

Wissen kurz und kompakt September 2023

# Unsere Nerven und wie wir sie schützen

Wir alle kennen die Sprüche, Du gehst mir auf die Nerven oder ich hatte einen Nervenzusammenbruch.

Was genau sind Nerven und können Sie überhaupt zusammenbrechen?

Machen wir zuerst einen kleinen Ausflug in die Anatomie von Nerven, Nervenzellen und Zellen.

Im wesentlichen sind alle Zellen fast gleich aufgebaut. Sie unterscheiden sich lediglich in der Ausprägung und ihrer Funktion.

Alle Zellen haben eine Zellohülle (Membrane), einen flüssigen Zellleib (Zytoplasma) und einen Zellkern (Nucleus) der wiederum von einer schützenden Membrane umgeben ist.

Bakterien und Mikroben, fehlt im Gegensatz zu Organismen wie Algen, Pilzen, Pflanzen, Tieren und Menschen, ein Zellkern.

Wenn wir nun die Nervenzellen etwas genauer betrachten, können sie nur zwei Zustände haben: gereizt oder in Ruhe.

Mit der sogenannten »Natrium Kalium Pumpe« sorgt die Zelle jeweils wieder für einen ausgeglichenen Zustand. Da stellt sich natürlich sofort die Frage, ist unsere Versorgung mit Natrium und Kalium in ausreichender Form vorhanden?

In diesem Teil befasse ich mich mit den Nervenleitungen, welche von unserem Gehirn über die Spinalnerven direkt zu den einzelnen Organen, Muskeln und Geweben führen.

Sie können bis zu 1.5 m lang sein können. (vom Rückenmark bis zum Fuss). Die 12 Hirnnerven werde

ich in einem anderen Newsletter beschreiben.

Aber wie sind die Nerven aufgebaut?

Wenn wir die Abbildung betrachten, sind wir vielleicht überrascht.

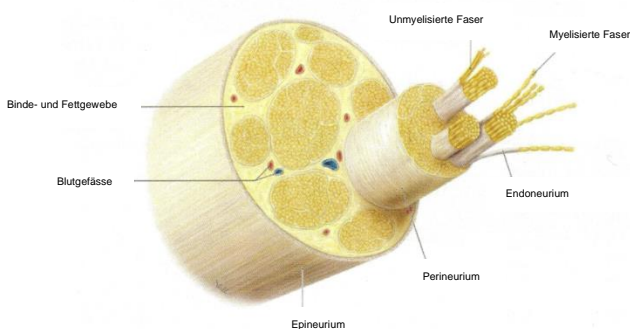
Da gibt es die "unmyelinisierten" und die "myelinisierten" Nerven.

Was alle Nervenstränge nicht mögen:

Kompressionen, welche vom umgebenden Gewebe hervorgerufen werden kann. Das können verhärtete

Muskeln, Wasseransammlungen im Gewebe, Verspannungen oder übertriebenes Dehnen der Muskulatur sein.

Aber auch Bandscheiben können auf die Nerven drücken, was zum Beispiel das Einschlafen der Hände in der Nacht bewirken kann.



A Peripherer Nerv

PROMETHEUS Lernatlas der Anatomie: Kopf und Neuroanatomie  
M. Schönke, E. Schulte, U. Schumacher, Illustration: M. Voll  
© Georg Thieme Verlag 2006 - Alle Rechte vorbehalten - www.thieme.de/prometheus

Abbildung 7 Schönke M, Schulte E, Schumacher U. Prometheus. LernAtlas der Anatomie und Bewegungssystem. Illustrationen von M. Voll und K. Wesker. Thieme Verlag Stuttgart 2006

## Vorbeugen und Gesundheit ist freiwillig

Kurz zusammengefasst können wir folgendes beobachten:

Die Kompression bewirkt einen Stau in den Blutgefässen, Lymphgefässen sowie im Gewebe, welches unsere Nerven umgibt.

Das wiederum führt zu einer Ischämie (verminderte oder fehlende Durchblutung vom Gewebe). Das führt zu einem Versorgungsengpass mit Sauerstoff und Nährstoffen.

Als Folge kann die Ischämie eine Entzündung auslösen, welche oft in einer Adhäsion (Verwachsungen oder Verklebungen zwischen den Organen oder Geweben, die normalerweise nicht miteinander verbunden sind) enden kann.

Wie können wir dem entgegenwirken oder gezielt vorsorgen?

Entscheidend ist die richtige Ernährung für die einzelnen Zellen und vor allem der Mitochondrien (werde ich in einem anderen Newsletter erklären), welche auch in diesen Geweben vorkommen.

Noch wichtiger ist, die Auflösung der Adhäsion.

Das mache ich mit einer sanften Massage und gezielter Lockerung der Nervenfasern und Strängen. Das führt zu einer sofortigen und nachhaltigen Entspannung im ganzen Körper.