



Bredelhorn J./pixelio.de



Schnappschuss/pixelio.de

Taube Füße – oder warum das körpereigene Regulationssystem plötzlich nicht mehr funktioniert

Dem tauben Gefühl an Händen und Füßen ist man nicht ausgeliefert, sagt Dr. Cesar Winnicki. Er ist Chefarzt der Aeskulap-Klinik in Brunnen und leitet die Abteilung Chronische Erkrankungen. Er ist überzeugt, dass vor allem bei chronischen gesundheitlichen Problemen zuerst die tiefer liegende Ursache gefunden werden muss, nur dann hat die Behandlung Erfolg. Dies gilt auch bei neurologischen Fehlempfindungen. Der Körper ist wie ein Seismograph, man muss deshalb seine Zeichensprache verstehen.

Interview: Lotty Wohlwend
Bilder: zvg, pixelio.de

Was sind taube Füße?

Eine oft gestellte Frage! Doch eigentlich müsste man fragen: Was passiert dabei in den Füßen? Es gibt verschiedene Ursachen für deren Taubheit.

Zum Beispiel?

Generell kann man zwei Arten unterscheiden. Die einen leiden an Gefäßproblemen, zum Beispiel wegen einer Venen- oder Arterien-erkrankung. Andere, und dies dürfte die weitaus grössere Gruppe sein, haben Probleme wegen einer Nervenerkrankung.

Nervenerkrankung?

Ja, damit meine ich die peripheren Nerven, jene die von der Wirbelsäule oder vom Gehirn ausgehen.

Doch beginnen wir mit den Gefäßproblemen. Empfindungsstörungen an den Beinen und Füßen können beispielsweise durch eine ungenügende arterielle Versorgung des Gewebes auftreten. Ganz typisch und oft kommt diese Symptomatik bei Rauchern vor. Man nennt dieses Krankheitsbild auch Schaufensterkrankheit.

Warum das?

Nun, weil die Betroffenen während des Gehens plötzlich Missempfin-

dungen und Schmerzen an den unteren Extremitäten verspüren und stehen bleiben müssen, bis sie wieder Gefühl in den Beinen haben, das heisst bis die Durchblutung wieder gewährleistet ist.

Man kennt eine ähnliche Symptomatik auch an den Händen, hier nennt man das Krankheitsbild Karpaltunnelsyndrom. Durch die Einengung des Nervus medianus im Bereich des Unterarmes kann der Nerv seine Funktion nicht mehr erfüllen; das führt zu Schmerzen, zu Kribbeln, zu Missempfindungen und schliesslich zu Taubheit.

Die häufigste Diagnose aber, die bei Missempfindungen gestellt wird, ist die Polyneuropathie.

Poly steht für verschiedene Stellen, Neuro bedeutet Nerven. Die Poly-neuropathie ist somit eine Sammelstörung der peripheren Nerven.

Nun müssen wir wissen, dass unsere Haut zwar gut nachwächst, auch Venen sich bis zu einem gewissen Grad regenerieren können, nicht aber die Nerven. Sind die Nerven einmal geschädigt, erholen sie sich schlecht bis gar nicht.

Wie werden die Nerven geschädigt?

Es sind in der Regel Substanzen, die den Nerven zusetzen. Die bekannteste Form ist die Zuckerkrankheit (Diabetes). Sie führt zu Störungen im Stoffwechsel, die Nerven werden in der Folge schlecht versorgt oder mit toxischen Substanzen belastet.

Bei diesem Krankheitsbild müssen wir nicht die Nerven, sondern die Grunderkrankung angehen.

Die zweithäufigste Ursache sind Mangelzustände. Ganz typisch ist der Eisenmangel, ein wichtiger Auslöser beispielsweise auch für «Restless legs» oder auch das Syndrom der unruhigen Beine genannt. Auslöser dieser Erkrankung ist unter anderem die schlechte Versorgung und die Abnutzung der peripheren Nerven. Der grösste Teil der Patienten mit dieser Symptomatik leidet an Eisenmangel. Eisen – kurz erklärt – ist der Träger von Sauerstoff. Fehlt dieser, ist die Durchblutung nicht mehr gewährleistet – es kommt zu unruhigen Beinen.

Eine weitere mögliche Ursache, vor allem auch bei älteren Leuten, ist der Vitamin B12-Mangel.

Nicht nur ein Mangel, sondern, im Gegenteil, auch eine zu hohe regelmässige Zufuhr einer bestimmten Substanz kann eine neurologische Fehlempfindung auslösen.

An was für Substanzen denken Sie da?

Zum Beispiel an Alkohol oder Medi-

kamente. Gerade auf der Onkologie stellen unsere Spezialisten immer wieder fest, dass bestimmte Medikamente eine Polyneuropathie auslösen können.

Es gibt noch einen Auslöser beziehungsweise eine Ursache für eine Polyneuropathie: Infektionserkrankungen. Hier denke ich vor allem an die in der Schweiz sehr bekannte Borreliose, übertragen durch Zeckenbisse. Anfänglich macht sie sich durch eine lokale Hautrötung bemerkbar, in einer späteren Phase, oft sogar Jahre später, können neurologische Probleme auftreten.

Eben zum Beispiel taube Füsse?

Genau!

Ich stelle eine Frage und Sie zählen Unmengen von Möglichkeiten auf. Sind taube Füsse ein häufiges Übel?

Mehr als man gemeinhin annimmt.

Und ich bin mit meiner Aufzählung möglicher Ursachen noch gar nicht am Ende angekommen. Auch eine Multiple Sklerose kann, vor allem im Anfangsstadium, solch diffuse Fehlempfindungen auslösen. MS ist eine Entzündung im Rückenmark, das heisst die peripheren Nerven verlieren immer mehr ihre Funktionstüchtigkeit.

Auch weitere Entzündungen unklaren Ursprungs führen zu Kribbeln und Taubheit, ebenso Bandscheibenvorfälle im Lendenwirbelbereich.

Sie sehen, es gibt viele mögliche Ursachen, die in Frage kommen, wobei die unklare Genese sehr häufig ist und oftmals ganz einfach auf einen «Verschleiss» der Nerven zurückzuführen ist.

Um eine Verdachtsdiagnose zu erhärten, müssen Fragen an den Patienten gestellt werden, seine Lebensumstände abgeklärt werden: Ist er Raucher, kam er mit Schwermetall in Kontakt, trinkt er zu viel

Seit einigen Monaten beschäftigt uns in der Redaktion das Thema «taube Füsse». Eine Leserin fragte in der Rubrik «Sie fragen – Sie antworten», was sie denn gegen das taube Gefühl an ihren Fusssohlen machen könne, beziehungsweise sie wollte wissen, woran sie eigentlich leidet. Eine Flut von Antworten aus der Leserschaft war die Folge. Immer mehr meldeten sich aber auch Leidensgenossen, die für dieses Problem auch keine Antwort haben.

Alkohol, isst er falsch, leidet er immer wieder an Diarrhö? Und anderes mehr.

Zur Diagnostik behilft sich der Arzt aber noch mit anderen schulmedizinischen Hilfsmitteln, wie z.B. Blutbild, neurologische Untersuchungen, Röntgen, MRI oder Messen der Nervenleitungsgeschwindigkeit. Eine mögliche Durchblutungsstörung lässt sich beispielsweise auch dopplersonographisch erhärten, also durch eine spezielle Ultraschalltechnik, mit der man Gefässe genau beurteilen kann. Hierbei schliesst man unter anderem auch Gefässverschlusskrankheiten aus.

Klagt nun ein Patient über Durchblutungsstörungen...

... haben wir wiederum zwei Möglichkeiten: entweder sind es angebo-



Cesar Winnicki
Chefarzt Aeskulap Klinik,
Brunnen



rene oder aber erworbene, zum Beispiel als Folge einer Arteriosklerose. Die Arteriosklerose ist eine Zivilisationskrankheit, zumeist bei Rauchern vorkommend. Rund 80% aller Arteriosklerosed Diagnosen werden bei Rauchern festgestellt. Diagnostisch kann man dieses Krankheitsbild bereits sehr früh erkennen, der Patient selbst aber nimmt diese Krankheit meist erst in seinem vierten oder fünften Lebensjahrzehnt wahr.

Kommen wir zu den therapeutischen Ansätzen.

Ganz einfach, die Behandlung leitet sich aus der Diagnose beziehungsweise der Ursache ab.

Eisenmangel oder Vitamin B12-Mangel wird in der Regel substituiert. Oft auch durch die Gabe per Infusion. Auch mit der Diagnose Diabetes wird sofort eine ganze Reihe an wichtigen Massnahmen eingeleitet. Die Zuckerkrankheit entwickelt sich ohnehin zu einer Volksseuche; es gibt immer mehr Übergewichtige. Diese Krankheit ist zudem heimtückisch, weil sie sich lange Zeit im «Hintergrund» entwickelt und dann – für den Patienten meist unvermit-

telt – zuschlägt. Gerade hier wäre eine Frühdiagnose beziehungsweise eine Prävention sehr wichtig!

Diese eben erwähnten Ansätze sind rein schulmedizinisch: Was fehlt, wird substituiert, ein eingeklemmter Nerv operativ freigelegt. Die Diagnose erfordert klare Massnahmen. Doch nun werfen wir einen Blick in den Bereich der Komplementärmedizin. Da wird die Lebensführung sehr wichtig.

Woran denken Sie dabei?

Nun, ganz einfach, es gibt drei wichtige Lifestylemassnahmen: gesunde Ernährung, ideal wäre Vollwertkost, kein Junkfood, dann regelmässige Bewegung. Der Mensch hat vergessen, beziehungsweise verlernt, wie wichtig körperliche Aktivität ist, und die dritte Massnahme ist die Gewichtsreduktion.

Werden diese drei Grundregeln nicht beachtet, führt dies früher oder später zur Erschöpfung des körpereigenen Regulationssystems – irgendwann ist das Fass voll und läuft über.

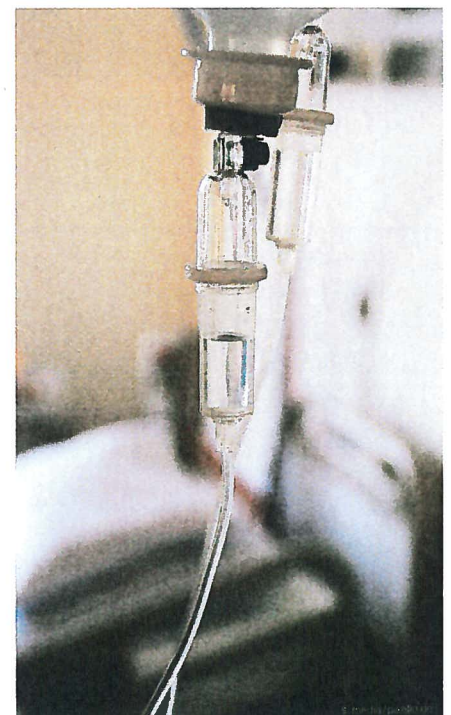
Hier kommen mir die Erkenntnisse von Pfarrer Kneipp, mit seinen

fünf Säulen der Gesundheit, sehr entgegen. Ich bin ein regelrechter Fan von ihm! Er hat schon früh und sehr gezielt die wichtigsten Ursachen und Wirkungen aufgeschrieben.

Wichtig ist auch genug Schlaf! Viele Menschen reden davon, dass fünf Stunden genug seien. Auch hier wird sich früher oder später der Raubbau bemerkbar machen.

Also, ich wiederhole noch einmal: Bei tauben Füßen ist es sehr wichtig, dass man rasch seine Lebensführung umstellt! Genug Schlaf und Bewegung, gesunde Vollwertkost und eine Reduktion des Gewichts. Wenn das nicht reicht, hat die Komplementärmedizin noch eine ganze Reihe weiterer Massnahmen im Köcher, zum Beispiel die orthomolekulare Medizin.

Umwelt- und ernährungsbedingt werden heute dem Menschen körpereigene Substanzen wie Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe, Antioxidantien und Enzyme nicht mehr ausreichend zugeführt. Die Substitution der fehlenden körpereigenen Stoffe hilft, den Nerv am Leben zu erhalten oder zum



Teil sogar zu regenerieren.

Dann ist auch die Neuraltherapie ein wichtiges Glied in der Behandlungskette.

Was versteht man darunter?

Eigentlich mehr durch Zufall entdeckten die Gebrüder Huneke vor rund 90 Jahren, dass durch die Gabe des örtlichen Betäubungsmittels Procain die Durchblutung gefördert wird und ein positiver Effekt auf das vegetative Nervensystem entsteht. Durch diese Methode werden Schmerzpatienten behandelt, Fehlfunktionen des Organismus normalisiert und damit verbundene gesundheitliche Störungen in der Selbstheilung unterstützt. Seit Januar 2012 werden Kosten der Neuraltherapie von der Grundversicherung übernommen.

Dann gibt es noch eine wichtige Methode, die ich in diesem Zusammenhang unbedingt erwähnen möchte: die Sauerstofftherapie. Das Blut des Patienten wird mit Sauerstoff und Ozon angereichert und retransfundiert. Diese Art der Therapie hat einen bewährten Einfluss auf die Durchblutung und damit auf die

Regeneration der Nerven. Ein Klassiker in der Komplementärmedizin.

Gibt es noch andere Ansätze?

Es gibt ein Medikament, das eine lange Geschichte hat und eigentlich aus Tibet kommt, von dort über die Grenze geschmuggelt wurde und in die Schweiz kam. Hier untersuchten einige «Fantasten» das Präparat wissenschaftlich und stellten erstaunt die geniale Wirkung bei Durchblutungsstörungen fest. Es heisst Padma 28 und ist wohl das bekannteste Phytopharmakon. Unzählige Studien belegen mittlerweile die entzündungshemmende und antioxidative Wirkung, vor allem aber zeigt es perfekte Wirkung bei Durchblutungsstörungen mit Beschwerden wie Kribbeln, Ameisenlaufen etc. an Armen und Beinen. Die Herstellung von Padma erfolgt in der Schweiz. Es gibt zwei gleiche Mittel, eines ist frei käuflich, das andere rezeptpflichtig.

Der Ratschlag eines Lesers war Pferdebalsam...

Ein rein pflanzliches Präparat mit ätherischen Ölen. Dadurch entsteht



Birgith/pixelio.de

eine Reizwirkung auf die Gefässe und damit auch auf die Durchblutung. Ich kann mir sehr gut vorstellen, dass der Anwender dadurch Erleichterung erfährt. Es gibt noch eine andere Salbe mit Extrakten aus Cayennepfeffer, die die Nerven reizt und dadurch etwas aktiviert. Wir setzen sie in unserer Praxis auch bei Rückenschmerzen ein.

Abonnieren Sie Kneipp!

Schnupperabo Fr. 12.–

Ja, ich bestelle ein Schnupperabo der Kneippzeitschrift. 3 Ausgaben für Fr. 12.–

Normalabo Fr. 49.–

Ja, ich bestelle ein Jahresabo der Kneippzeitschrift. 10 Ausgaben, (Doppelnummern Dez./Januar und Juli/August) für Fr. 49.–

Ausland Fr. 59.–

Mitglied mit Abo

Ich möchte dem regionalen Kneipp-Verein beitreten und erhalte die Kneippzeitschrift sowie Vergünstigungen bei Vorträgen und Kursen. Beitrag Fr. 40.– bis 60.– pro Jahr.

Verein: _____

Einsenden an:
Schweizer Kneippverband
Weissensteinstrasse 35, 3007 Bern

Tel. 031 372 45 43, Fax 031 372 91 61
info@kneipp.ch, www.kneipp.ch

Meine Adresse:

Name _____

Vorname _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

Geschenkabonnement für:

Name _____

Vorname _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____