



KARPALTUNNEL- SYNDROM

HILFE FÜR DEN EINGEENGTE NERV!

Immer mehr Menschen klagen über Schmerzen im Handgelenk, auch Karpaltunnelsyndrom genannt. Einseitige Belastung durch Computerarbeit, Abnutzung, Übergewicht, Diabetes und die Hormonumstellung in der Schwangerschaft sind häufige Gründe dafür. Wichtig ist, dass man ein Karpaltunnelsyndrom schnell wieder los wird, denn sonst kann nur noch eine Operation Taubheit und Kraftlosigkeit der Hand verhindern.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Durch den Karpaltunnel nahe dem Handgelenk verläuft der sogenannte "Mittelnerf". Er ist für die Sensibilität der Handfläche und der ersten drei Finger verantwortlich. Wird der Karpaltunnel verengt, erhöht sich der Druck auf den Nerv. Erste Anzeichen sind Missempfindungen in den ersten drei Fingern wie Kribbeln, Jucken, Brennen oder Taubheit, die oft als "Einschlafen der Hand" beschrieben werden. Meist beginnen die Symptome in der Nacht, wenn das Handgelenk unabsichtlich abgebogen wird. Gelingt es nicht, durch Schonung der Hand (eventuell Tragen einer Schiene während der Nacht) eine Entlastung des Nervs

herbeizuführen, können Schmerzen und Taubheitsgefühl zunehmen. Wird der Nerv über einen längeren Zeitraum eingengt, kann es zu einem Schwund der Muskulatur des Daumenballens kommen. Die Hand fühlt sich dann taub und kraftlos an.

Wo liegen die Ursachen?

Häufig sind einseitige mechanische Belastungen, Verletzungen und Entzündungen wie Sehnenscheidenentzündung schuld an den Schmerzen. Wer an sich schon einen engeren Karpaltunnel hat, ist dafür anfälliger wie auch Diabetiker, Dialysepatienten und Übergewich-

tige. In der Schwangerschaft können hormonelle Ursachen zum Karpaltunnelsyndrom führen. In diesem Fall legt es sich nach der Geburt des Kindes jedoch von alleine wieder.

Über die Nahrung die Entzündung lindern

Süßstoffe wie Aspartam, etwa aus Diätlimonade, sollen bei Karpaltunnelsyndrom ganz ungünstig sein. Viele erleben schon einen völligen Rückgang der Schmerzen, wenn sie auf künstliche Süßstoffe verzichten. Auch Zucker generell facht ständig Entzündungsprozesse an. Wer Gelenksschmerzen hat, sollte über-

haupt einmal prüfen, ob sie eventuell mit dem Genuss von glutenhaltigen Speisen (alle Getreide) oder Milchprodukten zusammenhängen könnten. Unverträglichkeiten verursachen Entzündungen und können auch Schmerzen im Bewegungsapparat auslösen. Bei jeder Entzündung sollte man außerdem

darauf achten, dass man Nahrungsmittel zu sich nimmt, die Entzündungen nicht auch noch verstärken wie etwa Fertignahrung mit Zusatzstoffen und Konservierungsmitteln, ein Überangebot an Fleisch, Milchprodukten oder Ölen mit einem Überschuss an Omega-6-Fettsäuren wie Sonnenblumen- und Mais-

keimöl. Entzündungshemmend hingegen sind folgende Nahrungsmittel und Gewürze: Curcuma, Ingwer, grüne Gewürze, Zwiebel, Knoblauch, grünes Blattgemüse, Brokkoli, Papaya, Heidelbeeren (Blaubeeren) und andere Beeren, Kirschen, Mangos und fermentierte Lebensmittel. ✎

> WAS KANN HELFEN?

Reishi und Hericium Vitalpilz

Wir haben sehr gute Rückmeldungen über den Einsatz von Vitalpilzen. Vor allem vom *Reishi Vitalpilz*, der auch bei rheumatischen Beschwerden unterstützt und für eine bessere Sauerstoffaufnahme sorgt, zusammen mit dem *Hericium Vitalpilz*, der den geschädigten Nerv "reparieren" kann.

Vitamin B6

Sehr wichtig scheint das Vitamin B6 zu sein, das auffallend vielen Betroffenen fehlt. Eine Studie der Universität Texas zeigte, dass Vitamin B6 hilft, doch bis zu drei Monate Geduld erfordert. Besser als Vitamin B6 allein und hochdosiert wirkt oftmals der ganze Vitamin B-Komplex. Denn B-Vitamine spielen zusammen und es sollte kein Ungleichgewicht entstehen. Außerdem ist der pflanzliche *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* einem synthetischen Vitaminpräparat vorzuziehen, da er auch die nötigen Co-Faktoren zur besseren Aufnahme enthält.

Schwefelverbindung MSM

Schneller geht es, wenn man zusätzlich die Entzündung bekämpft. Von schulmedizinischer Seite wird deshalb oft Cortison verordnet, doch es sollte wegen der erheblichen Nebenwirkungen und Langzeitfolgen nur im äußersten Notfall eingesetzt werden. Oft hilft stattdessen auch die pflanzliche Schwefelverbindung *MSM*, denn sie bringt das entzündete Areal schneller zum Abschwellen. Dadurch wird das entzündete Areal besser versorgt, Rö-

ntung, Schmerzen und Hitzegefühl gehen schneller zurück, die Durchblutung und die Durchlässigkeit für körpereigene entzündungshemmende Hormone (etwa körpereigenes Cortisol) werden verbessert und die Muskulatur wird entkrampft. Wichtig ist außerdem, dass sich durch *MSM* Schmerzen langsam, ohne eine völlige Betäubung, zurückbilden. Denn ist der Schmerz vollständig verschwunden, vernachlässigt man die notwendige Schonung.

Krillöl mit Astaxanthin

Krillöl ist ebenfalls ein Entzündungshemmer. *Krillöl* und *MSM* sind zusammen eingenommen ein bewährtes "Dreamteam" bei allen Formen von Entzündungen im Bewegungsapparat. Die Wirkungsweise von *Krillöl* unterscheidet sich von der des *MSM*. *Krillöl* ist reich an Omega-3-Fettsäuren, die den Prostaglandinspiegel des Körpers senken und damit der Entstehung oder Aufrechterhaltung einer Entzündung entgegenwirken. Das enthaltene Astaxanthin beschleunigt die Heilung zusätzlich. Es reduziert Entzündungsbotenstoffe auf ein erträgliches Maß, aber nicht radikal einen einzigen (wie das beispielsweise blockierende Schmerzmittel machen), sondern rasch und umfangreich viele verschiedene auf einmal. Auf diese Weise werden Schmerzen gelindert und der CRP-Wert, der wichtigste Entzündungswert im Blut, wird nebenwirkungsfrei gesenkt (sofern man nicht auf Meerestiere allergisch reagiert). Da sich Astaxanthin erst anreichern muss, ist bei akuten, schmerzhaften Entzündungen die doppelte oder dreifache Tagesdosis ratsam.

Papayablatttee

Abwarten und Teetrinken ist im Falle des Karpaltunnelsyndroms gar nicht so ver-

kehrt. Die reichlich enthaltenen Enzyme des *Papayablatttees* wirken unter anderem massiv gegen jede Entzündung, gegen Ödeme und die Verletzung selbst. Totes Zell-Gewebe wird angegriffen und vernichtet, Giftstoffe werden abtransportiert, wodurch auch Schmerzen zurückgehen.

Vulkanmineral Klinoptilolith

Jede Entzündung gedeiht nur im sauren Milieu und daher ist Entsäuerung bei jeder Entzündung das Gebot der Stunde. Lauwarme Handbäder oder Umschläge mit *Vulkanmineral* etwa ziehen Säuren aus dem Gewebe. Innerlich entsäuert die Einnahme der basischen Mineralstoffe Kalzium und Magnesium, z. B. in Form der *Sango Meeres Koralle*, die auch noch mit ausleitenden Kräutern wie *Löwenzahn* und *Brennnessel* versetzt sein kann. Sie ist bei wenig Magensäure nicht so gut geeignet (es sei denn, man nimmt sie in zwei Stunden Abstand zum Essen). Als Alternative wählt man etwa das *Micro Base Basenpulver* aus Kalzium- und Magnesiumcitrat, die die Magensäure nicht beeinflussen.

Kolloidales Magnesiumöl

Kolloide dringen direkt über die Haut ein. Speziell das *kolloidale Magnesium* löst Verhärtungen und Ablagerungen, macht das Gewebe wieder geschmeidig und ist bei vielen Betroffenen die Hilfe schlechthin. Magnesium – überhaupt in dieser gut aufnehmbaren und für den Körper sofort verwertbaren Form – ist ein wichtiger Entzündungshemmer und lindert Schmerzen! Magnesiummangel hingegen verstärkt Entzündungen massiv. Gibt man Betroffenen gut verwertbares Magnesium, sinkt das C-reaktive Protein (CRP-Wert), der wichtigste Entzündungswert im Blut.