



BARBARA FUHGE

# Körper-Universum

---



**Dein Nervensystem!**

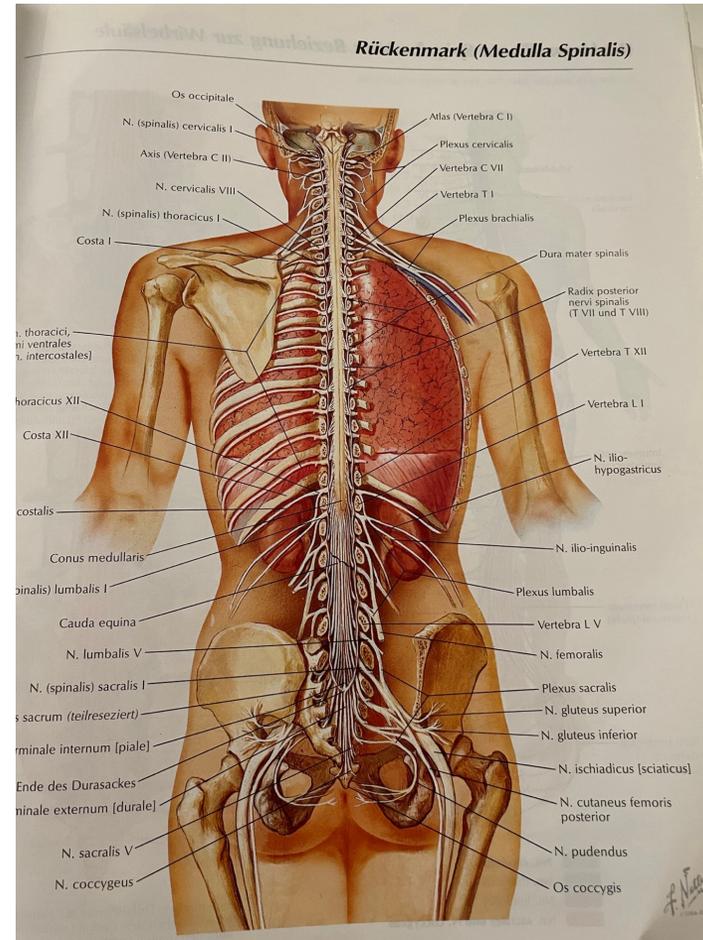
# Dein Nervensystem - Inhaltsverzeichnis

1. Einführung

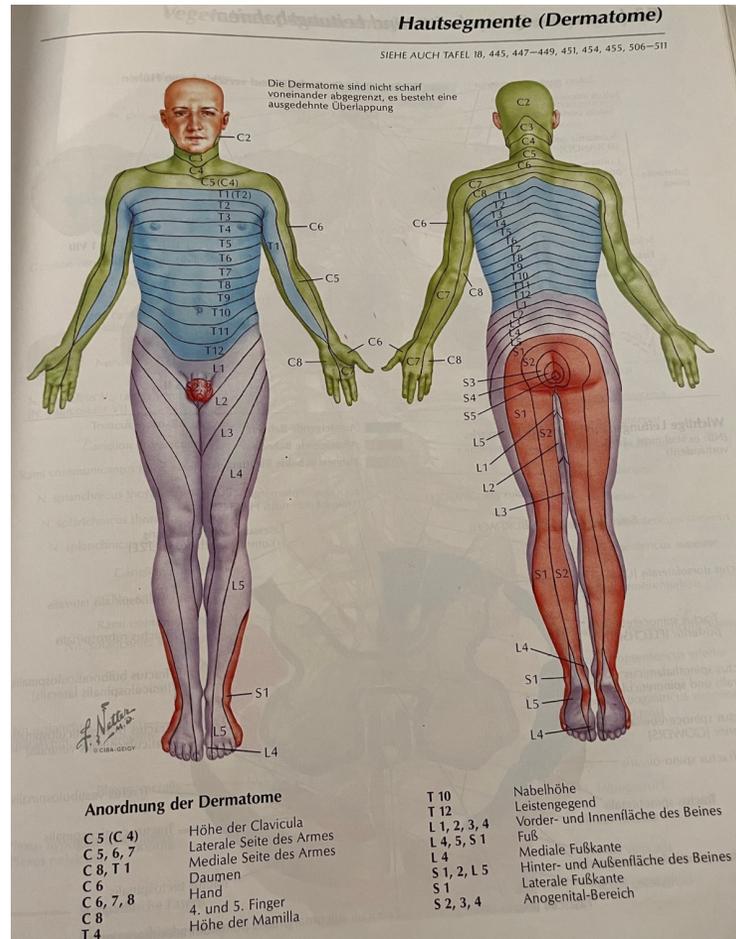
2. Aufbau und Funktion Deines Nervensystems

3. Erkrankungen und Behandlungen des Nervensystems

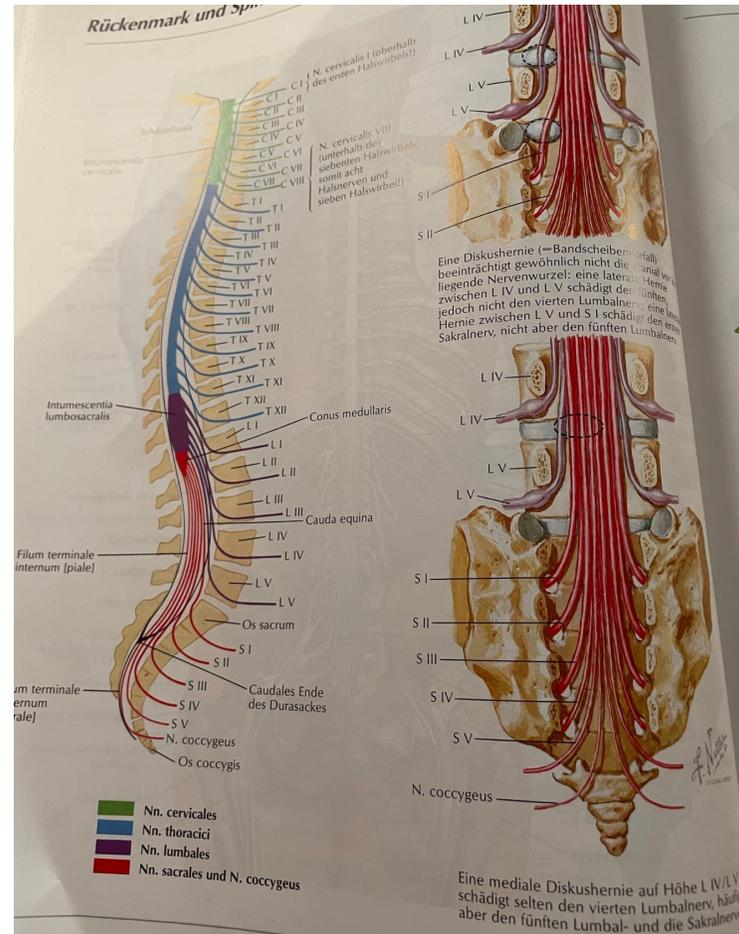
# 1. Einführung (1/6)



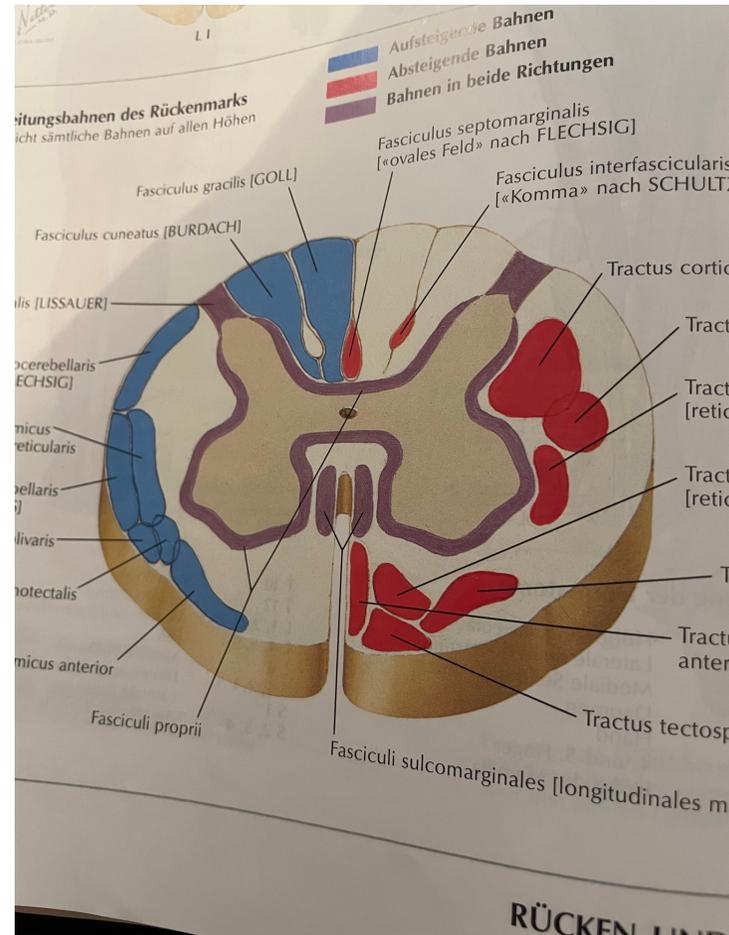
# 1. Einführung (2/6)



# 1. Einführung (3/6)

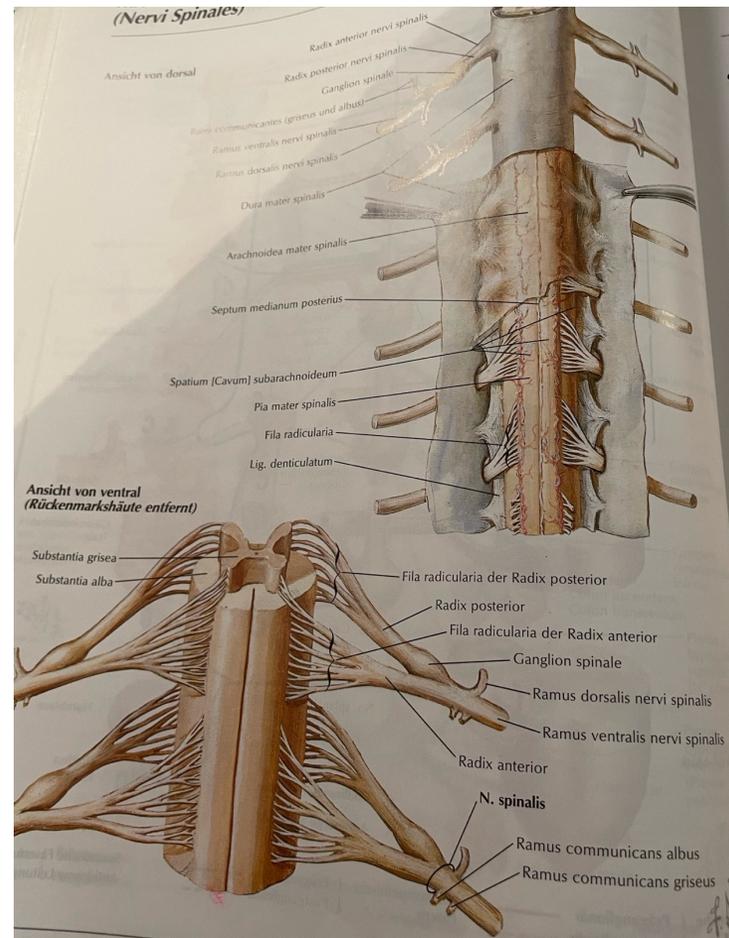


# 1. Einführung (4/6)





# 1. Einführung (6/6)



## 2. Aufbau & Funktion Deines Nervensystems (1/2)

### Aufbau und Funktion Deines Nervensystems

- Das Nervensystem umfasst alle Nervenzellen des menschlichen Körpers.
- Mit dem Nervensystem kommuniziert der Körper mit der Umwelt und steuert gleichzeitig vielfältige Mechanismen im Inneren.
- Das Nervensystem nimmt Sinnesreize auf, verarbeitet sie und löst Reaktionen, wie Muskelbewegungen oder Schmerzempfindungen aus.  
→ Wer zum Beispiel auf eine heiße Herdplatte fasst, zieht die Hand reflexartig zurück und die Nervenbahnen senden gleichzeitig ein Schmerzsignal ans Gehirn.
- Auch Stoffwechselfvorgänge werden über das Nervensystem gesteuert.
- Es gibt viele Milliarden Nervenzellen (Neuronen).
- Es gibt den Zellkörper und die Fortsätze (Dendriten): hier empfängt die Nervenzelle die Signale - über einen langen Fortsatz (Axon: kann bis 1m lang sein) werden sie weitergeleitet.

## 2. Aufbau & Funktion Deines Nervensystems (2/2)

### Aufbau und Funktion Deines Nervensystems *(Fortsetzung)*

- Es gibt das **ZNS** (Zentrale Nervensystem) im Gehirn und Rückenmark.
- Ebenso gibt es das **PNS** (periphere Nervensystem): dies umfasst alle anderen Nervenbahnen im Körper.
- Beide Nervensysteme enthalten **willkürliche** und **unwillkürliche** Nervenbahnen.
- **Unwillkürliche NS** (auch vegetatives NS) mit
  - Sympathischen NS
  - Parasympathischen NS
  - Eingeweide NS
- Das **willkürliche NS** steuert alle bewussten und regelbaren Einflüsse.

# 3. Erkrankungen & Behandlungen des Nervensystems (1/12)

## Die häufigsten Symptome

- Schmerzen
- Muskuläre Beschwerden
- Sinneswahrnehmungsstörungen (Taubheit)
- Veränderung der Sinnesorgane (Doppelbilder)
- Veränderung des Bewusstseins
- Veränderung der geistigen Fähigkeiten
- Schwindel
- Undeutliche Sprache
- Änderung des Verhaltens und der Emotion

# 3. Erkrankungen & Behandlungen des Nervensystems (2/12)

## Notfall 112

- Plötzlich stärkste Kopfschmerzen
- Lähmung Arme oder Beine
- Schiefes oder asymmetrisches Gesicht oder Sprachstörungen (vgl. Schlaganfall)
- Plötzliche Rückenschmerzen oder Lähmungen bzw. vollständiger Kraftverlust von Arm oder Bein
- Epileptischer Anfall oder Bewusstlosigkeit

# 3. Erkrankungen & Behandlungen des Nervensystems (3/12)

## Behandlung allgemein

- Medikamente
- Bestrahlung o. Chemo
- OP
- Physio oder Ergo
- Psychotherapie
- **Vorbeugend**
  - Alkoholmissbrauch kann Polyneuropathie auslösen
  - Schlaganfall kann durch Arteriosklerose entstehen

# 3. Erkrankungen & Behandlungen des Nervensystems (4/12)

## Krankheitsbild - **Sensibilitätsstörung**

- Temperatur, Druck oder Schmerzempfindung können gestört sein
- Wahrnehmung der sensiblen Reize können gestört sein  
→ Taubheitsempfindungen, Überempfindlichkeit bei Berührung, Missempfindungen, Kribbeln, jucken brennen, pelziges Gefühl, Schmerzen

## **Sensibilitätsstörung - Mögliche Ursachen**

- Bandscheibenvorfall
- Tumor
- Polyneuropathie
- Schlaganfall
- neurologische Erkrankungen wie MS oder Parkinson

# 3. Erkrankungen & Behandlungen des Nervensystems (5/12)

## Sensibilitätsstörung - Behandlung

- Neurologische Untersuchung zur Abklärung
- Medikamente
- OP
- Physiotherapie je nach Ursache

# 3. Erkrankungen & Behandlungen des Nervensystems (6/12)

## Krankheitsbild - **Schlaganfall**

- Schlagartig auftretender Ausfall von Gehirnfunktionen
- Plötzliche Lähmung
- Sehprobleme oder Sprachstörung
- Schwindel
- Kopfschmerz je nach Gehirnareal

## **Schlaganfall - Ursache**

- Gefäßverschluss oder Hirnblutung

## **Schlaganfall - Risiken**

- Rauchen
- Bluthochdruck
- „erhöhter Cholesterinspiegel“

# 3. Erkrankungen & Behandlungen des Nervensystems (7/12)

## Schlaganfall - Folgen

- Halbseiten Lähmung
- Spastiken
- Schluck- oder Sprachstörungen
- Aufmerksamkeitsstörungen
- Sehstörungen gestörte Wahrnehmung der betroffenen Körperseite, psychische Probleme
- **Notfall** → je früher behandelt um so größer die Chance der Rückbildung

## Schlaganfall - Behandlung

- Thrombolyse
- Katheter
- Reha

## 3. Erkrankungen & Behandlungen des Nervensystems (8/12)

### Krankheitsbild - MS (Multiple Sklerose)

- Autoimmune nicht ansteckende chronisch entzündliche Erkrankung des ZNS

### MS (Multiple Sklerose) - Frühzeichen

- vorübergehende Empfindungsstörungen
- Sehstörungen
- Muskellähmungen
- Unterschiedliche Verlaufsformen meist schubweise aber auch kontinuierlich verlaufend

### MS (Multiple Sklerose) - Chamäleon

- Schwindel
- Missempfindungen
- Gefühlsstörungen
- Sehstörungen

# 3. Erkrankungen & Behandlungen des Nervensystems (9/12)

## MS (Multiple Sklerose) - Chamäleon

- Lähmungen
- rasche körperliche und geistige Ermüdbarkeit
- **Später**
  - Spastik
  - Blasen- und Darmentleerungsstörungen
  - verminderte Geschicklichkeit
  - ataktische Bewegungen
  - psychische Probleme
  - rasche Ermüdbarkeit
  - verminderte Libido

## 3. Erkrankungen & Behandlungen des Nervensystems (10/12)

### **MS (Multiple Sklerose) - Diagnose**

- Neurologische Untersuchung
- Liquor Befund und MRT

### **MS (Multiple Sklerose) - Behandlung**

- Cortisontherapie
- Immuntherapeutika als Basistherapie
- symptomatische Medikamente und
- Reha

# 3. Erkrankungen & Behandlungen des Nervensystems (11/12)

## Krankheitsbild - Bandscheibenvorfall

- Die Bandscheiben befinden sich zwischen den Wirbelkörpern der Rückenwirbel. Sie bestehen aus einer elastischen Hülle aus Knorpelfaser und einem gelartigen Kern (Gallertkern). Bei einem Bandscheibenvorfall tritt Bandscheibengewebe zwischen den Wirbelkörpern hervor. Dieses „vorgefallene“ Gewebe kann auf die Nerven im Bereich der Wirbelsäule drücken und sie reizen.

## Bandscheibenvorfall - Symptome

- Schmerzen im Bein oder Arm, weniger im Rücken
- Bei HWS kann der Schmerz in den Armen ausstrahlen.
- Vorfall der BWS in den oberen Rücken → LWS kann in den Po oder in die Beine ausstrahlen.
- Ischialgien sind möglich.
- Nicht jeder Vorfall schmerzt und nicht jede Ischialgie hat einen Prolaps zur Ursache.
- Vorwölbungen (Protrusio) schmerzen meist gar nicht.

# 3. Erkrankungen & Behandlungen des Nervensystems (12/12)

## Bandscheibenvorfall - Diagnose

- Es gibt viele falsch positive Diagnosen im Bereich Bandscheiben.
- MRT: leider wird oft auf Verdacht die Diagnose Bandscheibenvorfall gestellt ohne Abklärung
- Bandscheiben können rissig werden und dann tritt unter Umständen der Gallertkern (Sequester) aus und das drückt an den Nerv.

## Bandscheibenvorfall - Behandlung

- Medikamente
- Physiotherapie
- Reha oder
- OP (heute seltener geworden)



BARBARA FUHGE



Kontakt:

[mail@barbara-fuhge.de](mailto:mail@barbara-fuhge.de)

[www.barbara-fuhge.de](http://www.barbara-fuhge.de)

**VIELEN DANK FÜR DEINE  
AUFMERKSAMKEIT**

BARBARA FUHGE

# Körper-Universum

---



**Dein Nervensystem -  
Was kannst Du selbst  
tun?**

# Dein Nervensystem - Was kannst Du selbst tun?

1. Allgemeine Lebensempfehlungen

2. Dein Nervensystem in der TCM

3. Dein Nervensystem im Ayurveda

4. Dein Nervensystem in Balance

5. Dein Nervensystem und seine spirituelle Energie

6. Dein Nervensystem und den Körper spüren

7. Ausblick: Wie kannst Du mit mir arbeiten?

# 1. Allgemeine Lebensempfehlungen (1/2)

## Allgemeine Lebensempfehlungen

- Entspannungstechniken wie
  - Meditation
  - Autogenes Training
  - Muskelentspannung nach Jakobsen
  - Atemtechnik
  - Yin Yoga
  - Spaziergänge im Wald
- Vitamin C, b1, B2, B9 = Folsäure und Magnesium
  - in Nüssen und getrockneten Früchten
  - auch in Fisch, Paprika, Kakao, Avocado und Hülsenfrüchte

# 1. Allgemeine Lebensempfehlungen (2/2)

## Allgemeine Lebensempfehlungen *(Fortsetzung)*

- Johanniskraut und Baldrian als Tee
- Basenbäder
- Nerven, die verletzt sind, können nach Monaten und manchmal Jahren regenerieren

## 2. Dein Nervensystem in der TCM

### Dein Nervensystem in der TCM

- Oft ist Akupunktur das Mittel der Wahl
- Auch Schröpfen
- Stress entsteht oft durch Leber-Qi-Stagnation oder Nieren-Yin-Mangel.  
→ Das wird dann mit Kräutern, Akupunktur und Schröpfen behandelt, nachdem herausgesucht wurde, welcher Mangel vorliegt.
- Augenmerk auf Mitte stärken, um ausgeglichen in der Milz-Energie zu sein  
→ Stress runter
- Nahrung und Mahlzeit stressfrei zu sich nehmen, damit die Lebensenergie frei fließen kann.

# 3. Dein Nervensystem im Ayurveda (1/2)

## Dein Nervensystem im Ayurveda

- Im Ayurveda gibt es bestimmte Kräuter, die aber von einem ayurvedischen Arzt verabreicht werden sollten.
- Das Nervensystem wird dem Vata zugeordnet  
→ Da wir alle Doshas in unserem Körper haben, ist es wichtig für Harmonie der Doshas in uns zu sorgen.
- Stress runter und genügend Schlaf
- Beruhigende und ausgleichende Bewegung
- Tages-Routinen, die den Körper ausgleichen
- Meditation

# 3. Dein Nervensystem im Ayurveda (2/2)

## Dein Nervensystem im Ayurveda *(Fortsetzung)*

- **Nahrung**
  - Reis, Weizen, Dinkel, Süßkartoffeln, qualitativ hochwertige Milch, Sahne, süßes Lassi, süße Buttermilch, süßes/saftiges Obst, Süßwasserfisch, Geflügel, Wild.
  - Als Gewürze sind Gelbwurz, Kardamom, Safran oder Koriander geeignet
- **Als Heilpflanzen**

werden als Monopräparate oder Kombinationsmittel unter anderem Nabelkraut (Brahmi, Bacopa monniera), Ackerwinde (Shankhapushpi, Convolvulus pluricaulis), Ashvagandha (Withania somnifera), Süßholz (Yastimadhu, Glycyrrhiza glabra), aschfarbene Myrobalane (Amla, Emblica officinalis) und Gelbwurz (Haridra, Curcuma longa) verwendet.

# 4. Dein Nervensystem in Balance

## Dein Nervensystem in Balance

- Viel Arbeit am Vagus-Nerv, der für die Entspannung zuständig ist.
- Ein Ausgleich zwischen Sympathikus und Parasympathikus
- Stress runter und Meditation
- Innere Arbeit und emotionale Gesundheit = wichtige Themen

# 5. Dein Nervensystem & seine spirituelle Energie

## Dein Nervensystem und seine spirituelle Energie

- Spiritualität und Religion sind tief im Nervensystem verankert (Neurowissenschaft)  
→ im zentralen Höhlengrau, einem sehr alten Gehirnteil
- Alles ist miteinander und mit den morphologischen Feldern verbunden.
- Sich mit dem eigenen Körper und dem großen Ganzen vernetzten heißt, das Nervensystem als Schaltzentrale für alles zu begreifen.
- Die großen Fragen: Wo komme ich her und wo gehe ich hin?  
→ Sie erübrigen sich, weil jeder spürt, dass er verbunden ist.

# 6. Dein Nervensystem & den Körper spüren

## Deine Geschlechtsorgane und den Körper spüren

- Auch in den Symptomen des Körpers, im Bereich Nerven, gibt es die Schwelle zu erkennen, dass in jeder Zelle alles abgebildet ist und wir alle eins sind.
- Dann ist ein Verbinden mit den Symptomen sehr individuell und zugleich eine Verbindung in die Ursachen, die vielleicht die eigenen Grenzen sprengen.
- Kein Organ ist so sehr mit dem Außen verbunden, wie das Nervensystem.

# 7. Wie kannst Du weiter mit mir arbeiten? (1/2)

## Podcast

- Kennst Du schon meinen Podcast: “**KÖRPER SPÜREN IN DIR?**” Er bietet Dir unterhaltsames Gesundheitswissen rund um Fragen zu Deinem Körper. Kurz und knackig 10 - 15 Minuten mit Fallbeispielen aus meiner langjährigen Praxis.

## 1:1 DEEP DIVE

- In **1:1 DEEP DIVE**-Sitzungen tauchst Du für 90 Minuten tief in Deinen Körper, Du lernst Dein Symptom und die Ursache dahinter zu verstehen.
- Du erfährst anschließend Frieden und Entspannung mit Deinem Thema und Deine Symptome haben keine Funktion mehr.

# 7. Wie kannst Du weiter mit mir arbeiten? (2/2)

## „INNERE HEILER AUDIOTHEK“

- Mit der "INNERE HEILER AUDIOTHEK", habe ich Dir die Möglichkeit geschaffen, Deinen Körper in eine andere Schwingung, frei von Stress, zu versetzen. So gehst Du mit Gelassenheit und Freude durch Deinen Tag und schaffst eine stabile Verbindung zu Deinem Inneren Gesundheitssystem. Neugierig geworden?

## 1:1 MENTORING PAKET

- Mit dem 1:1 MENTORING PAKET begleite ich Dich 3 Monate auf Deiner Reise. Wir gehen tief in Deinen Schmerz als Symptom, bis hin zur Ursache. Du wirst lernen und verstehen, was er für Dich persönlich bedeutet. Und ab dann geht Dein Weg in die Klarheit und zu Deiner persönlichen, zufriedenen und glücklichen Gesundheit. Dein Schmerz hat keine Funktion mehr und kann sich lösen.

## Wenn Du Fragen hast, bin ich erreichbar

- telefonisch: +49 170 9766 200 oder per E-Mail: [mail@barbara-fuhge.de](mailto:mail@barbara-fuhge.de)



BARBARA FUHGE



Kontakt:

[mail@barbara-fuhge.de](mailto:mail@barbara-fuhge.de)

[www.barbara-fuhge.de](http://www.barbara-fuhge.de)

**VIELEN DANK FÜR DEINE  
AUFMERKSAMKEIT**