

Wenn die Nerven verrückt spielen

Taube Zehen, Kribbeln in den Beinen, starke Schmerzen – besonders ältere Menschen leiden oft an peripherer **Polyneuropathie**. Für diese Nervenerkrankung gibt es wirksame naturheilkundliche Behandlungsmöglichkeiten.

TEXT INGE BEHRENS FACHLICHE BERATUNG DR. MED. CHRISTIAN SCHMINCKE

Es beginnt fast immer an den Füßen. Hartmut van de Wetering kann sich noch genau an die ersten Beschwerden erinnern. „Ich hatte das Gefühl, als hätte sich unter meinen Fußsohlen ein Stück Papier festgesetzt. Ich wollte es abschütteln, aber das ging einfach nicht“, erinnert sich der heute 75-Jährige. Den ersten Anzeichen schenkte der ansonsten rüstige Mann keine Aufmerksamkeit.

Erst als die Füße zu kribbeln anfangen, suchte er einen Neurologen auf und erhielt die Diagnose Polyneuropathie, was übersetzt schlicht Erkrankung mehrerer Nerven heißt.

Bei diesem Leiden werden nach und nach die peripheren Nerven (siehe Glossar) von den Enden her immer weiter abgebaut. Je länger ein

Nerv ist, umso eher erkrankt er. Die Füße sind deshalb besonders häufig betroffen, die Symptome können aber auch zuerst an Händen und Armen auftreten – und im Extremfall im späteren Verlauf an allen Extremitäten. Der Gefühlsverlust, der zudem mit brennenden Schmerzen oder Missempfindungen wie „Ameisenlaufen“ einhergehen kann, macht vielen Betroffenen besonders zu schaffen. „Aufgrund des Nervenabbaus in den Großzehen und im Fußballen schwanke ich wie ein Matrose auf See“, erklärt der agile Rentner, der vor drei Jahren in Essen eine Selbsthilfegruppe gründete (www.polyneuropathie-essen.jimdo.com). „Mitglieder erzählen auf Gruppentreffen immer wieder, dass sie Angst haben, richtig aufzutreten, wodurch sich die Gangart weiter verändert und die Muskeln stark verkrampfen“, berichtet van de Wetering. Weitere Folgen kommen hinzu: Betroffene schätzen Temperaturen falsch ein und nehmen sogar schwere Verletzungen nicht angemessen wahr.

Die richtige Diagnose

Viele Betroffene meinen, dass die Beschwerden durch einen Bandscheibenvorfall oder durch Arthrose verursacht werden. Deshalb konsultieren sie zuerst einen Orthopäden. „Typisch für Polyneuropathie ist jedoch, dass die Beschwerden immer symmetrisch auftreten und nicht wie bei einem Bandscheibenvorfall asymmetrisch“, erklärt Dr. med. Christian Schmincke, Chefarzt der Klinik am Steigerwald in Gerolzhofen (www.tcmklinik.de). Eine korrekte Diagnose können Neurologen stellen. Diese testen die Nervenleitgeschwindigkeit, die Muskelfunktion sowie die Reflexe. Zudem werden Blut und Nervenwasser untersucht.

Vielfältige Ursachen

Die Medizinwissenschaft geht davon aus, dass es hunderte verschiedener Ursachen gibt. Wodurch eine Polyneuropathie, von Ärzten kurz PNP genannt, ausgelöst wird, ist noch nicht komplett erforscht. Bei 25 bis 30 Prozent der Betroffenen können Ärzte wie im Fall van de Weterings trotz aufwendiger Untersuchungen keine Ursache finden. Ärzte bezeichnen diese Krank-

heit dann als idiopathische PNP. Das Nervenleiden tritt jedoch häufig im Schlepptau einer anderen Erkrankung auf. So sind 35 Prozent aller Polyneuropathien auf Diabetes mellitus zurückzuführen. Früher oder später ist jeder zweite Diabetiker von PNP betroffen. Die Diagnose ist in diesem Fall recht einfach zu stellen: Hat ein Patient seit Jahren erhöhte Blutzuckerwerte, weisen die Symptome höchstwahrscheinlich auf eine diabetesbedingte Polyneuropathie hin.

Als erstes sollte der behandelnde Arzt dann gemeinsam mit dem Patienten dafür sorgen, dass der Blutzuckerspiegel optimal eingestellt ist, also möglichst konstant im gewünschten Bereich liegt. Ist der Blutzucker zu hoch, beschleunigt das die Magenentleerung, ist er zu niedrig, verzögert sich die Verdauung – und beides verhindert die Nährstoffaufnahme, weshalb speziell Diabetikern oft zu wenig der wichtigen Vitamine B₁, B₆ und B₁₂ zur Verfügung steht.

Eine Mangelversorgung mit diesen Nervenvitaminen ist zwar generell heutzutage in Europa höchst unwahrscheinlich. Doch je älter Menschen ➤

Glossar

Periphere Nerven

Alle Nerven außerhalb von Gehirn und Rückenmark (zentrales Nervensystem). Dazu gehören neben dem vegetativen Nervensystem auch die sensiblen Empfindungs- sowie die motorischen Bewegungsnerven.

Polyneuropathie (PNP)

Mehrere Nerven (meist des peripheren Nervensystems) sind in ihrer Funktion gestört.

Diabetische PNP

Nervenschädigung infolge dauerhaft erhöhter Blutzuckerwerte. Diese Erkrankung ist eine Hauptursache des sogenannten diabetischen Fußsyndroms (schlecht heilende Wunden bei gleichzeitig bestehenden Durchblutungsstörungen, Hauptursache von Amputationen in Deutschland).

Idiopathische PNP

Polyneuropathie ohne Auslöser





Die chinesische Medizin stellt aus einem Arsenal von 3000 Pflanzen die jeweils passenden Arzneikräuter für Polyneuropathie-Patienten zusammen.

werden, desto schlechter kann ihr Organismus Vitamine resorbieren. Deshalb rät Dr. Schmincke allen älteren PNP-Patienten, ihren Vitamin-B-Spiegel testen zu lassen und bei nachgewiesenem Mangel gegebenenfalls entsprechende Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen. Auch viele hochbetagte PNP-Betroffene, deren Blutzucker im Normbereich liegt, machen gute Erfahrungen damit.

Nicht selten erkranken Krebspatienten nach einer Chemotherapie an einer Polyneuropathie. Und schließlich ist bei Alkoholabhängigen das Risiko hoch, dass das Zellgift ihre Nerven früher oder später schädigt. Doch auch andere toxische Stoffe wie Umweltgifte können eine PNP auslösen. „Das muss nicht immer eine Vergiftung mit einem Schwermetall sein“, erklärt der PNP-Experte Dr. Schmincke: „Vielmehr kann ein Synergismus von sehr vielen verschiedenen Stoffen die Erkrankung verursachen. Wenn der Organismus über eine lange Zeit hinweg konstant niedrig dosierten Umweltgiften ausgesetzt wird, können die Langzeiteffekte äußerst schädigend sein.“ Auch Entzündungsprozesse, beispielsweise

durch eine Infektion mit Borrelien, werden von manchen Medizinforschern mit einer Polyneuropathie in Verbindung gebracht. Ursächlich kann auch eine Nierenfunktionsstörung oder eine Schilddrüsenunter- oder -überfunktion sein. Eher selten ist das Nervenleiden Folge einer Stoffwechselfstörung oder erblich bedingt.

Chinesische Arzneitherapie

Chefarzt Dr. Schmincke verordnet seinen Patienten statt Vitaminen vor allem chinesische Arzneimittel. Die Akupunktur sei bei der Behandlung der Polyneuropathie als Zusatzmethode zwar auch wichtig, aber nicht so entscheidend, erklärt der Allgemeinmediziner, der im Laufe der letzten 20 Jahre rund 2500 Patienten mit Polyneuropathie behandelt hat. Zu ihm in die Klinik am Steigerwald kommen vor allem jene Patienten, die schon schwer an Polyneuropathie erkrankt sind. Bei fast allen steht auf dem Diagnosebefund „Ursache unbekannt“. Für die Arzneitherapie wählt der Arzt und Biochemiker Schmincke aus einem Arsenal von 3000 Pflanzen die jeweils passenden Arzneikräuter aus und fügt diese einer Standardrezeptur zu. Da einige Arten extrem giftig sind, sei deren richtige Dosierung außerordentlich wichtig. Verabreicht werden die Arzneien in Form von Abkochungen, sogenannten Dekokten. Diese muss der Patient auch

Konventionelle Methoden greifen oft nicht

Der Schulmedizin fehlt es bis heute an wirksamen Behandlungskonzepten. Da übliche Schmerzmittel oft nicht wirken, verordnen Ärzte neben Opioiden häufig Mittel, die bei Depressionen und Epilepsie eingesetzt werden. Bevor eines davon die erhoffte Besserung bringt, müssen Patienten meist viele Medikamente ausprobieren. Da die Nebenwirkungen jedoch in keinem Verhältnis zu deren Nutzen stehen, setzen viele die Arznei wieder ab.

Zur Schmerzreduktion bieten manche Neurologen die transkutane elektrische Nervenstimulation an, kurz TENS genannt. Mit sanften elektrischen Impulsen soll die Weiterleitung des Schmerzreizes zum Rückenmark blockiert werden. Die Wirksamkeit des Verfahrens ist nicht bewiesen.

Der Patient Hartmut van de Wetering hat sich einem in Deutschland noch wenig bekannten mikrochirurgischen Eingriff unterzogen. Dr. med. Martin Raghunath, Facharzt für plastische und ästhetische Chirurgie, hat die minimalinvasive Technik, bei der die eingeeengten Nervenenden freigelegt und gelöst werden, in den USA erlernt. Die anderthalbstündige Beratung wird privat abgerechnet, die stationäre Behandlung und Operation ist eine Kassenleistung. Auch wenn die Füße des Rentners nach wie vor gefühllos sind, ist er seither immerhin schmerzfrei. www.raghunath.de

Fotos: mheim3011/iStock.com; marilyna, Ljupco/beide Thinkstock.de; Illustration: BAVECTOR/Fotolia.com



nach der mehrwöchigen stationären Behandlung noch mindestens sechs Monate einnehmen, damit die Therapie erfolgreich ist. „Unsere zweijährige Nachbeobachtungsstudie ergab eine Besserungsquote von 50 Prozent und bei 40 Prozent eine Nichtverschlechterung“, berichtet der Mediziner.

Was Sie selbst tun können

Betroffenen, die etwas für die Gesundheit ihrer Nerven tun möchten, rät Dr. Schmincke, sich vornehmlich vegetarisch zu ernähren: Mehr als zweimal in der Woche sollten Fleisch und Wurst nicht auf dem Speiseplan stehen. Er ist überzeugt, dass schadhafte Eiweißmoleküle und der mangelhafte Abtransport dieser Makromoleküle über die Schleimhäute nach und nach zur Verklebung der Nerven führen. Auch Alkohol und Zucker sollten sie aus demselben Grund meiden. Zudem rät der TCM-Experte, Milchprodukte nur in Maßen zu sich zu nehmen, da sie gemäß der chinesischen Lehre als schleimbildend gelten. Kneippbehandlungen und tägliche Bürstenmassagen wiederum stimulierten die Nerven in der Haut. „Wichtig ist auch, die Haut an den betroffenen tauben Zonen besonders sorgfältig und regelmäßig zu pflegen.“

Was bei PNP außerdem hilft, weiß Hartmut van de Wetering aus langjähriger Erfahrung. Er rät, sich abzulenken, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen und sich möglichst viel zu bewegen.

Die Taubheit der Füße macht unsicher. Dennoch sollten Betroffene sich viel bewegen.

