

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/was-hilft-gegen-was/haende-und-beine/was-hilft-bei-karpaltunnelsyndrom/print.html>

# Was hilft bei Karpaltunnelsyndrom

## Karpaltunnelsyndrom ist ein schmerzhaftes Leiden an Händen und Handgelenken

Karpaltunnelsyndrom (KTS) ist ein weit verbreitetes, schmerzhaftes Leiden an Händen und Handgelenken, das durch Druck auf den Mediannerv, dessen Zugang zur Hand ein schmaler "Tunnel" aus den Knochen des Handgelenks ist, ausgelöst wird. Ständig wiederholte Bewegungen der Hand und der Handgelenke - z.B. beim Tippen am Computer, bei Tätigkeiten am Fließband oder beim Klavierspielen - können das Gewebe, das den Nerv umgibt, leicht anschwellen lassen, wodurch es Druck auf den Nerv ausübt. Dies führt zu Schmerzen und Versteifungen in Hand und Handgelenk, begleitet von Schwäche, taubem Gefühl und Kribbeln in den Fingern.

Anstauungen von Flüssigkeit während der Menstruation oder Schwangerschaft können ebenfalls Druck auf den Nerv ausüben und zu KTS führen. Gelegentlich tritt KTS in Verbindung mit anderen Symptomen auf, z.B. geschwollene, schmerzende Ellbogen, Schultern oder Knie.

Typisches Erstsymptom sind nächtlich auftretende (nach Mitternacht, besonders am frühen Morgen) Schmerzen oder Missempfindungen (Einschlafen) die von der Hand diffus in den gesamten Arm einstrahlen können. Zunächst treten die Beschwerden während und vor allem nach Belastung des Handgelenks auf wie z. B. nach körperlicher Arbeit oder beim Fahrrad fahren. Später kommt es aber auch ohne erkennbaren Anlass zu nächtlichen Beschwerden. Schließlich treten die Beschwerden auch zunehmend tagsüber auf und es kommt durch eine Druckschädigung von Nervenfasern (durch die Einengung im Karpalkanal) zu einem Muskelschwund der vom Nervus medianus versorgten Handmuskulatur, deutlich sichtbar im Bereich des Daumenballens.

Die Patienten bekommen eine zunächst vor allem am Morgen auftretende, später dann aber anhaltende Schwäche beim Zupacken. Nicht selten kommt es auch zu vegetativen Störungen, zum Beispiel zu trophischen und vaskulären Störungen.

Wenn die Nervenschädigung fortschreitet, kommt es zu einer Zunahme der Schwäche der Handmuskulatur und Minderung des Tastgefühls und dadurch zu einer Behinderung. Andererseits lassen aber in diesem Stadium die Schmerzen nach, da auch die Schmerzfasern zerstört werden.

## Ernährungsempfehlungen bei Karpaltunnelsyndrom (KTS)

Nahrungsmittelunverträglichkeiten können solche Gewebeswellungen verursachen und KTS auslösen. Eine Eliminationsdiät kann Nahrungsmittelallergien ausfindig machen. Der Verzicht auf die verantwortlichen Lebensmittel kann eine bedeutende Besserung zeitigen.

## Nährstoffempfehlungen bei Karpaltunnelsyndrom (KTS)

*Vitamin B6* kann Entzündung, Schwellung und Symptome lindern.

*Vitamin E* kann Entzündung, Schwellung und Symptome lindern.

*Gamma-Linolensäure (enthalten in Nachtkerzenöl)* kann Entzündung, Schwellung und Symptome lindern.

## **Besondere Hinweise**

Es ist hilfreich, während der Ernährungstherapie eine Schiene zu tragen, die das Handgelenk stützt. Vermeiden Sie operative Eingriffe - es sei denn, die Ernährungstherapie zeigt keine Wirkung. Es kann sein, dass eine Operation keine Besserung bringt, oder, dass die Symptome nach einigen Monaten erneut auftreten. Um das KTS-Risiko so gering wie möglich zu halten, vermeiden Sie Bewegungen, die das Handgelenk und die Hände dehnen, beugen oder drehen. Versuchen Sie, das Handgelenk gerade zu halten (wenn nötig mit einer Schiene).

## **Links zu weiteren Informationen**

[Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen](https://www.naturepower.de/index.php?id=1061)  
<https://www.naturepower.de/index.php?id=1061>