



Von der Locke bis zur Socke

Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie sowie Ärztin für Traditionelle Chinesische Medizin, Dr. Silke Gerland, über Therapieansätze bei Polyneuropathie

Es beginnt oft mit einem Kribbeln in den Zehen, einem Brennen in den Fußsohlen oder einem tauben Gefühl, als läge Watte unter der Haut. Später kommen stechende Schmerzen, Unsicherheit beim Gehen und die Angst vor dem nächsten Stolpern hinzu. Polyneuropathie gilt in der Schulmedizin meist als nicht heilbar. Dr. Silke Gerland, Ärztliche Leitung der Klinik am Steigerwald und Nachfolgerin von Dr. Christian Schmincke, setzt hier einen anderen Akzent. „Die Menschen, die hierherkommen, kommen häufig viel zu spät“, bedauert die Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie. Dabei bestünde aus „chinesischer Sicht“ Hoffnung – zumindest auf Besserung. Häufig stehe eine „Schleimüberlastung“ im Zentrum, erklärt sie. Dieser Schleim verhindere die Versorgung der Nerven. Behandelt wird ursächlich. „Wir wollen, dass die Nerven wieder freigelegt werden, und nicht, dass das Problem unterdrückt wird.“ Zentrale Medikamente nutzen sich ab, die Dosierung müsse steigen. In der Klinik werde daher eine chinesische Diagnose gestellt und mit Dekokten (Abkochungen) gearbeitet. Diese Arzneisude seien eine von fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Hinzu kämen Akupunktur, Körpertherapie sowie Eigenübungen wie Tai-Chi oder Qigong. Der Weg beginnt für die Patientinnen und Patienten bereits vor der eigentlichen Aufnahme mit Informationstagen und ärztlichen



Gewinn. Und wie steht es mit der Ernährung? „Alkohol ist Gift“, betont die Ärztin. In der Klinik werde vegetarisch gekocht. Tierisches Eiweiß gelte als zusätzlich belastend. Kaffee gebe es nicht. „Es kostet den Körper zu viel Kraft.“ Stattdessen werde Lupinenkaffee angeboten. Bewegung gehöre unbedingt dazu, aber ohne Leistungsdruck. Tägliche Eigenübungen, Nordic Walking und angeleitete Programme im Bewegungspavillon seien möglich. Überforderung werde im täglichen Kontakt mit Ärztinnen oder Ärzten abgefragt. Schmerzmittel könnten ebenfalls reduziert werden, wenn es die Entwicklung erlaubt. Vorsicht geboten sei etwa bei zentral

Vorgesprächen. Stationär folgen ausführliche Anamnese, eine große körperliche Untersuchung „von der Locke bis zur Socke“, Blutabnahme und EKG. Auf Basis der Befunde werde der Therapieplan individuell zusammengestellt und angepasst. Die Akupunktur spielt hier eine zentrale Rolle. „Sie löst Blockaden und bringt das Blut in Bewegung.“ Mit Erfolg: Viele Patientinnen und Patienten spürten nach einiger Zeit wieder Reize in den Füßen. Gut zu wissen: Auch bei chemotheapiebedingter Polyneuropathie könne man tätig werden. Selbst kleine Erfolge wie eine Verbesserung der Standfestigkeit seien ein

wirksamen Präparaten oder Psychopharmaka. Ziel sei eine schrittweise, begleitete Anpassung. Der „TCM-Werkzeugkasten“ biete außerdem mannigfaltige Ansätze zur Selbsthilfe. Dazu zählen unter anderem Linsenbäder für die Füße, Gleichgewichtsübungen oder Ernährungsempfehlungen. „Wir begleiten“, betont Dr. Gerland. „Am Ende muss der Wille zur Heilung von der Patientin oder dem Patienten kommen.“

Nicole Oppelt

Fotos: Dr. Gerland @Klinik am Steigerwald, Ki generiert

 www.tcmklinik.de



Space-Out: Sich Nichtstun-Tage gönnen

Südkorea hat eine der höchsten Burnout-Raten der Welt, daher gibt es dort die Empfehlung für Nichtstun-Tage. Es gibt sogar einen jährlichen „Space-Out Competition Day“. Bei dieser öffentlichen Veranstaltung sitzen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer 90 Minuten nur da und tun nichts. Es geht um eine bewusste Pause vom ständigen Tun. Ärztinnen und Ärzte kontrollieren bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern wie sich etwa Atmung, Herzfrequenz und Blutdruck im „Space-Out“ verändern. „Müßiggang ist aller Laster Anfang“ – wegen solcher Sprüche aus unserer Kindheit ist Nichtstun negativ gebrandmarkt. Die Folgen: Erschöpfung und ausgebrannt sein nehmen zu – mit erheblichen Auswirkungen auf Körper und Psyche und ebenso für die Marktwirtschaft (lange Ausfallzeiten wegen Krankheit). Wir entspannen nur, wenn wir krank oder völlig erschöpft sind. Auszeiten sind keine Faulheit, sie sind Erhaltungsarbeit für Geist, Körper und Seele. Also, verschwende Zeit, du verdienst es! sky, Foto: @depositphotos.com/@rosipro; Quelle: www.vice.com/en/article/space-out-competition-korea-zen-do-nothing/

