

Neurologische Erkrankungen: Es gibt Möglichkeiten ...!

Die Zahl der neurologischen Krankheiten wie Multiple Sklerose, Alzheimer und Demenz, Parkinson, Epilepsie und weitere Krankheiten des Gehirns nimmt in Deutschland massiv zu. Schlaganfall ist auch dazuzuzählen, ist als Hirninfarkt aber als Folgeerkrankung mit neurologischen Störungen zu sehen.

Entzündungen im Gehirn spielen eine entscheidende Rolle für die Entstehung und Manifestation nervlich bedingter Krankheiten.

Inzwischen hat sich aufgezeigt, dass nicht nur mitochondriale Dysfunktionen (Mitochondrien sind die Energiekraftwerke der Zelle) mit Entzündungsreaktionen einhergehen – also eben auch Nervenzellen betreffen, die besonders viele dieser Kraftwerke enthalten, manche besitzen mehrere Tausend. Vor allem bei der Energiegewinnung aus Kohlenhydraten entstehen viele freie Radikale, die wiederum die (Nerven-)Zellen mit oxidativem Stress schädigen. Energie wird „schadstoffreicher“ aus Proteinen und Fetten erzeugt. So haben wir auch in diesem Zusammenhang ein Augenmerk auf die Zellgesundheit zu lenken und müssen mit der Zufuhr von Antioxidantien dagegenhalten.

Zudem bestehen die Zellmembranen der Nerven aus Fettsäuren, zu etwa 30% aus den aquatischen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA, daher brauchen wir diese so elementar. Sie sind ebenso wichtig für die Energieherstellung. Auch Cholesterin als Fett-Grundbaustein ist ein existenzielles und funktionales Element des Gehirns und keineswegs ständig zu verteufeln. Auch Cholesterin hat seine Bewandnis in unserem Körper.

Zur Weiterleitung von Signalen sind Mineralien (wie Magnesium, Kalium, Kalzium, Natrium ...) und Vitamine (v. a. B-Vitamine) vonnöten. Sie helfen bei der Bildung der schützenden Myelinschicht der Nervenzellen, die aus Fetten und Proteinen besteht. Auch zur Bildung von Botenstoffen brauchen diese Zellen Proteine, also Eiweiße, als Makronährstoff.

Ebenso spielt die Darmgesundheit eine maßgebliche Rolle für die Gesundheit des Gehirns. Die beiden Organsysteme sind eng miteinander verbunden und tief vernetzt. Schließlich ist das



Gehirn aus dem Darm, dem ursprünglichen Neuralrohr, entstanden. So wirkt sich das Geschehen im Darm, unserem Bauchhirn, unmittelbar auf das Denkorgan aus.

Tendenziell kann man mit dem richtigen Training (das kann ich als Reha-Trainerin Neurologie nur bestätigen) und einer Anpassung der Ernährungsweise auch Nervenzellen (je nach Schädigungsgrad) wieder aufbauen. Ein (Trainings-)Reiz muss allerdings regelmäßig und gerne intensiv gesetzt werden. Auch hier gilt: „Use it or lose it.“, denn was der Körper nicht braucht, wird einfach abgebaut, somit also auch Fähigkeiten und Fertigkeiten, seien sie kognitiv oder koordinativ.

Gehirnzellen und ihre Fortsätze können synaptisch entsprechend wachsen und erneut oder ganz neu aufgebaut ihre Verbindungen knüpfen. Die Reizweiterleitung hat ebenfalls enormes Steigerungspotenzial. Die gezielte Lebensmittel- und Übungsauswahl kann dabei helfen, verloren gegangene Fähigkeiten wieder neu zu erlernen, zu reaktivieren oder zu verbessern.

Heute möchte ich auf eine häufige, neurologische Erkrankung eingehen: Bei der Multiplen Sklerose handelt es sich um eine Autoimmunkrankheit, bei der Rückenmark und Gehirn betroffen sind.

280.000 MS-Erkrankte leben in Deutschland, jährlich wird Multiple Sklerose bei weiteren 15.000 Menschen diagnostiziert. Frauen erkranken dabei häufiger an dieser chronischen Entzündung der Nervenzellen. Zudem liegt eine Schädigung der schützenden Myelinschichten vor, die für die Reizweiterleitung verantwortlich sind und die Nervenzellen vor negativen Einflüssen abschir-

men. So können Nervenimpulse nicht mehr ungehindert übertragen werden, außerdem kommt es zur Vernarbung in Form von einer sogenannten Sklerosierung, was außerdem die Weiterleitung von Signalen des Gehirns als Befehlsgeber für den Körper blockiert.

Gegen Entzündung kann man aber immer etwas tun: Antientzündliche Ernährung und aktive Bewegung, denn beides reduziert die Entzündungen im Gehirn und fördert den Wiederaufbau wichtiger Strukturen als Ver-

netzungsgrundlage. Die drastische Reduktion von Kohlenhydraten (als inflammatorische Treiber) sollte bei der Therapie berücksichtigt werden.

Als Risikofaktor für die Erkrankung an MS steht übrigens das Epstein-Barr-Virus (EBV) in Verdacht, das auch als Erreger des Pfeifferschen Drüsenfiebers gilt. Etwa 60 % der Bevölkerung sind mit EBV infiziert, aber bei 100% der MS-Erkrankten liegt die Infektion mit diesem Virus vor.

MS verläuft in Schüben, die vermehrt – mit jedem neuen Auftreten – zunehmend Schäden hinterlassen können. Eine gute Vitamin-D-Versorgung soll derartige Schübe hinauszögern und abschwächen. Statistiken und Studien besagen, dass Länder mit einer hohen, natürlichen Vitamin-D-Versorgung (sonnenreiche Länder) so gut wie keine MS in der Bevölkerung aufweisen.

Ein Tipp bei dieser Krankheit ist außerdem, das Blut analysieren zu lassen, um Defizite in der Nährstoffversorgung aufzuzeigen, die MS und ihre Schübe begünstigen. Die Zufuhr von Omega 3 (DHA und EPA), diverser Vitamine und Pro- und Präbiotika für einen gesunden Darm könnte helfen.

Mit herzlichsten Wünschen,
Brinja



www.brinja-weiglein.de
facebook.com/brinja.weiglein
[Instagram @brinjaweiglein_personaltrainer](https://instagram.com/brinjaweiglein_personaltrainer)