

Kurzzusammenfassung zu LDN (Low Dose Naltrexone)
 =====

Naltrexon ist ein verschreibungspflichtiges Medikament zur Suchbekämpfung. Es blockiert die Opioidrezeptoren. Dadurch zeigen die bei Alkohol- und Drogenkonsum freigesetzten Glückshormone keine Wirkung mehr. In niedriger Dosierung (max 1/11 der kleinsten Tablette / Tag) zeigt dieses Medikament eine ganz andere Wirkung:

Bei dieser Dosis werden nur die My-Opioidrezeptoren für ca 4-6 Stunden blockiert
 Dies führt zu:

- Verstärkte Bildung körpereigener Opiode, die nach der Blockade wirken
 - Endorphine (Glückshormone)
 - Dynorphine (Schmerzverminderung und Beruhigung)
 - Enkephaline (Opioid-Wachstumsfaktoren z.B. Met-Enkephalin (OGF))
- Verstärkte Bildung von Opioidrezeptoren
- Delta-Opioidrezeptoren werden während die Blockade der My-Rezeptoren weiter geöffnet

Körpereigene Opiode

- wirken Schmerzstillend
- wirken modulierend (ausgleichend) auf das Immunsystem
- fördern Zellwachstum, Gewebeheilung bzw. -regeneration (Wachstumsfaktoren)
- fangen freie Radikale ab

Fast alle Gewebearten haben Opioidrezeptoren, besonders wichtig für die LDN-Therapie sind die des Immunsystems

Die eventuell positive Wirkung der Glückshormone im Gehirn ist ein Nebeneffekt

LDN wirkt hauptsächlich bei:

Autoimmunkrankheiten (Immunsystem greift körpereigene Zellen an)

- Multiple Sklerose (Zentrales Nervensystem)
- Morbus Bechterew (Wirbelsäule, Iris)
- Morbus Crohn (Verdauungstrakt)
- Zöliakie (Dünndarm)

.....

anderen Krankheiten, bei denen das Immunsystem gestört ist

- CFS, Fibromyalgie
- HIV, AIDS
- Krebs (Entartete Zellen werden vom Immunsystem nicht mehr vernichtet)

Neurodegenerativen Krankheiten

- Multiple Sklerose
- Parkinson
- Alzheimer

Autismus bei Kindern

Anderer Wirkmechanismus, Dosis zwischen LDN-Dosis und Normaldosis

Eine Ursachentheorie von Autismus ist ein zuviel an Opioidaktivität, was normalem Sozialverhalten entgegenwirkt. Man vermutet, dass Opioid-ähnliche Stoffe aus der Verdauung der Eiweiße Kasein (Milch) und Gluten (Getreide) bei Autismus ins Gehirn gelangen und dort an die Opioidrezeptoren binden

Dosierung:

Einmal am Tag 1.5mg .. 4.5mg meist vor dem Zubettgehen (zwischen 21 und 3 Uhr)
 Anfangs 3mg, dann im Laufe von einigen Wochen auf 4.5mg erhöhen.

- Dosen unter 1.5mg sind unwirksam, über 4.5mg blockiert zu lange
- Für die meisten Personen sind 4.5mg vor dem Zubettgehen am besten, manchmal sind aber auch andere Dosen oder Einnahmezeitpunkte angebracht z.B. bei Schlafstörungen oder anderen Nebenwirkungen - also ruhig etwas herumprobieren
- Besonders bei CFS kann 4.5mg schon zu viel sein
- Es kann sinnvoll sein alle paar Monate mal für eine Woche zu pausieren

Herstellung: Eine 50mg-Tablette in 50ml abgekochtem Wasser auflösen und mit Pipette oder Spritze die Tagesdosis (1ml = 1 mg) entnehmen.

- Lösung in geschlossenem Glas im Kühlschrank aufbewahren
- Sauber arbeiten, Glas und Deckel zur Desinfektion vollständig mit kochendem Wasser füllen, Spritze regelmäßig reinigen
- Tablette erst zugeben, wenn Wasser lauwarm ist
- Bei Überempfindlichkeit gegen Medikamenten-Zusatzstoffe kann die Lösung nach vollständiger Auflösung der Tablette gefiltert werden um nichtlösliche Zusatzstoffe zu entfernen

Nebenwirkungen:

- Schlafstörungen (vor allen zu Anfang) ca 2-6%
- Prinzipiell sind auch andere Nebenwirkungen möglich (in abgeschwächter Form)

Wechselwirkungen:

- Opioidhaltige Medikamente (z.B. Schmerzmittel Morphin) sollten durch etwas anderes ersetzt werden
- Mit Immunsuppressiva (z.B. Organtransplantation), Narkotika (z.B. Operationen) oder narkotikahaltigen Arzneimittel darf LDN nicht genommen werden
- Bei Gabe von Schilddrüsenhormonen ist vorsicht geboten, da positive Wirkung von LDN Schilddrüsenproblem reduzieren kann -> Gefahr von Überdosierung
- Oft können durch die positive Wirkung von LDN andere Mittel reduziert werden

Bei mir im Laufe der ersten 3 Monate eingetretene positive Wirkungen

- komme Morgens besser aus dem Bett, kann an meinen freien Tagen 1 Stunde mehr aktiv sein
- muss Nachts nicht mehr aufstehen um Wasser zu lassen
- vertrage Hitze besser?

Bei mir aufgetretene Nebenwirkungen

- Schlafstörungen -> Einnahme erst Morgens nach dem Aufstehen
- Immer mal wieder Bauchschmerzen -> Dosisreduzierung auf 3.5mg
- Mundtrockenheit

Die Schlafstörungen und Bauchschmerzen sind durch oben Genanntes so gut wie weg

LDN ist meiner Meinung einen Versuch wert. Die für diesen Versuch einzunehmende Medikamentenmenge ist aufgrund der niedrigen Dosis sehr gering (kleine Packung reicht mindestens 9 Monate). Im Vergleich zu dem was die meisten von uns sonst schon alles probiert hat ist es sicher wenig. Durch die niedrige Dosis halten sich auch die Nebenwirkungen in Grenzen.

Bücher und Internet-Seiten / Quellennachweis:

Deutschsprachiges Buch:

Josef Pies: LDN Niedrig dosiertes Naltrexon, VAK-Verlag

Deutsche Internet-Seiten:

<https://www.hausdoc.com/fileadmin/benutzer/dokumente/Fachartikel-zu-LDN.pdf>

<http://www.ldnhilft.org/>

<http://www.fibromyalgie-guaifenesin.info/de/fibromyalgie/stand-der-schulmedizinischen-forschung/!/show/43/niedrig-dosiertes-naltrexon-ldn-soll-bei-fibromyalgie-und-cfs-helfen/>

<https://www.nexus-magazin.de/artikel/lesen/2-niedrig-dosiertes-naltrexon-ldn-bei-fibromyalgie-und-chronischem-erschopfungssyndrom?context=blog>

Englische Internet-Seiten:

<http://goodshape.net/HomemadeLDN.html>

(www.ldninfo.org)

(www.lowdosenaltrexone.org)

(www.e-med.co.uk/ldn.php) (Möglichkeit Rezept und LDN über "e-Med Private Medical Services England" zu beziehen)