

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung: Polyneuropathie und Restless Legs als chronische Leiden..	1
1.1	Gemeinsamkeiten von Polyneuropathie und Restless-Legs-Syndrom.....	3
1.2	Unterschiede zwischen der PNP und dem RLS	4
1.3	Ein Ratgeber soll informieren und Mut machen.....	6
1.3.1	Polyneuropathie und unruhige Beine aus neurologischer Sicht.....	6
1.3.2	Der komplementäre Ansatz der traditionellen chinesischen Medizin	7
1.4	Was kann der Patient selbst tun?.....	7
1.5	Ziele.....	8

I Die Sicht der Schulmedizin: Polyneuropathie und Restless Legs

2	Symptome der Polyneuropathie.....	11
2.1	Einleitung	12
2.2	Funktionsbereiche des peripheren Nervensystems	12
2.2.1	Schmerzwahrnehmung.....	13
2.2.2	Sensibilität	13
2.2.3	Bewegungssystem (Motorik).....	13
2.2.4	Drüsen, innere Organe.....	13
2.3	Zusammenhang zwischen den Symptomen und dem anatomischen Aufbau des peripheren Nervensystems	14
2.4	Symptome der Polyneuropathie, wie sie der Patient erlebt.....	14
2.5	Verlauf der PNP	17
2.5.1	Von akut bis chronisch – Einteilung nach zeitlichem Verlauf.....	17
2.5.2	Typischer Verlauf einer chronisch progredienten distal beginnenden sensomotorischen PNP	18
2.5.3	Symptomwandel unter der Therapie	20
2.6	Direkte und indirekte Folgen des Nervenabbaus	20
2.6.1	Hautgeschwüre	20
2.6.2	Gangstörung.....	21
3	Ein Blick in die Anatomie des peripheren Nervensystems.....	23
3.1	Das Nervensystem – ein Netzwerk aus Zellen und Synapsen	25
3.2	Das periphere Nervensystem als Verbindung unseres Zentralnervensystems mit dem Rest der Welt.....	27
3.2.1	Richtung des Informationsflusses	27
3.2.2	Prozesse im Nervensystem verlaufen unbewusst	28
3.2.3	Versorgungsgebiete der peripheren Nerven.....	28
3.2.4	Aufbau des peripheren Nervensystems.....	30
3.2.5	Verbindung der Nerven mit dem ZNS	30
3.2.6	Eintritt der Nerven ins Rückenmark	30
3.2.7	Eingeweidenerven	32

3.2.8	Gemischte Nerven der Peripherie	33
3.3	Blick ins Mikroskop – Wie das Innere der Nerven aufgebaut ist	34
3.3.1	Der Nerv – ein Nervenfaserbündel	34
3.3.2	Nervenfaser	34
3.4	Wie reagiert ein Nerv unter neuropathischer Belastung?	36
3.4.1	Plus-Symptome	37
3.4.2	Minus-Symptome	38
3.4.3	Entstehung der Fehlwahrnehmungen	38
3.4.4	Zuordnung von Hirnzellen zu den Zellen der Peripherie	39
3.5	Ein zweiter Blick ins Mikroskop: Wie sieht die Peripherie aus, an die die peripheren Nerven andocken?	39
3.5.1	Die sensiblen Elemente der Haut	39
3.5.2	Haarapparat	42
3.5.3	Der motorische Nerv endet am Muskel	42
3.6	Bewegungssteuerung	42
3.6.1	Sinnestätigkeit der Muskelspindeln unterhalb der Bewusstseinsschwelle	43
3.6.2	Muskeldehnungsreflex	46
3.7	Zusammenspiel zwischen Sensibilität und Motorik, Wahrnehmen und Bewegen	47
3.8	Die beiden Schwachstellen der Nervenfaser	48
3.9	Versorgung der Nerven	48
3.9.1	Mikrotubuli	49
3.9.2	Chemische Abschirmung der Nervenfasern	50
3.9.3	Sinn der Blut-Nerven-Schranke	50
3.9.4	Mechanismen der Nervenschädigung	51
3.10	Regeneration geschädigter Nervenfasern	53
	Literatur	54
4	Polyneuropathie – die Ursachen	55
4.1	Einleitung	56
4.2	Bedeutung der Ursachenforschung	56
4.3	Die wichtigsten Ursachen der PNP	58
4.3.1	Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus)	58
4.3.2	Alkohol	61
4.3.3	Paraproteinämie (falsche Immuneiweiße im Blut)	63
4.3.4	Innere Erkrankungen	64
4.3.5	Gifte	65
4.3.6	Medikamente	67
4.3.7	Mangelkrankheiten	68
4.4	Die Gene	71
4.4.1	„Genetisch bedingt“	72
4.4.2	Lässt sich eine genetisch bedingte PNP behandeln?	72
4.5	„PNP unbekannter Ursache“	73
4.5.1	Statistiken	73
4.6	Das „überlaufende Fass“	76

5	Diagnostik der Polyneuropathie	79
5.1	Einleitung	80
5.2	Stufendiagnostik	80
5.3	Basisdiagnose bei PNP und RLS – Untersuchungsgang	81
5.3.1	Anamnese	81
5.3.2	Körperliche Untersuchung	82
5.3.3	Laboruntersuchungen	84
5.4	Weiterführende Diagnostik bei PNP	86
5.4.1	Biopsie	87
5.4.2	Lumbalpunktion	87
6	Sonderformen der Polyneuropathie – Abgrenzungen	91
6.1	Drei Sonderformen der Polyneuropathie	92
6.1.1	Guillain-Barré-Syndrom (GBS)	92
6.1.2	Chronisch inflammatorische demyelinisierende Polyneuropathie (CIDP)	94
6.1.3	Small-Fiber-Neuropathie(SFN)	95
6.2	Abgrenzungen – ähnliche Symptome, aber keine PNP	97
6.2.1	Neuropathien einzelner Nerven oder Nervenplexi	98
6.2.2	Neuralgien	99
6.2.3	Engpässe, Druckschäden, Kompressionssyndrome	100
6.2.4	Multiple Sklerose (MS)	103
6.2.5	Myositis (Muskelentzündung)	103
7	Konventionelle Therapie der Polyneuropathie in der Schulmedizin	105
7.1	Einleitung	106
7.1.1	Unerwünschte Medikamentenwirkungen	106
7.2	Ursächliche Therapie der PNP	107
7.2.1	Diabetes mellitus	108
7.2.2	Äußere Vergiftungen	109
7.2.3	Medikamente	110
7.2.4	Dialysepatienten	110
7.2.5	Entzündungen	111
7.2.6	Autoimmunerkrankungen	111
7.3	Symptomatische Therapie	114
7.3.1	Antiepileptika	116
7.3.2	Antidepressiva	119
7.3.3	Opioide	121
7.3.4	Pflaster zur Lokalbehandlung von neuropathischem Schmerz	126
	Literatur	126
8	Syndrom der unruhigen Beine (Restless-Legs-Syndrom) – Symptome, Ursachen, Diagnostik	127
8.1	Symptome des RLS	128
8.2	„Ursachen“ – Krankheitsmechanismus – Begleiterkrankungen	131
8.2.1	Der schwierige Umgang mit der Ursachenfrage	132
8.3	Diagnostik	133
8.3.1	L-Dopa-Test	134

8.3.2	Weitere Untersuchungen	134
	Literatur	135
9	Konventionelle Therapie des Restless-Legs-Syndroms	137
9.1	Ursächliche Therapie	138
9.1.1	Eisenmangel	138
9.1.2	Nierenkrankheiten	138
9.2	Symptomatische Therapie	139
9.2.1	Konventionelle medikamentöse Therapie	139
	Literatur	151

II Der komplementäre Ansatz der Traditionellen Chinesischen Medizin: unruhige und schmerzhaft Beine

10	Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) als Ergänzung zur Schulmedizin	155
10.1	Einleitung	156
10.2	Die TCM als Komplementärmedizin	158
10.3	Diagnostik in der TCM	160
10.4	Arzneitherapie der TCM	161
10.4.1	Behandlungsverlauf	162
10.4.2	Qualität der aus China importierten Arzneipflanzen	162
10.5	Die Theorie hinter der Behandlung	163
10.5.1	Die Bedeutung von Krankheitsmodellen	163
11	Die chinesische Sicht der Dinge	165
11.1	Chinesische Arzneipflanzen als Instrumente der Therapie	166
11.2	Das „Tan“-Modell der chinesischen Medizin	166
11.3	Yin-Yang	167
11.3.1	Wandel des physikalischen Weltbildes im Westen	168
11.4	Qi und Xue	168
11.4.1	Qi und Xue im Wechsel von Tag und Nacht	169
11.4.2	Wechselbeziehung zwischen Qi und Xue	170
11.5	Die Mitte	171
11.5.1	Der chinesische Organbegriff	171
11.5.2	Die Fünf Organe ≈ „Funktionskreise“ der TCM	171
11.5.3	„Die Mitte“, zentrales Verdauungsorgan	173
11.5.4	„Tan“, der (versteckte) Schleim	174
11.5.5	Die Notlösung: Anlage von Deponien	175
11.5.6	„Tan“ im Haushalt	176
11.5.7	Tan und Fasten	176
11.5.8	Tan und Polyneuropathie	178
11.5.9	Die zwei Wege der Nervenschädigung durch Tan	178
11.5.10	Die chemische Natur von Tan	179
11.6	Behandlung mit chinesischen Arzneipflanzen	179
11.6.1	Wie die Arzneipflanzen im Körper wirken	180

11.7	Polyneuropathie und Entzündung	181
11.8	Der Stellenwert der Akupunktur in der PNP-Behandlung	183
12	Forschungen zum Thema „Tan“	185
12.1	Die „innere Verschlackung“	186
12.2	Eiweißmast – die Eiweißspeicherkrankheit nach Prof. Wendt	187
12.2.1	Glykierung – der giftige Zucker	188
12.3	Amyloidose – Organzerstörung durch Ablagerungen von Zuckereiweiß	189
12.3.1	Die Alzheimer-Demenz – Spezialform einer Amyloidose?	189
12.4	Noch einmal: Diabetes Typ 2	190
13	Restless Legs, chinesisch betrachtet	193
13.1	Symptome	194
13.1.1	Lokalisation	194
13.1.2	Beschwerdequalität	194
13.1.3	Juckreiz	194
13.1.4	Das Kratzen	195
13.1.5	RLS und PNP	196
13.2	Behandlung des Restless-Legs-Syndroms	197
13.2.1	Problematik der schulmedizinischen RLS-Behandlung	197
13.2.2	Behandlung des RLS mit chinesischen Arzneipflanzen	198

III Praktische Empfehlungen zur Selbsthilfe

14	Selbstbehandlung	203
14.1	Hilfe zur Selbsthilfe	204
14.2	Bereiche der alltäglichen Lebensführung	204
15	Essen und Trinken	207
15.1	Einleitung	208
15.2	Mangelernährung	209
15.3	Überernährung	209
15.3.1	Body-Mass-Index (BMI)	210
15.3.2	Bauchfett	210
15.3.3	Essen macht krank.	211
15.3.4	Die Generation Zuviel	211
15.3.5	Tägliches Wiegen sinnvoll?	212
15.3.6	Genießen und Maßhalten – eine Pädagogik der „Mitte“	213
15.4	Was sollen wir essen?	214
15.4.1	Fette	214
15.4.2	Kohlenhydrate	214
15.4.3	Tierisches Eiweiß	219
15.5	Unsere Empfehlungen	220
15.6	Sucht	222
15.6.1	Drogen I: Kaffee, Tee und die Antidroge: heißes Wasser	223
15.6.2	Drogen II: Alkoholische Getränke	224

15.7	Das Wieviel, Wann und Wie der Nahrungsaufnahme	226
15.7.1	Wie viel sollen wir essen?	226
15.7.2	Unsere Empfehlungen	226
15.8	Anhang: Vitalstoffgehalt (Eisen und Vitamin B₁₂) in Lebensmitteln	229
16	Bewegung und Ruhe	233
16.1	Der Mensch – ein Bewegungswesen	234
16.1.1	Bewegung – aber nur im Kopf.	234
16.1.2	Der Fluss von „Qi“ und „Xue“ auch in den Beinen	235
16.2	Bewegung	236
16.2.1	Leistungssport	237
16.2.2	Stretching	238
16.2.3	Ruhe	239
16.2.4	Abenteuer Spaziergehen	240
16.2.5	Erfahrungsfeld für die Füße	241
16.2.6	Tanzen	243
16.2.7	Die Kunst des Fließens: Qigong	243
17	Der gestörte Schlaf	247
17.1	Einleitung	248
17.2	Schlaflosigkeit – eine ernst zu nehmende Gesundheitsstörung	250
17.3	Einschlafstörungen, nicht runterkommen können, Früherwachen	251
17.3.1	Das Tagwerk rechtzeitig zu Ende bringen	251
17.3.2	Die „Mitte“ frei machen	252
17.3.3	Beziehungsprobleme	252
17.3.4	Rituelle Vorbereitung des Zu-Bett-Gehens, dabei zur Ruhe kommen	253
17.3.5	Kneippianer empfehlen den Knieguss am Abend	253
17.3.6	Kalte Füße	254
17.4	Durchschlafstörungen	254
17.5	Der oberflächliche Schlaf	255
17.6	Im Bett	255
17.6.1	Wie man sich bettet	256
17.6.2	„Early to bed and early to rise ... “	256
17.7	Den Tag beginnen	257
18	Pflege, Selbstbehandlung, Körpertherapie	259
18.1	Hautpflege	260
18.2	Trockenbürstenmassage	260
18.3	Einreibungen	260
18.3.1	„Pferdesalbe“	260
18.3.2	Milde Einreibungen mit ätherischen Ölen	261
18.4	Blutzirkulation – das heilsame Wasser	262
18.5	Erfahrungsfeld für die Füße	263
18.6	Linsenfußbad	263
18.7	Massage, Körpertherapie	264
18.7.1	Methoden	264
18.8	Kräutertee	265

19	Stuhlgang	267
19.1	Aufgaben des Darms	268
19.2	Chronische Verstopfung – eine Volkskrankheit	269
19.3	Was tun bei Verstopfung?	269
19.3.1	Geduld.....	269
19.3.2	Hilfen von oben und unten	269
19.3.3	Stellungswechsel, Bewegung, äußere Anwendungen	270
20	Das Immunsystem – Umgang mit Atemwegs- und anderen Infekten ...	271
20.1	Einleitung	272
20.2	Das Immunsystem trainieren!	272
20.3	Was tun bei Husten, Schnupfen etc.?	273
20.4	Hypo- oder Desensibilisierung von Allergikern	273
21	Selbsthilfe beim Restless-Legs-Syndrom – Was ist besonders wichtig?	277
21.1	Das RLS betrifft eher jüngere Jahrgänge	278
21.2	Qigong	278
21.2.1	Die Zeitlupe	279
21.2.2	Sich Dehnen und Gähnen.	279
21.3	Regelblutung	280
21.4	Ernährung, Bewegung, Ruhen, Schlaf	280
22	Wenn es ohne nicht mehr geht – Gehhilfen	281
22.1	Gehstock, Krücke	282
22.2	Rollator	283
22.3	Peroneusschiene	284
22.4	Rollstuhl	284
	Serviceteil	
	Anhang	286
	Glossar	288
	Literatur	308
	Stichwortverzeichnis	309