

# Einfache Maßnahme

## Vitalstoffe bei Spastik

Ein Beitrag von Nathalie Schmidt und Dr. med. Edmund Schmidt

**In Deutschland sind etwa 250.000 Personen von einer Spastik betroffen, davon etwa 50.000 Kinder. Manchmal tritt die Krankheit erst mit einer Verzögerung von Wochen oder Monaten nach der Schädigung des Zentralen Nervensystems auf. Auch wenn Spastik nicht heilbar ist, gibt es Möglichkeiten, die Beschwerden zu mildern.**

Bei der Spastik handelt es sich im medizinischen Sinne um eine krankhafte Erhöhung der Muskelspannung, die aufgrund einer Schädigung des zentralen Nervensystems (ZNS) besteht. Durch die überaktive Muskulatur verkrampft diese, die Folge sind Verhärtungen, Versteifungen der Arme und/oder Beine. Hält dieser Zustand länger an, leidet der Betroffene unter spastischen Lähmungen mit einer Einschränkung der Beweglichkeit, Muskelsteifigkeit, schmerzhaften und zum Teil entstellenden Körperhaltungen sowie unter Beeinträchtigungen im Alltag mit einer verminderten Lebensqualität. Bei Kindern liegt die Ursache bei Fehlbildungen im Gehirn. Diese können während der Gehirnentwicklung vor der Geburt oder durch eine Schädigung vor, während oder nach der Geburt entstehen.

Die Spastik selbst ist keine Erkrankung, sondern lediglich Symptom einer Schädigung des ZNS (Gehirn oder Rückenmark), die zum Beispiel nach Schädelhirntrauma, Schlaganfall, Multipler Sklerose, frühkindlicher Hirnschädigung, Hirnentzündungen und Hirntumor auftritt. Der Schweregrad einer Spastik hängt davon ab, wie stark die Bereiche des ZNS geschädigt wurden. Sie kann von leichter Muskelsteifigkeit bis zur vollständigen Bewegungsunfähigkeit führen. Durch die eingeschränkte Beweglichkeit wird sie auch als spastische Parese oder spastische Lähmung bezeichnet. Durch die Schädigung der Nervenbahnen kommt es zum einen zu einer Unterbrechung der sogenannten Pyramidenbahn, die beim Gesunden die Verbindung zwischen den motorischen Zentren im Gehirn und den muskelversorgenden Nerven darstellt. Dabei erhält der Nerv, der zwischen Pyramidenbahn und Muskel vermittelt, keine Reize mehr vom Gehirn, so dass sich dessen Erregbarkeit steigert und sich die Reflexe erhöhen – typisches Zeichen einer Spastik. Zum anderen wird das extrapyramidale System, das der Pyramidenbahn entgegensteht, negativ beeinflusst. Normalerweise wirkt das extrapyramidale System hemmend auf die Muskelexerregung. Fällt diese Funktion weg, kommt es zu einer

Übererregbarkeit mit einer gesteigerten Muskelspannung bis zu einer krampfartigen Muskulatur.

## Therapeutische Möglichkeiten

Es ist wichtig zu wissen, dass eine komplette Heilung nicht zu erwarten ist. Es gibt jedoch verschiedene Möglichkeiten, die Beschwerden zu vermindern. Eine regelmäßige Physiotherapie und Bewegungstherapien wie Bobath, therapeutisches Reiten oder Wassertherapie verbessern die Beweglichkeit und reduzieren Schmerzen in Muskulatur und Gelenken. Viel zu selten werden jedoch Vitalstoffe in der Therapie eingesetzt, obwohl dies eine einfache Maßnahme zur Steigerung des Wohlbefindens ist. Menschen mit Spastiken ernähren sich oft nicht so gesund, wie es notwendig wäre. Durch die Beeinträchtigung der Beweglichkeit gestaltet sich die Nahrungszubereitung oder die Nahrungsaufnahme sehr schwierig. Durch permanente Anspannung in der Muskulatur, die auch die Organe betrifft, hat der Betroffene jedoch einen stark erhöhten Mikronährstoffbedarf, der über die Nahrung nicht gedeckt werden kann. Hier empfiehlt sich eine individuell angepasste Vitalstofftherapie, um für Linderung der Beschwerden zu sorgen.

## Mikronährstoffe

### Magnesium und Kalium

Der Mineralstoff Magnesium sollte unbedingt täglich ergänzt werden. Der Elektrolyt Kalzium sorgt für die Muskelkontraktion und Magnesium ist dessen Gegenspieler, welcher >>

### Für Eilige

Vitalstoffe finden bei der Behandlung einer Spastik oft keine Beachtung, obwohl diese das Wohlbefinden der Betroffenen leicht steigern können. Hilfreiche Mikronährstoffe sind zum Beispiel Magnesium, Vitamin D<sub>3</sub> und Omega-3-Fettsäuren. Ihr Einsatz ist außerdem völlig nebenwirkungsfrei.

für die Entspannung der Muskulatur sorgt. Bei leichten Formen der Spastik kann es sehr erfolgreich wirken, aber auch bei schweren Formen unterstützt es die Entspannung. Außerdem ist Magnesium auch wichtig für den Kaliumhaushalt in den Zellen; ein weiterer Elektrolyt, der wichtig für die Muskelentspannung und Nervenleitfähigkeit ist. Oftmals kann ein leichter Kaliummangel, der ebenfalls zu Muskelkrämpfen führt, bereits durch eine Magnesiumzufuhr ausgeglichen werden. Das Ruhepotenzial der Zellwände wird durch ein Kaliumgleichgewicht aufrechterhalten. Kommt es zu Verschiebungen zwischen dem Kaliumgehalt in und außerhalb der Zellen, führt dies zur elektrischen Instabilität. Magnesium ist wiederum in der Lage, diese elektrische Stabilität zu verbessern, indem es die Erregbarkeit der Zellen verringert. Deshalb ist es wichtig, dem Körper ausreichend Kalium und Magnesium zuzuführen, so dass die natürliche Konzentration in und außerhalb der Zellen aufrechterhalten wird.

Ein Kaliummangel ist fast immer mit einem Magnesiummangel kombiniert, da Magnesium für den Transport von Kalium in die Zelle verantwortlich ist. Die Hauptmenge an Kalium (etwa 60 %) liegt in der Muskulatur. Magnesium hemmt zusätzlich die Freisetzung erregungsfördernder Transmitter wie Adrenalin und Noradrenalin und sorgt so für mehr Entspannung.

Betrifft die Spastik auch die Muskulatur der Verdauungsorgane, so dass eine Verstopfung auftritt, ist Magnesium ebenfalls hilfreich. Bei Schluckstörungen kann Magnesium auch in Wasser aufgelöst und getrunken werden (z. B. Bio-Magnesium Pharma Nord). Durch den hohen Muskeltonus sollten zu Beginn 400 mg Magnesium auf zwei Dosen morgens und abends verteilt eingenommen werden. Speziell an Tagen mit Physiotherapie ist eine Ergänzung sinnvoll. Da Magnesium und Kalium antagonistisch bei einer erhöhten Kaliumkonzentration außerhalb der Zelle wirken, können ungünstige Effekte einer Kalium-Erhöhung durch Magnesium kompensiert werden (1). Kaliumergänzung sollte nur unter Aufsicht einer Ärztin oder eines Arztes durchgeführt werden, da es sonst zu Herzrhythmusstörungen kommen kann.

Im eigenen Patientenkollektiv berichten die Eltern, dass die Krampfneigung unter Magnesium-Supplementation deutlich abnimmt. Eine zusätzliche Kaliumgabe ist nur in den seltensten Fällen und dann nur unter regelmäßiger Laborkontrolle nötig.

## Vitamin D<sub>3</sub>

Bei Kindern mit Spastiken ist es besonders wichtig, auf eine gute und tägliche Versorgung mit Vitamin D zu achten. Durch die Bewegungsstörungen halten sich die Kinder nicht viel im Freien auf und sind daher oft von einem Vitamin-D-Mangel

betroffen. Zudem ist eine suffiziente Vitamin-D-Versorgung in Deutschland über die Sonne nahezu unmöglich. Eine tägliche Ergänzung mit der Hormonvorstufe verbessert die Immunleistung und unterstützt die Leistung der Muskulatur in Schnellkraft und Koordination. Das Vitamin ist ebenso wichtig für den Schutz der Nerven vor oxidativem Stress und Entzündungen. Außerdem verbessert es die Stimmungslage. Eine ganze Reihe an Neurotransmittersystemen wird durch Vitamin D gesteuert, daher ist es an der Signalübertragung im Gehirn beteiligt und verbessert die Nervenfunktion, wenn die Vitamin-D<sub>3</sub>-OH-Spiegel über 40 ng/ml liegen. Täglich 2000 bis 3000 IE Vitamin D<sub>3</sub> verbessert daher die Beweglichkeit und verringert das Risiko von Stürzen (2). Dies bestätigen auch die von uns betreuten Eltern mit an Spastik leidenden Kindern.

Magnesium und Vitamin D wirken synergistisch, da das Vitamin D Magnesium für seine Umwandlung in die aktiven Formen benötigt und es gleichzeitig die Aufnahme von Magnesium im Dünndarm verbessert (3). Bei einem bestehenden Magnesiummangel wirkt eine Vitamin-D<sub>3</sub>-Therapie nicht.

## Omega-3-Fettsäuren

In einer Studie konnte der Muskelschwund durch Bewegungsmangel durch die Einnahme von Omega-3-Fettsäuren, mit einer Tagesdosis von 3 g Eicosapentaensäure (EPA) und 2 g Docosahexaensäure deutlich reduziert werden – nämlich fast auf die Hälfte (4).

## Coenzym Q10

Diese vitaminähnliche Substanz wird eigentlich bis zum 40. Lebensjahr ausreichend hergestellt. Bei Erkrankungen wie der Spastik macht aber bereits die Supplementation im Kindesalter Sinn. Coenzym Q10 ist ein wesentlicher Faktor für die Energiebildung in unseren Zellen. Menschen mit Spastik verbrauchen über den in der Regel ständig erhöhten Muskeltonus hohe Energiemengen. Eine Steigerung des Energieangebotes fördert deutlich Entspannung und Beschwerden werden in der Regel gemindert. Wichtig ist bei Kindern der Einsatz von organischem Coenzym Q10 (z. B. Bio-Qinon Gold), da dieses bedeutend besser aufgenommen wird als reduziertes Coenzym Q10. Diesbezügliche Erfahrungen in der eigenen Praxis sind sehr positiv, so dass die Eltern auf eine Supplementation nicht verzichten wollen.

Ein Patient wurde nach einem Geburtsschaden mit schweren Behinderungen geboren, unter anderem einer Tetraspastik. Die Physiotherapie gestaltete sich aufgrund der Spastik sehr schwierig und vor ungefähr 10 Jahren begannen wir mit einer Therapie mit 200 mg Coenzym Q10 täglich. Nach etwa vier Monaten ließ die Spastik deutlich nach und der

Magnesium und Vitamin D wirken synergistisch.

Spastik kann die Muskulatur der Verdauungsorgane betreffen. Dann hilft Magnesium.

Vitamin D ist für Kinder mit Spastiken besonders wichtig.

Patient kann nun optimal behandelt werden. Dadurch sind einige muskuläre Leistungen an den Extremitäten wieder möglich geworden.

## Basisversorgung

In einer Veröffentlichung im Deutschen Ärzteblatt zeigte sich, dass Patienten mit Multiple Sklerose durch die Zufuhr verschiedener Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren, Selen, Antioxidantien, Fischöl und Vitamin D Spastiken, Ataxie und Schmerzen reduziert wurden (5).

## Zusammenfassung

Vitalstoffe zur Linderung der Spastik sind hochwirksam und nebenwirkungsfrei. Deren Einsatz sollten der Standardtherapie von spastischen Störungen hinzugefügt werden, denn positive Ergebnisse sind in nahezu allen Fällen zu erwarten. ■



**Dr. med. Edmund Schmidt**

Er arbeitet seit 1996 als Allgemeinarzt und Spezialist für Vitalstofftherapie zusammen mit seiner Frau in eigener Praxis in Ottobrunn. Er hat zusammen mit seiner Frau mehrere Bücher zum Thema Vitalstoffe veröffentlicht.

[information@praxis-schmidt-ottobrunn.de](mailto:information@praxis-schmidt-ottobrunn.de)



## Literatur

1. Vierling W: Bemerkungen zur Kinetik und zu extrazellulären Wirkungen von Kalium und Magnesium. Herz 22, Sonderheft 1, 1997, S. 3-10.
2. Bischoff-Ferrari HA, et al.: Fall prevention with supplemental and active forms of vitamin D: a meta-analysis of randomised controlled trials. BMJ 2009, 339: b3692.
3. Gröber U, Schmidt J, Kisters K: Magnesium in prevention and therapy. Nutrients 2015, 7: 8199-8226, DOI: 10.3390/nu7095388.
4. Mcglory C, et al.: Omega-3 fatty acid supplementation attenuates skeletal muscle disuse atrophy during two weeks of unilateral leg immobilization in healthy young women. The FASEB Journal, Januar 2019.
5. Schwarz S: Unkonventionelle Therapien der multiplen Sklerose: Nutzen unklar. Dtsch Arztebl 2005; 102(30): A-2102/B-1774/C-1678.
6. Reichel G: Therapieleitfaden Spastik - Dystonien. UNI-MED Verlag, 6. Auflage, Bremen, 2004.



**Nathalie Schmidt**

Sie arbeitet im Bereich Lebensberatung, Coaching und Energiearbeit. Dazu passend ist sie Reiki-Therapeutin. Zusammen mit ihrem Mann beschäftigt sie sich seit 1998 intensiv mit Vitalstoffen. Neben den gemeinsamen Büchern über Vitalstoffe und Wasser hat sie mehrere Bücher zum Thema Lebenshilfe veröffentlicht.

Vitalstoffe zur Linderung der Spastik sind hochwirksam und frei von Nebenwirkungen.

## NeyVit® Nr. 68 Bewegung Aktiv sein - aktiv bleiben

- ▶ Mit Organextrakten, Vitaminen und Spurenelementen zum **Schutz vor Muskel-, Knochen- und Gelenkabbau**
- ▶ **Calcium**, trägt zur **Erhaltung normaler Knochen, Muskel- und Knorpelfunktion und Kollagenbildung** bei
- ▶ Frei von **Laktose** und **Titandioxid**
- ▶ **Informationen zur vitOrgan-Therapie** unter: **0711/44812-38** [beratung@vitorgan.de](mailto:beratung@vitorgan.de)

[www.vitOrgan-shop.de](http://www.vitOrgan-shop.de) & in Ihrer Apotheke (PZN 18307383)



Die Erfolgsterapie seit  
**70**  
Jahren!  
Biomolekulare  
**vitOrgan**-Therapie