

# L

## LEBEN

### Gesundheit

#### FAMILIE

### Einwärtsgang wächst sich meist von selber aus

Manche Kinder drehen ihre Füsse beim Gehen etwas nach innen – sie laufen einwärts. Meist ist das aber kein Grund zur Sorge. Auf keinen Fall sollten Eltern dem Kind in Eigenregie Korrekturschuhe verpassen. Zum Arzt muss das Kind nur, wenn es Schmerzen hat, beim Gehen beeinträchtigt wird und zum Beispiel häufig stolpert oder wenn es auch nach dem neunten Geburtstag noch einwärts geht. Schon bei Säuglingen kommen nach innen gedrehte Füsse vor, die Einwärtsgang wächst sich dann in der Regel schnell aus. Bei Kleinkindern steckt manchmal eine knöcherne Einwärtsgang des Schienbeins dahinter, die ebenfalls von allein verschwindet. Operativ korrigiert werden muss die Einwärtsgang nur in sehr wenigen Ausnahmefällen. (sda)

#### WELLNESS

### Schlafen hilft gegen Rückenschmerzen

Schlaf ist wichtig, nicht nur für den Geist – auch für den Rücken. Neben dem Gehirn erholen sich im Schlaf auch die Bandscheiben, Wirbel und Muskeln. Dafür ist es allerdings wichtig, dass sich Rücken- und Seitenlage abwechseln. In der Rückenlage liegt die Wirbelsäule s-förmig gekrümmt, in der Seitenlage ist sie gerade. Ungünstig für den Rücken ist dagegen die Bauchlage – dabei wird Druck auf Gelenke und Muskeln ausgeübt. (sda)

#### SENIOREN

### So werden Senioren Hühneraugen los

Unangenehme Hornhaut am Zeh – ein sogenanntes Hühnerauge – können Betroffene erst einmal selbst behandeln. Die Zeitschrift «Senioren Ratgeber» rät zu einem Fussbad. Im Anschluss cremt man die Haut um das Hühnerauge herum mit einer Fettcreme ein, die betroffene Stelle selbst wird mit einer Salicyl-Milchsäure-Tinktur aufgeweicht und dann abgerubbelt. Das Ganze zwei bis drei Mal täglich wiederholen. Wem das zu aufwendig ist, der kann auch Hühneraugenpflaster verwenden. Ist die Verhornung nach drei Wochen immer noch da, sollten Betroffene aber zum Arzt gehen. (sda)

#### MEDIZIN

### Enzian kann gegen Magenbeschwerden helfen



Früher gehörte ein Verdauungsschnaps für viele Menschen zu einem ausgiebigen Essen. Er wurde zum Beispiel aus Enzianwurzeln gebrannt. Die Bitterstoffe aus diesen Wurzeln können durchaus gegen Völlegefühl oder Blähungen helfen, heisst es in der «Neuen Apotheken Illustrierten». Die Bitterstoffe aus der Enzianwurzel regen den Speichelfluss an. Ausserdem wird mehr Magensaft ausgeschüttet, was die Verdauung auf Trab bringt. Wer einen empfindlichen Magen hat, kann auch zu Enziantee greifen. Denn Alkohol reizt den Magen zusätzlich, statt ihn zu beruhigen. (sda)



Angst vor einer Demenz: Wer häufiger etwas vergisst, sollte die Ursache von einem Arzt abklären lassen.

Bild Fotolia

# Hinter Vergesslichkeit steckt nicht immer Demenz

Wer hin und wieder etwas vergisst, muss sich keine Sorgen machen. Kommt es häufiger zu Gedächtnislücken, dann sollte die Ursache aber von einem Arzt abgeklärt werden. Neben einer Demenz können auch andere Krankheiten der Grund sein.

von Sabine Meuter

Mal fehlt ein Wort, dann wieder fällt einem partout der Name eines ehemaligen Nachbarn nicht ein. Und schon ist sie da – die Angst, an Demenz erkrankt zu sein. Die ist aber nicht immer begründet. Manchmal findet man den Zugang zu Informationen, die längere Zeit nicht mehr abgerufen wurden oder die man insgesamt nur selten nutzt, einfach nicht mehr. «Das kann normal sein», erklärt Expertin Erika Baum. Hier und da mal etwas zu vergessen – das kennt jeder. Vor allem, wer mehrere Dinge gleichzeitig im Auge hat, verliert leicht den Überblick. Die Kapazität des Kurzzeitgedächtnisses ist nämlich begrenzt. Zum Arzt gehen sollten Betroffene, wenn sie häufiger solche Aussetzer haben oder es ihnen häufiger schwerfällt, sich zu orientieren. Das gilt auch dann, wenn jemand Sachen verlegt und nicht mehr findet.

#### Verschiedene Ursachen

Vergesslichkeit kann viele Ursachen haben. Nicht immer steckt der Beginn einer Demenz dahinter. Möglich ist, dass die Vergesslichkeit Anzeichen einer Depression oder einer Angstkrankheit ist. Auch eine Schilddrüsenunterfunktion kann neben raschem Ermüden und Gewichtszunahme Gedächtnislücken zur Folge haben. Vergesslichkeit ist möglicherweise auch auf einen Mangel von Vitamin B12 zurückzuführen. Das kann der Arzt mit einer Blutuntersuchung herausfinden und dann ein Präparat verordnen, um den Mangel auszu-

gleichen. Viele ältere Menschen trinken zu wenig. Auch der Flüssigkeitsmangel kann vergesslich machen, genauso wie bestimmte Medikamente. Wer den Verdacht hat, dass Tabletten hinter der eigenen Schusseligkeit stecken, sollte darüber mit seinem Arzt sprechen.

Aber woran erkennen Ärzte eine Demenz? Sie bitten den Patienten zum Beispiel, eine Uhr auf ein Blatt Papier zu malen, die die Zeit 14.10 Uhr anzeigt. Gelingt es nicht, könnte eine Demenz der Grund sein. Sie ist laut Baum am häufigsten auf altersbedingte Abbauprozesse, Eiweiss-Verklumpungen im Gehirn oder auch grössere oder mehrfach kleinere Infarkte in der Hirnsubstanz zurückzuführen. Solche Infarkte entstehen durch Durchblutungsstörungen. Bestätigt sich die Diagnose, ist es wichtig, dass der Betroffene gezielt Hilfe bekommt, um seinen Alltag weiterhin zu meistern. Momentan ist die Krankheit nicht heilbar. Man kann den Verlauf aber verlangsamen, zum Beispiel mit Medikamenten oder Ergotherapie.

**Hier und da mal etwas zu vergessen – das kennt jeder. Vor allem, wer mehrere Dinge gleichzeitig im Auge hat, verliert leicht den Überblick.**

«Wichtig ist auch, dass der Betroffene sozial integriert ist», erklärt Baum. Das heisst: Die Patienten sollten rausgehen, sich mit anderen treffen und sich viel bewegen. «Solche Aktivitäten tragen zum Wohlbefinden bei und wirken sich günstig auf den Verlauf einer Demenz aus.» Aktiv zu bleiben und Sport zu treiben, beugt einer Demenz auch vor. Am besten eignen sich Sportarten wie Gymnastik oder Tanzen, bei denen gleich mehrere Körperpartien beansprucht werden und Koordination eine Rolle spielt. Etwa ab dem Alter von Mitte 40 fangen die ersten Abbauprozesse im Gehirn an. Um diese Entwicklung aufzuhalten, raten Experten, sich nicht nur körperlich, sondern auch geistig fit zu halten: ab und an ein anspruchsvolles Buch zu lesen oder eine Sprache zu erlernen zum Beispiel. Auch das trägt dazu bei, dass das Gehirn beweglich bleibt. Wer sich selbst komplexe Aufgaben stellt, setzt dem Gehirn immer wieder Anreize.

#### Zu wenig Schlaf

Wichtig ist auch eine gesunde Lebensweise. Dazu gehört, kein Übergewicht zu haben und sich ausgewogen mit Obst und Gemüse zu ernähren. Ausserdem sollte man ausreichend schlafen. Die meisten Menschen brauchen rund sieben Stunden Schlaf pro Nacht. Wer zu wenig schläft, vergisst auch schneller Dinge. Menschen, die keine Demenz haben, sondern einfach ein bisschen schusselig sind, rät Baum, die anstehenden Aufgaben auf eine Liste zu schreiben und dann Prioritäten zu setzen. «So wird eins nach dem anderen erledigt, und das Problem Vergesslichkeit erledigt sich vielleicht von selbst.» (sda)

# Nicht einfach verzichten

Wer gegen Hasel oder Birke allergisch ist, verträgt manchmal auch Obst- und Gemüsesorten nicht. Dahinter steckt eine Kreuzallergie. Nie wieder Äpfel zu essen, ist in so einem Fall keine gute Idee.

An den Haselnuss-Sträuchern sind die ersten Kätzchen schon offen, bald geht der Pollenflug los. Wer gegen Frühblüher wie Hasel oder Birke allergisch ist, verspürt häufig auch ein Kribbeln im Mund, wenn er bestimmte Lebensmittel isst. «Die Frühblüher enthalten ähnliche Allergieauslöser wie viele Lebensmittel», erklärt Allergie-Expertin Sonja Lämmel. Der Betroffene ist also nicht wirklich gegen Äpfel oder Kirsche allergisch, sein Immunsystem verwechselt die Allergieauslöser im Lebensmittel mit jenen in den Pollen. «Bei den Frühblühern gibt es solche Kreuzallergien vor al-

lem mit rohem Stein- und Kernobst wie Äpfeln, Kirschen, Pflaumen und Kiwi», sagt Lämmel. Einige reagieren auch auf Aprikose, Birne oder Mango sowie auf Haselnüsse und rohe Mandeln.

Ob es zu einer Kreuzallergie kommt, hängt Lämmel zufolge von zwei Dingen ab: davon, wie ähnlich das Allergen demjenigen in den Pollen ist und von verschiedenen Triggerfaktoren. «Dazu gehört etwa, wie stark der Pollenflug ist», führt Lämmel aus. Es kann also sein, dass jemand im Frühjahr keinen rohen Äpfel verträgt, im Herbst aber schon.

Lämmel rät deshalb davon ab, alle Lebensmittel, die irgendwann mal ein Kribbeln verursacht haben, zu meiden. Stattdessen wendet man sich besser an eine allergologische Ernährungsberatung. Die Fachkraft dort schaut sich mit dem Patienten genau an, wie er bestimmtes Obst oder Gemüse verarbeiten kann, damit er es besser verträgt. «Das hängt allerdings vom Einzelfall ab», sagt Lämmel. Grundsätzlich sollten Betroffene nur auf so viel verzichten wie nötig, aber so viel geniessen wie möglich. Denn: Eine vielseitige Ernährung ist wichtig, um gesund zu bleiben. (sda)