



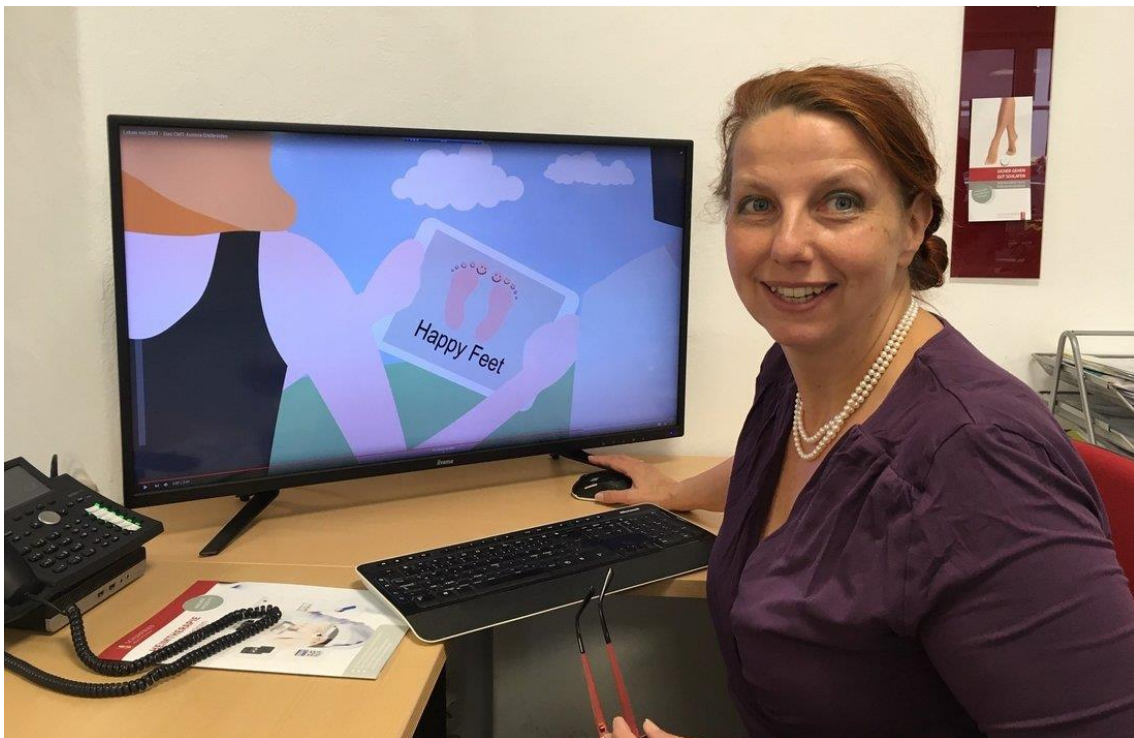
Diabetes  
Austria

<https://diabetes-austria.com/>

## Mit beiden Beinen fest im Leben stehen!

16.10.2019

Eine wertvolle Fähigkeit, die es zu erhalten gilt. Erfahrungsbericht von Barbara Chaloupek, einer von Polyneuropathie Betroffenen



Barbara Chaloupek hat seit ihrem 15. Lebensjahr eine Polyneuropathie

Foto: (c) Schuhfried

Das Leben mit einer Polyneuropathie ist manchmal anstrengend. Gelegentlich ebenso anstrengend ist es, den lieben Angehörigen oder nicht so mit der Materie vertrauten Behandlern zu verklickern, was es heißt, eben kein Empfinden bei Berührung zu haben.

Wie auf einer Schaumstoffmatratze zu gehen. Oder wenn Schmerzen wie Brennen oder Ameisenlaufen auftreten, ohne dass es dafür eine Ursache gibt. Und wenn es Konzentration braucht, um beim Gehen die gerade Linie zu finden.

Polyneuropathien haben viele Ursachen. Eine davon ist Diabetes – und da verursacht sie zusammen mit den Durchblutungsstörungen etwas, das keiner mag: Das Diabetische Fußsyndrom.

Ich habe eine Polyneuropathie, seit ich 15 bin. Bei mir heißt die Ursache CMT und lange habe ich nicht gewusst, was los ist. Mittlerweile habe ich viel über Polyneuropathie gelernt, und weil ich weiß wie lästig das ist, teile ich meine Erfahrungen.

## **Das Ziel: lange gut und beschwerdefrei leben**

Also - die großen Fragen sind: Wie komme ich dahin, lange gut und beschwerdefrei zu leben, meine Füße zu erhalten und weiter fröhlich gehen zu können?

1. Das Gehen: Das unsichere Gefühl beim Gehen kann folgende Ursachen haben:

- Vorfußheberschwäche - die Zehen bleiben leicht hängen
- die Nerven vermitteln die Lage und Stellung des Fußes nicht richtig
- große Muskeln werden schlecht angesteuert und kleinere, stabilisierende Muskeln haben sich zurückgebildet.
- weil das Gehen unerfreulich ist macht man es weniger, Muskeln werden weniger gefordert und die Abwärtsspirale dreht sich immer schneller...

2. Das beschwerdefreie Leben:

Missempfindungen sind zB diese irritierende Taubheit. Oder wenn der Nerv – der will ja was weitergeben – schreit „Hilfe, ich spür nichts“ und zu viel daraus macht: Krämpfe, brennende, kribbelnde oder stechende Schmerzen.

Die gute Nachricht: Nerven lassen sich anregen bzw. „in Fluss halten“ - durch Bewegung, durch Berührung, durch physikalische Schwingungen wie Musik oder Strom.



### **Hochtontherapie hilft**

Beim Strom ist die Hochtontherapie gemeint. Die Hochtontherapie arbeitet mit mittelfrequenten, speziell modulierten Wechselstromformen, die den Nervenstoffwechsel anregen. Studien bescheinigen dieser neuen Therapieform eine deutlich stärker ausgeprägte Verbesserung bei Polyneuropathien als konventionelle Elektrotherapieformen. Für Typ 2-Diabetiker gibt es noch einen riesen Vorteil: Der Muskel wird stimuliert- was intensivem Turnen gleichkommt und den HbA1c sinken lässt.

## **Das sind meine Erfahrungen:**

Die erste Anwendung Fußsohle/Wade. Mein Eindruck: Das ist angenehm.....bin gleich eingeschlafen.

Ergebnis noch in der gleichen Nacht: Keine Krämpfe, durchgeschlafen!

Überraschung in der Früh: Die Füße fühlen sich weicher an, besser mit dem Boden verbunden.

Die zweite Anwendung Oberschenkel, hochgeregelt bis zur Kontraktion: Bin wieder eingeschlafen, die Behandlung war damit volle 60 Minuten. Das gibt ja richtig Muskelkater! Ich beschließe, es ruhiger anzugehen, außerdem ist das Kribbeln so angenehm und bei mir eh die Taubheit mehr das Problem.

**Einige Anwendungen später:** Der Erfolg – keine Krämpfe – hält ca. drei Tage an. Für 72 Stunden, so sagen wissenschaftliche Untersuchungen, ist auch ein Unterschied im Gewebe nachweisbar. So behandle ich nun drei Mal die Woche.

Eine liebe Kollegin macht mich aufmerksam: Es gibt auch größere Elektroden. Wir bestellen kurze, breite Klettbander dazu – auf einmal ist das Anlegen viel einfacher! Und: Ich spüre das Kribbeln an beiden Füßen, nicht mehr nur links. Oha, da geht ja noch mehr....

Nach Rücksprache mit Dr. Biowski, einem Facharzt für Physikalische Medizin, beginne ich, die Anwendungen mit Fußübungen zu verbinden. Keine Kraftübungen, eher Übungen aus der Musiktherapie: Ich dirigiere die Flying Pickets, schicke Sonnenstrahlen aus jeder Zehe, zeichne einen Regenbogen. Dann stelle ich mir vor, ich hebe ein (Wachtel)Ei hoch und runde das Fußgewölbe. Nach dem Üben stehe ich nicht gleich auf und lasse die Übungen nachklingen. Überraschung! Die Füße und das Bein fühlen sich auf einmal wieder wie eine Einheit an. Hurra, sie gehören wieder zu mir!

Einige Anwendungen später: Wenn ich zu müde bin mache ich keine Fußgymnastik, versuche aber doch, meinem Körper und seinen Bahnen die Zeit bewusst ohne optische Ablenkung zu geben – ich höre also Musik oder Geschichten. Die Beweglichkeit der Füße wird besser und auch die Standfestigkeit beim Gehen profitiert.

Fast zwei Wochen Pause – irgendwie war zu viel los! Da die Missempfindungen und Krämpfe schon wieder plagen und ich keinen Kopf für nichts habe, sitze ich diesmal vor dem Fernseher mit meiner Fußanlage. Ergebnis: ich muss um ein ganzes Drittel höher regeln, um überhaupt etwas zu spüren. Auch ok. Das Ergebnis – keine Krämpfe – ist gleich, das angenehme Gefühl in den Zehen, die Zugehörigkeit, nicht ganz.

Nun will ich es doch auch für die Finger wissen. Ok, das hätte ich nicht gedacht... ich brauche um einiges mehr an Strom als bei den Füßen. Und irgendwie hätte ich das Kribbeln gern mehr rundherum. Rücksprache mit dem Hersteller: Ich kann die Elektroden auch ins Wasser geben und mir eine Art Galvanisationsbad machen – wieder was zum Ausprobieren, das mache ich gleich, wenn ich mit der Arbeit am Artikel fertig bin!