

GESUNDHEITS-TIPP

Neuropathie – Schädigungen des Nervensystems

Bei Neuropathie handelt es sich zunächst einmal nicht um eine bestimmte Erkrankung, sondern um einen Oberbegriff. Gemeint sind damit Erkrankungen der sogenannten peripheren Nerven, die nicht auf eine äußere Ursache zurückzuführen sind. Die peripheren Nerven sind alle Nerven außer dem zentralen Nervensystem, das das Gehirn und das Rückenmark umfasst. Damit sind nicht nur die Nerven selbst gemeint, dazu gehören auch die Blut- und Lymphgefäße. Betroffen können dabei einzelne Nerven sein, dann handelt es sich um eine Mononeuropathie, oder auch mehrere Nerven gleichzeitig, dann liegt eine Polyneuropathie vor.

SYMPTOME BETREFFEN AUCH DIE MUSKULATUR

Schädigungen der Nerven können sich auch auf Muskeln und Organe auswirken, da die Nerven dafür zuständig sind, Signale des Gehirns an diese zu übermitteln. Wie sich eine Neuropathie zeigt, kann unterschiedlich ausfallen und hängt auch vom Schweregrad ab. Grundsätzlich können beispielsweise die folgenden Symptome auftreten: Schmerzen, keine Wahrnehmung von Reizen, Kribbeln, Taubheit.

Wird die Muskulatur in Mitleidenschaft gezogen, können Reflexe beeinträchtigt werden oder komplett ausfallen. Auch Unsicherheiten beim Gang können eine Folge einer Neuropathie sein. Da es sich bei Neuropathie um den Oberbegriff handelt, gibt es beim Auftreten

der Symptome, der Art und Weise, wie diese vorkommen, in welcher Reihenfolge, wo sie ihren Ausgang nehmen usw. einige Unterschiede. Ganz wesentlich ist dabei zum Beispiel die Frage, ob es sich um eine akute Neuropathie handelt, die plötzlich beginnt, oder eine chronische Neuropathie, die sich deutlich langsamer über einen längeren Zeitraum entwickelt. Besonders in Bezug auf die Ursachen spielt diese Unterscheidung eine Rolle, denn bei einer akuten Neuropathie sind die Auslöser in der Regel ganz andere als bei einer chronischen.

Grundsätzlich kann eine Neuropathie eine ganze Reihe verschiedener Ursachen haben, es kommen tatsächlich Hunderte möglicher Auslöser infrage. Dazu zählen beispielsweise:

- Toxine
- Krebs
- bestimmte Medikamente
- Autoimmunerkrankungen
- Nährstoffmangel
- bestimmte Infektionen (zum Beispiel Hepatitis C, Lyme-Borreliose)

Gerade bei der chronischen Neuropathie ist die Ursache oft unbekannt. Die meisten Fälle mit einer bekannten Ursache gehen jedoch auf Diabetes mellitus zurück. Dann spricht

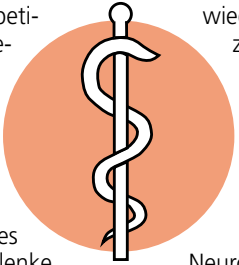
man auch von einer diabetischen Neuropathie. Diese beginnt oft in den Füßen.

Fußverletzungen werden in der Folge zu spät bemerkt und es kann zum Auftreten eines diabetischen Fußes kommen. Auch die Gelenke können bei einer diabetischen Neuropathie Schaden nehmen, wenn durch das fehlende Schmerzempfinden eine Überlastung unbemerkt bleibt. Von der Neuropathie können auch innere Organe betroffen sein, wie das Herz oder die Verdauungsorgane. Es kann zu Schwindel, Übelkeit, Erbrechen, Verstopfung oder anderen Beschwerden kommen.

DIAGNOSE UND URSACHENFORSCHUNG

Festgestellt wird eine Neuropathie durch verschiedene Untersuchungen wie die Messung der Nervenleitfähigkeit. Anschließend wird der Schweregrad bestimmt und unter anderem untersucht, welche Art von Nerven betroffen sind.

Der nächste Schritt ist die Begründung der Ursache, beispielsweise durch Untersuchungen von Blut und Urin. Diese lässt sich in ungefähr einem Fünftel der Fälle nicht ermitteln, ist jedoch wichtig für die Behandlung und für die Heilungschancen. Gerade eine akute Neuropathie, die von Entzündungen ausgelöst wurde, kann vergleichsweise gut behandelt werden. Grundsätzlich wird bei der Grunderkrankung angesetzt und diese therapiert. Dadurch können die Beschwerden



wieder abklingen oder sich zumindest bessern. Je nach Grunderkrankung stehen die Chancen auf eine Heilung oder Verbesserung unterschiedlich gut.

Liegt eine Form der Neuropathie vor, bei der sich die Ursache nicht behandeln lässt, geht es darum, die Beschwerden zu lindern und eine Verschlimmerung zu verhindern. Schwerpunkte der Behandlung sind dann beispielsweise die Schmerzbehandlung und die Erhaltung der Funktion der Muskulatur. Physiotherapie kann helfen, einer Versteifung der Muskeln vorzubeugen.

Bei einer Neuropathie im Zusammenhang mit Diabetes ist es wichtig, die Diabetes-Erkrankung in den Griff zu bekommen, also den Zucker regelmäßig zu überprüfen, und auf Alkohol zu verzichten. Die Füße sollten regelmäßig auf Verletzungen kontrolliert werden.

Durch eine Neuropathie kann, je nach konkretem Fall, der Alltag oder zumindest das Berufsleben stark beeinträchtigt werden. Berufe, die beispielsweise ein Hinaufsteigen auf Leitern erfordern, können unter Umständen nicht mehr ausgeübt werden, wenn die Reizempfindung in den Füßen beeinträchtigt ist. Auch die Feinmotorik kann betroffen sein. Umso wichtiger ist die Behandlung einer Neuropathie im Rahmen der Möglichkeiten, damit Betroffene möglichst lange ein normales Leben führen können.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

Jetzt beginnt die Fastenzeit

Aschermittwoch: Immer mehr Menschen verzichten nicht mehr nur Lebens- und Genussmitteln.

Nach dem Aschermittwoch beginnt für viele Menschen die Fastenzeit. Fasten ist eine alte Form der Enthaltsamkeit, die in vielen Kulturen belegt ist. Beim Fasten wird für eine begrenzte Zeit meist ganz oder teilweise auf bestimmte Speisen, Getränke, und Genussmittel verzichtet. Abnehmen und Zellreinigung, also mehr Wohlbefinden oder eine bessere Gesundheit sind oft Gründe für die mehrwöchige Abstinenz.

Es wird nicht mehr nur Lebens- und Genussmitteln entsagt. Immer mehr Menschen verzichten in der Fastenzeit bis Karfreitag auch auf anderes, um nicht nur dem Körper, sondern auch dem Geist, der Natur und den Mitmenschen Gutes zu tun: Fernseher, Auto, Plastik, Handy oder nicht unbedingt notwendigen Konsum. Andere versuchen bestimmte Verhaltensweisen zu vermeiden, die ebenfalls alltäglich geworden sind, aber nicht positiv wirken, wie Schimpfen oder Grübeln.

Der Verzicht auf bestimmte Aktivitäten, die ablenken oder den Geist belasten, sorgt für mehr Ruhe und Entspannung: achtsam den Moment genießen. Ablenkendes auch gedanklich auszuschalten, fördert die Fokussierung und schafft Zeit für das geplante Vorhaben. Einfach mal das Gehirn von der Hochleistung entlasten, bewegte Bilder, Geräusche oder neue unterbrechende Tätigkeiten durch Fernsehen oder Social Media zu verarbeiten. So wird Fasten nicht zum Verzicht, sondern zum Gewinn.

Gewohnheiten bestimmen den Tagesablauf, äußere Reize führen zu automatischen Reaktionen, die nicht mehr reflektiert werden. Der Tag wird einfach abgespult. Unangenehme Gedanken und Gefühle werden verdrängt oder lösen direkte Reaktionen aus, die manchmal hinterher bereut werden. Wer erschafft, unangenehme Gefühle zu nutzen, um zu erkennen, dass eigene Bedürfnisse nicht erfüllt sind, findet mit etwas Übung Ideen für ein lösungsorientiertes Handeln und wird durch positive Gefühle belohnt. „Der moderne Alltag verleitet zur Unachtsamkeit. Ständige Erreichbarkeit, die Verschmelzung von Privat- und Berufsleben, das Managen des Familien- oder auch des Studien- und Schulalltags – die Gesellschaft verlangt uns viel ab“, so der AOK-Serviceregionsleiter Reinhard Wunsch. Das Gehirn ist nicht für Multitasking gemacht – es signalisiert schnell, dass es zu viel ist. Anstatt den Moment bewusst wahrzunehmen, sich über Geschäftes einfach zu freuen, wird schon die nächste Tätigkeit geplant. Oder es wird vermeintliche Ablenkung und nur gefühlte Entspannung gesucht, die dem Hirn aber wieder Hochleistung beim Fernsehen oder ‚Surfen‘ im Internet abverlangt. Hier wird bereits aus ein bisschen weniger ein echter Gewinn. Übrigens: Nicht nur das Negative zu sehen und zu schimpfen ist auch ein Gewinn, wenn sich der Blick auf das Positive im Alltag richtet.

Anzeige

Tisch gedeckt, Freunde da. Aber: Aufs Essen freuen kann ich mich nicht

Da hat man sich so viel Mühe gegeben: Den Tisch gedeckt, seit Stunden gekocht, Freunde eingeladen. Alle sind da. Allerdings auch die Sorgen vor Völlegefühl, Magendrücken und Blähungen. Dabei ist es unnötig, sich zu quälen. Denn GASTEO Magen-Tropfen bringen die Freude am Genuss zurück.

EINZIGARTIGE HEILPFLANZEN-KOMBINATION FÜR DIE „ERSTE MAGENHILFE“

Einzigartig und so

nur in GASTEO Magen-Tropfen erhältlich, sorgen sechs clever kombinierte Heilpflanzen für eine schnelle „Erste Magen- und Verdauungshilfe“. Bitterstoffe – enthalten in Wermut-, Benediktenkraut und Angelikawurzel – erhöhen rasch die Speichelproduktion und regen im Magen-Darm-Trakt Gallensaft und Magensäure an.<sup>1,2</sup> Zusätzlich entspannen Gänsefingerkraut, Süßholzwurzel und Kamillenblüten und bringen ein wohliges Bauchgefühl.



Wie gerne würde ich mitgenießen

NACH DEM ESSEN – UND PERFEKT FÜR UNTERWEGS

Auch dank der guten Verträglichkeit perfekt für das Essen zuhause, genauso wie für die Party

bei Freunden! Weiteres Plus: GASTEO Magen-Tropfen im praktischen Dosierfläschchen bleiben nach dem ersten Gebrauch noch zwölf Monate verwendbar.

1 Liszt et al. (2017) PNAS; 114(30), E6260-E62691; 2 Inge Depoortere (2014) Gut; 63:179-190.

GASTEO® Flüssigkeit zum Einnehmen. **Wirkstoffe:** Gänsefingerkraut, Süßholzwurzel, Angelikawurzel, Benediktenkraut, Wermutkraut, Kamillenblüten. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei leichten Verdauungsbeschwerden (z. B. Völlegefühl, Blähungen), sowie leichten krampfartigen Beschwerden im Magen-Darm-Trakt ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. **Enthält 40 Vol.-% Alkohol.** (Stand: 11/2022). **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.** Cesra Arzneimittel GmbH & Co. KG, Flugstraße 11, 76532 Baden-Baden

Blähungen? Völlegefühl? Magenkrämpfe?

**GASTEO®**

hilft Deiner Verdauung über den Berg

Fragen Sie in Ihrer Apotheke danach!

PZN 10738439, AVP 10,89 €