



Neurologische Erkrankungen – vom Schlaganfall über Multiple Sklerose bis zu Parkinson – sind besonders heimtückisch. **GESÜNDER LEBEN** zeigt, wie (und ob) sie vorbeugen können. Und gibt **Tipps** für eine effiziente Behandlung.

WENN DIE NERVEN ERKRANKEN

Text: Christiane Mähr

Das Wort Neurologie stammt aus dem Griechischen und bedeutet: die Lehre der Nerven. Somit befasst sich die Neurologie mit der Diagnostik, Therapie und Rehabilitation von Erkrankungen des Nervensystems. Letzteres umfasst freilich ein großes Spektrum: vom Rückenmark über Teilbereiche des Gehirns bis zu den Muskeln und peripheren Nerven, die Haut, Kopfbereich, Arme, Beine, Muskulatur und Organe versorgen.

Wie aber zeigen sich neurologische Erkrankungen? Wie werden sie behandelt? Und wie kann man – wenn überhaupt – vorbeugen? **GESÜNDER LEBEN** hat mit Dr. Ute Witzani, Fachärztin für Neurologie in Schruns (Vorarlberg), über fünf der häufigsten neurologischen Erkrankungen gesprochen.

SCHLAGANFALL



Wie zeigt sich die Erkrankung?

Der Schlaganfall ist hierzulande nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs die dritthäufigste Todesursache. Bei dieser plötzlich auftre-

tenden neurologischen Erkrankung kommt es zur Minderdurchblutung des Gehirns oder zu einer akuten Hirnblutung. Dies zeigt sich meist durch halbseitige Gesichtslähmungen, einseitige Blindheit, Sprach- und Sprechstörungen sowie Verwirrtheit.



Wie kommt es dazu?

Ein Schlaganfall kann vielfältige Gründe haben, so Witzani: „In manchen Fällen wird er durch einen schlagartigen Mangel an Sauerstoff ausgelöst. In anderen Fällen durch die Thrombusbildung im zuführenden Gefäß. Schlägt der Herzmuskel unregelmäßig, kommt es zum Absacken des Blutes und zur Gerinnselbildung. Löst sich davon etwas ab, können Gefäße verstopft werden und einen Schlaganfall auslösen.“ Genauso kann eine Verengung der Gefäße im Hals oder im Kopfbereich oder eine Schädigung der Gefäßwand einen Hirnschlag begünstigen. Abgesehen davon gebe es aber auch Patienten, bei denen man keine Infarktursache feststellen kann, so die Neurologin: „Dann spielen oft Risikofaktoren wie erhöhte Blutfette, Übergewicht, Bewegungs- und Flüssigkeitsmangel eine entscheidende Rolle.“



Wer ist betroffen?

Neben der älteren Generation sind übergewichtige Menschen bzw. Menschen, die sich zu fettreich, zuckerhaltig und generell ungesund ernähren sowie sich zu wenig bewegen, gefährdet.



Wie wird behandelt?

Im Akutfall gilt es, rasch zu handeln, da das Blutgerinnsel (med. Thrombus) nur innerhalb der ersten 4,5 Stunden durch eine spezielle Therapie aufgelöst werden kann. „Ist diese kritische Zeit verstrichen, muss der Thrombus mittels Katheter entfernt werden“, erklärt Witzani. Im Anschluss erhält der Patient eine individuelle Therapie, bei der unter anderem blutverdünnende Maßnahmen im Vordergrund stehen.



Kann man vorbeugen?

Ja. Neben einer ausgewogenen, bewussten und abwechslungsreichen Ernährung, die einer Verkalkung der Gefäße entgegenwirkt, muss ausreichend getrunken werden (1,5 bis 2 l/Tag). Zudem sollte man sich regelmäßig bewegen – die WHO empfiehlt etwa, an fünf Tagen in der Woche mindestens 30 Minuten Sport zu machen – und Nikotin, Alkohol sowie übermäßigen Stress zu vermeiden.

es dazu kommt, ist, laut Witzani, bis dato noch nicht geklärt: „Genetische und epigenetische Faktoren dürften eine Rolle spielen. Das heißt: Es besteht die Möglichkeit, dass nachfolgende Generationen ein erhöhtes Risiko haben, ebenfalls daran zu erkranken. Sicher sagen können wir das heute allerdings noch nicht. In der Regel aber handelt es sich nicht um eine vererbte Erkrankung.“



Wer ist betroffen?

Wenngleich es den juvenilen Parkinson gibt – bekanntestes Beispiel ist der US-amerikanische Schauspieler Michael J. Fox, bei dem die Krankheit 1991 mit gerade einmal 30 Jahren diagnostiziert wurde –, sind vor allem ältere Menschen betroffen.



Wie wird behandelt?

Behandelt wird symptomatisch, indem das fehlende Dopamin mittels Tabletten ersetzt wird. Da es sich um einen degenerativen Prozess handelt und weil die Speicherkapazität verloren geht, muss die Gabe stetig angepasst bzw. erhöht werden.



Kann man vorbeugen?

Vorbeugen ist nicht möglich. Nichtsdestotrotz trägt ein gesunder Lebensstil dazu bei, dass

TATSACHE IST, MANCHE MENSCHEN ERKRANKEN AN PARKINSON, JEDOCH KÖNNEN DIE KRANKHEIT UND DEREN FORTSCHREITEN DURCH EINEN GESUNDEN LEBENSSTIL MÖGLICHERWEISE HINAUSGEZÖGERT WERDEN.

Dr. Ute Witzani, Fachärztin für Neurologie in Schruns (Vorarlberg)



PARKINSON



Wie zeigt sich die Erkrankung?

Beim Morbus Parkinson sterben Nervenzellen im Mittelhirn ab, die für die Bildung von Dopamin verantwortlich sind. „Dieser Neurotransmitter ist zuständig für die Steuerung körperlicher und geistiger Bewegungen. Also für die Beweglichkeit, die Bewegungsansteuerung und -ausführung sowie für die Stimmungslage, subjektives Erleben und das Belohnungssystem. Ein Großteil der Betroffenen verliert außerdem den Geruchssinn und zwar schon Jahre vor Auftreten des Parkinson“, erklärt Witzani. Der Dopaminmangel führt zur „Schüttellähmung“. Mit der Zeit kommt es zu einem Verlust der Speicherkapazität von Dopamin.

man sowohl geistig als auch körperlich länger fit bleibt. Das ändert zwar nichts an der Tatsache, dass manche Menschen an Parkinson erkranken, jedoch können die Krankheit und deren Fortschreiten dadurch möglicherweise hinausgezögert werden.

MULTIPLE SKLEROSE



Wie zeigt sich die Erkrankung?

Multiple Sklerose (MS) wird auch die „Krankheit mit den vielen Gesichtern“ genannt, da sie sich in Form von Gefühls- und Empfindungsstörungen an Armen und Beinen, Muskel- und Sehschwäche, Lähmungen, Sprechstörungen, Krämpfen, Spastik und auch kognitive Veränderungen äußern kann. „MS ist eine unheilbare Autoimmunerkrankung, ausgelöst durch im MRT sichtbare Entzündungsreaktionen im Gehirn und Rückenmark. Dadurch kommt es in jenen Körperregionen zu Ausfallserscheinungen, die dem jeweiligen Gebiet im Gehirn entsprechen“, erklärt die Expertin. MS verläuft in



Wie kommt es dazu?

Beim Parkinson handelt es sich um einen degenerativen – also einen durch einen natürlichen Verschleiß bedingten – Prozess. Warum

Schüben, wobei es zwei Verlaufsformen gibt: So beginnt die Erkrankung bei manchen schubhaft remittierend – d.h. die Schübe bilden sich nach zwei, drei Wochen wieder zurück. Allerdings kommt es in den betroffenen Arealen nur zur unvollständigen Rückbildung. Mit der Zeit geht die Krankheit in eine chronische Verlaufsform über. Indes werden primär chronische Fälle von Beginn an schleichend schlechter.

Bei einem Drittel der MS-Verläufe reagiert das Immunsystem nur selten und nicht stark. Ein Drittel sind mediane Verläufe und ein Drittel verläuft schwer. Leider kann man anfangs doch nicht sagen, wie die Erkrankung verläuft. Umso wichtiger ist es, schon erste mögliche Anzeichen zu erkennen und mit einem Arzt zu besprechen. Die Entzündung des Sehnervs ist eines der häufigsten Anfangssymptome. Doch auch die Abnahme geistiger Aktivität (z. B. Lesen eines Buches fällt schwerer, Konzentration nimmt ab) oder erschöpfende Müdigkeit können Frühindikatoren einer MS sein.



Wie kommt es dazu?

MS ist keine erbliche Krankheit. Dennoch haben Angehörige ein höheres Risiko, ebenfalls daran zu erkranken. Obwohl die Ursache bis heute unklar ist, wird, laut Witzani, davon ausgegangen, dass eine Veranlagung im Immunsystem besteht.



Wer ist betroffen?

„MS ist die häufigste chronisch entzündliche Autoimmunerkrankung des zentralen Nervensystems der jungen Menschen zwischen 20 und 30 Jahren“, so die Neurologin.



Wie wird behandelt?

Als Akuttherapie ist Kortison (hoch dosiert) nach wie vor das Mittel der Wahl, da dadurch die Entzündungsreaktion im Körper gestoppt wird. „Im Anschluss kann man eine Intervalltherapie angedenken“, erklärt Witzani. „Dabei handelt es sich um ausgefeilte Therapieformen, die die Krankheitsprogression aufhalten oder zumindest mildern. Die Optionen sind deutlich besser geworden und bieten den Betroffenen deutlich längere symptomfreie Intervalle.“



Kann man vorbeugen?

Nein.

POLYNEUROPATHIE



Wie zeigt sich die Erkrankung?

Polyneuropathie ist die Krankheit vieler Nerven. Es ist ein Überbegriff für generalisierte

© iStock, ipopba, applieuzr, anttoho; privat

Erkrankungen des peripheren Nervensystems, zu dem alle Teile gehören, die außerhalb des Zentralnervensystems (bestehend aus Gehirn und Rückenmark) liegen. „Vereinfacht gesagt, handelt es sich um eine Abnutzung der Nerven an Händen und insbesondere an den Füßen“, erklärt die Neurologin. Die Patienten klagen häufig über Taubheitsgefühle von den Fußsohlen bis zu den Knien, über ein Gefühl, als würden Ameisen über die Füße laufen. Mit der Zeit nehmen Muskulatur und Sensorik der Füße ab, weshalb Betroffene leichter stolpern und sich mit Schwellen, Teppichen und dergleichen schwertun.



Wie kommt es dazu?

Einerseits ist Polyneuropathie eine Erkrankung des Alters. Andererseits gibt es auch Risikofaktoren, die die Krankheit begünstigen – speziell wenn sie in jüngeren Jahren auftritt. Witzani: „Nicht selten tritt die Krankheit bei Diabetikern, Alkoholikern und Drogenkonsumenten auf. Mitunter kommt es im Gefolge von Tumor-, Schilddrüsen- oder Nierenerkrankungen dazu. Generell gilt: Je jünger der Patient, umso eher muss untersucht werden, ob andere Ursachen vorliegen.“



Wer ist betroffen?

Da es sich um eine altersbedingte Degeneration der Nerven handelt, leiden vor allem Menschen ab dem 60. Lebensjahr darunter. Oder die genannten Risikogruppen.



Wie wird behandelt?

Ist die Polyneuropathie auf eine andere Erkrankung zurückzuführen, gilt es, diese zu behandeln. Ist das nicht der Fall, kann lediglich eine symptomatische Therapie erfolgen. Sehr zu empfehlen ist Physiotherapie.



Kann man vorbeugen?

Durch einen gesunden Lebensstil kann man die Krankheit hinauszögern, wenn nicht sogar verhindern.

MIGRÄNE



Wie zeigt sich die Erkrankung?

„Migräne tritt meist episodisch auf, häufig halbseitig, mit Begleiterscheinungen wie Übelkeit, Licht- und Lärmempfindlichkeit, einem enormen Ruhebedürfnis und dauert ein bis drei Tage“, erklärt Witzani. Bei 15 bis 20 Prozent gehen den Kopfschmerzen Seh- oder andere Wahrnehmungsstörungen, die sogenannte Aura, voran.



Wie kommt es dazu?

Nach wie vor ist nicht bekannt, wodurch Migräne ausgelöst wird.



Wer ist betroffen?

Über 11 Prozent der Österreicher leiden unter episodischer Migräne, wobei Frauen bis zu dreimal häufiger als Männer darunter leiden und meist zwischen 20 und 50 Jahre alt sind. Zudem tritt die Erkrankung familiär gehäuft auf.



Wie wird behandelt?

„Bei vielen hilft eine Art Basistherapie aus Kaffee und Zitrone“, weiß die Neurologin. Und: „Neben diversen Schmerzmitteln führen etwa Triptane dazu, dass die Schmerzen abebben, machen die Betroffenen allerdings auch schläfrig. Hat man zweimal im Jahr Migräne, kann man durchaus Schmerzmittel nehmen oder die Schmerzen ‚ausschlafen‘. Leidet man mehrmals im Monat, muss man andere Optionen suchen – nicht dass es zur Abhängigkeit von Schmerzmitteln kommt.“ So kann Migräne beispielsweise mittels blutdrucksenkender Mittel oder Antidepressiva behandelt werden. Witzani hat recht gute Erfahrungen mit einer Spritztherapie gemacht: Bei Migränepatienten ist ein Eiweißmolekül vermehrt ausgeprägt, was durch einen Antikörper, der einmal im Monat unter die Haut gespritzt wird, abgeschwächt werden kann.“



Kann man vorbeugen?

Zum einen gilt es, die Trigger zu eliminieren – sei es Stress, zu wenig Schlaf, Rotwein, Schokolade oder sonst ein Auslöser. Zum anderen hat Ausdauersport laut Witzani einen positiven Einfluss, obschon dieser nicht so wirkungsvoll und nachhaltig ist wie bei anderen Kopfschmerzarten.

SCHUHFRIED

MEDIZINTECHNIK

Hilfe bei Polyneuropathie

- ◉ HiToP 191 – Hochtontherapie für mehr Gangsicherheit
- ◉ moderater Muskelaufbau
- ◉ nimmt Brennen und Taubheit
- ◉ bei PNP, CIPN und Diabetes

ZUM TESTEN
EINFACH
MIETEN

☎ 01 405 42 06 ✉ hitop@schuhfriedmed.at