolgen in der Therapie der diabetischen Polyneuropathie.

PNP-Medikamente: Nebenwirkungen stärker als Wirkung

Bedeutend schwieriger wird es, wenn die Polyneuropathie durch eine Vergiftung verursacht wurde, die lange zurückliegt und daher kaum mehr zurückverfolgt werden kann. Ähnlich kompliziert gestaltet sich die PNP-Therapie, wenn die Krankheit als Folgeerscheinung von anderen schwer therapierbaren Erkrankungen (Autoimmunerkrankungen) auftaucht oder wenn ihre Ursache gänzlich unbekannt ist.

In diesen Fällen werden von der Schulmedizin Arzneimittel verordnet, die auch bei [Epilepsie](#) und [Angststörungen](#) verschrieben werden. Eigentlich sollen sie die Überaktivität der Nerven und damit den bei Polyneuropathie oft unerträglichen Schmerz drosseln. Doch drosseln sie gleichzeitig noch viel mehr, wie beispielsweise das Sehvermögen, die Potenz und den Gleichgewichtssinn, so dass es zu Seh-, Erektions- und Gleichgewichtsstörungen kommen kann. Schwindel, Trunkenheitsgefühle und Ödeme sind ebenfalls häufige Nebenwirkungen, und die erhebliche Gewichtszunahme unter Pregabalin (Name des Wirkstoffs) ist beinahe schon Pflicht.

Und so berichten nicht wenige PNP-Patienten, dass die Nebenwirkungen der Medikamente deutlich stärker ausgeprägt seien als ihre Wirkung. Das heisst: Die PNP-Symptome werden nur unmerklich gelindert, während neue Symptome hinzukommen. Wenn sich nun PNP-Patienten mit ihren Medikamenten fühlen, als seien sie eben von einem 30-Tonner überrollt worden, und hoffen, sie könnten vom Nervenspezialisten eventuell eine Alternativmedikation erhalten, dann ist es übrigens keine Seltenheit, wenn PNP-Patienten – nach mehrstündiger Wartezeit – vom völlig überlasteten Neurologen entnervt und mit den Worten

Wenn Sie die Medikamente nicht nehmen wollen, dann können wir Ihnen auch nicht weiter helfen“

sowie einem Päckchen Antidepressiva von dannen geschickt werden.

Ganzheitliche Massnahmen bei einer Polyneuropathie

Die ganzheitlichen Basismassnahmen, die von jedem Patienten selbst umgesetzt werden können und die bei Polyneuropathien jeder Art vorteilhaft sein können, sind die folgenden:

Keine Genussgifte

[Alkohol](#) und Tabak sollten deutlich reduziert, am besten jedoch vollständig gemieden werden.

Schädliche Lebensmittel meiden

Schädliche Lebensmittel, die vermieden werden sollten, sind:

- [Zucker](#) und [Weissmehlprodukte](#)
- [Süsstoffe](#)
- stark verarbeitete Lebensmittel wie [Fertigprodukte](#) (Fast Food), die reichlich synthetische Lebensmittelzusatzstoffe enthalten
- [Softdrinks](#)
- Lebensmittel, die [Trans-Fettsäuren](#) enthalten (Trans-Fettsäuren können überall dort enthalten sein, wo während des Herstellungsprozesses Fette stark erhitzt werden)
- Lebensmittel, die [Geschmacksverstärker](#) (z. B. Mononatriumglutamat, das Salz der Glutaminsäure) enthalten: Geschmacksverstärker können einen negativen Einfluss auf das Nervensystem haben, da sie die bei PNP vorliegende erhöhte Ausschüttung der Neurotransmitter, wozu auch Glutaminsäure gehört, noch weiter erhöhen können.

Gesunde Ernährung

Praktizieren Sie eine gesunde basenüberschüssige Ernährung, die aus frischen und vitalstoffreichen Zutaten möglichst selbst zubereitet wird, die dem Organismus weitere Gifte sowie im Übermass schädliche Stoffwechselabbauprodukte erspart, ihn stattdessen mit vielfältigen Antioxidantien und Mikronährstoffen versorgt und auf diese Weise weitere Nervenschäden verhindern bzw. das Voranschreiten der Krankheit verlangsamen kann. Informationen dazu finden Sie hier: [Antioxidantien schützen unsere Zellen](#) und [Warum basische Ernährung?](#)

Wie eine vegane und fettarme Ernährung die Schmerzen insbesondere der diabetischen Polyneuropathie lindern kann, lesen Sie hier: [Vegane Ernährung hilft bei Polyneuropathie](#)

Gesunde Fette und Omega-3-Fettsäuren

Achten Sie auf ein ausgewogenes Verhältnis der Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Nerven bestehen zu einem grossen Teil aus Fett und sind daher auf hochwertige Rohstoffe angewiesen. Das heute übliche Verhältnis der beiden Fettsäuren-Gruppen (Omega-6 zu Omega-3) beträgt durchschnittlich 25 zu 1, das wünschenswerte Verhältnis sollte jedoch bei etwa 5 zu 1 liegen.

Omega-6-Fettsäuren, die reduziert werden sollten, befinden sich in tierischen Produkten und in vielen pflanzlichen Fetten (Sonnenblumenöl, Distelöl u. a.). Die erwünschten und entzündungshemmenden [Omega-3-Fettsäuren](#) sind hingegen besonders in Leinsaat, [Leinöl](#), [Krillöl](#) und auch im [Hanföl](#) enthalten. Von diesen Ölen genügt täglich 1 Esslöffel bzw. die entsprechende Kapselanzahl.

Bewegung

Leichte sportliche Betätigung wie krankengymnastische Bewegungsübungen und [Ergotherapie](#) ist ein sehr wichtiger Teil in der Behandlung der Polyneuropathie. [Bewegung](#) erleichtert die Kontrolle des Blutzuckerspiegels, kurbelt die Durchblutung an und kann auf diese Weise die Schädigung der Nerven verlangsamen. Nach der sportlichen Betätigung sollten Sie ihre Füße immer untersuchen, ob irgendwelche Reizungen, Blasen oder Wunden zu sehen sind. Wenn Sie etwas in dieser Art entdecken, muss dies sofort behandelt werden, damit Infektionen vorgebeugt werden kann.

Entgiftung

Da eine Polyneuropathie auch die Folge von Vergiftungen sein kann, empfehlen sich hilfreiche Entgiftungsmassnahmen bzw. solche Massnahmen, die das körpereigene Entgiftungspotential steigern. So sollte zunächst überprüft werden, ob eine mögliche Belastung mit Schwermetallen vorliegt und ob diese Belastung von schwermetallhaltigen Zahnfüllungen rührt.

Wenn ja, sollten die betreffenden Füllungen fachkundig ausgetauscht und eine Schwermetallausleitung durchgeführt werden. (Informationen dazu finden Sie hier: [Amalgam entfernen, Quecksilber ausleiten](#), wie Sie eine Ausleitung anderer Gifte herbeiführen lesen Sie hier: [Die ganzheitliche Entgiftung](#)). Zusätzlich sollten insbesondere jene Organe gestärkt und unterstützt werden, die für die Giftausleitung zuständig sind. Das sind der Darm, die Leber und die Nieren.

Darmreinigung

Eine [Darmreinigung](#) hilft die gesunden Funktionen des Verdauungssystems herzustellen.

Irritierte Darmschleimhäute oder eine aus dem Gleichgewicht geratene Darmflora sind bei einer modernen Ernährungs- und Lebensweise keine Seltenheit. Da jedoch sowohl eine gesunde Darmschleimhaut als auch eine intakte Darmflora die Voraussetzungen für ein ordnungsgemäss funktionierendes Immunsystem sowie für eine fachgerechte Nährstoffverwertung sind, kann eine Regeneration der Nerven nur dann stattfinden, wenn diese Voraussetzungen erfüllt sind.

Eine Darmreinigung sorgt beispielsweise für die Absorption von möglicherweise für die Nerven bedenklichen Toxinen und ausserdem für die einwandfreie Resorption von Nährstoffen, die als Nervenbaustoffe dienen können und von Vitalstoffen, die freie Radikale eliminieren und damit die Nerven schützen können.

Leberreinigung

Die Leber kann mit Bitterstoffen, Mariendistelpräparaten, Artischocken-Frischpflanzenpresssaft, Kurkuma und/oder Löwenzahnwurzel-Präparaten in ihrer Entgiftungsaktivität unterstützt und gestärkt werden. Mehr Informationen finden Sie in den folgenden Texten: [Warum Bitterstoffe gut sind](#), [Was ist Kurkuma](#), [Löwenzahn - Wunderkraut statt Unkraut](#)

Nierenreinigung

Die [Nieren](#) brauchen sehr viel Flüssigkeit, um als leistungsfähiges Ausleitungsorgan das [Immunsystem](#) zu unterstützen. Brennesselsamen oder auch [Brennnesseltee](#) können - kurweise angewandt (z. B. Brennesselsamen/-tee zwei Wochen lang einnehmen, dann zwei Wochen Pause, dann die Brennnesselpräparate erneut zwei Wochen lang einnehmen) - die Ausscheidungsfähigkeit der Nieren fördern. Trinken Sie ausserdem - je nach Ernährungsweise - täglich 2 bis 2,5 Liter reines kohlenstoffreies Wasser.

Zusätzlich zu einer angemessenen Ernährung, sportlicher Betätigung und der Unterstützung der Ausleitungsorgane verschaffen die unten aufgeführten Kräuter und Ergänzungsmittel Linderung, indem sie den Zellen Sauerstoff zuführen, [Entzündungen](#) mindern und schädliche freie Radikale neutralisieren.

Alpha-Liponsäure

Alpha-Liponsäure ist ein kraftvolles Antioxidans, das bevorzugt zur Behandlung der diabetischen Polyneuropathie verwendet wird. Die Säure (auch Thioctsäure genannt) ist eine schwefelhaltige Fettsäure, die auch für ihre entgiftende Wirkung bekannt ist. Sie bindet direkt in der Zelle Giftstoffe an sich und leitet diese aus dem Körper aus. Die vorgeschlagene Dosis beträgt 1200 bis 1800 Milligramm, die z. B. dreimal über den Tag verteilt eingenommen wird. In den ersten drei Wochen der Therapie – so wird oft empfohlen – sollte die Alpha-Liponsäure

jedoch per Infusion verabreicht werden.

N-Acetylcystein zur Glutathionbildung

N-Acetylcystein ist ein Wirkstoff, der dem Körper jene Substanz zur Verfügung stellt, die er zur Bildung von [Glutathion](#) benötigt. Glutathion wiederum ist ein körpereigener Stoff, der zur Entgiftung eingesetzt wird und der ausserdem die Leber schützen kann, so dass N-Acetylcystein gerade dann hilfreich sein kann, wenn die bestehende Polyneuropathie auf eine Vergiftung zurückzuführen ist.

Magnesium

[Magnesium](#) beruhigt das Nervensystem. Die empfohlene Dosierung bei Polyneuropathie beträgt 800 Milligramm, die in zwei Dosen pro Tag eingenommen werden sollte.

Vitamin B6

Ein Mangel an Vitamin B6 kann den neuropathischen Schmerz verstärken oder sogar verursachen. Vitamin B6 sollte jedoch nicht isoliert, sondern in Form des gesamten [Vitamin-B-Komplexes](#) eingenommen werden, wobei Vitamin-B6-Dosen von täglich 100 Milligramm als hilfreich erachtet werden. Der „normale“ Vitamin-B6-Bedarf wird mit etwa 2 Milligramm täglich angegeben, so dass dieser mit der Dosis bei Polyneuropathie weit überschritten wird. Überdosen seien jedoch – so heisst es - erst ab 500 Milligramm täglich zu befürchten).

Vitamin D

Vitamin D gilt ebenso als eine wirksame Substanz für die Behandlung neuropathischer Symptome. Professor Shehab von der *Kuwait University* empfiehlt, bei bestehendem Diabetes entsprechende Vitamin-D-Supplemente einzunehmen, [um die Entstehung einer Polyneuropathie zu verhindern](#). Um Krankheiten wie Polyneuropathie vorzubeugen, gehen Mediziner von täglichen Dosen zwischen 1800 und 4000 IE Vitamin D aus.

Chili - äusserlich

Zubereitungen aus [Cayenne-Pfeffer](#) (Chili) wie z. B. Salben oder Pflaster können Nervenschmerzen (jedoch nur vorübergehend) betäuben und dadurch lindern.

Helmkraut

Auch Helmkraut beruhigt das gesamte Nervensystem. Die empfohlene Dosierung beträgt fünfzehn Tropfen einer Helmkraut-Tinktur. In einem Glas Wasser aufgelöst sollte diese

Menge drei bis sechs Mal am Tag eingenommen werden, oder dem Schmerz entsprechend je nach Bedarf.

Nachtkerzenöl

Die Einnahme von Nachtkerzenöl kann wirkungsvoll bei der Vorbeugung von Nervenschäden sein und möglicherweise bei milden Formen der diabetischen Polyneuropathie hilfreich sein. Nachtkerzenöl liefert die Gamma-Linolensäure, die ein wichtiger Baustoff der Nerven ist.

Enzyme

[Verdauungsenzyme](#) sollen bei der Entfernung von Ablagerungen in den Blutgefäßen helfen können und so die Durchblutung der Extremitäten verbessern können. Sie sollten zwei bis drei Mal täglich auf leeren Magen eingenommen werden.

Rizinusöl-Packungen

Die äusserliche Anwendung von Rizinusöl-Packungen kann bei manchen Menschen die Symptome der Polyneuropathie lindern.

Spezialklinik der TCM

Des Weiteren werden von verschiedenen Spezial- bzw. Schmerz-Kliniken (wie z. B. TCM-Kliniken (TCM = Traditionelle Chinesische Therapie)) PNP-Therapien angeboten. Massagen, Biofeedback, Akupunktur und Entspannungstherapie haben ebenfalls in manchen Fällen positive Wirkungen gezeigt und können in eine ganzheitliche PNP-Therapie integriert werden

Ihre Fern-Ausbildung zum ganzheitlichen Ernährungsberater

Sie lieben [gesunde Rezepte](#)? Gesunde Ernährung ist Ihre Leidenschaft? Sie lieben die basenüberschüssige, naturbelassene Ernährung? Sie möchten gerne die Zusammenhänge zwischen unserer Nahrung und unserer Gesundheit aus ganzheitlicher Sicht verstehen? Sie wünschen sich nichts mehr als all Ihr Wissen rund um Gesundheit und Ernährung zu Ihrem Beruf zu machen?

Die Akademie der Naturheilkunde bildet Menschen wie Sie in 12 bis 18 Monaten zum Fachberater für holistische Gesundheit aus. Wenn Sie mehr über das Fernstudium an der Akademie der Naturheilkunde wissen möchten, dann erfahren Sie [hier](#) alle Details sowie [Feedbacks](#) von aktuellen und ehemaligen TeilnehmerInnen.

Quellen:

- [National Institute of Neurological Disorder and Stroke - NINDS Peripheral Neuropathy Information Page](#) (periphere Neuropathie Informations-Seite) [[Quelle als PDF](#)]
- University of Maryland Medical Center „[Herbs and Supplements for peripheral neuropathy](#)“ (Kräuter und Nahrungsergänzungsmittel gegen periphere Neuropathie) [[Quelle als PDF](#)]
- Health.com „How to Exercise If You Have Nerve Damage (Neuropathy)“ (Welche Übungen kann man bei Neuropathie machen) [[Quelle als PDF](#)]
- Shehab D. et al, „[Does Vitamin D deficiency play a role in peripheral neuropathy in Type 2 diabetes?](#)“, Diabet Med, Jänner 2012, (Spielt Vitamin-D-Mangel bei peripherer Neuropathie bei Diabetes Typ 2 eine Rolle?) ([Studie als PDF](#))
- David S. H. Bell, „[Reversal of the Symptoms of Diabetic Neuropathy through Correction of Vitamin D Deficiency in a Type 1 Diabetic Patient](#)“, Case Reports in Endocrinology, 2012, (Wende der Symptome diabetischer Neuropathie durch die Korrektur des Vitamin-D-Mangels bei einem Diabetikerpatienten des Typs 1) ([Studie als PDF](#))