

fit & gesund mit Brinja Weiglein

Weitere Möglichkeiten bei neurologischen Erkrankungen am Beispiel Parkinson



Dass neurologische Erkrankungen mit Entzündungen im Gehirn einhergehen, hatte ich bereits im letzten Beitrag erläutert. Immens wichtig dabei, wie immer, eine anti-entzündliche Ernährung, gepaart allerdings auch mit entspannenden Aufenthalten in der Natur an frischer Luft – denn Letztere erhöht auch das Denkvermögen, also die kognitiven Fähigkeiten. Zudem ist es stets erstrebenswert, auf ausreichend Schlaf zu achten und sich um sein Stressmanagement zu kümmern. Zu viel Stress wirkt sich immer negativ auf diverse Körpersysteme aus, z. B. auf das Hormonsystem und dessen empfindliches Zusammenspiel auch mit anderen Organsystemen des Körpers.

Als Rehatrainerin Neurologie empfehle ich, eine entsprechende Rehagruppe für neurologisch Erkrankte mit einem körperlichen Training zu besuchen. Hier gibt es gegebenenfalls weitere Infos zum Umgang mit der jeweiligen Erkrankung. Je nach Schweregrad wird eine angepasste Ausdauerförderung geschult, kleine Kraftkomponenten, Koordinationstechniken und die Förderung des Gleichgewichtes finden Anwendung, an weiteren Stellschrauben bei diesen Erkrankungen wird gedreht und Fertigkeiten und Fähigkeiten gegebenenfalls wieder verbessert. Zudem ist der Austausch mit Gleichgesinnten und das soziale Miteinander in einer Trainingsstunde als besonders positiv zu werten.

Grundsätzlich hilft sportliche Aktivität Entzündungsprozessen entgegenzuwirken. In aktivierten Muskelzellen wird der Wachstumsfaktor BDNF (brain-derived neurotrophic factor) gebildet, welcher das Reifen und die Verknüpfung neuer Nervenzellen begünstigt und zudem sowohl Tremor (Zittern) als auch Rigor (Steifheit) laut Studien um etwa 30 % zu reduzieren vermag.

Bei neurologischen Krankheiten kommt es, durch komplizierte Wirkmechanismen im Körper, unter Umständen auch zu Depressionen.

Gerade bei Parkinson fehlt der Neurotransmitter Dopamin (Motivationshormon), der für die Serotoninproduktion (Glückshormon) verantwortlich ist. Regelmäßige Teilnahme an sportlichen Aktivitäten ist zu empfehlen, denn so kommt der Patient auch mal aus dem Mauselloch heraus und wird unter professioneller Anleitung wieder in die gesunde Bewegung gebracht.

Kennzeichnend für die Parkinsonsche Krankheit ist, wie erwähnt, ein Dopaminmangel, der auf das Absterben dopaminproduzierender Nervenzellen



Foto: Norman Kläß

im Gehirn zurückzuführen ist. Erst ab einem Grad der Dysfunktionalität von etwa 60 % der Zellen kommt es zu den typischen Symptomen wie Tremor (Muskelzittern) im Ruhezustand, veränderte Muskelspannung, Rigor (Muskelsteifheit) Antriebslosigkeit etc. ...

Der Entstehung dieser Erkrankung lässt sich präventiv entgegenwirken, denn sowohl die Genetik als auch der persönliche Lebensstil scheinen einen erheblichen Einfluss zu haben. Die Gesundheit des Darmes ist immer zu berücksichtigen, das Mikrobiom und das Gleichgewicht bzw. die Artenvielfalt der Bakterien helfen, Entzündungen zu reduzieren.

Die energieproduzierenden Mitochondrien in den Zellen können durch freie Radikale in Form von oxidativem Stress im Gehirn geschädigt werden. So ist kompetenter Zellschutz mit Antioxidantien, also Radikalfängern, ebenfalls anzuraten (s. dazu eine ORAC-Tabelle im Internet).

Bei Parkinson-Patienten liegt ebenfalls oft ein Mangel an Vitamin D, unserem Sonnenvitamin, vor. Vitamin D hat nervenschützende Eigenschaften, es reguliert den Kalziumeinstrom in den Zellen, reduziert Entzündungen, ist für die Herstellung von Dopamin und Serotonin im Gehirn zuständig, was die Stimmung wiederum verbessert. Lithium und Johanniskraut als Nahrungsergänzungsmittel können ebenso bei depressiven Verstimmungen helfen.

Zudem sind bei Parkinson die Homocysteinspie-

gel im Blut oftmals erhöht, was wiederum die Nervenzellen und übrigens auch die Blutgefäße schädigt und das Risiko für eine Erkrankung wie Demenz und Arteriosklerose begünstigen kann. Allerdings ist Homocystein eine körpereigene Aminosäure, die trotzdem wichtig zum Proteinaufbau und die Bildung von Kreatinin ist. Fehlen jedoch die wichtigen B-Vitamine B6, B9 und B12, kann das Homocystein seine angedachten Funktionen in den Zellen und Körpergeweben nicht erfüllen und reichert sich im Blut an.

Ebenfalls stehen Giftstoffe, wie Herbizide in natürlichen Lebensmitteln, sowie andere Schadstoffe im Verdacht, Parkinson und weitere neurologische Erkrankungen zu begünstigen, denn sie können die Blut-Hirn-Schranke durchdringen und sich an Nervenzellen anhaften, was die Reizweiterleitung stört oder nachhaltig schädigt. Lithium als Nahrungsergänzungsmittel kann dabei eine gewinnbringende Wirkung aufweisen.

Auch bei Parkinson immer am Ball bleiben! =)

Herzlichst, Brinja

www.brinja-weiglein.de

BRINJA WEIGLEIN

facebook.com/brinja.weiglein

[Instagram @brinjaweiglein_personaltrainer](https://instagram.com/brinjaweiglein_personaltrainer)