Ergänzende Therapien
Nahrungsergänzung
Komplementärmedizin
Physiotherapie

Inhalt

Vorwort 3

Grußwort Prof. Dr. Yoon 5

Fatigue 6

Ist die Chinesische Medizin eine Alternative bei „CIDP“ ? 8
Bericht von Hans Volk

Alternative Therapiemöglichkeiten bei Schmerzen und anderen Missempfindungen ausgelöst durch GBS 12
von Caroline Glasow

Einfluss der Ernährung und des Darm-Mikrobioms auf autoimmunvermittelte Nervenerkrankungen 16

Von der Forschung zur Therapie 20

Ernährung beeinflusst den Verlauf von Multipler Sklerose 23

Das kleine Leben in uns – wie unser Mikrobiom die Gesundheit beeinflusst 25

Buchempfehlungen:
Dr. med. Anne Fleck, Ran an das Fett 28

Bas Kast, Der Ernährungskompass 30

Stricknadeln oder Laufschuhe? 33
Zielsetzung in der Physiotherapie

Physiotherapie: Interview mit Prof. Dörte Zietz 36

Wirksame Physiotherapie - Bericht von Roland Nickel 42

Reise ins Gleichgewicht und die Entspannung 46
Manfred Spittlers Übungsprogramm 48

Impressum 51

Einige Worte vorab

Was kann ich tun? So lautet eine der ersten Fragen von Betroffenen, die sich neu mit einer seltenen entzündlichen Polyneuropathie auseinandersetzen müssen. Die Behandlung dieser Erkrankungen besteht meist aus einer Therapie mit Immunglobulinen, Steroiden oder monoklonalen Antikörpern. Diese medikamentöse Therapie soll ergänzt werden durch Physio- und Ergotherapien. Genauso gehört eine Schmerztherapie, wenn erforderlich, zur Behandlung.

In der Schmerztherapie sind sogenannte alternative Heilmethoden etabliert. Während unserer Treffen findet immer ein reger Austausch von Betroffenen zu diesem Thema statt. In unseren Gesprächen kommt die Frage nach Nahrungsergänzungsmitteln regelmäßig vor. Im Internet finden sich sofort Texte und Werbeanzeigen zu vielen Produkten, die Großartiges versprechen. Wir wollten dieses Thema genauer betrachten und haben ein Symposium zum Thema ergänzende Therapien organisiert. Einige der vorliegenden Texte beschreiben unsere Diskussion.

Wir hatten eine Liste von Themen, zu denen wir unsere Informationen zusammentragen wollten: Komplementärmedizin, Nahrungsergänzungsmittel, Ernährung und Physiotherapien. Wir beginnen mit einem Hinweis auf Fatigue. Viele Betroffene wissen noch nicht, dass das Fatigue Syndrom häufig eine Folge des GBS ist.

Komplementärmedizin:
Die Errungenschaften der Schulmedizin will wohl kein Patient mehr missen. Doch natürliche Heilmethoden werden immer beliebter und manchmal kann es sehr hilfreich sein, sie ergänzend zur Schulmedizin anzuwenden. Alternative Heilmethodik bedeutet aber nicht automatisch Verzicht auf Schulmedizin und ärztlichen Rat. Die alternative Medizin wird oft auch als Komplementärmedizin bezeichnet, weil die Therapien keine Alternative zur Schulmedizin darstellen müssen, sondern eine sinnvolle Ergänzung sein oder in klassische Therapien integriert werden können. Dazu gehören so unterschiedliche Ansätze wie Homöopathie, Ayurveda, Osteopathie, Entspannungstechniken und Traditionelle Chinesische Medizin. Für deren Wirksamkeit gibt es häufig keine oder nur wenige, oft unzureichende Belege aus wissenschaftlichen Studien. In vielen Fällen wird deren Wirkung als Placeboeffekt beschrieben.

Viele Methoden der Naturheilkunde haben weniger oder keine Nebenwirkungen. Wenn Sie etwas ausprobieren möchten, sollten Sie sich unbedingt von einem zertifizierten Heilpraktiker oder qualifizierten Therapeuten beraten lassen und mit Ihrem Arzt darüber sprechen. Denn manche pflanzlichen Arzneimittel können Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten haben. Und es ist wichtig, kompetente Ansprechpartner und ein gutes Team um sich zu haben!

Schon im Journal 3/2019 berichtete Herr Volk über seine Erfahrungen mit TCM (Traditioneller Chinesischer Medizin). Frau Glasow, pharmazeutisch-technische Assistentin, berichtet über alternative Therapiemöglichkeiten bei Schmerzen und anderen Missempfindungen. Von diesen Darstellungen der Komplementärmedizin kommen wir zu Berichten über den Einsatz von einem Nahrungsergänzungsmittel. Die Wirkung von Propionsäure wurde im Labor und mittlerweile in einer Studie untersucht. Mediziner des St-Josef-Hospital berichten. Zum Thema Ernährung haben wir zwei Hinweise auf Bücher und deren Inhalt ergänzt. Schließlich haben wir einige Erfahrungsberichte zu Physiotherapie zusammengetragen, und interviewen eine Professorin. Wir schließen dieses Heft ab mit einem Trainingsplan. Denken Sie daran – bleiben Sie in Bewegung - finden Sie Ihren Weg!

In dieser Broschüre stellen wir einige Möglichkeiten vor, von denen Betroffene Gutes berichten, um die eigene Situation und das Wohlbefinden zu verbessern. Dabei wollen wir nicht den Anspruch erheben, dass unsere Auflistung der Therapien vollständig ist. Es sind lediglich einige Möglichkeiten und Hinweise. Dem einen mögen sie helfen, dem anderen eher nicht. Was hilft, muss jeder für sich selbst durch Ausprobieren herausfinden. Aber vielleicht können die gesammelten Artikel Anregungen bieten. Wo kann man weiter nachforschen? Womit könnte man sich beschäftigen?

Haben Sie an einem der Themen weitergehendes Interesse oder möchten Sie gerne mehr über oder von den Personen erfahren, die hier von ihrer Erkrankung und ihrem Umgang damit berichten, wenden Sie sich wie immer gerne an uns. Wir schauen dann, ob ein Kontakt hergestellt werden kann.

Grußwort

Liebe Patientinnen und Patienten,
liebe Mitglieder der GBS/CIDP Selbsthilfe, liebe Angehörige,

in den letzten Jahren zeigt sich ein stetiges Wachstum der versorgungsrelevanten Forschungen im Bereich der entzündlichen Polyneuropathien. Der Fokus dieser Forschungen liegt im Bereich der besseren Diagnostik und Krankheitsentwicklung sowie in jüngerer Zeit auf dem Einfluss der Ernährung auf das Immunsystem.

Sie finden in dieser Broschüre ausführliche Berichte und die ersten Erfahrungen zum Einfluss der Ernährung auf das Immunsystem und nachfolgend auf die CIDP und andere entzündliche Polyneuropathien.
Wir dürfen auf die Zukunft weiter gespannt sein.
Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen der Broschüre.

Mit freundlichen Grüßen
Yoon

Ärztlicher Direktor
und Direktor der
Klinik Hattingen

Bericht aus der Forschung von Inge Vogl-Broser:

Fatigue – der Umgang mit schwerer Erschöpfung

„Umdenken ist besser als unterdrücken“

„Fatiga“ oder „Fatigue“ (aus dem Französischen) ist ein anhaltendes und ganzkörperliches Gefühl einer Erschöpfung. Diese Erschöpfung kann sich emotional, mental oder physisch ausdrücken. Sie zeigt sich durch verminderte Kapazität für körperliche und geistige Betätigung. Es kann durch vorausgegangene Belastung entstehen und das Erschöpfungsgefühl lässt sich nicht durch kurze Erholungsphasen beheben. Fatigue ist eine Reaktion des Körpers auf einen energieraubenden Prozess, wie zum Beispiel eine Chemotherapie oder eben auch GBS. Personen, die GBS hatten, berichten, dass sie auch über Jahre hinaus damit zu kämpfen haben, und Personen mit CIDP beschreiben es für sich als ein belastendes Begleitsymptom.

Es gibt aber Hinweise darauf, dass eine Neubewertung der Fatigue als eine Phase des Auftankens und der Erholung und somit eine sinnvolle Strategie des Körpers, eine große Unterstützung beim Umgang damit sein kann. Ein belastendes Symptom erhält dann einen Sinn.

Ein Forscherteam der Johannes Gutenberg-Universität Mainz hat Personen mit Fatigue befragt und untersucht. Die Fragestellung war: „Wie hängen Strategien zur Emotionsregulation wie Unterdrückung (Suppression) und Neubewertung (Reappraisal) mit möglichen Folgesymptomen der starken Erschöpfung, der Fatigue, zusammen?“ Das Team konnte zeigen, dass Personen, die belastende Situationen wie die Fatigue für sich neu bewerten konnten, mit weniger unerwünschten Effekten zu kämpfen haben und sich mehr mit dem eigenen Körper im Reinen fühlten. Eine Unterdrückung der Erschöpfungssymptome führe eher zu negativen Effekten. Es kam häufiger zu Gefühlen wie einer Selbstentfremdung. Wem es also gelingt, der Erkrankung etwas Positives abzugewinnen, der kann davon profitieren.

Das Fatigue-Syndrom ist ein anhaltendes Gefühl von Müdigkeit, Erschöpfung und Antriebslosigkeit. Dazu können sich viele weitere Beschwerden gesellen wie zum Beispiel Schlafstörungen, Hals- oder Muskelschmerzen, Konzentrationsstörungen und eine erhöhte Infektanfälligkeit.

豆
皮
黄芩
黄
尾
连

Ist die chinesische Medizin eine Alternative bei „CIDP“?

Bericht von Hans Volk

Im Mai 2015 erhielt ich nach einer mehrtägigen Untersuchung in einer Uniklinik die Diagnose „CIDP“ und einen Therapievorschlag in Form des vorläufigen Arztbriefes. Unter CIDP konnte ich mir nichts vorstellen und recherchierte. Das Ergebnis (sehr selten und unheilbar) war für mich niederschmetternd. Für einen sportlich sehr aktiven Menschen wie mich (Rennradfahrer – circa 8000 km pro Jahr) noch brutaler als ohnehin schon. Die Therapie (hochdosiertes Kortison) habe ich direkt abgelehnt. Die Ausprägung war bei mir im rechten Unterschenkel und Taubheit im linken Vorderfuß.
Nach meiner Meinung musste es noch Alternativen geben, auch außerhalb der Schulmedizin.

In der Vergangenheit war ich bei meinen Reisen schon häufiger auf die chinesische Medizin gestoßen, ein Medizinwissen, welches die Chinesen mehr als 4000 Jahre kultiviert haben. Die spannende Frage war, gibt es in Deutschland die Möglichkeit, dieses Medizinwissen zu nutzen. Ich recherchierte wieder, aber so richtig überzeugend waren die Ergebnisse nicht. Eine Bekannte, die seit mehr als 20 Jahren Qigong lehrt und häufiger zu Aus- und Weiterbildungen in China war, sprach ich an und bat sie um ihren Rat. So kam es, dass ich direkt Kontakt zur TCM-Klinik (Traditionelle Chinesische Medizin) in Bad Kötzting aufnahm. Die von dieser Klinik geforderte komplette Krankengeschichte schickte ich mit der Bitte um Analyse dorthin. Nach einigen Wochen kam die Nachricht: Nach unserer Meinung können wir Ihnen helfen. Das war doch schon mal ein Anfang. Die Terminabstimmung für die Aufnahme in die Klinik (Wartezeit einige Monate) lief dann später problemlos für den 29. Februar 2016. Bei der Krankenkasse (Techniker Krankenkasse) und der privaten Zusatzversicherung gab es für die Kostenübernahme keine Probleme. WICHTIG IST, dass der Hausarzt hier unterstützt.

Wie stelle ich mich bloß auf die chinesische Medizin ein und auf deren Diagnosemethoden, war eine Frage, die mich beschäftigte. Ich fuhr nach Bremen in das Institut für Chinesische Medizin und ließ eine Diagnose als Puls- und Zungendiagnose von einer chinesischen Ärztin erstellen. Das Ergebnis war, mit der chinesischen Medizin stehen die Erfolgschancen bei circa 60 %. Wichtiger für mich war die Erkenntnis, es ist keine Lachnummer, sondern eine ernsthafte Alternative.

Nun war ich sicher, mit der TCM-Klinik in Bad Kötzting könnte es mindestens so erfolgreich werden, da ich dort für drei Wochen stationär bin. Spontan bin ich dann im September 2015 aus Norddeutschland nach Bad Kötzting gefahren, um mir die Klinik anzusehen, es machte alles einen sehr guten Eindruck. Der Entschluss stand fest – du lässt dich ganz beruhigt auf die chinesische Medizin ein.
Zur eigenen Motivation bestellte ich mir dann ein neues Rennrad zu Weihnachten, um 2016 voll durchstarten zu können.

Am 1. März 2016 (Aufnahme war um einen Tag verschoben worden) checkte ich in der TCM-Klinik ein. Meine innere Einstellung war, du befolgst jede medizinische Anordnung und arbeitest aktiv mit, egal was kommt. Schon am Empfang begann das Sichwohlfühlen, durch nette Mitarbeiter. Es handelt sich bei dieser Klinik um eine kleine Einrichtung mit circa 80 Patienten und der Ausrichtung auf die Traditionelle Chinesische Medizin und Psychosomatik. Am Nachmittag des Ankunftstages standen dann die ärztlichen Aufnahmegespräche an.
a) Mit dem Schulmediziner
b) Mit dem chinesischen Mediziner und seiner Dolmetscherin und dem Schulmediziner

Die chinesische Diagnose (Zungen- und Pulsdiagnose) wird erstellt und die Therapie besprochen. Auf diesen Ergebnissen basierend wird der Therapieplan für die jeweilige Woche erstellt. Am zweiten Tag stand das psychologische Erstgespräch an, hier wird vom Chefarzt entschieden, ob Einzelgespräche mit einem Psychologen erforderlich sind und wie oft in der Woche. Unabhängig von den Einzelgesprächen ist die Teilnahme an den Gruppensitzungen Pflicht. Alle Termine im Therapieplan (auch Abendvorträge) sind Pflichttermine. Nach diesem Termin ging ich auf mein Zimmer und mir schauderte vor der chinesischen Medizin, die ich zwei Mal am Tag trinken sollte. Weiterhin zwei Mal täglich Fußbäder und Wadenwickel in einem chinesischen Sud. Am Vortag beim Mittag- und Abendessen hatte ich schon von anderen Patienten gehört, die Trinkmedizin sei kaum genießbar. Wider Erwarten schmeckte mir die Medizin gut, was nicht einmal der chinesische Professor nachvollziehen konnte. In den nächsten Tagen und Wochen wechselten sich Akupunktur, Qigong, Ernährungsvorträge, Blutuntersuchungen, Gruppensitzungen und Gruppentherapie ab.

Zweimal die Woche sind Visiten a) des Schulmediziners und b) der chi-

nesischen Ärzte, um die Entwicklung laufend zu kontrollieren und gegebenenfalls die Medizin zu verändern. Nach circa der Hälfte der Aufenthaltsdauer bemerkte ich, dass keine Empfindungsstörungen im rechten Unterschenkel mehr vorhanden waren. Nach zwei Wochen ließ das Taubheitsgefühl in den Zehen nach und verschwand. Kurz vor dem Ende des Aufenthaltes kam das Taubheitsgefühl zurück, der chinesische Mediziner meinte, das sei ein kleiner Rückschlag, aber kein Problem. Die chinesischen Ärzte sind der Meinung, dass die Erkrankung gestoppt ist, und führen das zu 80 % auf die Medizin zurück. Mein Eindruck ist, das Gesamtpaket aus Medizin, Akupunktur, Qigong und der Ernährungsumstellung, die hervorragende Küche und das Wohlfühlumfeld haben bei mir den Erfolg gebracht. Qigong habe ich immer belächelt, habe aber jetzt die äußerst positive Wirkung festgestellt. Qigong mache ich auch weiter, ich versuche, es täglich einzubauen. Die Ernährungsberatung fand ich sehr gut, zielführend und für mein weiteres Sportlerleben äußerst hilfreich. Die Medizin musste ich noch zwei Monate weiternehmen.

Ich habe die Klinik in einem Gespräch mit einem anderen Patienten mal als Wohlfühloase beschrieben, man lebt sozusagen in einem Mikrokosmos. Das birgt die Gefahr, dass das reale Leben zu Anfang nach der Klinikentlassung mühsamer werden kann, wenn man sich nicht darauf einstellt. Ärzte, Schwestern, Therapeuten, die Mitarbeiter an der Rezeption

und in der Aufnahme und sogar die Reinigungskräfte tun alles, damit es dem Patienten gut geht.

Mein Fazit:
Für mich hat es sich gelohnt, nicht nur wegen der Gesundheit, sondern wegen der persönlichen Weiterentwicklung und der Gewissheit, dass ich jetzt stärker (mental) und noch optimistischer als vorher bin. Meine Muskulatur hat unter drei Wochen sportfrei arg gelitten (geschätzt 20–25 % Kraftverlust), die ich jetzt aber schnell mit meinem Rennrad wieder antrainieren möchte. Hierbei hilft mir die geänderte Ernährung deutlich spürbar. Kann ich überhaupt die reduzierte Muskulatur wieder antrainieren, das war eine spannende Frage bei der Erkrankung. Aktuell sind geschätzt 90–95 % der Muskulatur wieder vorhanden, die letzten paar Prozent werde ich auch noch schaffen.

Vier fast beschwerdefreie Jahre sind seit meinem Aufenthalt in der chinesischen Klinik vergangen. In dieser Zeit habe ich mich stark daran orientiert, was ich in der Klinik erfahren habe. Ein mir vom Chefarzt empfohlener Vitamincocktail (La Vita) scheint meinem Immunsystem sehr zu helfen. Qigong habe ich in Zusammenarbeit mit meiner Trainerin auf Flex- und Krafttraining umgestellt, wie schon vorher begleitet mich bei Bedarf eine Sportwissenschaftlerin bei meinem Trainingsaufbau. Das gesamte Training fordert meinen Körper, die Muskulatur und unter anderem die motorischen Nerven.

Die Angst vor einem unfallbedingten, längeren Trainingsausfall war groß und hat mich nach einem Rennradunfall 2018 für drei Monate intensiv begleitet. Das Taubheitsgefühl im Fuß und im Unterschenkel meldete sich nach zwei Wochen zurück. Albträume und viele schlaflose Nächte waren die Folge. In der chinesischen Klinik hatte ich ein ausführliches Tagebuch mit Details zum Tagesablauf usw. geführt, diese Aufzeichnungen waren jetzt eine große Hilfe. Durch Ablenkungen und meine positive Grundeinstellung habe ich die Zeit gut überstanden und mich gleich danach ins intensive Training gestürzt. Seither sind meine sportlichen Ziele wieder klar formuliert, circa 10.000 km mit dem Rennrad im Jahr.

Bei mir wurde der vor mehr als vier Jahren beschrittene Weg bisher zum Erfolg. Jeder Einzelne für sich muss entscheiden, ob es auch für ihn ein gangbarer Weg ist, ob er erfolgreich wird, dafür gibt es keine Garantie.

Alternative Therapiemöglichkeiten bei Schmerzen und anderen Missempfindungen ausgelöst durch GBS

Schüßler-Salze, orthomolekulare Medizin, Homöopathie

Von Caroline Glasow

Caroline Glasow ist PTA (pharmazeutisch-technische Assistentin) in der Löwenapotheke Schwerin und hat sich auf alternative Behandlungsmethoden, wie Schüßler-Salze und Homöopathie, spezialisiert.

Die Diagnose GBS ist für viele Betroffene erst mal ein Schock, auch wenn bei vielen Patienten die Erkrankung oft ohne schwere Komplikationen und Folgeschäden verläuft. Bei manchen Menschen ist dies jedoch leider nicht der Fall und die mit der Erkrankung einhergehenden Symptome wie Missempfinden, Lähmungen und Schmerzen in Armen, Händen, Beinen, Füßen oder auch Rücken- und Gliederschmerzen bleiben oder kommen und gehen. Oftmals verschlimmern sich die Beschwerden im Laufe der Zeit und der Leidensdruck wächst. Die Therapie mit Schüßler-Salzen ist sowohl im akuten Fall des GBS als auch danach immer symptomatisch. Denn eine kausale, also ursächliche Therapie mit Schüßler-Salzen ist derzeit mangels Wissen über die genaue Ursache des GBS noch nicht möglich.

Symptome behandeln – es gibt Alternativen

Viele Betroffene suchen nach Möglichkeiten, ihre symptomatischen Beschwerden mit alternativen Heilmethoden zu lindern. Hier bieten die Homöopathie, die Schüßler-Salze, die orthomolekulare Medizin und andere Formen der Komplementär- oder Alternativmedizin weitere Therapieansätze, um Beschwerden sanft und ohne Nebenwirkungen zu behandeln. Hinzu kommt, dass diese Therapieformen keine Wechselwirkungen mit Medikamenten aufweisen und somit sehr gut begleitend zur medikamentösen Behandlung des Arztes angewendet werden können.

Welche Art der alternativen Therapieansätze für wen geeignet ist, richtet sich stark nach der Art der Beschwerden, dem Schweregrad, aber auch sehr nach der persönlichen Einstellung. Viele dieser alternativen Therapieformen bieten den Vorteil, dass sie den Menschen und seine Erkrankung als Ganzes und umfassend betrachten (ganzheitliche Medizin), im Gegensatz zur klassischen Schulmedizin, bei der meist nur die Erkrankung und ihre Symptome im Vordergrund stehen.

Wer sich für derartige alternative Behandlungsformen interessiert, kann

Hilfe und Beratung bei Heilpraktikern, ausgebildeten Homöopathen sowie Apothekern und Ärzten mit entsprechender Weiterbildung finden.

Kurz vorgestellt:

Homöopathie
Mit der Homöopathie als sogenannter Reiz-Rezeptor-Therapie werden durch homöopathische Mittel die Selbstheilungskräfte des Körpers angeregt und ihm so die Möglichkeit gegeben, eine Erkrankung aus eigener Kraft besser zu bekämpfen oder deren Symptome abzumildern. Bei Neuralgien kann zum Beispiel das homöopathische Komplexmittel Restaxil zum Einsatz kommen.

Schüßler-Salze
Ähnliches kann auch mit Schüßler-Salzen erreicht werden. Dr. Schüßler fand heraus, dass Erkrankungen die Verteilung von Mineralstoffen in den Zellen verändern und damit negativ beeinflussen können. Hier ist es eine Reiz-Regulationstherapie, mit deren Hilfe der Körper ein Missverhältnis von Mineralstoffen auf Zellebene ausgleichen, also regulieren kann. Schüßler-Salze können den Mineralstofftransport zwischen den Zellen positiv beeinflussen und die Aufnahme der jeweiligen Schüßler-Minerale aus der Nahrung verbessern. Sie können aber niemals einen grundlegenden Mangel an Mineralstoffen abdecken oder ausgleichen.

Schüßler-Salze zur Behandlung von Neuralgien
Neuralgie ist das medizinische Fachwort für Nervenschmerz. Es bezeichnet Schmerzen, die sich im Versorgungsgebiet eines oder mehrerer Nerven ausbreiten und durch diese verursacht werden. Schüßler-Salze stellen eine sanfte und nebenwirkungsfreie Alternative zur Behandlung von Nervenschmerzen dar. Typische Symptome von Neuralgien sind ziehende, ausstrahlende Schmerzen, Kribbeln, Taubheit, Schwäche und Lähmungen. Bei Neuralgien werden Schüßler-Salze hauptsächlich zur Linderung der Beschwerden angewendet. Die zugrunde liegende Erkrankung sollte natürlich immer zuerst behandelt werden.

Einige Beispiele für Schüßler-Salze, die bei entzündlichen Neuropathien unterstützend wirken können:

- Nr. 1 D12 – das sogenannte „Salz der Hülle“, wirkt auf alle Ummantelungen von Zellen, zum Beispiel Nervenzellen.
- Nr. 2 D6 – wirkt krampflösend, kann gerne begleitend mit Nr. 7 eingenommen werden.
- Nr. 5 D6 – wirksam für Energieaufbau, -bereitstellung und -weiterleitung. Das Mittel für ein gutes „Nervenkostüm“.
- Nr. 7 D6 und Salbe – bei stechenden, reißenden, krampfhaften Schmerzen im Nervenverlauf.
- Nr. 11 D12 – unterstützt Funktion und Aufbau der Nervenzellen.

Ergänzungssalze

Die sogenannten Ergänzungssalze werden nur (ergänzend) genommen, wenn die Therapie mit den Grundsalzen nicht ausreichend Wirkung zeigt. Sie werden im Normalfall in der Potenz D12 eingenommen.

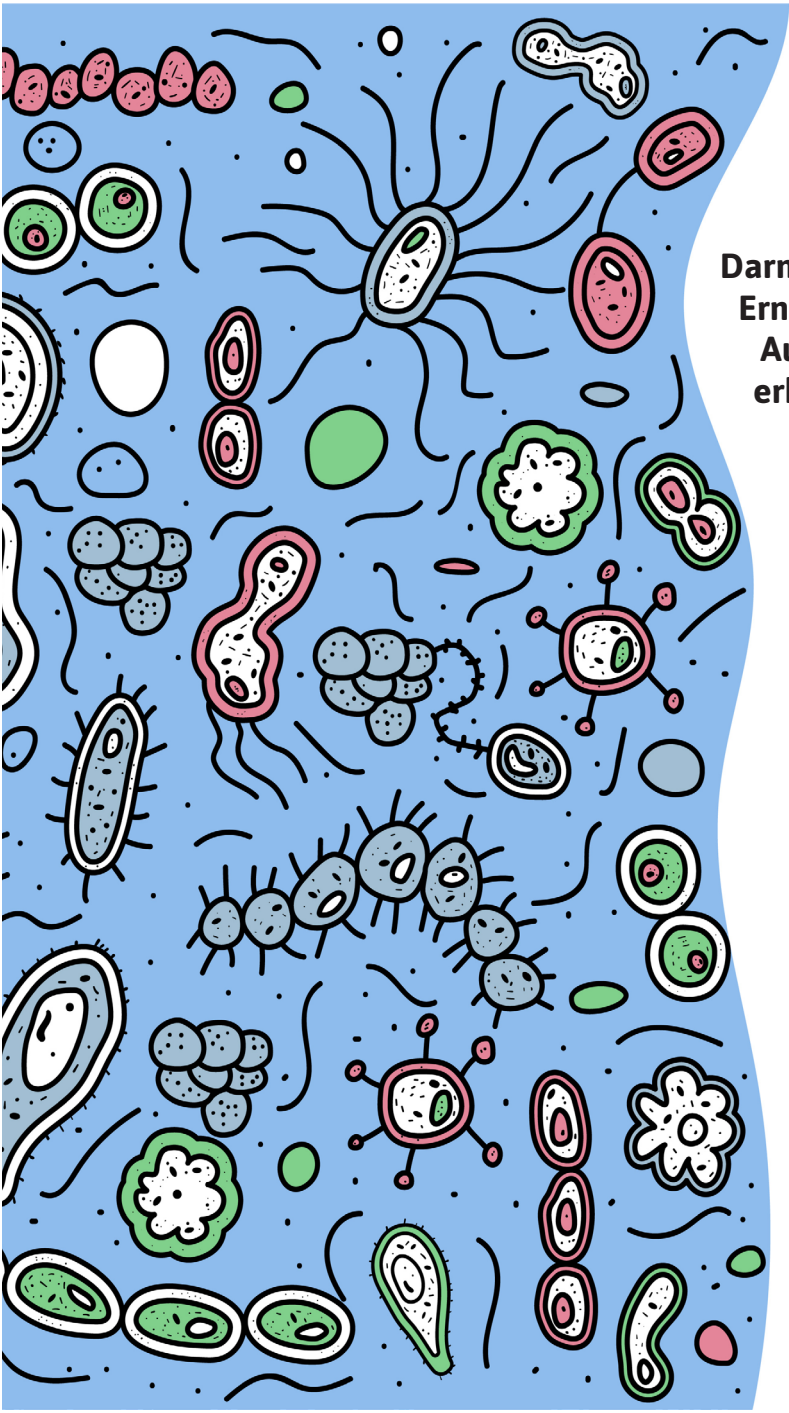
- Nr. 14 D12 – ist quasi ein biochemisches Beruhigungsmittel, gut geeignet für sensible Wesenstypen.
- Nr. 21 D12 – hat einen regulierenden Einfluss auf den gesamten Stoffwechsel sowie das Immun- und Nervensystem.

Dosierungsempfehlung

Bei Schüßler-Salzen werden zwei bis drei Mal täglich je nach Bedarf 1–3 Tabletten eingenommen. Bei akuten Beschwerden können die Mittel auch in Abständen von einer halben Stunde eingenommen werden. Die Tabletten lässt man etwa eine halbe Stunde vor oder nach einer Mahlzeit unter der Zunge zergehen. Die Salben können je nach Bedarf mehrmals täglich auf die schmerzenden Stellen aufgetragen werden.

Orthomolekulare Medizin

Orthomolekulare Medizin, oder auch Orthomolekularmedizin, bedeutet so viel wie „die Medizin der richtigen Moleküle beziehungsweise Nährstoffe“. Sie geht zurück auf den zweifachen Nobelpreisträger Dr. Linus Pauling, der herausfand, dass man Erkrankungen heilen, lindern oder sogar verhindern kann, wenn entsprechende Mikronährstoffe in ausreichender Konzentration gegeben werden, wobei je nach Erkrankung ein anderer Nährstoffbedarf besteht. Empfohlene Nährstoffe bei entzündlichen Erkrankungen der Nerven, wie beispielsweise GBS, sind Omega-3-Fettsäuren, B-Vitamine, Uridinmonophosphat, Vitamin D und Zink.



Das Darm-Mikrobiom Ernährung und Autoimmun-erkrankungen

Einfluss der Ernährung und des Darm-Mikrobioms auf autoimmunvermittelte Nervenerkrankungen

Im Juni 2019 trafen wir uns in Bochum zum Symposium Ernährung und entzündliche Polyneuropathien. Der folgende Text basiert auf einem Vortrag von Dr. Tobias Hegelmaier, St. Josef-Hospital Bochum.

Autoimmunvermittelte Nervenerkrankungen sind multifaktoriell bedingt. Das heißt, auf autoimmunvermittelte Nervenerkrankungen wirken vielfältige Faktoren. Unter den häufigsten Faktoren (70 %), die zusammengefasst als Umweltfaktoren benannt werden, sind viele nicht beeinflussbar. Weitere Risikofaktoren wie Rauchen, Übergewicht und die Ernährung können beeinflusst werden. Die einzelnen Faktoren müssen in ihrer Wirkung nicht nur addiert werden. Kombinationen der Faktoren erhöhen das Risiko exponentiell.

Autoimmunvermittelte Nervenerkrankungen:
Das Immunsystem ist nicht mehr im Gleichgewicht.
Dabei handelt es sich um eine Dysbalance zwischen
T-regulatorischen und T-Helferzellen.
T-Helferzellen: aktivieren die Immunreaktion
Regulatorische T-Zellen: unterdrücken die Immunreaktion

Die Forschung zum Einfluss der Ernährung auf autoimmunvermittelte Nervenerkrankungen
Die ersten Untersuchungen zum Einfluss der Ernährung stammen aus den 50er-Jahren. Norwegen zeigte damals im Landesinneren höhere Erkrankungsraten in Bezug auf autoimmunvermittelte Nervenerkrankungen. In den Küstenregionen, die einen höheren Fischkonsum haben, zeigte sich das Gegenteil. 2011 wurde durch eine Untersuchung von über 7000 Patienten in den USA festgestellt, dass das Fortschreiten solcher Erkrankungen mit ungesunder Ernährung begünstigt wird.

Leider gibt es zu wenige Regeln zur Werbung für Lebensmittel. Die Werbung für sogenannte „gesunde“ Lebensmittel ist vielfältig. Uns begegnet im Alltag ständig Werbung für eine Vielzahl von angeblich gesunden Nahrungsmitteln und Nahrungsergänzungsmitteln. Darunter zeigt sich viel Unseriöses. Dr. Hegelmaier präsentierte ein extremes Beispiel, in

dem behauptet wurde, Diabetes sei mit Reis und Zucker heilbar.

Was ist eine gesunde Ernährung?

Aktuelle Forschung
Vor einigen Jahren begann die systematische Untersuchung der Einflüsse von kurzkettigen Fettsäuren (Propionsäure) auf die T-Zellen. Die Ergebnisse zeigen, die Anzahl der T-Helferzellen wird durch kurzkettige Fettsäuren reduziert. Daraufhin steigt die Anzahl der regulatorischen T-Zellen an. Bei langkettigen Fettsäuren entwickelt sich das Verhältnis in die andere Richtung. Das ungesunde Ungleichgewicht verstärkt sich.

Nach den Versuchen in Reagenzgläsern begannen Versuche an Mäusen. Hierfür wurden Mäuse mit einer fortschreitenden Erkrankung des Nervensystems, ähnlich einer MS oder CIDP, „angesteckt". Es wurde ein sogenannter Score, eine Bewertungsliste der Symptome, festgelegt. Dann erhielt eine Gruppe der Mäuse ergänzend zum Futter eine kurzkettige Fettsäure. Die andere Gruppe erhielt unter gleichen Bedingungen nur Futter, während die dritte Gruppe eine langkettige Fettsäure erhielt. Die Mäuse, die eine kurzkettige Fettsäure erhielten, zeigten eine verlangsamte Symptomentwicklung. Der Krankheitsverlauf war milder. Mäuse, die langkettige Fettsäuren erhielten, zeigten einen schnelleren Symptomanstieg.

Danach wurde die ideale Dosierung für die Anwendung am Menschen erprobt. 1000 mg pro Tag wurde als gute Dosis definiert. Der immunologische Effekt ist dann am stärksten. Um den Einfluss von kurzkettigen Fettsäuren darzustellen, wurden zwei Gruppen gebildet. Bei Patienten mit einer autoimmunvermittelten Nervenerkrankung und den Teilnehmern einer gesunden Vergleichsgruppe wurden Proben des Mikrobioms, T-Zellen und Stoffwechselprodukte sowie Entzündungsmarker begutachtet.

Zu Beginn des Versuchs:
Im Stuhl zeigt sich bei den Erkrankten eine deutlich niedrigere Konzentration von kurzkettigen Fettsäuren. Die Umsetzung faserreicher Ernährung findet im Dickdarm durch Bakterien statt. Bei den Erkrankten sind diese Bakterien reduziert. Daher werden die kurzkettigen Fettsäuren in geringerem Maße aufgeschlossen. In der Folge finden sich dann auch weniger kurzkettige Fettsäuren im Serum.

Nach zwei bis drei Monaten:
Es zeigt sich, dass die Anzahl der T-Helferzellen sinkt und die Zahl der regulatorischen T-Zellen ansteigt.

Der Symptomverlauf bestätigt dies. Die Entwicklung der Erkrankung wird gebremst.
Weitere Ergebnisse der Forschungsgruppe zeigen in verschiedenen Bereichen einen Nervenzuwachs. Im Reagenzglas ist ein direkter Effekt der kurzkettigen Fettsäuren erkennbar. Axone sprossen aus. Dies wird weiter erforscht.

Kurzkettige Fettsäuren sind in faserreicher Ernährung enthalten. Wenn aber das Mikrobiom so verändert ist, dass die Bakterien im Darm die kurzkettigen Fettsäuren nicht aufschließen können, ist eine Aufnahme durch die Nahrung nicht möglich. Dann ist ein Ersatz durch Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll.

https://youtu.be/eD1LHu2zn_8

https://www.researchgate.net/publication/343338761_Multiple_sclerosis_and_nutrition_back_to_the_future

Im St. Josef-Hospital wird weiter zum Thema des vorangegangenen Artikels geforscht. Dr. Jeremias Motte, St. Josef-Hospital Bochum, beschrieb im folgenden Vortrag Arbeitsmethoden und erste Erfahrungen.

„Von der Forschung zur Therapie“

Vortrag von Dr. med. Motte, St. Josef-Hospital Bochum

Dr. Motte präsentierte Ergebnisse der Forschung zur ergänzenden Therapie mit Propionsäure. Er überschrieb seinen Vortrag mit dem Motto „from bench to bedside“. Bench steht für Labor. Bedside bezeichnet das Krankenbett. Dieses Motto beschreibt die Praxis, Ergebnisse vom Labor ans Krankenbett zu übertragen, aber auch gleichzeitig Daten am Krankenbett zu sammeln, die dann wiederum in die Forschung eingehen.

Die Behandlung der Patienten im Krankenhaus und der Ambulanz wird mit dem Begriff bedside beschrieben. Mit jeder Behandlung entstehen bei dieser Art der Praxis auch weitere Daten. Sofern der Patient dies erlaubt, kann die Arbeitsgruppe diese dann strukturiert aufbereiten. Die Sammlung von Daten und deren statistische Auswertung bedeutet Erkenntnisgewinn. Dies dient in der Folge der Verbesserung der Therapien.

Das Prinzip autoimmuner Erkrankungen

Dr. Motte erläuterte das Prinzip autoimmuner Erkrankungen. Das Immunsystem entsteht aus einer hämatopoetischen Stammzelle. Es differenzieren sich viele spezialisierte Zellen daraus. Eine Armee, die verschiedene Angreifer abwehren soll. Bei Autoimmunerkrankungen funktioniert dieses System nicht mehr. Es kann nicht mehr zwischen Freund und Feind unterscheiden.

Dr. Motte erläutert die mögliche Reaktion mit dem Bild des Wachhundes. Dessen Angriff wird durch die Leine des Hundes gestoppt. Übertragen sind die regulatorischen T-Zellen diese Leine. Fehlen diese oder sind stark reduziert, kann der Wachhund unreguliert wüten.

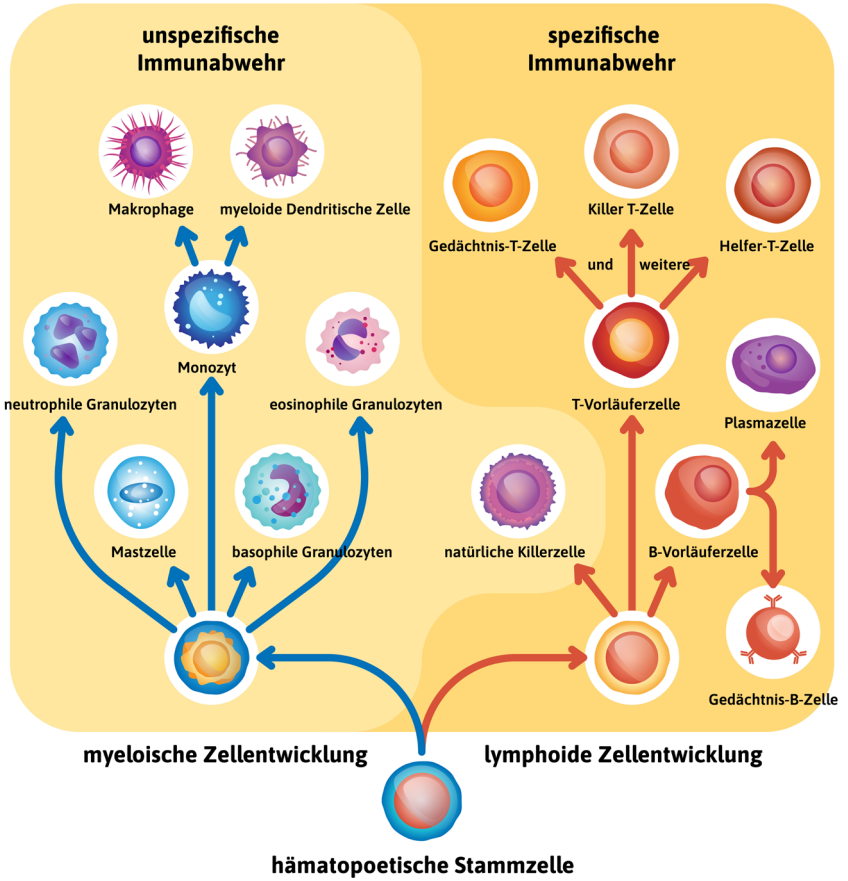
Bei Polyneuropathien wird die Myelinscheide, die das Axon schützt, durch Autoimmunprozesse zerstört. Die Verbindungsstellen zwischen Myelinscheiden und Axon (paranodale Region) sind auch Orte des Geschehens. Erst in den letzten Jahren wurde entdeckt, dass auch hier Antikörper angreifen. Auch hier kann die Erkrankung beginnen.

Propionat bei CIDP

Im Labor wurden Tiere mit einer „künstlichen“ CIDP infiziert. Dieses tierexperimentelle Modell der CIDP ermöglicht Untersuchungen. Außerdem konnten in der Zusammenarbeit mit einigen CIDP-Patienten erste Daten

gewonnen werden.

Zellen des Immunsystems



Dr. Motte berichtete von einigen Therapien:

Nach einer Erkrankung mit AMSAN und Behandlung mit Standardtherapie mit Immunglobulinen und ergänzender Einnahme von Propionsäure zeigten die Untersuchungen eine komplette Regeneration. Dies zeigte nicht nur der ODSS-Score. Der ODSS ist ein Wert zur Feststellung der Einschränkungen (Behinderungen). 0 bedeutet keine Einschränkung. 10 ist der maximale ODSS-Wert. Die Hornhaut des Auges zeigte eine Zunahme der Nerven. Der Ultraschall zeigte deutliche Verbesserung. Im Vergleich mit anderen Patienten gleicher Erkrankung zeigte kein anderer einen ähnlich guten Verlauf. Dieser Verlauf bei einem einzelnen Patien-

ten ist allerdings noch kein eindeutiger Beweis.

Ein weiteres Beispiel: Ein MMN-Patient erhielt zwölf Monate Immunglobulin-Therapie. Die anschließende ergänzende Therapie mit Propionsäure zeigte eine gute Regeneration. Der ODSS-Score entwickelte sich auf 0. Auch dies ist noch kein Beweis, sondern nur ein Hinweis auf Wirksamkeit.

Das dritte Beispiel: eine klassische CIDP. Der Patient kam nicht mehr selbstständig lauffähig in die Klinik. Der ODSS-Score betrug 6. Die Elektroneurographie war auffällig. Einige Ableitungen waren nicht mehr möglich. Nach intensiver Therapie mit Immunglobulinen und Chemotherapie, von Anfang an ergänzt durch die Einnahme von Propionat, zeigte er nach zwölf Monaten eine ungewöhnliche Entwicklung. Die Nerven sind wieder ableitbar. Der ODSS-Score ist 0.

Diese Patienten, die Propionat einnehmen, werden begleitet. Es handelt sich aber nicht um eine Studie. Im Vergleich mit Patienten, die kein Propionat einnehmen, zeigen sich allerdings bessere Werte. Die ODSS-Werte sind im Verlauf besser. Es scheint also, als würde die Einnahme von Propionat die Regeneration der Nervenzellen fördern.

Ernährung mit Zusatz von Chili
Selbstverständlich ist Ernährung eine komplexe Angelegenheit. Dr. Motte erläuterte, dass Chili einen Einfluss auf die Häufigkeit des Vorkommens von Autoimmunerkrankungen haben kann. In Ländern mit hohem Chilikonsum treten solche Erkrankungen seltener auf. Der Einfluss von Capsaicin wird zurzeit weiter erforscht. Im Tierversuch ist ein positiver Einfluss auf den Krankheitsverlauf feststellbar. Nun werden die Prozesse an den verschiedenen Teilen des Nerven untersucht. Dazu werden Zellschnitte mikroskopisch betrachtet. Positive Einflüsse von Capsaicin in nahrungsüblicher Dosis sind im Labor sichtbar, es ist also immunologisch wirksam. In den nächsten Jahren sollen diese Erkenntnisse nun vom Labor auch ans Krankenbett gebracht werden.

Abschließend wies Dr. Motte auf eine positive Wirkung von Ausdauersport auch bei Autoimmunerkrankungen hin.

Im März 2020 präsentierte das Forscherteam in Bochum Studienergebnisse. „Darmbakterien beeinflussen den Verlauf der Multiplen Sklerose.“

Aus der Pressemeldung:

Ernährung beeinflusst den Verlauf von Multipler Sklerose

Die Bakterien des Darms funktionieren wie ein unbekanntes Organ: Über ihre Stoffwechselprodukte beeinflussen sie Immunsystem und Gehirn.

Die kurzkettige Fettsäure Propionsäure beeinflusst die Darm-vermittelte Immunregulation bei Menschen mit Multipler Sklerose (MS). Das hat ein Team der Neurologischen Klinik der Ruhr-Universität Bochum (RUB) im St. Josef-Hospital in einer internationalen Studie unter Leitung von Prof. Dr. Aiden Haghikia gezeigt. Die Gabe von Propionsäure zusätzlich zu MS-Medikamenten reduzierte langfristig die Schubrate und das Risiko einer Behinderungszunahme. Zudem weisen erste Kernspin-Untersuchungen im Verlauf darauf hin, dass die Propionsäure möglicherweise den Gehirnschwund als Zeichen eines Nervenzell-Untergangs reduziert. Die Ergebnisse sind in der Zeitschrift „Cell“ vom 10. März 2020 veröffentlicht.

Ein eigenständiges Organ im Darm

Das Darm-Mikrobiom, die gesamte bakterielle Besiedlung des Darms, spielt nicht nur für den gesunden Organismus eine wichtige Rolle, sondern auch im Zusammenhang mit Erkrankungen, die auf vielen Faktoren beruhen, wie der Multiplen Sklerose. Im Darm findet die Interaktion zwischen der Nahrung, den dortigen Bakterien, deren Stoffwechselprodukten und dem Immunsystem in der Darmwand statt. „So können die Darmbakterien direkt und indirekt Einfluss auf anatomisch entfernte Strukturen wie das Gehirn nehmen“, erklärt Aiden Haghikia. „Das Darm-Mikrobiom entspricht damit einem eigenständigen endokrinen Organ, das mit der Umwelt in Verbindung steht.“

Kurzkettige Fettsäuren können Entzündungsreaktionen unterdrücken

In der aktuellen Studie konnten die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler die vormals in der Zellkulturschale und im experimentellen Modell gezeigten Ergebnisse auf ihre MS-Patienten übertragen: Kurzkettige Fettsäuren wie die Propionsäure oder deren Salz Propionat führten zur vermehrten Entstehung und gesteigerten Funktion von regulatorischen Zellen des Immunsystems. „Diese Zellen beenden überschießende Entzündungsreaktionen und reduzieren im Kontext von Autoimmunerkrankungen wie der MS autoimmune Zellen“, so Prof. Dr. Ralf Gold, Direktor der Neurologie im St. Josef-Hospital.

In ihrer Arbeit konnten die Forscherinnen und Forscher nachweisen, dass die Mikrobiom-Zusammensetzung bei MS-Betroffenen verändert ist. Darüber hinaus konnten sie erstmals einen Mangel von Propionsäure im Stuhl und Serum von MS-Patienten zeigen, die in der frühesten Phase der Erkrankung am stärksten ausgeprägt war. Dieser Nachweis gelang in Kooperation mit dem Max-Delbrück-Centrum Berlin und den Ernährungswissenschaften der Universität Halle-Wittenberg.

Beteiligung der Darmbakterien und der Kraftwerke der Zellen ausschlaggebend

In einer Kooperation mit Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern der Bar-Ilan University in Israel, die ein Darmmodell zur funktionellen Analyse des Mikrobioms entwickelt hatten, zeigte sich, dass die Veränderung der Funktion der Bakterien im Darm als Folge der Propionat-Gabe die entscheidende Rolle bei der Entstehung von neuen regulatorischen Zellen spielt. Zur gesteigerten Funktion dieser Zellen trägt deren verbesserte Energieverwertung durch eine veränderte Funktion der Mitochondrien bei, was das Forschungsteam in Kooperation mit der Arbeitsgruppe Molekulare Zellbiologie an der Medizinischen Fakultät der RUB nachweisen konnte.

Der Darm als Ziel für therapeutische Ansätze in Zukunft

Die kurzkettigen Fettsäuren stellen nur einen Bruchteil der Stoffwechselprodukte von Darmbakterien dar, die durch die bakterielle Einwirkung aus der Nahrung entstehen. „Die weitere Erforschung dieses weitestgehend unbekannten Organs und die daraus gewonnenen Erkenntnisse werden es erlauben, in Zukunft weitere innovative diätetische Maßnahmen zu den bekannten Therapeutika zu entwickeln“, so Aiden Haghikia.

Kooperationspartner

Die Studie wurde in Kooperation mit Forschungsteams der Universitäten Berlin (Max-Delbrück-Centrum), Düsseldorf (Proteomics), Erlangen (Rheumatologie), Freiburg (Neuropathologie), Halle-Wittenberg (Ernährungswissenschaften), Hattingen (Neurologie und Komplementärmedizin), Kopenhagen (Dänemark), Leipzig, Los Angeles (USA), Ramat Gan (Israel) und Regensburg (Neurologie) durchgeführt.

https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0092867420302129?via%3Dihub

Sabine Nett über das Mikrobiom

Das kleine Leben in uns – wie unser Mikrobiom die Gesundheit beeinflusst

Die symbiotische Beziehung zwischen Darmflora und uns Menschen wird seit Kurzem intensiv erforscht und liefert erstaunliche erste Erkenntnisse. Möglicherweise lassen sich künftig Gesundheitszustände von den Bakterienkolonien im Körper ableiten und durch diese beeinflussen.

Ein individueller Fingerabdruck aus Mikroorganismen

Das Mikrobiom (von mikros = klein und bios = Leben) bezeichnet die Gesamtheit der den Menschen besiedelnden Mikroorganismen. Durch die besondere Relevanz für unsere Gesundheit sind damit meistens die Darmbakterien (oder auch die Darmflora) gemeint. Das Mikrobiom im weiteren Sinne umfasst allerdings alle Bakterienstämme auf der Haut, in Nasen- und Mundhöhle und den Genitalorganen. In der engen Wechselwirkung zwischen Bakterienflora und Wirt entstehen immer neue Subkulturen und Mutationen. Zudem wird vermutet, dass die Mikroflora komplexe und vielschichtige Beziehungen zu den Stoffwechselprozessen hat. Geprägt wird das Mikrobiom vermutlich unter anderem durch die Art der Geburt, die frühkindliche Ernährung, den Lebensstil, Genetik, Geschlecht, geografische Verhältnisse, Ernährung, Hygienebedingungen, Reisen und Medikamenteneinnahme.

Die innere Bakteriengemeinschaft als Abbild unseres Lebens

Das Mikrobiom spielt bei der Entstehung bestimmter Erkrankungen womöglich eine wesentliche Rolle. Wie und welche, ist schwierig zu ermitteln, da die oben genannten Einflüsse die Zusammensetzung einzigartig gestalten. So unterscheidet sich die individuelle Kombination nicht nur von Mensch zu Mensch – die einzelnen Bakterienspezies entwickeln sich im Darm eines Menschen auch ein Leben lang weiter und mutieren zu weiteren Subpopulationen.
Ursache und Wirkung sind dabei oft schwer zu unterscheiden: War zuerst die Flora im Ungleichgewicht und hat sich so eine Krankheit herausgebildet? Oder hat die Erkrankung die Flora beeinflusst? Der Mensch wird also einerseits durch sein Mikrobiom geprägt, dieses bekommt aber andererseits von außen einen ganz persönlichen Charakter.

Was ist ein gesundes Mikrobiom?
Darüber sind sich die Experten noch nicht einig. Die Forschung zur genauen Funktionsweise des Mikrobioms steckt nämlich noch in den Kinderschuhen. Oft sind gefundene Effekte klein und widersprüchlich. Obendrein sind Humanstudien rar und 60 % der Bakterien noch unbekannt. Forschende versuchen dennoch seit einigen Jahren, herauszufinden, inwiefern Zusammenhänge zwischen der Besiedlung, der Anzahl und dem Verhältnis verschiedener Bakterienstämme und dem Auftreten von Krankheiten bestehen. Untersucht werden dabei Zivilisationskrankheiten wie Diabetes mellitus, Adipositas, Depressionen, chronisch entzündliche Darmerkrankungen und kardiovaskuläre Erkrankungen. Die Abwesenheit von Coprococcus-Bakterien oder ein Zuviel von Fermicutes kann zum Beispiel Einfluss auf die Entstehung von Depressionen oder Diabetes mellitus haben. Eindeutiger ist der schlechte Einfluss von zu häufigem Antibiotika-Einsatz, insbesondere im Kindesalter, da dies die Balance empfindlich stört und Bakterienkulturen sich über etwa ein halbes Jahr nach Einsatz wiederaufbauen müssen.

Ein perfektes Paar – wohliges Darmmilieu und gemütliche Bakterienkulturen
Eher unstrittig sind Funktionen der Bakterien bei der Aufnahme von Nährstoffen ins Blut oder für die Optimierung des Fett- und Gallensäuren-Stoffwechsels. Zudem sind die Dickdarmbakterien dafür zuständig, einen Teil der Ballaststoffe abzubauen, die der Mensch sonst nicht verwerten könnte. Außerdem beteiligen sich bestimmte Bakterien an der Entwicklung des Immunsystems und machen Giftstoffe und Krankheitserreger unschädlich. Dafür bietet der Darm ihnen einen angenehmen Wohnort in einem wohltemperierten Milieu mit ausreichend Nahrung.

Mögliche positive Beeinflussung durch pflanzenbasierte Ernährung
Eine vollwertige pflanzenbasierte Ernährungsweise fördert gesunde und stabile Darmbakterien. Die erhöhte Aufnahme von Ballaststoffen und anderen pflanzlichen Komponenten, die mit einer pflanzlichen Ernährung in Verbindung gebracht werden, erhöhen das Wachstum von nützlichen Bakterien, die das Risiko von Entzündungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringern können. Die Aufnahme von Ballaststoffen erhöht auch das Vorkommen von kurzkettigen Fettsäuren, was mit einer verbesserten Immunität und Darmfunktion verbunden ist. Dies weist darauf hin, dass die Ernährung zur gesunden Vielfalt des Mikrobioms beiträgt, und eine pflanzliche Ernährung ein wirksames Mittel sein kann, um

eine optimale Darmgesundheit zu gewährleisten.

Hier lesen Sie mehr:

spektrum.de/news/was-darmbakterien-wirklich-koennen

aerzteblatt.de/nachrichten/97788/Fachgesellschaft-raet-von-Bestimmung-des-Darm-Mikrobioms-ab

Prävention: Fettsäurehypothese erhält neue Nahrung
link.springer.com/article/10.1007/s15202-018-1895-8

Buchempfehlung: Dr. med. Anne Fleck, **Ran an das Fett**
Heilen mit dem Gesundmacher Fett
Verfasst von Sabine Nett

Dr. med. Anne Fleck leitet eine Praxis in Hamburg und hat sich bereits einen Namen als renommierte Ernährungsmedizinerin gemacht. In diesem Buch erklärt sie die „Welt der Fette“ und klärt die Irrtümer auf, die über Fett im Umlauf sind. Das Buch präsentiert sich als Ratgeber innovativer Präventiv- und Ernährungsmedizin, befasst sich aber ebenfalls mit Naturheilverfahren und ist ein Aufruf zum „Ölwechsel“.

Immer mehr Menschen bemühen sich darum, ihre eigene Gesundheitskompetenz zu verbessern, da immer mehr Ärzte immer weniger Zeit für ihre Patienten haben. Zudem verhindert die zunehmende Spezialisierung der Mediziner mitunter eine ganzheitliche Betrachtung des Einzelnen. Dadurch wächst bei Patienten ein Gefühl der Unsicherheit, aber auch das Bedürfnis, Eigenverantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen. Zunächst widmet sie sich dem Thema „Neue fette Wahrheiten“. Man erfährt hier, wie es zu einer „regelrechten Verdammung“ der Fette kam, weswegen sie jahrzehntelang als Dick- und Krankmacher galten. Dr. Fleck bietet ihren Lesern einen Überblick über „gute“ und „schlechte“ Fette und beschreibt die oft minderwertige Herstellung raffinierter Öle. Nach dem Lesen dieses Kapitels habe ich mich sofort dazu entschlossen, wieder Butter statt Margarine auf den Tisch zu bringen und alle billigen, raffinierten Speiseöle durch hochwertige Öle, wie zum Beispiel natives Olivenöl, zu ersetzen.
Außerdem behandelt das Buch die „Heilkraft der Fette“. Es werden viele unterschiedliche Krankheiten genannt. Unter anderem wird berichtet, dass auch Autoimmunerkrankungen mit der richtigen Öltherapie unter Umständen günstig beeinflusst werden können.
Man erfährt viel über gesättigte, mehrfach ungesättigte und einfach ungesättigte Fette und es werden viele gesunde Fette vorgestellt. Neben den Ölen werden auch andere „fette“ Lebensmittel angesprochen. Nüsse, Mandeln, Samen, Kerne, Eier, Fleisch, Milch/Milchprodukte, Fisch und Meeresfrüchte. Die detaillierten Erklärungen bieten Lesern eine gute Orientierung für den Einsatz von Fetten in der eigenen Ernährung und man erhält gute Tipps für die gesunde Küche!

Das Buch hat mich aufgerüttelt. In Zukunft werde ich sehr viel kritischer einkaufen und auf jeden Fall „fetter“ leben. Alle unsere Körperzellen,

auch die Nervenzellen, bestehen aus Fett und benötigen für ihr Funktionieren gesunde Fette aus der Nahrung. Auch auf die Balance zwischen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren werde ich verstärkt achten, denn diese ist durch unsere heutige Ernährung sehr aus den Fugen geraten. Transfette meide ich unbedingt, denn unser Körper kann sie nicht gut vertragen, da sie künstlich hergestellt werden. Leider finden sie sich in vielen Fertigprodukten. Meine Favoriten sind jetzt „ehrliche“ Lebensmittel, die ich selbst verarbeite, wie Gemüse, Salate, Obst, Quark, fetter Fisch, Butter, Bio-Fleisch, Eier aus Freilandhaltung, gute Gewürze und Kräuter, Nüsse, Samen und hochwertige Öle und vieles mehr. Dieses Buch vermittelt komplexe Zusammenhänge leicht verständlich und hat es geschafft, mich zum Ölwechsel zu bewegen. Gesund zu sein hat nichts mit fettarmer Ernährung zu tun, ganz im Gegenteil.

Dr. Anne Fleck
Ran an das Fett
Heilen mit dem Gesundmacher Fett
Preis: € 24,99
Seitenzahl: 432
ROWOHLT Wunderlich
Erschienen 22.01.2019
ISBN: 978-3-8052-0041-7

Buchempfehlung: Bas Kast, **Der Ernährungskompass**
Das Fazit aller wissenschaftlichen Studien zum Thema Ernährung
Mit den 12 wichtigsten Regeln der gesunden Ernährung
Verfasst von Sabine Nett

Als ich bei der Vorbereitung dieser Broschüre das Buch „Der Ernährungskompass“ in die Hände bekam, hatte ich gerade einen grippalen Infekt überstanden. Direkt im Anschluss hatte sich dann eine Schuppenflechte entwickelt, die ich nicht in den Griff bekommen konnte. Ein Termin beim Dermatologen war bereits vereinbart. Um es kurz zu machen: Nach der Lektüre von Bas Kasts Buch habe ich meine Ernährung umgestellt und konnte den Termin absagen.

„Der Ernährungskompass“ des Wissenschaftsjournalisten Bas Kast ist das Wissensbuch des Jahres 2018. Der Anstoß, es zu schreiben, war eine Herzattacke, die Kast beim Joggen erlebte und die bei dem erst 40 Jahre alten Mann riesige Ängste auslöste.

Bis zu diesem Zeitpunkt hatte sich Bas Kast wenig Gedanken um seine Ernährung gemacht, die überwiegend aus Chips und reichlich Fleisch bestand. Nun fing er an, sich darüber zu informieren, was eine gesunde Ernährung wirklich ausmacht, und unternahm eine Entdeckungsreise in die Welt der Ernährungs- und Altersforschung. Dabei bemerkte er rasch, dass vieles, was wir für gesund halten, eigentlich krank macht. Er arbeitete mehr als tausend Studien durch und filterte die wissenschaftlich „gesicherten“ Ergebnisse einer gesunden Ernährung für seine Leser heraus. Die erste wichtige Erkenntnis war: Wir essen eiweißverdünnt, zuckerreich und fettarm. Unser Körper braucht jedoch mehr „richtiges“ Eiweiß, kaum Zucker und gutes Fett. Doch bis heute sind fettreduzierte, ballaststoffarme, zuckerreiche und eiweißverdünnte Lebensmittel der Hit in den Supermärkten. Unser Körper lechzt jedoch nach wertvollen Nähr- und Ballaststoffen, denn sonst kann er auf Dauer nicht richtig funktionieren.

Kast beschreibt, welche Fette tatsächlich gefährlich sind, nämlich die sogenannten Transfette, die in vielen Fertigprodukten verarbeitet werden. Sie sind in ihrer Struktur verändert worden und können von unserem Körper nicht gut verarbeitet werden. Zu viel davon fördert Bluthochdruck, Herzinfarkt und Übergewicht. Sie verkleben Nervenbahnen, Zellwände und die Wände der Blutgefäße. Sie fördern sogar die Entwicklung

eines Diabetes, denn sie behindern das Hormon Insulin.

Er weist aber auch darauf hin, dass die sogenannten gesättigten Fettsäuren, die in Fleisch und tierischen Produkten vorkommen, mit einer gewissen Vorsicht zu genießen sind. Erst recht dann, wenn sie von Tieren aus Massentierhaltung stammen. Eine Ausnahme bei den gesättigten Fettsäuren stellen die fermentierten Milchprodukte wie Joghurt, Quark, Kefir und Käse dar. Aber auch hier sollte man auf Produkte aus Weidelandhaltung achten.

Kast lässt seine Leser damit aber nicht allein, sondern erklärt, welche Fette uns guttun. Zum Beispiel natives Olivenöl und viele weitere kaltgepresste Öle wie Rapsöl, Leinöl oder Hanföl. Sie enthalten einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die der Körper benötigt.

Kasts Buch widmet sich ebenfalls der sogenannten eiweißverdünnten Ernährung. Unser Körper benötigt eine gewisse Menge an Eiweiß, um zu überleben und um sich satt zu fühlen. Eiweiß ist essenziell. Die heutigen Fertigprodukte und das sogenannte Fast Food enthalten jedoch nur wenig Eiweiß, dafür viel ungesundes Fett und Zucker. Wir werden nicht satt, weil wir es nicht schaffen, mit diesen Produkten unseren Eiweißhunger zu stillen. Also essen wir mehr und nehmen zu. Das kann man verhindern. Viel gesundes Eiweiß findet sich in etlichen pflanzlichen Produkten. Sie sind gesünder als Eiweiß in tierischen Produkten, denn die Zusammensetzung ihrer Aminosäuren ist günstiger für uns.
Pflanzliches Eiweiß ist besonders in Hülsenfrüchten, Gemüse, Nüssen und anderen Lebensmitteln.

Als ein weiteres Problem beschreibt Kast die Verzuckerung fast aller Lebensmittel. Kast beschreibt, dass viele Lebensmittel, bei denen man es gar nicht vermutet, Zucker enthalten.
Hinzu kommt, so Kast, dass wir uns oft zu ballaststoffarm ernähren. Dadurch wird das Mikrobiom, die im Darm befindlichen Darmbakterien, ungünstig beeinflusst. Es können kaum oder gar keine kurzkettigen Fettsäuren aus der Nahrung aufgenommen werden und das macht auf Dauer krank.

Kasts Buch liefert fundierte, gut recherchierte Informationen zu einem wichtigen Thema. Außerdem versorgt es die Leser mit hilfreichen Empfehlungen und Tipps auf dem Weg zu einer gesünderen Ernährung und

mehr Wohlbefinden und seinen 12 wichtigsten Regeln der gesunden Ernährung. Bei aller Vernunft betont er aber auch, dass man sein Essen immer ohne schlechtes Gewissen genießen sollte. Mich konnte Bas Kasts Buch zu einer Ernährungsumstellung inspirieren – Lesen lohnt sich auf jeden Fall!

Bas Kast
Der Ernährungskompass
Preis: € 20,–
320 Seiten
C. Bertelsmann
Erschienen am 5. März 2018
ISBN: 978-3-570-10319-7

Stricknadeln oder Laufschuhe? – Zielsetzung in der Physiotherapie
von Sabine Nett

Für den einen ist die Teilnahme am Marathon die Ziellinie, für den anderen ist es ein selbst gestrickter Schal. Zu großen Erfolgen führen oft viele kleine Schritte, deshalb ist in der Physiotherapie der gemeinsame Zielsetzungsprozess von großer Bedeutung.

Ihre Ziele und die Ihres Therapeuten hinsichtlich des zu erreichenden Therapieerfolgs gehen in der Neurorehabilitation oft sehr weit auseinander. Es kommt nicht selten vor, dass die Therapeuten mit unrealistischen Erwartungen konfrontiert werden. Dagegen kann eine systematische und gemeinsam erarbeitete Zielsetzung dabei helfen, Ziele auch wirklich zu erreichen. Jeder Mensch ist anders und jeder hat andere Vorstellungen von dem, was sein Therapieziel betrifft. Dabei ist es ganz wichtig, ein Therapieziel in viele kleine Teilziele zu unterteilen, die wiederum viele kleine Teilerfolge bedeuten können. Fragt Ihr Therapeut Sie beispielsweise nach dem Ziel, das durch eine bestimmte Übung erreicht werden soll, erhält er von Ihnen vielleicht eine ganz andere Antwort, als wenn er Sie nach den Hoffnungen für Ihr zukünftiges Leben fragt. Daran lässt sich erkennen, wie ein Therapeut den Zielsetzungsprozess eines Patienten beeinflussen kann, aber auch was der Patient sich für sich und seinen Alltag wünscht. Das Definieren der Ziele, die dem Patienten für sein Leben wichtig sind, ist also von sehr großer Bedeutung. Manchmal liegt es einfach also nur daran, wie ein Therapeut eine Frage formuliert. Der gemeinsame Zielsetzungsprozess zwischen Patient und Therapeut ist also entscheidend, wenn es um funktionelle Verbesserungen, Performanz, den positiven Einfluss auf die Selbstwirksamkeit und das Gefühl eines Eingebundenseins in den Rehabilitationsprozess geht.

Um das gewünschte Ziel zu erreichen, ist es wichtig, es in viele kleinere Etappenziele zu unterteilen. Patienten setzen sich meistens deutlich höhere Ziele als ihre Therapeuten, damit sinkt oft die Chance der Zielerreichung. Beim Definieren von Zielen und Prüfen des Erfolgs vergleichen sich Patienten mehrheitlich mit dem Zustand vor der Erkrankung. Im Idealfall sollten Patient und Therapeut aber gemeinsam realistische Ziele ausarbeiten, die zur neuen Lebenssituation passen. Dabei sollten die Wünsche des Patienten nach Möglichkeit immer im Vordergrund stehen. Sie sollten immer im Hinterkopf behalten, dass eine kontinuierliche Verbesserung Ihres Zustands sehr wahrscheinlich ist. Die Krankheit sollte Sie nicht daran hindern, Dinge zu unternehmen und Pläne zu machen, aber man sollte den eigenen Zustand auch nicht durch unrealistische Ziele belasten. Die Kunst ist, eine gute Balance zu finden. Wenn keine medi-

zinischen Probleme vorliegen, können aber selbst Patienten mit starken verbleibenden Beschwerden von Erschöpfungsmanagement und/oder einem Trainingsplan profitieren, bei dem die Belastung nach und nach erhöht wird. Teil eines solchen Plans können sanfte Stärkungsübungen für geschwächte Muskeln, spezifische funktionelle Aktivitäten (zum Beispiel Stufen rauf- und runtergehen, vom Sitzen ins Stehen kommen und umgekehrt) und aerobe Sportarten wie Walking, Radfahren, Schwimmen oder Jogging sein.

Dadurch wird die Muskelkraft erhöht und das allgemeine Gefühl der Erschöpfung verringert. Zudem stärken diese Sportarten das Immunsystem und halten Herz und Lungen gesund. Es kann aber Wochen oder sogar Monate dauern, bis die ersten Ergebnisse des Trainings spürbar werden. Aber haben Sie Geduld und übernehmen Sie sich nicht! Und lassen Sie sich vor der Entscheidung, ein regelmäßiges Training zu beginnen, kompetent beraten.

Eine niederländische Studie hat gezeigt, dass zwei Drittel der Patienten nach der Erkrankung am GBS unter großer Erschöpfung leiden. Die Ursachen hierfür variieren. Emotionale Aspekte, wie Depressionen, Trauer um den Verlust der Gesundheit, Stress und Sorgen, können eine Rolle spielen. Ein Grund ist aber auch, dass Tätigkeiten, die früher banal schienen, jetzt große körperliche Anstrengungen mit sich bringen können. Am besten begegnet man diesem Problem mit großer Offenheit und der Bereitschaft, sowohl mit den emotionalen als auch den physischen Komponenten der Erschöpfung so gut wie möglich umzugehen. Geduld steht dabei an erster Stelle.

Auch hier gilt: Probieren Sie einfach aus, was Ihnen am besten hilft, Ihnen guttut und vielleicht sogar Spaß macht!

Interview mit Frau Professor Dörte Zietz

Professor Dr. Dörte Zietz machte 1997 ihren Abschluss als staatlich anerkannte Physiotherapeutin in Berlin. Von 1997 bis 2011 war sie als Physiotherapeutin in Wandlitz, Tübingen und Oxford tätig. Im Jahr 2003 schloss sie ihr Bachelor-Studium an der HAWK Hildesheim, Holzminden, Göttingen mit dem Bachelor of Science „Physiotherapy“ ab. An der School of Psychology der University of Birmingham beendete sie im September 2006 ihr Master-Studium. Im März 2011 reichte sie ihre Dissertation an der School of Sport and Exercise Sciences der University of Birmingham ein. Schwerpunktmäßig beschäftigt sie sich in ihrer Forschung mit Bewegungsanalyse und Rehabilitation nach Störungen des zentralen Nervensystems. In der Neurorehabilitation geht es um den Prozess und die Maßnahmen, um Menschen nach Funktionsstörungen des Nervensystems wieder in den Alltag einzugliedern.

Frau Prof. Dr. Zietz, Physiotherapie kann bei einer entzündlichen Neuropathie sehr hilfreich sein. Was wird von Fachleuten als Therapieziel beschrieben?

Prof. Dr. Zietz:
Das Therapieziel ist immer davon abhängig, was der Patient als Ziel nennt. Die Aufgabe des Physiotherapeuten ist es, das Ziel des Patienten in Teilziele zu unterteilen, dann in zielführende physiotherapeutische Behandlungsinhalte zu übersetzen und die Therapie entsprechend zu gestalten.

Wie wichtig ist das Therapieziel des Patienten?
Prof. Dr. Zietz:
Das Therapieziel des Patienten ist therapieleitend. Nur der Patient kann sagen, was ihm für seinen Alltag und sein Leben fehlt. Das kann keine andere Person oder gar ein Therapeut. Es kann sein, dass sich ein Ziel nicht innerhalb einer kurzen Zeit erreichen lässt – hier sollte der Physiotherapeut gemeinsam mit dem Patienten besprechen, welche „Therapieetappen" zum Ziel führen und erreicht werden sollen. Wer zum Beispiel im Rollstuhl sitzt und einen Marathon laufen möchte, sollte zunächst das Stehen, Gehen und dann Rennen wiedererlernen. Jede einzelne „Therapieetappe" kann – zeitlich gesehen – lange dauern, bis das Ziel „Marathon laufen" erreicht wird. Selbst wenn der Patient nicht mehr in der Lage sein sollte, einen Marathon zu laufen, wird er von der Therapie profitieren, da er unterwegs seine Muskeln stärkt, seine Gelenke beweglich bleiben, er sein Gleichgewicht verbessert und vielleicht das Gehen wiedererlernt, was für viele Patienten ein sehr wichtiger Meilenstein ist.

Was bewirkt eine regelmäßige Physiotherapie bei entzündlichen Neuropathien?
Prof. Dr. Zietz:
Physiotherapie wirkt auf zwei Arten: erstens als Therapie und zweitens als Vorsorgemaßnahme. Damit ist gemeint, dass Physiotherapie hilft, Funktionsdefizite zu reduzieren, indem Symptome wie zum Beispiel Muskelschwäche, Sensibilitätsstörungen und fehlendes Gleichgewicht behandelt werden, um dann – je nach Ziel des Patienten – das Gehen oder andere Aktivitäten zu üben. Als Vorsorgemaßnahme eignet sich Physiotherapie, indem zum Beispiel Gelenke beweglich gehalten werden, um eine Verschlechterung der Symptomatik zu verhindern oder zu verzögern. Daher ist es sinnvoll, regelmäßig Physiotherapie durchzuführen. Ich möchte anmerken, dass nicht nur Physiotherapie helfen kann, sondern jegliche Form von Bewegung: „use it or lose it." Wer also keine konkreten Probleme hat und lieber tanzt oder Rad fährt, als zur Physiotherapie zu gehen – wunderbar. Am besten ist es, wenn sich der Physiotherapeut überflüssig macht.

Welche Rolle kann Physiotherapie für die Schmerzlinderung spielen?
Prof. Dr. Zietz:
Es kommt darauf an, woher der Schmerz kommt. Physiotherapie kann bei vielen Schmerzsymptomen helfen. Man weiß zum Beispiel, dass Physiotherapie bei unspezifischen chronischen Rückenschmerzen besser wirkt als der spritzende oder operierende Arzt, bei anderen Schmerzzuständen aber sind sicher die Ärzte mit ihren Möglichkeiten klar im Vorteil. Ich beobachte, dass jeder Schmerz, den ein Patient mit GBS/CIDP äußert, zunächst auf das GBS/CIDP zurückgeführt wird – was ja auch nicht immer stimmt –, hier werden gegebenenfalls andere Erkrankungen übersehen und das kann ein Problem sein.

Kann ich mich überfordern und wie merke ich das?
Was sollte ich tun, wenn ich mich überfordert habe?
Prof. Dr. Zietz:
In der Akutphase ist eine sorgfältige Überwachung der Belastung notwendig, ganz besonders, wenn das Herz und die Atmung betroffen sind. Auf einer Intensiv- oder Überwachungsstation sind die wichtigen Parameter auf Monitoren sichtbar. Ein Physiotherapeut hat diese im Blick und passt die Belastung in der Therapie entsprechend den ärztlichen Vorgaben an.
Ganz allgemein gilt: Wenn jemand merkt, dass er sich überfordert hat, sollte er zunächst pausieren.

Es gibt verschiedene Therapieformen. Können Sie uns kurz die Wirkungsweise folgender Anwendungen bei entzündlichen Neuropathien beschreiben?
Prof. Dr. Zietz:
Dazu zunächst eine kurze Anmerkung: Die Wirkungsweise der unten genannten Anwendungen bezieht sich nicht auf bestimmte Erkrankungen. Das heißt, es gibt keine besondere Therapie oder exklusive Übungen nur für eine bestimmte Erkrankung. Das Wesen von Nervenerkrankungen wie GBS/CIDP ist ja, dass die „Hardware“, also die „Kabel“, ein Problem hat und daher ihre Aufgabe nicht erfüllen kann. Bewegungstherapie (egal, welchen Namen sie trägt) zielt unterm Strich im Rahmen der Neurologie immer darauf ab, die Hardware zu benutzen, um dort Veränderungen im Sinne einer Regeneration zu erwirken und bestehenden Problemen im Alltag einer Person zu begegnen (wer zum Beispiel nicht gehen kann, kann vielleicht nicht zum Bäcker Brötchen holen, deshalb übt man alles, was man zum Gehen braucht).

Da die Studienlage sehr dünn ist und auch die AWMF-Leitlinie (**A**rbeitsgemeinschaft der **W**issenschaftlichen **M**edizinischen **F**achgesellschaften e.V.) nur erwähnt, dass „Krankengymnastik“ eine symptomatische Therapie ist (ohne Beurteilung von deren Wirkung), kann ich keine Aussagen über die Wirkungsweise der Anwendungen bei entzündlichen Neuropathien machen.

Wassergymnastik
Wassergymnastik wirkt vor allem durch Auftrieb und Widerstand durch das Wasser. Im Wasser scheinen langsame Bewegungen durch den Auftrieb einfacher zu sein, man fühlt sich leichter. Wer zum Beispiel unter Wasser beide Arme heben möchte, muss sich weniger anstrengen als an Land. Auf der anderen Seite wird jedoch der Widerstand des Wassers genutzt, zum Beispiel wenn man schnellere Bewegungen durchführt oder den ganzen Körper unter Wasser bewegt. Dies hilft bei der Kräftigung der Muskulatur. Je nach Übung können so gezielt Muskelgruppen beansprucht werden, unter dem Vorteil des Auftriebs. Eine weitere Wirkung des Wassers besteht darin, durch den hydrostatischen Druck das Herz-Kreislauf-System sanft zu fordern.

Propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation
Mit PNF können neue oder wieder zu erlernende Bewegungen eingeübt, Muskeln gekräftigt und die Zusammenarbeit zwischen den Muskeln verbessert werden. Hierbei nutzt der Physiotherapeut bestimmte Bewegungen, die je nach Patient angepasst werden. Mit PNF nutzt man die Tatsache, dass sensible Informationen aus den Gelenken und Muskeln zur Planung und Durchführung von fein abgestimmten Bewegungen führen. Die eingeübten Einzelbewegungen können dann in Aktivitäten eingebettet werden. Ein Beispiel sind spezifische Bewegungen des Beckens, die der Patient dann ins Gehen überträgt.

Sensomotorisches Training
Es gibt keine einheitliche Definition, was „sensomotorisches Training“ ist. Der Begriff besagt ja eigentlich nur, dass sensible Informationen für die Planung und Durchführung von Bewegungen genutzt werden. Aus meiner Sicht ist diese Formulierung sinnfrei, weil bei fast jeder Bewegung – und insbesondere beim Erlernen von neuen Bewegungen – sensible Informationen, zum Beispiel aus dem Gleichgewichtsorgan, über die Augen, von der Körperoberfläche, aus den Gelenken und Muskeln, für die Planung und Durchführung von Bewegung notwendig sind. Häufig wird

der Begriff für die Beschreibung von Stabilisationsübungen verwendet. Dabei geht es darum, Gelenke durch koordinierte Muskelkraft möglichst stabil zu halten, wenn der Patient zum Beispiel auf einer wackligen Unterlage steht und mit dem Fuß nicht wegknicken soll.

Rüttelplatte
Mit einer Rüttelplatte sollen tieferliegende Muskeln angesprochen werden, die für die Körperhaltung und das Gleichgewicht wichtig sind.

Warum ist es wichtig, die Durchblutung anzuregen?
Prof. Dr. Zietz:
Ganz allgemein lässt sich sagen, dass jedes Gewebe und jedes Organ gut mit Sauerstoff und allen benötigten Nährstoffen versorgt werden muss. Diese Substanzen können nur durch das Blut an Ort und Stelle transportiert werden. Deshalb ist es notwendig, dass die Durchblutung ordnungsgemäß funktioniert. Mit einigen Maßnahmen kann die Durchblutung angeregt werden, zum Beispiel durch Bewegung, aber auch durch Wärme.

Wie hoch ist die Verletzungsgefahr bei einer Physiotherapie?
Prof. Dr. Zietz:
Verletzungsgefahr im Rahmen einer Physiotherapie ist wohl nur dann gegeben, wenn der Therapeut unaufmerksam ist, die momentanen Fähigkeiten des Patienten überschätzt, den zu erwartenden Effekt einer Behandlungsmaßnahme falsch einschätzt oder die Belastung für den Patienten falsch steuert. Physiotherapeuten sind darauf trainiert, dem Patienten bei Bewegungsübungen entsprechende Hilfestellungen anzubieten und seine Reaktion auf Bewegungsangebote zu beobachten: Patientensicherheit geht immer vor. Trotzdem kann natürlich nicht ausgeschlossen werden, dass in sehr seltenen Fällen doch mal etwas passiert. Daher ist es wichtig, dass ein gutes Vertrauensverhältnis zwischen Physiotherapeut und Patient besteht, um solche Bedenken ansprechen zu können beziehungsweise angemessene Hilfestellungen bei der Durchführung von Bewegungen anzubieten.

Was kann ich selbst tun?
Prof. Dr. Zietz:
Unbedingt in Bewegung bleiben! Es muss weder der Ironman gewonnen noch das Ticket für die nächsten Olympischen Spiele gelöst werden. Hilfreich wäre, Spaß an Bewegung zu entwickeln und Bewegung als ei-

nen wichtigen Bestandteil des Tages anzusehen und zu integrieren: Dies ist ein Termin mit sich selbst, der nicht ausfallen sollte – so wie Zähne putzen. Menschen sind und bleiben Bewegungstiere, mit individuellen Vorlieben. Es ist von Vorteil, einen Sport oder körperliche Aktivität zu entdecken, die man mit Freude durchführt, ohne jedes Mal den inneren Schweinehund überwinden zu müssen.

Gibt es Sportarten, die Sie empfehlen würden?
Prof. Dr. Zietz:
Aus wissenschaftlicher Sicht gibt es nicht die eine Sportart, die für Patienten mit GBS/CIDP empfohlen werden kann – hier gibt es einfach keinerlei Studien. Wenn man aber bedenkt, dass Menschen in Bewegung bleiben, dabei Spaß haben und sich nicht überlasten sollen, dann kommt wohl jede moderat belastende Sportart infrage. Zudem fallen mir Bewegungsangebote wie Wandern, Spazierengehen, Tanzen und Yoga ein. Natürlich ist die Wahl von der jeweiligen Person abhängig: Was für den einen richtig und gut ist, ist für den anderen vielleicht schrecklich langweilig und nicht herausfordernd genug. Wichtig ist der Spaß an der Sache und die regelmäßige Durchführung. Abraten würde ich von Sportarten wie Schach oder E-Sport, weil ja der Körper in Bewegung kommen soll. Auch Sportarten mit hohem Verletzungsrisiko würde ich nicht empfehlen.

Anm. der Redaktion:
Verordnungen für Physio- und Ergotherapien, also Verordnungen von Heilmitteln für Versicherte mit langfristigem Behandlungsbedarf, Diagnose CIDP, sind von der Wirtschaftlichkeitsprüfung ebenfalls ausgenommen und belasten das Verordnungsvolumen einer Arztpraxis nicht. Auf unserer Internetseite finden Sie den aktuellen Heilmittelkatalog zur Information.

Wirksame Physiotherapie
Bericht von Roland Nickel

Das war ein echtes Aha-Erlebnis für mich. Solch eine Physiotherapie habe ich bisher nicht gekannt, so wie ich sie in der Klinik in Bad Orb kennengelernt habe. Gut 15 Monate nach Ausbruch meiner CIDP kam ich zur Reha. Die Krankheit beschränkt sich bei mir hauptsächlich auf meine Füße, etwa vom Knöchel abwärts. Kribbeln, Taubheit, Fußheberschwäche, regelmäßige Nervenstöße gehören genauso zu meinen ständigen Begleitern wie die permanenten Schmerzen, die sich durch Glühen und Brennen kennzeichnen. Die Physiotherapeutin in Bad Orb war auf neurologische Erkrankungen spezialisiert. Jeden Tag habe ich das an meinen Füßen gespürt, wie sie meine Nerven sensibilisiert und meine Muskeln gekräftigt hat. Wenn das Kribbeln zu stark war, ist es ihr gelungen, den Schmerzlevel zu senken. Das war genial, es hat mich begeistert.

Etwa ein Jahr später habe ich das Kontrastprogramm erlebt. Ich hatte eine künstliche Hüfte bekommen und habe mich nach der OP einer (ambulanten) Reha unterzogen. Die Physiotherapeuten dort waren hoch qualifiziert und haben ihr Bestes gegeben, aber CIDP kannten sie nicht. Deutlich habe ich gespürt, dass manche Behandlungen, die für die Hüfte sehr gut waren, meinen Nerven nicht gutgetan haben.

In meiner Physiopraxis vor Ort ging es mir ähnlich, ich habe mich nicht wirklich gut aufgehoben gefühlt mit meinen Nerven. Wo sollte ich eine qualifizierte Physiotherapie bekommen? So eine, wie ich sie in Bad Orb erlebt hatte? Als dann meine Frau mit einer Anzeige in den Gelben Seiten zu mir kam, habe ich wieder Hoffnung geschöpft. Im Leistungsspektrum dieser Physiopraxis wurde ausdrücklich „neurologische Erkrankungen“ erwähnt. Nichts wie hin. Es war ein Volltreffer!

Aufgrund der Tatsache, dass für meine CIDP die Therapien mit Kortison und den Immunglobulinen nicht erfolgreich waren, musste ich mich mehr auf Physiotherapie konzentrieren. So kommt es, dass ich jetzt mehrere Physiotherapiebehandlungen pro Woche erhalte mit verschiedenen Therapeutinnen im Wechsel. Alle sind auf ihrem Gebiet hoch kompetent, qualifiziert und können Nervenerkrankungen behandeln, zwei von ihnen sind darauf spezialisiert. Und so erlebe ich ein Spektrum von verschiedenen aufeinander abgestimmten Behandlungen, die im Zusammenspiel sehr wirksam sind. Hier einige Aspekte meiner Behandlung (laienhaft be-

schrieben):

- Bahnungstherapie (nach Brunkow) und E-Technik.

Diese beiden Therapien wirken wie ein heilsamer Strom, der von innen in meine Füße fließt. Je nach Tagesform und Gesamtzustand geht das manchmal so weit, dass zumindest während der Therapie die Schmerzen auf fast null sinken.

- Fußreflexzonentherapie:

Sie hilft mir, durch Kribbeln und Taubheit hindurch meine Füße wieder einigermaßen normal zu spüren, und senkt meinen Schmerzlevel.

- Dehnen und Kräftigung helfen mir, dass ich beweglich bleibe.
- Die Triggerpunkt-Therapie entspannt die Muskeln.

Darüber hinaus arbeiten alle Therapeutinnen ganzheitlich. Sie schauen darauf, welche anderen Bereiche meines Körpers durch die CIDP betroffen sind, und behandeln dann zielgerichtet.

Möglicherweise ist das normal, für mich ist diese Praxis allerdings außergewöhnlich. Neben ihrer hervorragenden Kompetenz arbeiten die Therapeutinnen hoch professionell und sind überaus empathisch. Sie erkennen, wie ich drauf bin, ob es mir gut geht oder mich etwas belastet und sie stellen ihre Behandlung darauf ein. Die Atmosphäre während der

Behandlungen ist entkrampft, wir reden viel miteinander über alle möglichen Dinge und manchmal lachen wir herzlich. Dieser Seite der Therapie ist für mich genauso wichtig wie die Behandlungen, denn es tut meiner Seele unwahrscheinlich gut.

Eines ist allerdings auch richtig. Physiotherapie vollbringt keine Wunder, sie kann meine CIDP nicht heilen. Hin und wieder ist es so, dass die Schmerzen nicht geringer werden und die Therapie an einem bestimmten Tag keinen Erfolg hat. Dazu kommt, dass ich bei mir den zeitweise übermächtigen Einfluss meiner psychischen Verfassung auf das Ergebnis der Physiotherapie wahrnehme. Belastungen in der Familie, Stress im Beruf, zu viel grübeln oder einfach nur ein schlechter Tag, all das kann bewirken, dass die Therapie keinen Erfolg zeigt. Tanja, eine meiner Therapeutinnen, sagt an solch einem Tag zu mir: „Auch wenn du nichts von der Therapie spürst, sie wirkt trotzdem."

Insgesamt hilft mir die Physiotherapie dabei, dass ich mit meinen Schmerzen leben kann, meine Füße beweglich bleiben und die Nerven aktiv. Ich bin sehr froh, dass ich diese Physiopraxis mit diesen außergewöhnlichen Therapeutinnen gefunden habe. Für mich ist das ein absoluter Glücksfall.

Bahnungsbehandlung nach Brunkow

Die Krankengymnastin Roswitha Brunkow entwickelte eine Bewegungstherapie, mit der es möglich ist, Muskelungleichgewichte mittels isometrischer Muskelspannungen auszugleichen.

Reise ins Gleichgewicht und die Entspannung
von Manfred Spittler

Zur Person:
Im Mai 2012 kommt es bei Manfred Spittler zu einem Burn-out, dann folgt ein Schlaganfall und schließlich trifft ihn auch noch das Guillain-Barré-Syndrom mit aller Härte. Nach dem Erwachen aus dem künstlichen Koma taucht bei ihm mehrmals am Tag der Gedanke auf, dass er die Kraft zur Überwindung der schweren Krankheit einfach nicht mehr aufbringen kann. Doch die Liebe zu seiner Familie und der Herzenswunsch, wieder sportlich aktiv sein zu können, geben ihm Kraft und Mut. Manfred Spittler erholt sich ganz langsam. Ein Traum, vielleicht sogar ein kleines Wunder, auch durch große Leidenschaft und Hilfe von Medizinern, Schwestern, Pflegern und Therapeuten geht in Erfüllung. Während seiner Erholung beschäftigt er sich viel damit, wie und welches Training ihm helfen kann. Zusätzlich zu den umfangreichen Therapie- und Reha-Maßnahmen findet er für sich ein „sanftes ganzheitliches Trainings- und Therapieprogramm für Körper und Geist“. Er kann wieder laufen. Zwei Jahre nach seiner schweren Erkrankung nimmt er tatsächlich wieder an einem fünf Kilometer langen Silvesterlauf seiner Heimatstadt teil.

Manfred Spittler:
In dieser Zeit machen wir uns alle sehr viele Gedanken. Wie geht es mit den Reha-Maßnahmen und was kann man selbst tun?

Wir können aber mithilfe unserer Sportsachen und Gottes schöner Natur aktiv werden und die Reha-Maßnahmen ergänzen und sogar das Immunsystem stärken. Und vielleicht ist unsere kleine sportliche Reise sogar etwas Balsam für die Seele, die bekanntlich heilen hilft.

Zuerst haben mir leidenschaftliche Therapeuten und Ärzte sehr geholfen und später habe ich begonnen, mir eigene Konzepte zu kreieren, die mir auch geholfen haben, wieder auf die Beine zu kommen. Meine eigene Erfahrung als Übungsleiter, ehemaliger Leistungssportler und Trainer und das Interesse an Sportmedizin haben mir vielleicht etwas geholfen. Ich möchte gern eines meiner Trainingsprogramme mit euch teilen. Mir ist es wichtig, möglichst alle Sinne anzusprechen und zu fördern, denn sie sind bei vielen von uns nicht nur durch die Erkrankung etwas „verkümmert/geschädigt“, sie müssen wieder mit Geduld gefördert werden.

Man sagt, die fünf Sinne, das Sehen, Hören, Fühlen, Riechen, Schmecken, eröffnen uns den Zugang zur Welt. Doch es gibt noch einen „sechsten“, die Tiefensensibilität, und dieser wird von uns Menschen zu wenig gefördert oder gar vernachlässigt. Bei uns Betroffenen muss dieser „sechste Sinn“ oft besonders gefördert werden.
Die Tiefensensibilität ermöglicht uns überhaupt erst, dass wir uns frei bewegen können. Spezielle Rezeptoren in Muskeln und Gelenken vermitteln uns Informationen über Bewegungen, Haltung und die Position unseres Körpers im Raum, damit wir sicher gehen und stehen können.

Vielleicht hilft meine Reise ins (im) Gleichgewicht im Wald, Park oder Garten dabei, einen kleinen nützlichen Baustein in eure Therapie einzufügen. Je nach Leistungsfähigkeit könnt ihr den Übungsumfang reduzieren und laufend, gehend oder mit dem Rollator ausführen. Nutzt die zwei Übungseinheiten/-tage nach eigenem Ermessen.

Barfußgehen und Atmung sind ebenso Gegenstand wie das erwähnte Laufen oder Gehen. Und das Fördern der Sinne in der Natur wird uns helfen, wieder mehr ins Gleichgewicht zu kommen. Für mich war und ist es Balsam für die Seele, es stimuliert die Psyche und schon bei kleinen Fortschritten habe ich Glücksgefühle erlebt.

Manfred Spittlers Übungsprogramm

Mach dir deinen Körper zum Freund und genieße die Bewegung

- Mach nur die Übungen, die du schaffst, denn oft ist weniger mehr, und nicht verzweifeln, hab Geduld. Du wirst sehen, man schafft immer etwas mehr. Ich habe fast drei Jahre gebraucht, um all diese Übungen ausführen zu können.
- Ich empfehle, immer mit einem Partner oder Begleiter, mit dem du dich sicher und wohlfühlst, auf die Reise zu gehen.
- Orange gekennzeichnete Übungen sind etwas schwieriger beziehungsweise anspruchsvoller.
- Grün gekennzeichnete Übungen sind etwas einfacher.

Übungsprogramm Teil 1

- Wir beginnen die Reise mit **200–300 m Gehen** oder vielleicht einem **Lauf**. Wenn das nicht das Richtige ist, kann man, statt zu laufen, auch Fahrrad fahren. Wir alle neigen dazu, mit hochgezogenen Schultern in die Brust flach oder auch hektisch zu atmen. Versuche ruhig mit locker fallenden Schultern (tief) in den Bauch zu atmen.
- *Wirkung: Ausdauer, Entspannung, gut für das Herz-Kreislauf-System*

- Beim ersten Übungsstopp die Arme und Beine lockern. Wechselseitig mit dem rechten und linken Bein **auf eine Stufe** oder **Bank** steigen (rechts, links im Wechsel, 2 Serien – 5x je Bein).
- *Wirkung: Kräftigung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur*

- Weiter geht die Reise – **gehend** oder **im Laufschritt** (200–300 m). Auf der Strecke wechselweise links und rechts **um die eigene Achse drehen** (je 5–8x links und rechts). Nicht zu schnell!
- *Wirkung: Verbesserung der Ausdauer und der Koordination, aber auch des Gleichgewichts*

- Unterwegs findet sich immer irgendwo eine Bank oder ein Baumstamm für eine **Rückwärts(liege)stütze**, also in Form eines liegenden L (2x 4–8 Stützen). Alternativ die einfachere Variante: **im Rückwärtsstütz nur halten** (2x 10 Sekunden).
- *Wirkung: Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur*

- Und wieder **gehen** oder **laufen** wir ein Stück (circa 200–400 m) mit zweimaliger **Hopserlauf-Einlage** für 20–30 Sekunden. Alternative: **im Gehen die Schrittlänge variieren** (kurze, längere, kurze … Schritte).

- *Wirkung: Verbesserung der Ausdauer und der Koordination und Kräftigung der Beinmuskulatur*

- Nun ein Stopp an einer Rasenfläche oder einem Waldweg. Wir ziehen die Schuhe aus und nehmen uns beim Barfußgehen (wer kann, sogar **auf dem Ballen**) ganz besonders intensiv wahr. Der Ballengang ist uns angeboren, natürlich und hilft sogar gegen Rückenbeschwerden (circa 3 Minuten kreuz und quer).
- *Wirkung: Haltungsverbesserung, Verbesserung der Selbstwahrnehmung und Steigerung des Wohlbefindens*

- Weiter geht's. Ein Stück **gehen oder laufen** (200–400m). Versuch einmal, ruhig und bewusst zu atmen und die Ruhe der Natur ganz bewusst zu spüren. Die Geräusche, die Vögel hören und die Gerüche der Natur wahrnehmen. Lass für einen Moment die Gedanken los. Dieses bewusste Loslassen und Wahrnehmen des Moments können auch Rollstuhlfahrer bei einem Ausflug an die frische Luft einbauen.
- *Wirkung: Erhöht Ausdauer und Entspannung, hilft dabei, im Hier und Jetzt zu sein*

- Wieder ein Übungsstopp: Im Stand mit einer Hand den **Kopf im Wechsel seitlich leicht gekippt halten** und Schulter der Gegenseite mit gebeugtem Arm nach unten dehnen/ziehen. Dann wechselnd **mit der Hand von allen vier Seiten leicht Druck auf den Kopf ausüben**. Diese Übung kann auch gut im Rollstuhl ausgeführt werden.
- *Wirkung: Kräftigung der Hals- und Nackenmuskulatur*

Übungsprogramm Teil 2

- Wir beginnen die 2. Reiseetappe **gehend oder laufend** über 200–300 m.
- Nun eine Übungsrast: **Einbeinstand mit gen Himmel ausgestrecktem Arm** (je Bein 2x 10 Sekunden).
- *Wirkung: Verbesserung des Gleichgewichts, Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur*

- Jetzt kannst du **mit verbundenen oder geschlossenen Augen** deinen sechsten Sinn besonders fördern. Von einem **Partner** dirigiert, kreuz und quer **über eine (ebene) Rasenfläche gehen** (3x 30–60 Sekunden).
- *Wirkung: Verbesserung des Gleichgewichts und der Körperwahrnehmung*

- Danach im Ausfallschritt, an einen Baum oder eine Mauer gestützt, **die rückwärtige Beinmuskulatur und die Achillessehnen dehnen** (je

Bein 2x 10–15 Sekunden).

- *Wirkung: Dehnung der Wadenmuskulatur und der Achillessehne*

- Die Reise geht weiter. Mache auf den nächsten Metern **gegenläufiges oder wechselseitiges Armkreisen im Gehen** (2x 20 Sekunden). Das erfordert etwas Übungsgeduld!
- *Wirkung: Übung der Koordination und Schulter- und Nackenmobilisierung*

- Geh jetzt in den **Vierbeinstand, atme und dehne den Rücken**. Beim Einatmen den Kopf in den Nacken legen und bei der Ausatmung den Rücken zum Katzenbuckel machen (2x 20 Sekunden).
- *Wirkung: Tiefenatmung und Mobilisierung der Wirbelsäule und Rückenmuskulatur*

- Anschließend in **Rückenlage,** die Arme seitlich ablegen, die **Beine aufstellen und wechselseitig die Knie nach rechts und links fallen lassen**, dabei den Kopf sanft in die andere Richtung kippen (auf jeder Seite 2x 20 Sekunden halten).
- *Wirkung: Dehnung der Rückenmuskulatur und Mobilisierung der Lendenwirbelsäule*

- Wenn du kannst und möchtest, kommt jetzt eine Yogaübung. Bei einem **Ausfallschritt die Arme gen Himmel strecken und den Oberkörper aufrecht halten oder leicht nach hinten dehnen**. Einfachere Variante: beim **Ausfallschritt die Hände in die Hüfte gestützt lassen** (3x 10 Sekunden auf jeder Seite).
- *Wirkung: Unterstützung des Gleichgewichts und Fasziendehnung (Yogaübung)*

- Dann die **Arme oder Hände diagonal hinter dem Rücken greifen** (2x 10 Sekunden je Seite, als mögliches Hilfsmittel kann ein Band oder eine Schlinge verwendet werden).
- *Wirkung: Mobilisierung der Schulter- und Nackenmuskulatur, fördert die Beweglichkeit*

- Wenn das Areal es ermöglicht, mache jetzt noch einen **Gang durch ein Kneippbecken, ein Kieselsteinbett oder einen „Weg der Sinne“** (2–3x 30 Sekunden).
- *Wirkung: Regt Kreislauf, Durchblutung und Stoffwechsel an*

Impressum

Deutsche GBS CIDP Selbsthilfe e.V.
Oboensteig 4
13127 Berlin

Vereinsregister:
Mönchengladbach 18 VR 2145
Steuernummer 1127/663/63958

Die Deutsche GBS CIDP Selbsthilfe e.V.
ist nach § 5 Abs. 1 Nr. 9 KStG von der Körperschaftssteuer befreit.

Redaktionsteam:
Franziska Bienek, Gabi Faust, Sabine Nett, Katy Seier, Ingeborg Vogl-Broser-F. A.

1. Auflage: 2020
Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung der Deutschen GBS CIDP Selbsthilfe e.V. und der Autor*innen unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Sie erreichen uns:
Tel.: 030 47599547
https://gbs-selbsthilfe.org

Spendenkonto:
DE16 3105 0000 0004 0955 50
Stadtsparkasse Mönchengladbach

Deutsche GBS CIDP Selbsthilfe e.V.
Oboensteig 4
13127 Berlin

Tel.: 030 47599547
https://gbs-selbsthilfe.org

Deutsche GBS CIDP Selbsthilfe e.V.