

MESSBAR BESSER LEBEN >> DAS MAGAZIN FÜR MEHR LEBENSFREUDE

diabetes

LIVING

DEUTSCHLAND € 5,00
AUSGABE 03/2021
1001401

TIPPS
FÜR IHRE
GESUNDHEIT

**CORONA
ENDSPURT**
WIE SIE ÜBERS
ZIEL KOMMEN

NERVEN
KAPUTTE
NERVEN
REPARIEREN

**HATTU
MÖHRE?**
TOLLE REZEPTE
MIT KAROTTE

PENS
ÜBERSICHT
DER BESTEN
MODELLE



**SCHÖNE
GESUNDE
FÜSSE**



Spargelzeit

REZEPTE & TIPPS UM DAS
BESTE DARAUS ZU MACHEN



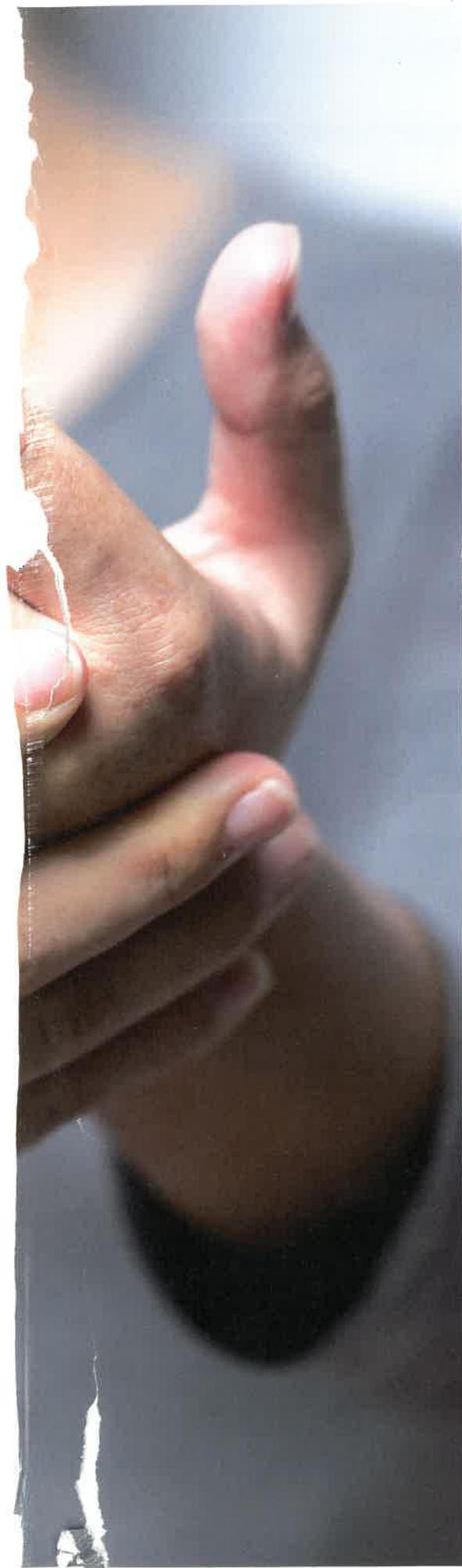
Prim. Univ. Doz.
Dr. Udo Zitko,
Facharzt für Neu-
rologie und Psy-
chiatric, Wien.



Durch die in den Körper eingeschleuste Energie wird der Nervenstoffwechsel insgesamt positiv beeinflusst und die Funktion 'schlafender' Nerven wiederhergestellt oder zumindest stark verbessert.

Eine aktuelle Studie bestätigt:

Probleme mit den Nerven werden oftmals solange ignoriert, bis sie nicht mehr zu übersehen sind oder bis sie sich durch Beschwerden und Schmerzen bemerkbar machen.



Die Nerven behalten

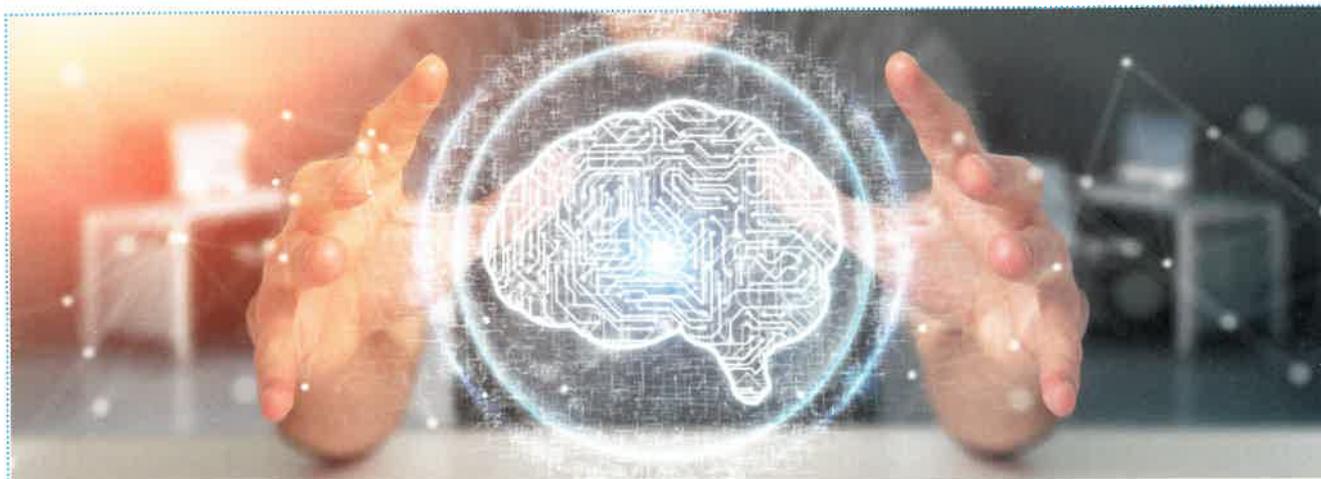
In den letzten Jahren konnten in der Polyneuropathie-Forschung große Fortschritte erzielt werden.

Erfolg versprechen auch neue physikalisch-medizinische Behandlungsmethoden wie die HiTopHochtontherapie, die den Nervenstoffwechsel anregt und den geschädigten Nerv sozusagen reparieren kann.

Ursprünglich wurde die Hochtontherapie zur Muskelkräftigung eingesetzt. Bei der Behandlung von Menschen mit Diabetes fiel auf, dass sich unter dieser Form der physikalischen Therapie auch neuropathische Schmerzen und Missempfindungen besserten. Die HiTop-Hochtontherapie ist eine Methode der Muskelstimulation, die mit einer speziellen Mittelfrequenz-Modulation arbeitet und direkt an der Ursache ansetzt. Im Vergleich zu den niederfrequenten, elektrischen Stimulationssystemen bescheinigen neuere Studien der Hochtontherapie eine entscheidende Verbesserung.

PERIPHERES NERVENSYSTEM

Es umfasst alle Nerven, die den Körper als dreidimensionales Netz durchziehen. Als elektrische Impulse kodiert übermitteln die Nerven Informationen zwischen Rückenmark beziehungsweise Gehirn und dem übrigen Körper. Die zum Rückenmark gehörenden Nerven werden Spinal- oder Rückenmarksnerven genannt, die zum Gehirn gehörenden entsprechend Hirnnerven.



GUT ZU WISSEN

Unterschiedliches zeitliches Auftreten

Manche Patienten bei denen bereits seit über 20 oder 30 Jahre ein insulinpflichtiger Diabetes mellitus bekannt ist, weisen keine Anzeichen einer Polyneuropathie auf. Andererseits kommt es nicht selten vor, dass bei anderen Patienten der Diabetes überhaupt erst durch die immer massiver werdende Nervenbeschwerden erkannt wird. Fast jeder Zehnte, der unter einer gestörten Glukosetoleranz, also einer Vorstufe des Diabetes leidet, hat bereits eine Polyneuropathie. Dabei ist vielen Patienten nicht bekannt, dass bereits eine geringe Blutzuckererhöhung eine Neuropathie auslösen kann.

ZENTRALES NERVENSYSTEM

Es ist das lebenswichtige Steuerungszentrum unseres Körpers. Es ist aufs Engste mit unserem Hormonsystem verknüpft. So werden alle Körperfunktionen von der Atmung über Bewegung und Fortpflanzung bis hin zur Verdauung geregelt und gesteuert. Das ZNS ermöglicht über die Sinnesorgane Wahrnehmungen und verbindet uns mit unserer Umwelt. Es ist darüber hinaus Grundlage von Funktionen wie dem Bewusstsein, Empfinden, Denken und Lernen.

Diese Anwendung ist speziell für Patienten geeignet, die an bestimmten Formen der Polyneuropathie leiden, wie der diabetischen Polyneuropathie, einer medikamentös bedingten Polyneuropathie oder einer Polyneuropathie aufgrund einer fortgeschrittenen Niereninsuffizienz.

Wirkungsvoller Wechselstrom

Bei der Hochtontherapie werden Elektroden an Oberschenkeln, Waden sowie an Fußsohlen oder Handflächen fixiert. Diese Methode arbeitet mit Wechselstrom im Mittelfrequenzbereich zwischen 4 und 33 kHz. Dabei durchflutet das elektrische Wechselfeld den Körper und versetzt alle geladenen Zellstrukturen in Schwingungen. Dadurch wird der Stoffwechsel normalisiert und Schmerzen gelindert. Zudem

können Symptome wie Taubheitsgefühle in den Füßen, Ameisenkribbeln und Brennen verringert werden. Das erhöht die Sicherheit beim Gehen. „Durch die in den Körper eingeschleuste Energie wird der Nervenstoffwechsel insgesamt positiv beeinflusst und die Funktion 'schlafender' Nerven wiederhergestellt oder zumindest stark verbessert“, schreibt Prim. Univ. Doz. Dr. Udo Zifko, Facharzt für Neurologie und Psychiatrie und Vorstand der Abteilung für Neurologie im Evangelischen Krankenhaus Wien, in seinem Buch „Polyneuropathie – so überwinden Sie quälende Nervenschmerzen“.

Dabei entstehe kein typisches Stromgefühl, wodurch die Anwendung mit höheren Intensitäten und längeren Therapiezeiten von bis zu 60 Minuten als bei herkömmlichen Elektrotherapie-

GUT ZU WISSEN

Vorbeugen und Lindern

Mit entsprechenden Maßnahmen kann nicht nur das Risiko für eine Neuropathie verringert, sondern auch Beschwerden gelindert sowie das Fortschreiten von Nervenschäden verlangsamt werden.:



Eine gute Blutzuckereinstellung mit Blutzuckerwerten, die möglichst häufig und lange im Zielbereich liegen ist unerlässlich.



Bei der Blutzuckereinstellung ist allerdings Feingefühl gefragt. So

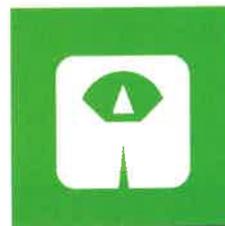
sollten zu schnelle und starke Absenkungen des HbA1c-Wertes vermieden werden. Das gilt auch für die Einstellung des Blutzuckers bei der Erstdiagnose eines Typ-1-Diabetes.



Regelmäßige Arztbesuche und Kontrolluntersuchungen und zwar nicht nur in Bezug auf den Diabetes durch den Diabetologen, sondern gegebenenfalls auch bei einem Neurologen.



Ausreichend körperliche Aktivität kann nicht nur vegetative Nervenschäden vorbeugen, sondern auch die Symptome von peripheren Nervenschäden lindern. Gleichzeitig wirkt sich Bewegung auch positiv auf den Diabetes und das Gewicht aus.



Übergewicht sollte vermieden werden. Dabei kann eine Ernährungsberatung und eine konsequente Veränderung des Lebensstils helfen. Denn ein gesun-

der Lebensstil ist sehr wichtig.



Dazu gehört ebenso der Verzicht auf Zigaretten und möglichst auch auf Alkohol, da alkoholische Getränke ebenfalls Neuropathien verursachen können.



Zudem spielt auch die Ernährung eine Rolle: Diese sollte ausgewogen und nährstoffreich sein. Dabei sollten nicht nur Nahrungsmittel, sondern auch Getränke im Blick behalten werden.

formen möglich sei. „Regelmäßig eingesetzt, führt die im Prinzip nebenwirkungsfreie Hochtontherapie zur nachhaltigen Erhöhung des Energiehaushalts der Zellen im gesamten Organismus“, so der Experte. Die Therapie wirke nicht nur im schmerzenden Bereich, sondern reduziere auch die Nebenwirkungen des Diabetes im gesamten Körper.

Forschung verspricht Hoffnung

Mehrere Studien bestätigen mittlerweile die Wirksamkeit der Hochtontherapie. Patienten, die an einer Studie des Westdeutschen Diabetes- und Gesundheitszentrums Düsseldorf teilnahmen, berichteten anschließend über eine deutliche Besserung ihrer diabetischen Polyneuropathie-Beschwerden. Sie

PODOPATHIE

Unter Podopathie wird eine durch Polyneuropathie (PNP) bedingte Sensibilitätsstörung der Füße verstanden, die von einer peripheren, arteriellen Durchblutungsstörung (PAVK) begleitet sein kann.

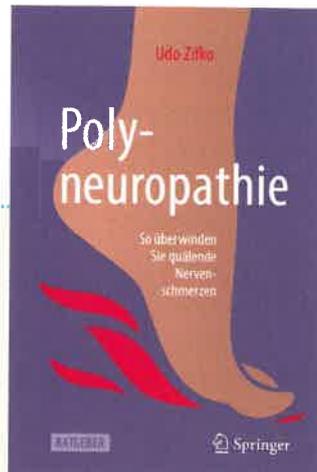


DIABETISCHE POLYNEURO- PATHIE

Die diabetische Polyneuropathie gilt als häufigste Komplikation des Diabetes und tritt bei rund der Hälfte aller Betroffenen auf. Rund 20 bis 30 Prozent aller Patienten mit diabetischer Polyneuropathie leiden zudem unter Nervenschmerzen. Dabei kann sich die diabetische Polyneuropathie in sehr unterschiedlicher Weise bemerkbar machen.

hätten zum Teil sogar die Schmerzmedikamente absetzen können. Weiterhin gaben etwa 73 bis 80 Prozent der Teilnehmer neuerer Studien an den Universitäten in Heidelberg und Würzburg an, durch die Hochtontherapie eine Verbesserung ihrer Beschwerden erzielt zu haben.

Dabei registrierten viele Patienten bereits nach drei je einstündigen Anwendungen eine merkbare Schmerzlinderung. Durch die rege Forschung konnten weitere Ergebnisse erzielt werden, die in Bezug auf die Therapie einer diabetischen Polyneuropathie Hoffnung geben: So kann die Hochtontherapie die Durchblutung verbessern, zu einer Normalisierung des Langzeitblutzuckerwertes HbA1c beitragen und sogar die Zahl der im Blut zirkulierenden Stammzellen, die Nebenwirkungen des Diabetes verursachen, reduzieren.



BUCHTIPP

Polyneuropathie: So überwinden Sie quälende Nerven- schmerzen

BPrim. Univ. Doz. Dr. Udo Zifko, Facharzt für Neurologie und Psychiatrie, Vorstand der Abteilung für Neurologie im Evangelischen Krankenhaus Wien erklärt in diesem Ratgeber verständlich das Krankheitsbild Polyneuropathie, deutet mögliche Frühwarnsignale oder Symptome anhand von Beispielen, und zeigt den Weg zur gesicherten Diagnose mit Vorstellung der unterschiedlichen medizinischen Verfahren. Er stellt zudem therapeutische Möglichkeiten und Wege zur Selbsthilfe vor. **Springer; 197 Seiten; 19,99 Euro; ISBN: 978-3662590317**

Schlaf und Gewichtsreduktion

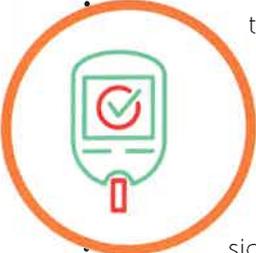
„Viele Diabetiker berichten in der Praxis, dass sie durch die Hochtontherapie besser schlafen“, betont Dr. Udo Zifko in seinem Buch und schreibt weiter: „Übergewichtige bauen mit der Zeit etwas an Gewicht ab, was als angenehmer Begleiteffekt betrachtet wird.“ Zwar konnten diese positiven Effekte auch durch eine Lebensstilveränderung inklusive regelmäßigem Sport erzielt werden, jedoch seien viele Betroffenen auch aufgrund anderer Erkrankungen unter anderem in ihrer Mobilität eingeschränkt. Auch wenn die Hochtontherapie oft bereits schnelle Anfangserfolge zeigt, sollte sie zur optimalen Entfaltung ihrer Wirkung mindestens dreimal wöchentlich über einen längeren Zeitraum von mindestens zwei bis drei Monaten hinweg angewendet werden. Ein zu früher Abbruch der Behandlung könne laut Dr. Udo Zifko den Nervstoffwechsel wieder verschlechtern. In Deutschland, Österreich und der Schweiz kann die Anmietung eines Hochtontherapiegerätes Patienten die Dauerbehandlung erleichtern. So ist die Behandlung von zu Hause aus möglich.

GUT ZU WISSEN

Formen der diabetischen Neuropathie

Die diabetische Polyneuropathie gilt als häufigste Komplikation des Diabetes und tritt bei rund der Hälfte aller Betroffenen auf. Rund 20 bis 30 Prozent aller Patienten mit diabetischer Polyneuropathie leiden zudem unter Nervenschmerzen. Dabei kann sich die diabetische Polyneuropathie in sehr unterschiedlicher Weise bemerkbar machen:

• Distal symmetrische Polyneuropathien:



Am häufigsten treten die sogenannten „sockenformigen“ Gefühlsstörungen auf. Dabei handelt es sich um Missempfindungen, ein abgeschwächtes Hautgefühl und ein Kribbeln im Vorfußbereich bis auf Knöchelhöhe. Sie werden als „distal“ (Lateinisch gleich weit von der Mitte entfernt) bezeichnet, da Bereiche des Körpers betroffen sind, die weit vom Rumpf entfernt liegen. Meist sind die Beschwerden mit einer leichten bis mittleren Gangunsicherheit verbunden, wobei sich die Ausprägung der Gefühlsstörungen unterscheiden kann: von kaum wahrnehmbar bis hin zu starken, sehr unangenehmen Missempfindungen oder regelrechten Taubheitsgefühlen.

• Proximale diabetische Polyneuropathien:



Näher beim Rumpf, also etwa im Oberschenkel, oder direkt im Rumpfbereich macht sich die diabetische Neuropathie seltener bemerkbar. Dort äußert sie sich vor allem durch Schwäche und Gefühlsstörungen. Sie werden als „proximal“ (Lateinisch nahe beim Zentrum) bezeichnet, da sie nahe der Körpermitte und nicht in Füßen oder Händen auftreten. Auch eine medikamentöse Behandlung des Diabetes kann eine diabetische Polyneuropathie auslösen. Dann treten die zuvor beschriebenen Beschwerden plötzlich auf und verschlimmern sich rasch. Diese Variante tritt vor allem auf, wenn der Langzeitblutzuckerwert HbA1c innerhalb von acht Wochen medika-

mentenbedingt um mehr als zwei Prozent sinkt.

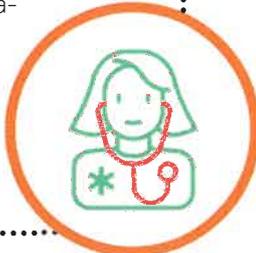
• Diabetische Mononeuropathien: Bei diabetischen Neuropathien



können auch nur einzelne Nerven eine akut auftretende Schwäche aufweisen. Dabei ist besonders häufig der Gesichtsnerv (Facialis) betroffen und es treten über Nacht Lähmungserscheinungen auf. Zu den typischen Beschwerden zählen eine Schwäche des Mundwinkels, ein verminderter Lidschlag und ein fehlendes Stirnrunzeln. Von einer akuten Lähmung kann auch der Oberschenkelnerve (Femorialis) betroffen sein. Der Patient kann diesen kaum oder gar nicht mehr bewegen. Das akute Auftreten führt innerhalb weniger Minuten bis Stunden zu

einer kompletten Bewegungseinschränkung der betroffenen Muskelgruppen. In den meisten Fällen bilden sich solche Lähmungen jedoch vollständig zurück, auch wenn es länger dauern kann.

• Autonome Neuropathien:



Des Weiteren kann es bei Diabetes mellitus auch zu einer starken oder überwiegenden Schädigung der autonomen, also der vegetativen, Nerven kommen. Typische Symptome sind Verdauungsstörungen (rascher Wechsel zwischen Durchfall und Verstopfung), Potenzstörungen oder Störungen der Schweißabsonderung. Die Symptome können sowohl einzeln als auch in Kombination mit anderen diabetischen Neuropathieformen auftreten.