

**AUF INS
DRITTE
LEBEN**

Ingrid
Korosec



**Großer Dank an die
Generation 60 plus!**

Nichts hält sich hartnäckiger als Vorurteile. Davon können auf jeden Fall Senioren ein Lied singen! Immer wieder hört oder liest man nämlich, dass Menschen ab 60 Jahren ein so genannter „Kostenfaktor“ sind. Soll heißen: Ältere Menschen geben nicht mehr so viel Geld aus wie jüngere. Sie beziehen eine Pension und leben daher von der öffentlichen Hand, wie viele meinen.

Vergessen wird, dass die Pensionisten Jahrzehnte lang in die Pensionskassen eingezahlt haben. Vergessen wird, dass viele Ältere gern länger arbeiten würden, aber nicht mehr arbeiten dürfen.

Von wegen „Kostenfaktor“: Eine immer noch aktuelle Studie im Auftrag des Österreichischen Seniorenbundes rettet mit erstaunlichen Ergebnissen die Ehre der Senioren: Ja, Menschen über 60 sind ein „Kostenfaktor“ – aber in einem sehr positiven Sinn! Denn sie wenden sehr viel Geld und sehr viel Zeit auf, um ihren Kindern und Enkelkindern unter die Arme zu greifen – sage und schreibe mehr als drei Milliarden € geben die über 60-Jährigen ihren Kindern und Enkeln – und damit indirekt der heimischen Wirtschaft.

70 Prozent der älteren Generation in unserem Land unterstützen ihren Nachwuchs sowohl mit Geld als auch mit Zeit (die schließlich auch einen enormen Wert hat). Eine tolle Leistung, die man eigentlich nicht genug würdigen kann. Alle Österreicher können also stolz sein auf Mitbürger, die das 60. Lebensjahr überschritten haben. Danke!

korosec@seniorenbund.at

Wie Ameisen im Bein

Brennen, Kribbeln und Schmerzen in den Gehwerkzeugen sind die ersten Anzeichen dieses Nervenleidens. Betroffen sind vorwiegend Langzeit-Diabetiker und Nierenkranke.



Polyneuropathie

Von Dr. Eva Greil-Schähs

Eine Million Österreicher kämpfen mit dem Nervenleiden Polyneuropathie. Die Dunkelziffer dürfte sogar noch höher sein, denn oftmals

werden ihre Probleme nicht ernst genommen. Was die Nervenstoffwechselstörung so kompliziert macht:

500 verschiedene Ursachen können dafür verantwortlich zeichnen.

„Polyneuropathie hat viele Gesichter, dementsprechend unterschiedlich sind die Beschwerden“, erklärt Prim. Univ. Prof. Dr. Udo Zifko, Vorstand der Neurologischen Abteilung Evangelisches Krankenhaus Wien. „Es gibt allerdings zwei Hauptprobleme: einerseits verspüren Patienten Bamsichtigkeit der Beine, ‚Ameisenkribbeln‘, Kribbeln und Schmerzen in den Gehwerkzeugen. Andererseits fühlen sich Betroffene fortlaufend unsicherer auf den Beinen, sie wirken manchmal wie Betrunkene. Es kommt in Folge mitunter zu Lähmungserscheinungen in den



Diabetes gut einstellen, um Nervenprobleme zu verhindern!

DER MENSCH:

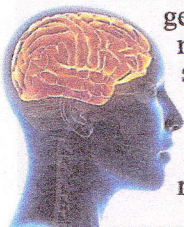
Zahlen,
Daten,
Fakten



Mag. Katharina
Lhotsky

Wir sind total genervt. Schließlich haben Menschen wie alle Wirbeltiere sogar drei Nervensysteme: Ein zentrales, ein peripheres und ein vegetatives (unbewusstes):

Das Zentralnervensystem besteht aus dem rund 1,3 Kilo schweren Gehirn und dem 25 Gramm wiegenden Rückenmark. Es bestimmt alle Lebensprozesse und verarbeitet einlaufende Erregungen. Auf



GENERVT

diese Weise nehmen wir unsere Umwelt wahr.

Das periphere Nervensystem umfasst jene Nerven, die von Gehirn und Rückenmark ausgehen. Sie bilden das Nervengeflecht für den ganzen restlichen Körper mit einer Gesamtlänge von fast 800.000 Kilometern! Das entspricht der Strecke von der Erde zum Mond und zurück.

Das vegetative Nervensystem steuert lebenswichtige Grundfunktionen wie Atmung, Verdauung, Stoffwechsel und Wasserhaushalt, arbeitet unabhängig –

es lässt sich nicht von unserem Willen beeinflussen. Ein kleiner Test dazu: Wenn Sie den Bizepsmuskel anspannen wollen, wird das leicht gelingen. Nun versuchen Sie aber, Ihre Bronchien oder die Blutgefäße im Darm mit der Kraft Ihres Willens zu erweitern. Sie werden scheitern, weil diese Aufgabe das unbewusste Nervensystem automatisch rund um die Uhr für Sie übernimmt.

Jeder Nerv setzt sich aus Tausenden von Nervenzellen (Neuronen) zusammen. Diese bestehen aus einem



liedmaßen. Das Leiden kann akut oder schleichend auftreten.“

Häufige „Opfer“ sind Diabetiker und Nierenkranke, aber auch Gifte und Alkohol sowie starke Medikamente (z. B. Chemotherapie) können die Nerven nachhaltig schädigen und unerträgliche Schmerzen verursachen. Der Weg zur richtigen Diagnose ist oft lang, viele Menschen werden etwa zum Orthopäden geschickt, da zum Beispiel Wirbelsäulenschmerzen ähnliche Symptome verursachen. Ebenso Durchblutungsstörungen.

Bei eingangs beschrieben Problemen sollte aber der Neurologe Ansprechpartner sein. „Bis zu 85 Prozent der Patienten erkennen wir nach einer genaueren neurologischen Kontrolle, bei der sich die Nervenleitfähigkeit bestätigt wird. Außerdem hilft ein Bluttest dabei, die Diagnose zu untermauern und andere Krankheiten auszuschließen“, erklärt Prim. Prof. Zifko.

Menschen mit Nervenschmerzen

bleiben dennoch meist unterversorgt, wie eine neue Studie unter Patienten, die eine ärztliche Zweitmeinung einholten, aufzeigte: Jeder Dritte erhielt keine ausreichende diagnostische Abklärung. Und wenn, war diese bei jedem fünften unvollständig oder falsch. Nur 70 Prozent der Probanden wurden Behandlungsmöglichkeiten angeboten. Gleichzeitig unterblieb oft die nötige Mengenanpassung der Nervenschmerz-Medikamente, wodurch zwei Drittel der Personen unterdosiert und somit ihren Beschwerden ausgeliefert blieben.

Vier von fünf Betroffenen erhielten weiters keine spezielle Physiotherapie oder Rehabilitation zur Verbesserung von Motorik und Gangbild. 65 Prozent der Befragten gaben an, den Satz: „Da kann man nichts machen!“ gehört zu haben. „Das ist umso bedauerlicher, bedenkt man, dass gerade bei Polyneuropathien eine große Auswahl individuell abstimmbarer Behandlungs-

möglichkeiten sowie auch einige neue, hochwirksame Medikamente zur Verfügung stehen“, so Prim. Zifko.

Um die Leidenswege zu verkürzen, fordern Experten jetzt dringend Leitfäden für Diagnosestellung

und Therapie. Außerdem bietet eine neu geschaffene Selbsthilfegruppe Unterstützung. Ihr Gründer Jörg Leiter will nun – nach langem eigenen Leidensweg – anderen Patienten Mut machen.

Fotos: Fotolia (3), Riedl-Hoffmann



Information: www.wiener-selbsthilfegruppe-polyneuropathie.at



Fotos: Fotolia (4), Weinwurmm

ellkörper und einem langen Zellfortsatz, an dessen Ende sich unzählige winzige rauchartige Verästelungen befinden. Letztere stehen mit anderen Nerven- bzw. Sinneszellen in Verbindung. Nervenzellen sind somit für die Aufnahme, Verarbeitung und Weiterleitung von Informationen (Erregungen, Impulse) geschaffen.

Wie bei einem Stromkabel rasen elektrische Impulse mit

einer Geschwindigkeit von etwa 350 km/h zum Gehirn, um Informationen aus den einzelnen Körperteilen weiterzugeben. Die Botschaft wird über kleinste Lücken zwischen zwei Nervenzellen (Synapsen) von Zelle zu Zelle transportiert. Das funktioniert mit Hilfe von chemischen Botenstoffen wie Serotonin, Dopamin oder Noradrenalin.

Entsteht durch Erkrankung Mangel an solchen Substanzen, zeigen sich typische Beschwerdebilder. So steht ein Defizit an Serotonin im Zusammenhang mit Depressionen und Panikattacken. Dopaminmangel

verursacht zum Beispiel die Symptome der Parkinson-Krankheit. In eine einzige Nervenzelle können gleichzeitig bis zu 200.000 Nachrichten einfließen.

Für ganz dringende Meldungen wird das Rückenmark direkt benützt. Bei einer heißen Herdplatte etwa reagieren die Armmuskeln noch bevor das Gehirn von der Gefahr erfährt. Die Finger ziehen sich reflexartig zurück. Ein Reflex ist eine Reaktion, über die wir keine Kontrolle haben. Auch Niesen, Husten und natürlich das Atmen sind Reflexhandlungen.

Noch ein paar Zahlenspiele:

Auf jedem cm² Haut sitzen Nervenfaser mit einer Gesamtlänge von 4 Metern. Unser Gehirn besteht aus einer Billion Synapsen und 100 Milliarden Nervenzellen. Mehr hat auch der Chinese Gon Yangling nicht – dennoch ist er in der Lage, 15.000 Telefonnummern fehlerfrei zu wiederholen.

Dominic O' Brian aus England kann nach einmaligem Ansehen 1.820 Karten in der richtigen Reihenfolge aufsagen.

Kinder- & Familienmarketing
www.passd.at