

GESUNDHEITS-TIPP

Neuropathie - schmerzende Nerven

Millionen Menschen in Deutschland leiden an Neuropathie, einer Nervenerkrankung, die verschiedene Bereiche und Funktionen des Körpers beeinträchtigt. Es handelt sich um eine Erkrankung, die viele verschiedene Ursachen haben kann. Unkontrollierte Neuropathie kann die Fähigkeit Betroffener beeinträchtigen, ein aktives, ausgeglichenes Leben zu führen. Viele Behandlungen können jedoch Nervenschäden vollständig rückgängig machen oder helfen die Symptome zu kontrollieren.

Von Neuropathie spricht man, wenn eine Nervenschädigung zu Schmerzen, Schwäche, Taubheit oder Kribbeln in einem oder mehreren Körperteilen führt. Die Nervenschädigung kann durch Krankheit, Infektion, Verletzungen, Medikamente, langfristigen Alkoholmissbrauch oder einen anderen Grund verursacht werden. Manchmal wird auch keine Ursache gefunden.

Autonome Neuropathie tritt auf, wenn die Nerven geschädigt sind, welche die automatischen Funktionen des Körpers steuern. Dies schließt Funktionen wie Verdauung, Blutdruck und Blasenfunktion ein. Eine diabetische Neuropathie wird durch eine Störung des Blutzuckerhaushalts verursacht. Am häufigsten sind die Nerven der Hände und Füße betroffen. Sie kann auch die Nerven betreffen, welche die automatischen Funktionen des Körpers steuern. Gelegentlich sind auch die Nerven in den Hüften und Oberschenkeln betroffen. Eine periphere Neuropathie betrifft die Nerven in den äußeren Teilen des Körpers wie Füße, Beine, Hände und Arme. Die fokale oder

Mononeuropathie betrifft nur einen Nerv. Ein Beispiel ist das Karpaltunnelsyndrom. Die Polyneuropathie betrifft mehrere Nerven. Die meisten Menschen mit Neuropathie haben eine Polyneuropathie. Um das Thema Neuropathie besser zu verstehen, hilft ein genauer Blick auf den Aufbau des menschlichen Nervensystems.

WIE DAS NERVENSYSTEM FUNKTIONIERT

Das Nervensystem ist in zwei Teile unterteilt, ist:  
1. Das zentrale Nervensystem für das Gehirn und das Rückenmark.  
2. Das periphere Nervensystem, das Nachrichten zwischen dem zentralen Nervensystem und dem Rest des Körpers überträgt.

Das periphere Nervensystem wiederum ist unterteilt in ein willkürliches - oder somatisches - Nervensystem, das alle Funktionen steuert, die wir bewusst wahrnehmen und kontrollieren können, wie zum Beispiel das Bewegen der Gliedmaßen. Das autonome Nervensystem reguliert dagegen Prozesse, die wir nicht bewusst steuern können, wie Herzschlag, Atmung und Verdauung. Eine Schädigung oder Störung sowohl der willkürlichen als auch der unwillkürlichen peripheren Nerven kann an einer Neuropathie beteiligt

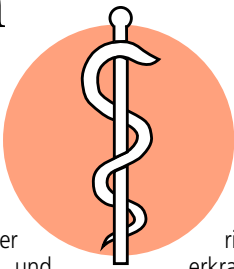


Joerg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken, gibt Gesundheitstipps.

sein. Es können sensorische und motorische Nerven betroffen sein.

Die Symptome der peripheren und der fokalen Neuropathie können Parästhesien oder Empfindungsstörungen und Schwäche umfassen. Oft sind die Empfindungsstörungen die ersten spürbaren Symptome. Die Symptome können kommen und gehen, doch ohne Behandlung werden sie im Laufe der Zeit weiter fortschreiten. Die autonome Neuropathie verursacht verschiedene Symptome, darunter Durchfall, Verstopfung, Harninkontinenz, Schwindel, Hitze- und Kälteempfindungen und vieles mehr. Bei einigen Neuropathien ist keine Besserung zu erwarten. Die diabetische Neuropathie und die alkoholische Neuropathie zum Beispiel können sich im Rahmen einer Behandlung stabilisieren. Eine Heilung der Schäden ist jedoch nicht zu erwarten. Die fokale Neuropathie kann sich mit der Behandlung verbessern und die Symptome oft vollständig beseitigen. Eine Vielzahl von Faktoren und Grunderkrankungen kann diesen Zustand verursachen. In seltenen Fällen ist eine periphere Neuropathie genetisch bedingt, die meisten Fälle sind jedoch erworben. Eine erworbene periphere Neuropathie ist oft idiopathisch. Ärzte wissen also oftmals nicht genau, warum sie auftritt.

Nervenschäden, die durch Diabetes verursacht werden, sind eine der häufigsten Formen der Neuropathie. Dies führt zu Taubheit, Schmerzen und Gefühlsverlust in den Extremitäten. Bestimmte Viren und Bakterien greifen das Nervengewebe direkt an. Andere chronische Krank-



heiten, die Nervenschäden verursachen können, sind unter anderem Autoimmunerkrankungen wie Lupus oder rheumatoide Arthritis, Nieren- oder Lebererkrankungen sowie Gefäß- und Blutkrankheiten.

Alkohol kann eine toxische Wirkung auf das Nervengewebe haben, so dass Menschen mit exzessivem Alkoholkonsum ein höheres Risiko für eine periphere Neuropathie haben. Die Exposition gegenüber giftigen Chemikalien wie Klebstoff, Lösungsmitteln oder Insektiziden, entweder durch Chemikalienmissbrauch oder am Arbeitsplatz, kann ebenfalls zu Nervenschäden führen. Darüber hinaus kann auch die Exposition gegenüber Schwermetallen wie Blei und Quecksilber zu dieser Erkrankung führen.

Auch bestimmte Medikamente können zu Nervenschäden führen. Dazu gehören: Antikonvulsiva, die zur Behandlung von Krampfanfällen eingenommen werden, Medikamente zur Bekämpfung bakterieller Infektionen, einige Blutdruckmedikamente oder Medikamente zur Behandlung von Krebs.

Wenn bei Ihnen eine Neuropathie diagnostiziert wurde, ist es wichtig, dass Sie die richtige Behandlung für Ihren Zustand erhalten. Es kann Wochen oder Monate dauern, bis Sie die Auswirkungen der Behandlung bemerken, doch lassen Sie sich nicht entmutigen! Einige Neuropathien können sich vollständig zurückbilden oder lassen sich oft so behandeln, dass ein Fortschreiten verhindert wird.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

Erste Haselpollen in der Luft

Viele Menschen reagieren bereits jetzt schon allergisch auf die Frühblüher.

Die Pollensaison beginnt immer früher. So sind bereits jetzt erste Haselpollen in der Luft, die allergische Atemwegserkrankungen auslösen können. „Für Allergikerinnen und Allergiker brechen nun wieder harte Zeiten an. Hasel, Erle, Pappel, Weide und Ulme werden schon jetzt an windigen Tagen in teils großen Mengen durch die Luft getragen und machen vielen Betroffenen zu schaffen“, sagt AOK-Serviceregionsleiter Reinhard Wunsch. Sie leiden unter Niesattacken, Schnupfen, tränenden und roten Augen bis hin zu Atemaussetzern. Aber nicht nur das: Der Klimawandel mit steigenden Temperaturen verursacht hierzulande eine immer früher eintretende Pflanzenentwicklung und sorgt somit auch für einen immer früher eintretenden Start der Pollensaison.

Fachleute des Deutschen Polleninformationsdienstes (PID) warnen, dass sich der Klimawandel auch auf den Start des Pollenfluges auswirkt. Dieser beginnt jedes Jahr früher und hat bereits jetzt begonnen. So zeigen Experten des Robert-Koch-Instituts (RKI) am Beispiel von Hasel auf, dass sich der Beginn der Blüte seit 1951 um etwa einen Monat verfrüht hat. Es ist davon auszugehen, dass durch den fortschreitenden Klimawandel eine weitere Verfrühung der Pollensaison bei gleichzeitigem Anstieg der Allergiker-Zahlen zu erwarten ist. „Eine Pollenallergie sollte rechtzei-

tig behandelt werden. Andernfalls kann es zu einem sogenannten ‚Etagenwechsel‘ kommen, bei dem sich ein Asthma entwickelt oder weitere Allergien hinzukommen“, rät Wunsch. Es gibt verschiedene Allergietests. Der am häufigsten verwendete ist der Prick-Test. Dabei kann die Fachärztin oder der Facharzt (Allergologie) mehrere Allergenextrakte auf beziehungsweise in die Haut bringen. Tritt eine Reaktion auf, ist das der Hinweis auf eine Allergie. Die Therapie gliedert sich in Allergenkarrenz, medikamentöse Therapie und spezifische Immuntherapie.

Nach Informationen des Deutschen Allergie- und Asthmabundes (DAAAB) kann das Tragen von Mund-Nasenschutzmasken während der Pollenzeit einen guten zusätzlichen Schutz bieten, um den Pollenkontakt zu minimieren. Die DAAAB habe dazu viele positive Rückmeldungen von Betroffenen erhalten. Kopftücher oder Schirmkappen zum Schutz der Haare und dicht abschließende Sonnenbrillen bieten einen weiteren zusätzlichen Schutz. Für einen beschwerdefreien Schlaf sollten abends die Haare gewaschen werden.

➔ Weitere Infos gibt es unter [www.aok.de/nw](http://www.aok.de/nw). Die aktuellen Pollenflugdaten können auch unter [www.dwd.de/pollenflug](http://www.dwd.de/pollenflug) oder unter [www.wetteronline.de](http://www.wetteronline.de) abgerufen werden.

ANZEIGE

Wenn die Blase schwächelt

Ob leichte Inkontinenz oder häufiger Harndrang – es gibt Unterstützung für die sensible Blase!

Eine sensible Blase kann jeden treffen. Besonders oft tritt sie jedoch bei Frauen ab dem 40. Lebensjahr auf. Häufig kommt es dann zu sogenannten „Inkontinenz-Episoden“. Das bedeutet, dass es schon bei kleinen körperlichen Anstrengungen schwerfällt, den Harn zu halten. Die Folge: Man fühlt sich in der Öffentlichkeit unwohl oder hat Hemmungen, sich dem eigenen Partner zu nähern.

Warum schwächelt die Blase?

Die Ursache für das Problem findet sich meist im Bereich der Blasen- und Beckenbodenmuskulatur. Diese kann durch Schwangerschaften bzw. Geburten elastischer und weicher werden. Dadurch erfüllt sie ihre Stützfunktion nicht mehr so gut und bereits kleine Beanspruchungen (z. B. Lachen, Niesen, Heben schwerer Gegenstände) können zu einem Malheur führen.

Nächtlicher Harndrang

Neben leichter Inkontinenz gibt es noch eine weitere Ausprägungsform der sensiblen Blase – nämlich häufigen Harndrang, der vor allem nachts besonders mühsam sein kann. Hier ist meist eine Reizung der Blasenwand im Spiel. Dadurch wird den Nerven ein falscher Füllstand übermittelt, wodurch man plötzlich dringend auf die Toilette muss – auch wenn die Blase noch gar nicht voll ist. Zumeist treten beide Formen in Kombination auf. Eine Frage bleibt jedoch: Was kann man dagegen tun?



Was Experten empfehlen

Um die Blase zu unterstützen, ist ein kräftiger Beckenboden das A und O. Es macht also Sinn, Beckenbodentraining in den Alltag zu integrieren – siehe Infobox. Neben solchen Übungen empfehlen Experten außerdem die Einnahme eines speziellen Kürbiskern-Extraktes. Der Kürbis wird bereits seit jeher in der Pflanzenheilkunde verwendet – heute gibt es zu seiner Wirkung auch wissenschaftliche Belege. So untermauern Studien, dass sich schon nach wenigen Wochen der Einnahme eines hochkonzentrierten Kürbiskern-

Extraktes ein positiver Effekt zeigt: Die Zahl der ungewollten Harnabgänge verringerte sich von 7,3 auf 1,5 pro Tag.<sup>1</sup> Auch der nächtliche Harndrang konnte damit um fast die Hälfte gesenkt werden.<sup>2</sup>

Geheimtipp aus Österreich

Ein Produkt, das österreichische Apotheker in diesem Zusammenhang bereits seit Jahren empfehlen, ist Dr. Böhm® Kürbis für die Frau. Die Tabletten enthalten einen hochkonzentrierten Extrakt aus steirischen Kürbiskernen und konn-

ten bereits hunderttausende Frauen überzeugen. Aufgrund der verstärkten Nachfrage ist das natürliche Präparat seit Kurzem auch in Deutschland erhältlich und begeistert nun auch hierzulande Anwenderinnen jeden Alters mit spürbaren Ergebnissen.

Wichtig:

Idealerweise werden die Kürbis-Tabletten über einen längeren Zeitraum (mindestens 3 Monate) eingenommen und mit Beckenbodentraining kombiniert.

<sup>1</sup>Sogabe H. et al., Jpn J Med Pharm Sci 2001; 46: 727-737  
<sup>2</sup>Terado T. et al. Jpn J Med Pharm Sci 2004; 52(4): 551-61

### Beckenbodentraining für Zuhause

Für einen starken Beckenboden brauchen Sie weder ein Fitness-Studio noch eine Ausrüstung.

Unter dem folgenden Link finden Sie ein umfassendes Beckenbodentraining, das Sie ohne viel Aufwand zuhause durchführen können: [www.drboehm-info.de/uebungen](http://www.drboehm-info.de/uebungen)





## Empfehlung der Woche

### Dr. Böhm® Kürbis für die Frau



Nahrungsergänzungsmittel

- Stärkt die Blasenmuskulatur
- Rein pflanzlich
- Kurmäßige Einnahme empfohlen

Bestehen Sie auf das Original! Sollte Dr. Böhm® Kürbis für die Frau in Ihrer Apotheke noch nicht vorrätig sein, bestellt es Ihre Apotheke gerne für Sie: **PZN 15390969**