



Dr. Jeanne Fürst  
TV-Moderatorin  
«gesundheit heute»  
im Gespräch mit Prof.  
Dr. med. Claudio L.  
Bassetti, Klinikdirektor  
Neurologie, Inselspital  
Bern

Es gibt Menschen, die mehrmals am Tag schlagartig einschlafen und dies nicht kontrollieren können. Was steckt dahinter? Die Schlafkrankheit – im Fachjargon Narkolepsie – ist ein sehr eindrückliches klinisches Krankheitsbild. Betroffene können im Stehen oder, wenn sie lachen müssen, plötzlich einschlafen. Die Schlaf-wach-Regulierung ist gestört. Es handelt sich um eine Autoimmunkrankheit, bei der Antikörper bestimmte Hirnzellen zerstören. Zum einen muss eine genetische Veranlagung vorhanden sein und zum anderen externe Faktoren wie Infektionen, z. B. Angina oder auch Impfstoffe, welche die Krankheit auslösen können. Die Diagnose wird oft nicht gestellt, weil die Ärzte häufig gar nicht an diese Krankheit denken. Wenn jemand jedoch überall und plötzlich einschläft, ist das nicht gesund. Man sollte dann an Narkolepsie denken.

TV-Tipp: **gesundheit heute** «Mysteriöse Schlafkrankheit»: SRF 1, Samstag, 19.9., um 18.10 Uhr.

# So geht es auch mit schl echtem Sehen

Wenn **Augenerkrankungen** so weit fortgeschritten sind, dass weder Medikamente noch eine Operation helfen, so ist nicht aller Tage Abend. «Low Vision» nennt sich ein Angebot, das in vielen Fällen helfen kann.

Von Verena Ingold

Lesen, Kreuzworträtsel lösen, nähen – das alles gehörte für Margrit F. (80) zu den Dingen, die ihr wichtig waren im Leben. Auch als ihre Sehkraft nachliess und der Arzt eine Makuladegeneration feststellte, setzte sie alles daran, diese Hobbys weiterhin pflegen zu können. Und natürlich wollte sie ihre Selbständigkeit nicht verlieren, weiterhin selber kochen, selber einkaufen, ihre Post erledigen. Doch ihre Augen liessen sie immer mehr im Stich, und eines Tages musste ihr der Augenarzt eröffnen: «Ich kann nichts mehr für Sie tun.»

Ein böser Schlag. Aber glücklicherweise drückte der Arzt ihr auch eine gute Adresse in die Hand: die einer Beratungsstelle, in ihrem Fall der Zürcher Sehhilfe, Mitglied des Schweizerischen Zentralvereins für das Blindenwesen. Dort meldete sich Frau F. gleich mal an und vereinbarte einen Termin für eine «Low Vision»-Beratung. So nennt sich das Angebot, mit dem bei schwindender Sehkraft noch möglichst viel Selbständigkeit herausgeholt werden soll.

## Wenn die Brille nichts mehr bringt

Monika Schrepfer, Augenoptikerin und Low-Vision-Trainerin bei der Sehhilfe Zürich kennt die Probleme von Menschen wie Frau F. Es sind meistens ältere Menschen, und sie haben sehr ernste Augenerkrankungen: Makuladegeneration, Glaukom, diabetische Retinopathie, Augen-Infarkt, Retinitis pigmentosa. Das sind keine Fehlsichtigkeiten, die sich mit einer Brille korrigieren lassen.

Die Low-Vision-Beraterin geht erst mal genau auf die Diagnose ihrer Klientin ein, erklärt auch die Auswirkungen. Dann geht es darum, Hilfsmittel zu suchen, die spezifische Aufgaben erleichtern. «Wo genau haben Sie Schwierigkeiten?», will die Beraterin von ihren Klienten wissen. Ist das Gesichtsfeld eingeschränkt, sieht er oder sie unscharf – und in welchen Fällen stört dies am meisten. «Ich kann meinen Haushalt nicht mehr führen, die Post nicht mehr erledigen», sind Klagen, die Monika Schrepfer oft zu hören bekommt. Aber auch: «Ich sehe Gesichter nicht mehr, kenne die Leute nicht, kann Lichtsignale nicht mehr erkennen!»

Ein spezieller Vergrösserungsbedarfstest bringt Klarheit, wie viel allein mit einer Vergrösserung gewonnen werden kann. Zur Vergrösserung gibt es die verschiedensten Hilfsmittel:

- Handlupen. Praktisch für unterwegs, allerdings ist

dabei eine Hand immer besetzt. Und das richtige Lesen damit muss gelernt sein!  
► Lupenbrillen mit eingebauten oder aufgesetzten Lupengläsern.

## HIER GIBT ES HILFE

«Low Vision»-Beratung und -Rehabilitation ist ein Angebot, das Menschen weiterhilft, die von einer Sehbehinderung betroffen sind und für die nach augenärztlichen Untersuchungen und Behandlungen eine Heilung mit medizinischen Massnahmen nicht mehr möglich ist. Die Beratungsstellen in allen Regionen der Schweiz stehen Interessierten gerne zur Verfügung. Rehabilitations-Angebote werden vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert oder von den Krankenkassen übernommen. (Die Zürcher Sehhilfe und auch andere Beratungsstellen sind jedoch auch auf private Spender und Spenderinnen angewiesen, um die vielfältigen Angebote aufrechtzuerhalten. Adressen von Beratungsstellen und weitere Informationen finden Sie auf [www.schlechtsehengutleben.ch](http://www.schlechtsehengutleben.ch)

Schön, wenn eine Brille zum Lesen ausreicht. Doch manchmal braucht es mehr Hilfsmittel im Alltag.



Sie ergeben ein grösseres, stabileres Sehfeld als Handlupen – und man hat die Hände frei.

- Tischlupen mit Beleuchtung helfen z. B. beim Zeitunglesen.
- Mobile Bildschirmlesegeräte filmen Schriftstücke oder Gegenstände ab und geben auf dem Display ein vergrössertes Bild wieder. Der Grad der Vergrösserung lässt sich anpassen, ebenso das Licht.
- Stationäre Lesegeräte können noch viel mehr vergrössern, sind allerdings auch viel teurer als die handlichen mobilen Geräte.

Auch Spezialfilter gegen Blendung können oft viel helfen. «Gute Beleuchtung und verstärkter Kontrast können sehr wichtig sein», erklärt Frau Schrepfer.

## Oft ein Aha-Erlebnis

Diese Beratung braucht viel Zeit, man muss die Hilfsmittel ausprobieren, oft auch einüben. Manches kann man zum Ausprobieren auch nach Hause mitnehmen. «Der Gewinn dieser Beratung ist die grössere Selbständigkeit, das ist das höchste Ziel», so die Fachfrau. Sie ist seit 15 Jahren in ihrem Beruf tätig, «und meine grosse Motivation ist, dass ich Menschen helfen kann, das Beste aus ihrem verbleibenden Sehvermögen herauszuholen, und die Leute enorm dankbar sind. Viele hatten die Hoffnung verloren und freuen sich sehr, wenn sie merken, dass man ihnen doch noch helfen und etwas verbessern kann.» Oft ist es ein eigentliches Aha-Erlebnis.

Sind nach der Low-Vision-Beratung noch andere Schwierigkeiten da, können bei der Zürcher Sehhilfe zusätzliche Angebote weiterhelfen. «Zum Beispiel für die Probleme ausserhalb des Hauses, bei der Orientierung und der Mobilität», erklärt Selvi Küçük, Sozialarbeiterin und Rehabilitationsfachfrau. Sie weiss, dass es etwas Überwindung kostet, einen weisen Stock zu benützen. Doch: «Wer mal einen hat, will ihn meistens

nicht mehr hergeben.» Erstens hat er eine Signalwirkung für andere, daneben gibt es auch Stöcke, die stützen oder als Wanderstock dienen können. Die Orientierungs- und Mobilitätslehrerin macht die Betroffenen auf Hilfen wie Markierungen und Vibra-Funktionen an Ampeln aufmerksam. Ein weiteres Angebot nennt sich «Lebenspraktische Fähigkeiten». Mit Hilfe der Fachperson können Strategien und Techniken für den Alltag, im Haushalt, beim Kochen, Essen oder bei der Körperpflege erlernt werden. «Vieles geht nach wie vor, man braucht vielleicht einen kleinen Trick oder ein Hilfsmittel», so die Fachfrau. «Manche Leute entwickeln auch selber Strategien – manchmal kann man sie nur bestätigen.» Wer wenig sieht, lernt, auf andere Sinne auszuweichen: Tastsinn, Hören, Stimmen erkennen. Auch Kurse zur Freizeitgestaltung und Kontaktpflege werden hier angeboten – wichtig, um einer Isolierung vorzubeugen.

Auch wer sich nicht beraten lässt, kann im Hilfsmittel-Shop der Beratungsstelle viel Nützliches finden – vom sprechenden Wecker über Uhren zum Aufklappen, damit man das Zifferblatt ertasten kann, Vibrations-Uhren, spezielle Radios, Handys, Fernbedienungen, spezielle Portmonnaies, Banknotenprüfer, sprechende Küchenwaagen, Fieber- und Blutdruckmesser bis zum «Eile mit Weile» mit magnetischen Spielfiguren, ertastbaren «Bänkli» und Würfelaußen. Genial: der foxy Reader. Er liest von einem Punkt, den man besprochen und auf ein Produkt geklebt hat, ab, was drin ist. «Salz», sagt er. Oder «Saucenfonds». Der Shop der Sehhilfe ist an Werktagen nachmittags immer offen – eine Anmeldung empfiehlt sich trotzdem. Damit man sich all die praktischen Dinge auch erklären lassen kann.

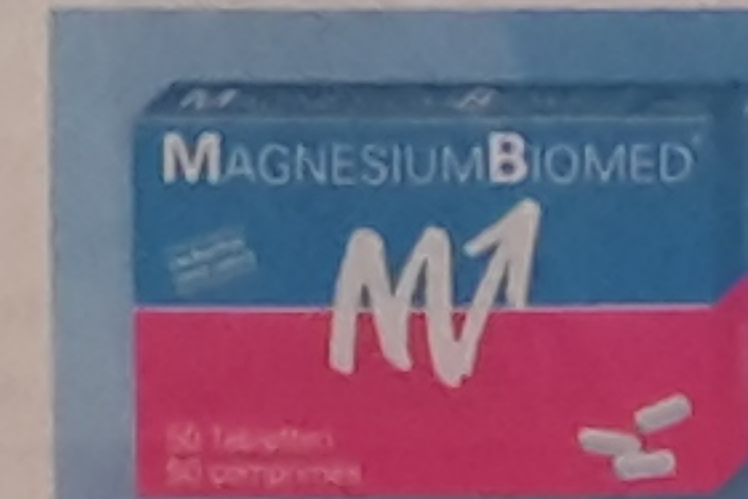
## Ganzkörpercheck auf Blutgerinnsel

Gibt es irgendwo im Körper ein gefährliches Blutgerinnsel? Ein neuer Test, der dies sichtbar machen soll, wird demnächst am Massachusetts General Hospital in Boston USA getestet. Die Mediziner wollen damit nicht nur herausfinden, wo sich ein Gerinnsel befindet, sondern auch wo der Ursprung des ganzen Problems liegt. Der eigentliche Tester besteht aus einem kleinen Peptidmolekül, das sich an das Fibrin der Blutgerinnsel anbindet. In Verbindung mit einer radioaktiven Marker wird das Gerinnsel dann bei einem Scansichtbar. Bei Versuchen mit Ratten hat das Ganze funktioniert.

## Unheilbar – und dann geheilt

Als Krebsforscherin begegnete Dr. Kelly A. Turner immer wieder Patienten, die von einem Krebs leiden geheilt wurden, das als unheilbar galt. Radikalremissionen nennt sie das. Sie ist solchen Geschichten nachgegangen und entwickelte schliesslich neun Ratschläge, mit denen man nach diesen Erfahrungen eine unerwartete Heilung bei Krebspatienten begünstigen kann. In ihrem Buch erzählt sie zudem Erfahrungsgeschichten von Patienten, welche von der Schulmedizin bereits aufgegeben wurden oder denen nur winzige Heilungschancen zugesprochen wurden. Eine Gegnerin der Schulmedizin ist Turner nicht – beeindruckt von allem, was daneben möglich ist, aber schon. Dr. Kelly A. Turner: «9 Wege in ein kreisfreies Leben», Irisana Verlag, Fr. 26.90.

Anzeige



**Magnesium Biomed** hilft bei Wadenkrämpfen

Erhältlich in Apotheken und Drogerien. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.