

Ruedi Kaufmann, 85, hat die Nervenkrankheit Polyneuropathie

## «Jeder Schritt strengt mich an»

Schmerzen begleiten mich schon seit 40 Jahren. Sie begannen in den Beinen: Es zieht, kribbelt und reisst, dass es weh tut. Bis heute. «Restless Legs» heisst die Krankheit, bei der die Beine einfach nicht ruhig sein können. Ich muss mich bewegen. Dann kann ich es einigermassen aushalten. Der andauernde Drang kann einen fast wahnsinnig machen. Oft wünschte ich mir einfach Ruhe. Daheim entspannen im Sessel. Das geht nicht. Schon nach wenigen Minuten fangen meine Beine wieder an zu kribbeln. Nur wenn ich zapple oder herumlaufe wird es besser – für kurze Zeit.

Früher, als ich noch Postverwalter war, musste ich meine Beine ruhig halten können, denn ich konnte ja nicht dauernd vor den Kunden und den Arbeitskollegen herumhüpfen. Ich hätte mich entsetzlich geschämt, sie hätten ja denken müssen, ich sei verrückt. So ging ich halt den Arbeitsweg jeden Tag zu Fuss. Eine Stunde hin, eine zurück. Auf diese Weise ging es ganz gut.

Mit der Zeit wurden die Schmerzen in den Beinen immer stärker. Auf einmal waren meine Füsse und die Beinmuskeln wie erstarrt. Das war vor etwa zehn Jahren. Mein Arzt stellte fest, dass ich Polyneuropathie



D. SCHÜTZ

«Ich muss mich bewegen. Dann kann ich es einigermassen aushalten. Der andauernde Drang kann einen fast wahnsinnig machen»

habe. Heute strengt mich jeder Schritt an. Die Beinmuskeln fühlen sich oft an, als wären sie gelähmt. Ich muss mich sehr konzentrieren und ständig auf den Boden schauen, damit ich nicht hin falle.

Jetzt plagen mich zwei Krankheiten: Die unruhigen Beine zwingen mich zum Gehen, aber die Schmer-

zen von der Polyneuropathie machen mir das schwer. Damit ich das alles aushalte, schlucke ich täglich über zehn Medikamente. Ein Wunder, dass ich nicht depressiv bin. Darüber bin ich sehr froh. Ich bin auch glücklich, dass ich trotz der Schwierigkeiten noch keinen Rollator brauche. Über meine Beschwerden

rede ich nicht. Ich will nicht, dass man mich bemitleidet. Man sieht mir nicht an, dass ich krank bin. So verstehen Verwandte und Bekannte nicht, dass ich oft absage, wenn sie mich einladen.

Wenn ich abgelenkt bin, vergesse ich meine Leiden. Deshalb unternehme ich ab und zu eine kleine Reise. Ebenso hilft es mir, wenn ich mein Hirn beschäftige, zum Beispiel mit schwierigen Kreuzworträtseln. Auch der Kontakt mit Leuten aus der Selbsthilfegruppe spendet mir Trost. Es ist gut zu wissen, dass ich nicht der Einzige bin mit solchen Beschwerden.

Seit kurzem lebe ich und meine Frau im Altersheim. Es liegt in Stadtnähe, wir fühlen uns wohl und sind bestens umsorgt. Glücklicherweise können wir gut miteinander reden. Das hilft über vieles hinweg.

Aufgezeichnet: Fridy Schürch

### Krankheit mit vielen Ursachen

Bei der Polyneuropathie sind die Nerven der Gliedmassen sowie der Haut geschädigt. Das Gehen fällt zunehmend schwer, es kann zu Lähmungen an Armen und Beinen kommen. Auch die Gesichtsmuskeln können betroffen sein. Das führt zu Sprech- und Schluckproblemen. An der Haut entsteht ein Taub-

heitsgefühl und es kann unangenehm kribbeln und brennen, die Muskeln schmerzen. Die Ursachen sind vielfältig: Diabetes, Alkoholmissbrauch, Nierenerkrankungen, Vitaminmangel, Medikamente gegen Krebs, Umweltgifte wie Blei und Arsen sowie Autoimmun- und Erbkrankheiten.

#### Weitere Informationen:

- ▶ [www.selbsthilfecenter.ch](http://www.selbsthilfecenter.ch), Tel. 043 288 88 88
- ▶ [www.muskelgesellschaft.ch](http://www.muskelgesellschaft.ch), im Suchfeld Polyneuropathie eingeben. Auf der Website finden sich zahlreiche Selbsthilfegruppen für Polyneuropathie-Patienten. Tel. 044 245 80 30.