

TASTSINN

ERGÄNZT DURCH

GLEICHGEWICHTSINN UND 7. SINN

Vortragsreihe 3A:

Frauen erkunden die Sinne

Dr. med. Klaus Egger

Oktober 2026



WARUM DER TASTSINN SO WICHTIG IST

- ▶ Sehen und Hören stehen im Vordergrund – der Tastsinn arbeitet im Hintergrund mit
- ▶ Er ist der erste Sinn, der sich im Mutterleib entwickelt (ca. in der 8. SSW)
- ▶ Er begleitet uns Tag und Nacht: keine geschlossenen Augen, keine Pause
- ▶ Ohne ihn: kein sicherer Schritt, kein fester Griff, keine Zärtlichkeit



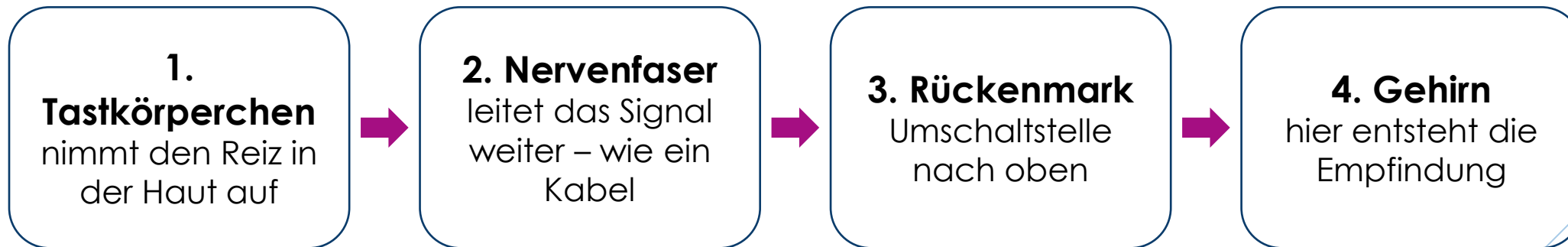
DIE HAUT – UNSER GRÖßTES SINNESORGAN

- ▶ Knapp 2 Quadratmeter Fläche, etwa 10 Kilogramm Gewicht
- ▶ Millionen kleiner Fühler (Rezeptoren) liegen in der Haut
- ▶ Sie schützt, hält warm und meldet ständig, was um uns geschieht
- ▶ Auch Muskeln und Gelenke melden, was unser Körper gerade tut: Tiefensensibilität



VON DER HAUT INS GEHIRN

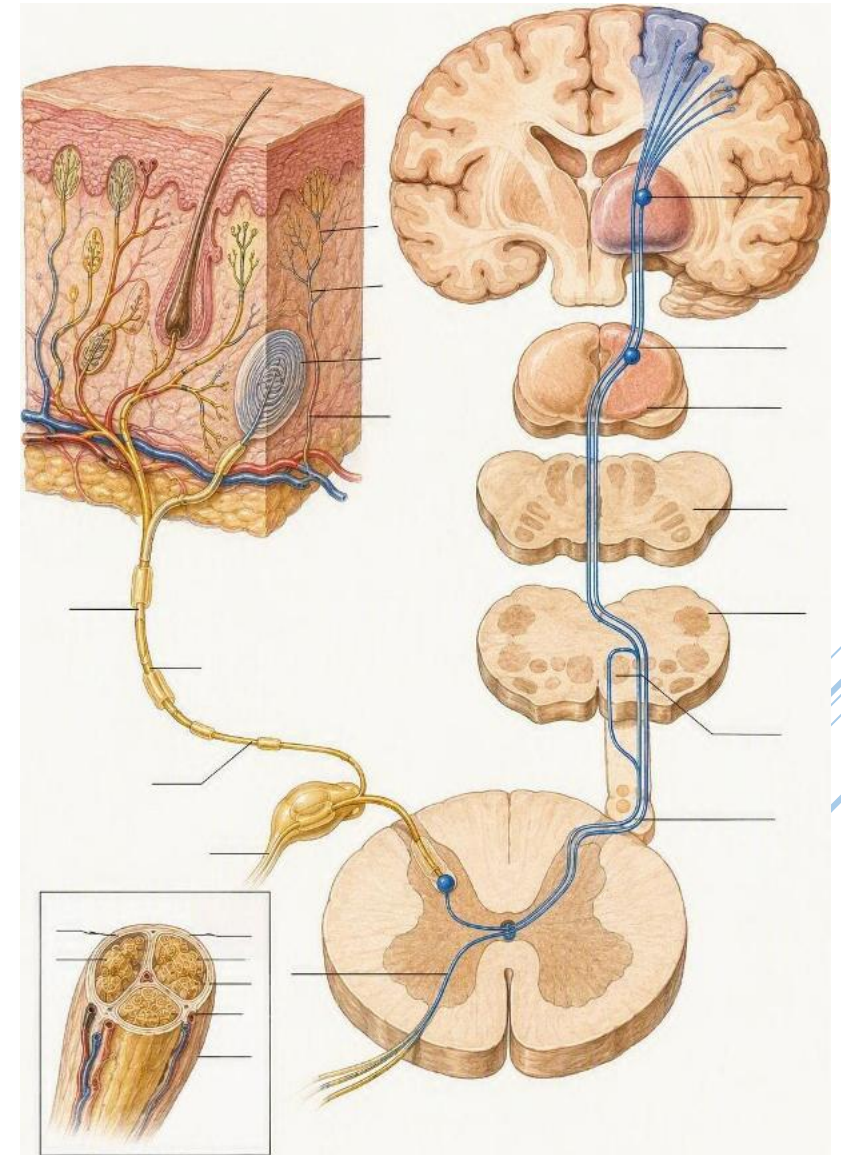
- ▶ Ein Reiz drückt auf einen Fühler in der Haut
- ▶ Der Nerv leitet das Signal zum Rückenmark – wie ein Telefonkabel
- ▶ Im Gehirn entsteht die Empfindung: warm, weich, spitz
- ▶ Das dauert nur Sekundenbruchteile



*Der ganze Weg dauert nur Sekundenbruchteile. Beim **Schmerz** nimmt das Rückenmark eine Abkürzung – die Hand zuckt zurück, bevor wir denken.*

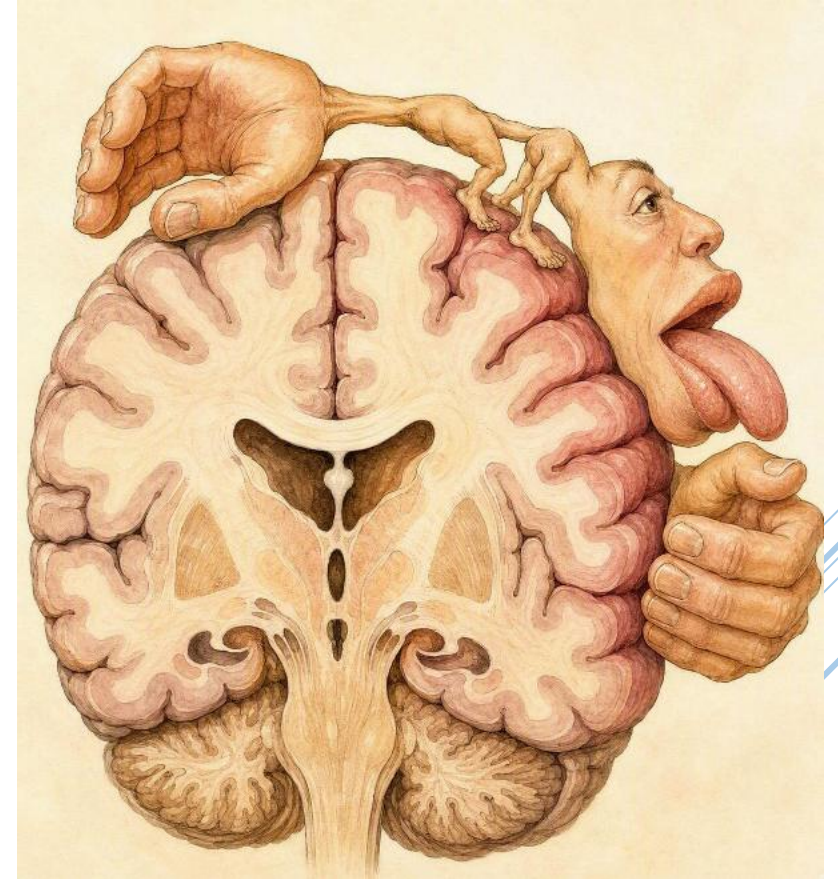
WAS DIE HAUT ALLES SPÜRT

- ▶ Berührung und Druck: die Hand auf der Schulter
- ▶ Vibration: das Brummen des Handys in der Tasche
- ▶ Temperatur: warmes Wasser, kalter Türgriff
- ▶ Schmerz: die wichtigste Warnung des Körpers, mit Schutzreflex zum Muskel
- ▶ Und der Juckreiz – wenn das Immunsystem auf Alarm schaltet



NICHT JEDE STELLE FÜHLT GLEICH GUT

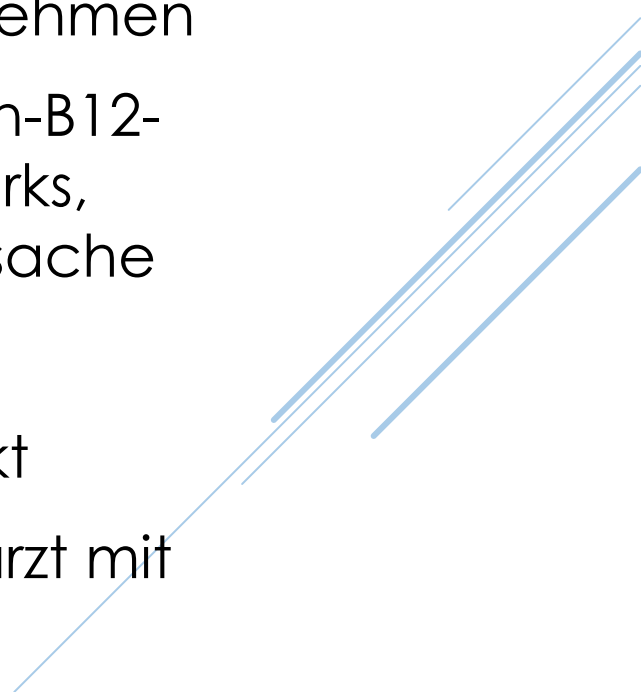
- ▶ Fingerkuppen, Lippen und Zunge sind am feinsten ausgestattet
- ▶ Rücken und Oberschenkel spüren deutlich gröber
- ▶ Im Gehirn haben Hände und Mund den größten Platz
- ▶ Deshalb erkennen wir Gegenstände in der Tasche allein mit den Fingern, und können nach einiger Übung mit den Fingern sogar die Blinden Schrift lesen



WAS SICH IM ALTER VERÄNDERT

- ▶ Die Zahl der Fühler in der Haut nimmt langsam ab
 - ▶ Die Haut wird dünner und trockener, Signale kommen schwächer an
 - ▶ Feines Ertasten und Temperaturunterschiede fallen schwerer
 - ▶ Das ist normal – und lässt sich durch Übung und Aufmerksamkeit ausgleichen
- 
- Three parallel blue lines of varying lengths and orientations are positioned on the right side of the slide, extending from the middle to the bottom right corner.

WENN DAS GEFÜHL SICH KRANKHAFT VERÄNDERT

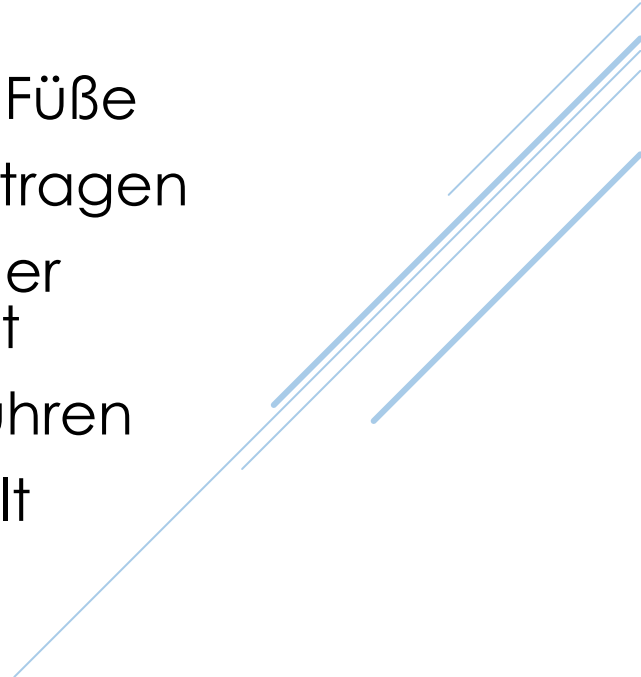
- ▶ Kribbeln, Taubheit oder Brennen in Füßen und Händen ernst nehmen
 - ▶ Häufige Ursachen: Diabetes, Durchblutungsstörungen, Vitamin-B12-Mangel, Schädigung der Nervenbahnen oder des Rückenmarks, noch häufiger findet man aber leider keine behandelbare Ursache
 - ▶ Auch manche Medikamente können das Gefühl dämpfen
 - ▶ Gefahr: Verbrennungen und Wunden werden zu spät bemerkt
 - ▶ Bei anhaltenden Beschwerden zur Hausärztin oder zum Hausarzt mit der Frage ob eine behandelbare Ursache vorliegt
- 

BERÜHRUNG TUT DER SEELE GUT

- ▶ Eine Umarmung senkt Puls und Stresshormone
- ▶ Berührung schafft Vertrauen und Nähe – in jedem Alter
- ▶ Fehlende Berührung macht einsam und kann krank machen
- ▶ Händedruck, Handmassage, ein Haustier, Tanzen: alles zählt



WAS SIE MITNEHMEN KÖNNEN

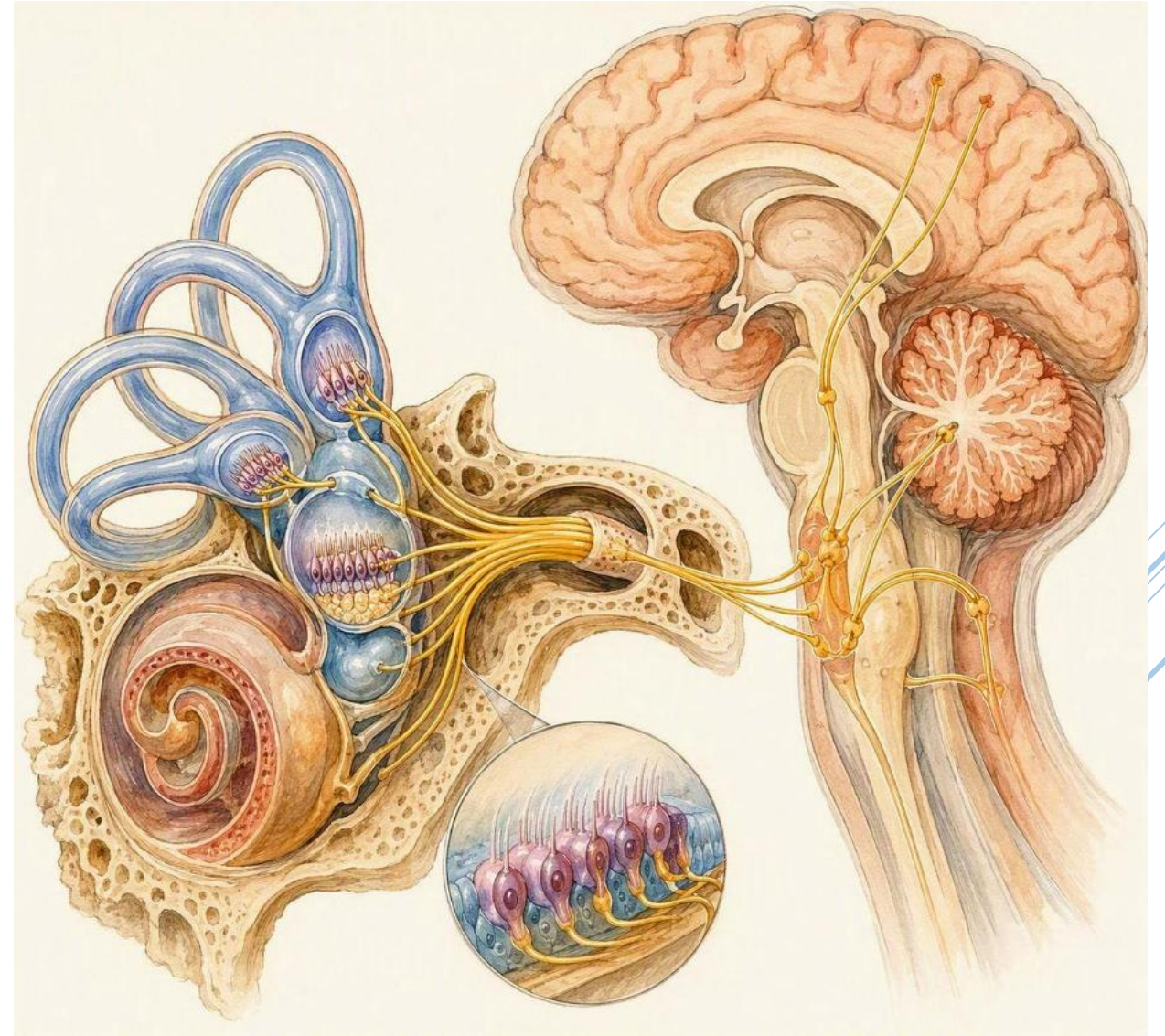
- ▶ Haut täglich pflegen und eincremen – besonders Hände und Füße
 - ▶ Füße regelmäßig anschauen und abtasten, gutes Schuhwerk tragen
 - ▶ Wassertemperatur mit dem Ellenbogen prüfen, nicht nur mit der Hand, da die Haut dort dünner und sensibler für Temperatur ist
 - ▶ Hände bewusst benutzen: tasten, kneten, handarbeiten, berühren
 - ▶ Der Tastsinn hält uns ein Leben lang in Verbindung mit der Welt
- 
- Three parallel blue lines of varying lengths are positioned on the right side of the slide, slanted upwards from left to right.

KURZ NOCH: ALS 6. SINN: DER GLEICHGEWICHTSSINN

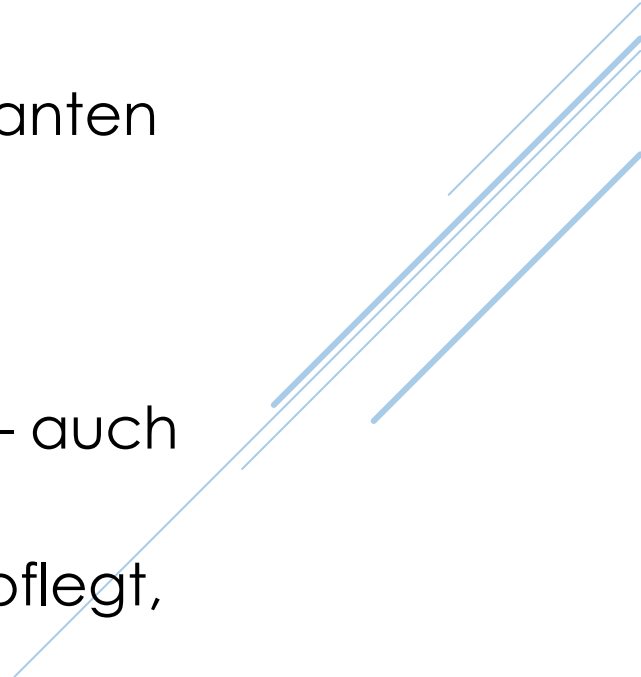
- ▶ Er sitzt im Innenohr: drei Bogengänge melden Drehungen, zwei kleine Organe melden Neigung und Beschleunigung
- ▶ Das Gehirn verrechnet drei Meldungen: Innenohr, Augen und Tastsinn aus Füßen und Gelenken
- ▶ Passen die Meldungen nicht zusammen, wird uns schwindlig und/oder übel. (See- oder Reisekrankheit)
- ▶ Deshalb ist sicheres Stehen auch eine Leistung der Haut und der Fußsohlen

VOM INNENOHHR INS GEHIRN

- ▶ Drei Bogengänge melden jede Drehung des Kopfes
- ▶ Zwei kleine Organe daneben melden Neigung und Beschleunigung
- ▶ Der Gleichgewichtsnerv leitet alles zum Hirnstamm weiter
- ▶ Von dort gehen die Meldungen ins Kleinhirn und ins Grosshirn



GLEICHGEWICHT IM ALTER – UND WAS HILFT

- ▶ Mit den Jahren lassen Innenohr, Augen und Gefühl in den Füßen nach: Unsicherheit und Schwindel nehmen zu
 - ▶ Stolperfallen entschärfen: gutes Licht, feste Schuhe, Teppichkanten und Kabel weg
 - ▶ Üben hilft wirklich: auf einem Bein stehen an der Stuhllehne, Tandemstand (Strichgang), Tanzen, Spazieren
 - ▶ Neuer oder anhaltender Schwindel gehört ärztlich abgeklärt – auch Medikamente können mitspielen
 - ▶ Tastsinn und Gleichgewicht arbeiten zusammen: Wer beides pflegt, bleibt sicher auf den Beinen
- 
- Three decorative blue lines of varying lengths and slopes are positioned on the right side of the slide, extending from the middle to the bottom right corner.

UND DER 7. SINN? DAS GESPÜR FÜR SITUATIONEN

- ▶ Gemeint ist das Gefühl, etwas zu ahnen, bevor man es erklären kann – „da stimmt etwas nicht“
- ▶ Dahinter steckt meist nichts Übernatürliches, sondern Erfahrung: Das Gehirn erkennt bekannte Muster blitzschnell
- ▶ Viele Signale nehmen wir nebenbei auf: Tonfall, Blick, Haltung, Geruch, Anspannung in der Luft, uralte Instinkte spielen mit
- ▶ Auch der Körper meldet sich mit Stresssymptomen: flaues Gefühl im Bauch, Gänsehaut, feuchte Hände
- ▶ Das Bauchgefühl soll man ernst nehmen, aber rational prüfen – es kann genauso gut täuschen wie sinnvoll warnen
- ▶ Es ist aber durchaus erlaubt, darin einen Schutzengel zu sehen

Danke für Ihre Aufmerksamkeit

Gerne beantworte ich Ihre Fragen.

