



Der Rücken will gestärkt werden.



Gut ist es deshalb, mit Rückentraining anzufangen, wenn man beschwerdefrei ist.

Alles reine Nervensache (Teil 5)

Sei gut zu deinen Nerven ...

... es könnte sein, dass sie es dir danken!

Unser Nervensystem ist sehr kompliziert aufgebaut, höchst differenziert entwickelt und dementsprechend auch anfällig für Störungen. Es gibt kaum eine Stelle in unserem Körper, wo keine Nerven ihren vielfältigen Aufgaben nachkommen. Alle lebenswichtigen Funktionen werden durch sie gesteuert und beeinflusst. Ohne ein funktionierendes Nervensystem gäbe es kein Leben. Alle Bewegungen, unser Denken, unsere Gefühle, unsere Psyche, also all das, was uns als Menschen, als Individuum so besonders, so einzigartig macht, gründet auf der Funktion des Nervensystems.

Ohne Nerven kein Leben

Mit zirka zwei Kilogramm Gesamtmasse ist das Nervensystem beim Menschen ein relatives Leichtgewicht. Den größten Teil davon bildet unser Gehirn. Im Vergleich dazu sind rund drei Kilogramm Bakterien in unserem Magen-Darm-Trakt schon ziemlich viel. Auch wenn es auf den ersten Blick vielleicht etwas eklig klingt, was und wie viel wir von diesen kleinen Lebewesen in uns tra-

gen, so wissen wir seit ein paar Jahren, dass die Bakterien ebenso lebensnotwendig für uns sind wie etwa das Nervensystem. Die Wissenschaft steht zu diesem Zeitpunkt noch fast am Anfang von einem in den nächsten Jahren ganz sicher an Bedeutung zunehmenden Forschungsgebiet. In diesem Zusammenhang haben die Medizin und die Biochemie einen Schwerpunkt auf ein komplexes Geflecht von Nervenzellen im gesamten Magen-Darm-Trakt gelegt, das bisher eher stiefmütterlich behandelt wurde. Die Bedeutung dieses Systems – man spricht heute vom sogenannten Darm- oder Bauchgehirn, fachlich Enterisches Nervensystem – kann derzeit noch nicht komplett abgeschätzt werden. Viele Wissenschaftler vermuten allerdings eine Revolution in der Medizin. Das Verständnis für Krankheiten, deren Entstehung und Behandlung könnte einen immensen Sprung nach vorne machen.

Ohne Bakterien kein Leben

Dabei spielen Qualität und Quantität der Bakterien eine wichtige Rolle. Denn es gibt wohl Zusammenhänge zwischen unseren guten und nützlichen „Mitbewohnern“, den Bakteri-

en, dem Nervengeflecht und unserer Gesundheit bzw. Krankheit. Welche, das werden die nächsten zehn bis 20 Jahre zeigen müssen. Die bisherigen Ergebnisse sind sehr vielversprechend. So hat man Hinweise gefunden, die auf Interaktionen zwischen chronischen Erkrankungen, wie zum Beispiel Neurodermitis, Allergien, Alzheimer Demenz, Diabetes mellitus, Multiple Sklerose, Tumoren oder auch Übergewicht, sowie einigen weiteren Erkrankungen hinweisen, und erste erfolgversprechende Versuche durchgeführt. Manchmal wirken diese Versuche auf den ersten Blick etwas ungewöhnlich, vielleicht sogar abstoßend, aber auf jeden Fall spannend. So nahmen Wissenschaftler sogenannte „Stuhltransplantate“ vor. Der Stuhl von gesunden Menschen wurde Patienten mit Diabetes mellitus „übertragen“. Die Ergebnisse waren zum Teil erstaunlich positiv. Nach Absetzen der Transplantation war der ursprüngliche Zustand leider wiederhergestellt. Es ist jedoch schon sehr bemerkenswert und gibt Grund zur Hoffnung, dass zumindest für einige Zeit durch diese Übertragung eine Besserung hergestellt werden kann. Somit hat die Wissenschaft einen Ansatzpunkt, um weiter über die Zusammenhänge und Ursachen zu forschen. Daraus werden Therapiemöglichkeiten zur Be-



Fotos (2): Oeser

sorgung mit Blut und damit ein Absterben von Nervenzellen, wie zum Beispiel bei einem Schlaganfall, können vielfältige Folgen haben. Von der vollständigen Wiederherstellung, über eine Lähmung bis hin zum Tod sind alle Varianten möglich. Ähnliche Folgeerscheinungen gibt es bei der Gehirnblutung, die durch eine Druckerhöhung (das Blut außerhalb der Gefäße im Gewebe fordert seinen Platz) oder aber durch verminderte Blutversorgung im Gebiet nach der Blutungsquelle entsteht. Selbst eine kleine Operation mit Durchtrennung der Hautoberfläche oder von Gefäßen und Muskeln, durchtrennt unweigerlich Nervenstrukturen. Jeder, der so etwas schon einmal erlebt hat, kennt das Taubheitsgefühl in der Operationsregion. Je nach Art und Ausmaß der Operation hat die Natur einen Reparaturmechanismus eingebaut. Die Nervenenden fangen wieder an zu wachsen und suchen ihren ehemaligen anderen Teil. Manchmal klappt es, doch meistens finden sie eine andere Stelle, an der sie andocken können. Da die Nervenfasern sehr langsam wachsen (im Durchschnitt ein Millimeter pro Tag), kann es Wochen bis Monate dauern, bis sie Anschluss finden. Sie merken es daran, wenn langsam wieder Gefühl in die Narbenregion kommt. Allerdings wird es in der Regel nicht mehr so, wie ursprünglich.

handlung entstehen, die wir uns so heute noch nicht vorstellen können.

Ohne Risiko kein Leben

Auch wenn wir noch so vorsichtig und bedächtig durch das Leben schreiten, sind wir immer Gefahren ausgesetzt, die auch unsere Nerven beeinflussen, beschädigen, verletzen oder zerstören können.

Entzündungen und Infektionen können entstehen, die wir heute, wie zum Beispiel bei der Multiplen Sklerose, zwar behandeln, aber in manchen Fällen noch nicht heilen können. Bei der Alzheimer Demenz sind die Schutzhüllen der Nerven betroffen. Auch hier besteht derzeit noch keine wirklich durchgreifende Therapiemöglichkeit. Verletzungen durch Unfälle und Durchtrennungen, Quetschung und Beschädigung von Nerven kommen häufig vor. Hier ist die Lokalisation ganz entscheidend. Am bekanntesten und auch mit am schlimmsten sind Verletzungen des zentralen Nervensystems. Im Gehirn und im Rückenmark liegen die Nerven und Nervenfasern so dicht zusammen, dass eine Zerstörung fast immer schwerwiegende Folgen nach sich zieht. Eine Verletzung des Rückenmarks kann zur Querschnittslähmung führen. Im Gehirn können fast alle Störungen entstehen, je nachdem wo und wie schwer die Verletzung ist. Auch Störungen der Ver-

Ohne Fleiß kein Preis

Sehr viele Menschen haben heute „Rücken“, also Schmerzen in der Hals-, Brust- oder Lendenwirbelsäule. Manchmal steckt eine Bandscheibenvorwölbung dahinter. Hier werden Nervenstrukturen ab- bzw. eingeklemmt. Sehr häufig sind es aber auch muskuläre Verspannungen und Verhärtungen, die dahinterstecken. Regelmäßig beteiligt sind die kleinen, tief liegenden Muskelgruppen, die vom autonomen Nervensystem gesteuert werden. Fast immer sind diese Nerven in irgendeiner Weise mitbetroffen. Neben medikamentöser Therapie sind physiotherapeutische

Hilfe beim Helfen
Alzheimer Gesellschaft
Frankfurt am Main e.V.

Beratung und Seminare
zu Demenz
069 67 73 66 33
www.frankfurt-alzheimer.de

Maßnahmen heute Standard. Wie bei vielen Dingen im Leben, so auch in diesem Fall, ist vorbeugen besser als später therapieren. Wer zu sich und seinen Nerven gut sein möchte, der sollte neben Kräftigung und Dehnung der Muskulatur (Bewegung, Sport) auch Entspannungsverfahren einüben. Wichtig ist, dass dieses Üben und Trainieren in Zeiten von Beschwerdefreiheit und möglicher Gesundheit stattfinden sollte und nicht erst, wenn die Schmerzen schon vorhanden sind. Es lohnt sich immer, gut zu seinen Nerven zu sein.

Dr. Hans-Joachim Kirschenbauer

Alt werden ... mit Ecken und Kanten

Haus Aja Textor-Goethe
Aja's Gartenhaus

... sicher und geborgen in anregender Umgebung
... den Alltag mitgestalten
... Beziehungen neu leben

www.haus-aja.de
Hügelstraße 69 • 60433 Frankfurt • Tel: 0 69 / 5 30 93 - 0