

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	5
1.4	Was kann der Patient selbst tun?	6
1.5	Ziele	7

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
2.3	Zusammenhang zwischen den Symptomen und dem anatomischen Aufbau des peripheren Nervensystems	13
2.4	Symptome der Polyneuropathie, wie sie der Patient erlebt	14
2.5	Verlauf der PNP	17
2.6	Direkte und indirekte Folgen des Nervenabbaus	19
3	Ein Blick in die Anatomie des peripheren Nervensystems	21
3.1	Das Nervensystem – ein Netzwerk aus Zellen und Synapsen	23
3.2	Das periphere Nervensystem als Verbindung unseres Zentralnervensystems mit dem Rest der Welt	25
3.3	Blick ins Mikroskop – Wie das Innere der Nerven aufgebaut ist	31
3.4	Wie reagiert ein Nerv unter neuropathischer Belastung?	33
3.5	Ein zweiter Blick ins Mikroskop: Wie sieht die Peripherie aus, an die die peripheren Nerven andocken?	36
3.6	Bewegungssteuerung	39
3.7	Zusammenspiel zwischen Sensibilität und Motorik, Wahrnehmen und Bewegen	43
3.8	Die beiden Schwachstellen der Nervenfasern	44
3.9	Versorgung der Nerven	44
3.10	Regeneration geschädigter Nervenfasern	47
	Literatur	49
4	Polyneuropathie – die Ursachen	51
4.1	Einleitung	52
4.2	Bedeutung der Ursachenforschung	52
4.3	Die wichtigsten Ursachen der PNP	53
4.4	Die Gene	65
4.5	„PNP unbekannter Ursache“	66
4.6	Das „überlaufende Fass“	70

5	Diagnostik der Polyneuropathie	71
5.1	Einleitung	72
5.2	Stufendiagnostik	72
5.3	Basisdiagnose bei PNP und RLS – Untersuchungsgang	73
5.4	Weiterführende Diagnostik bei PNP	77
6	Sonderformen der Polyneuropathie – Abgrenzungen	81
6.1	Drei Sonderformen der Polyneuropathie	82
6.2	Abgrenzungen – ähnliche Symptome, aber keine PNP	86
7	Konventionelle Therapie der Polyneuropathie in der Schulmedizin	93
7.1	Einleitung	94
7.2	Ursächliche Therapie der PNP	95
7.3	Symptomatische Therapie	101
	Literatur	112
8	Syndrom der unruhigen Beine (Restless-Legs-Syndrom) – Symptome, Ursachen, Diagnostik	113
8.1	Symptome des RLS	114
8.2	„Ursachen“ – Krankheitsmechanismus – Begleiterkrankungen	116
8.3	Diagnostik	119
	Literatur	120
9	Konventionelle Therapie des Restless-Legs-Syndroms	121
9.1	Ursächliche Therapie	122
9.2	Symptomatische Therapie	122
	Literatur	133
II	Der komplementäre Ansatz der Traditionellen Chinesischen Medizin: unruhige und schmerzhaft Beine	
10	Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) als Ergänzung zur Schulmedizin	137
10.1	Einleitung	138
10.2	Die TCM als Komplementärmedizin	140
10.3	Diagnostik in der TCM	141
10.4	Arzneitherapie der TCM	142
10.5	Die Theorie hinter der Behandlung	144
11	Die chinesische Sicht der Dinge	145
11.1	Chinesische Arzneipflanzen als Instrumente der Therapie	146
11.2	Das „Tan“-Modell der chinesischen Medizin	146
11.3	Yin-Yang	147
11.4	Qi und Xue	148
11.5	Die Mitte	150
11.6	Behandlung mit chinesischen Arzneipflanzen	158

11.7	Polyneuropathie und Entzündung.....	160
11.8	Der Stellenwert der Akupunktur in der PNP-Behandlung	162
12	Forschungen zum Thema „Tan“	163
12.1	Die „innere Verschlackung“	164
12.2	Eiweißmast – die Eiweißspeicherkrankheit nach Prof. Wendt	164
12.3	Amyloidose – Organzerstörung durch Ablagerungen von Zuckereiweiß	166
12.4	Noch einmal: Diabetes Typ 2.....	167
13	Restless Legs, chinesisch betrachtet	169
13.1	Symptome	170
13.2	Behandlung des Restless-Legs-Syndroms	173

III Praktische Empfehlungen zur Selbsthilfe

14	Selbstbehandlung	177
14.1	Hilfe zur Selbsthilfe	178
14.2	Bereiche der alltäglichen Lebensführung.....	178
15	Essen und Trinken.....	181
15.1	Einleitung.....	182
15.2	Mangelernährung.....	183
15.3	Überernährung	183
15.4	Was sollen wir essen?.....	187
15.5	Unsere Empfehlungen.....	193
15.6	Sucht	195
15.7	Das Wieviel, Wann und Wie der Nahrungsaufnahme	198
15.8	Anhang: Vitalstoffgehalt (Eisen und Vitamin B ₁₂) in Lebensmitteln	201
16	Bewegung und Ruhe	203
16.1	Der Mensch – ein Bewegungswesen	204
16.2	Bewegung	206
17	Der gestörte Schlaf	217
17.1	Einleitung.....	218
17.2	Schlaflosigkeit – eine ernst zu nehmende Gesundheitsstörung	219
17.3	Einschlafstörungen, nicht runterkommen können, Früherwachen	220
17.4	Durchschlafstörungen.....	223
17.5	Der oberflächliche Schlaf.....	224
17.6	Im Bett	224
17.7	“Early to bed and early to rise ... ”	225
17.8	Den Tag beginnen.....	226
18	Pflege, Selbstbehandlung, Körpertherapie	227
18.1	Hautpflege.....	228
18.2	Trockenbürstenmassage	228
18.3	Einreibungen.....	228

18.4	Blutzirkulation – das heilsame Wasser	229
18.5	Erfahrungsfeld für die Füße	230
18.6	Linsenfußbad	231
18.7	Massage, Körpertherapie	232
18.8	Kräutertee	233
19	Stuhlgang	235
19.1	Aufgaben des Darms	236
19.2	Chronische Verstopfung – eine Volkskrankheit	236
19.3	Was tun bei Verstopfung?	237
20	Das Immunsystem – Umgang mit Atemwegs- und anderen Infekten	239
20.1	Einleitung	240
20.2	Das Immunsystem trainieren!	240
20.3	Was tun bei Husten, Schnupfen etc.?	240
20.4	Hypo- oder Desensibilisierung von Allergikern	241
21	Selbsthilfe beim Restless-Legs-Syndrom – Was ist besonders wichtig?	245
21.1	Das RLS betrifft eher jüngere Jahrgänge	246
21.2	Qigong	246
21.3	Regelblutung	247
21.4	Ernährung, Bewegung, Ruhen, Schlaf	248
22	Wenn es ohne nicht mehr geht – Gehhilfen	249
22.1	Gehstock, Krücke	250
22.2	Rollator	250
22.3	Peroneusschiene	251
22.4	Rollstuhl	252
	Serviceteil	253
	Anhang	254
	Glossar	255
	Literatur	264
	Stichwortverzeichnis	265