

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/was-hilft-gegen-was/kopf-gehirn-und-gedaechtnis/was-hilft-bei-epilepsie/print.html>

Was hilft bei Epilepsie

Epileptiker sollten hohe Dosen Folsäure und Omega-3-Fettsäuren vermeiden

Bei Epilepsie treten wiederholte krampfartige epileptische Anfälle auf. Die Anfälle werden durch einen "elektrischen Sturm" im Gehirn verursacht, bei dem sehr viele Nervenfasern gleichzeitig unkontrolliert Impulse abgeben. Von den Anfällen kann der Körper ganz oder teilweise betroffen sein. Sie folgen aus erblicher Vorbelastung, die die Anfälligkeit eines Menschen auf Epilepsie bestimmt, in Verbindung mit einem Auslöser. Das können z.B. Hirnverletzungen, Gifte, oder unausgewogene Ernährung sein.

Ernährungsempfehlungen bei Epilepsie

Bestimmte Formen von epileptischen Anfällen, die in der Kindheit auftreten, können durch eine spezialisierte, kohlehydratarme, fettreiche Diät (eine sogenannte ketogene Diät) behandelt werden, die allerdings nur unter ärztlicher Aufsicht begonnen werden sollte. Chronischer, starker Alkohol- oder Koffeinkonsum kann epileptische Anfälle auslösen. Andererseits kann sich auch ein plötzliches Absetzen des Alkohols nach chronischem, starkem Konsum in Form von epileptischen Anfällen manifestieren. Der künstliche Süßstoff Aspartam kann, in großen Mengen genossen, epileptische Anfälle auslösen - insbesondere bei Kindern. Eine Eliminationsdiät kann Nahrungsmittlempfindlichkeiten ermitteln, die bei Epileptikern - ganz besonders bei Kindern mit Epilepsie, die gleichzeitig zu Allergien neigen - Anfälle auslösen können. Nahrungsmittlempfindlichkeiten lassen sich auch mit kinesiologischen Verfahren ermitteln.

Nährstoffempfehlungen bei Epilepsie

Vitamin E: Kann als Ergänzung zur herkömmlichen Behandlung bei epileptischen Kindern die Häufigkeit von Anfällen auf mehr als die Hälfte vermindern. Viele Epileptiker haben einen niedrigen Vitamin-E-Spiegel.

Vitamin B6: Ungenügende Produktion eines beruhigenden Neurotransmitters namens GABA (Gamma-Aminobuttersäure) kann epileptische Anfälle verursachen. Vitamin B6 regt in Verbindung mit Magnesium die Produktion von GABA im Gehirn an.

Magnesium (zusammen mit Calcium): Magnesiummangel verursacht epileptische Anfälle - Epileptiker haben oft einen niedrigen Magnesiumspiegel im Blut. Wir empfehlen Magnesium in Verbindung mit Calcium.

Zink: Hat natürliche antiepileptische Eigenschaften; Epileptiker haben oft einen niedrigen Zinkspiegel.

Mangan-Supplemente können die Anzahl Anfälle verringern, insbesondere bei Menschen, die über wenig Mangan verfügen.

Besondere Hinweise

Epileptiker sollten hohe Dosen Folsäure und Omega-3-Fettsäuren vermeiden, weil diese die Empfänglichkeit für Anfälle erhöhen können. Starke Schwermetallbelastung durch Blei, Aluminium, Kadmium oder Quecksilber - kann die Gehirnfunktion beeinträchtigen und die Wahrscheinlichkeit von Anfällen erhöhen. Epileptiker, die potentiell giftige Mengen dieser Metalle in sich tragen, sollten die Richtlinien zur Verminderung von Schwermetallbelastungen im Körper befolgen.

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>