

impulse

NTC

Neues aus der Neurologie und Psychiatrie

Zum
Mitnehmen!

PARKINSON

Von A wie Alltag
bis Z wie Zukunft –
wo Therapien
helfen können

Kreative Alltagsbewältigung **MULTIPLE SKLEROSE**

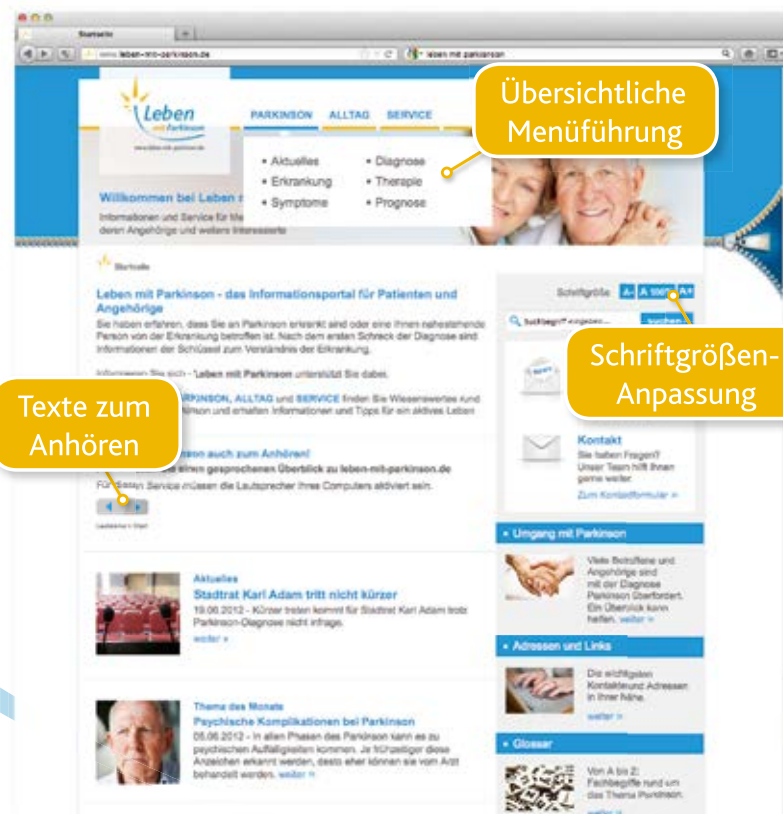
»Vergiss mein nicht« **DEMENZ**

Therapeutisches Reiten für Kinder **PSYCHE**

Erwartungshaltung beeinflusst Therapieerfolg **SCHMERZ**

MULTIPLE SKLEROSE • PARKINSON • SCHLAGANFALL • PSYCHE • SCHMERZ • DEMENZ • EPILEPSIE

Aktiv dabei sein – auch online



Informationen und Service für Menschen mit Parkinson, deren Angehörige und weitere Interessierte.

- Leichte Bedienung durch große Elemente und klare Struktur
- Text zum Anhören (Audiofunktion)
- Aktuelle Meldungen und praktische Tipps für den Alltag – auch als Newsletter erhältlich
- Übersichtliche Basisinformationen
- Zusätzliche Services wie z.B. illustrierte Bewegungsübungen oder Rezepte
- Interaktive Funktionen (Weiterempfehlen/ Bewerten)

»Die Sprache
ist der Frühling des Geistes.«

Peter Hille

LESERBRIEFE

info@neurotransconcept.com

Anika G., Berlin:

»Auch wenn ich »nur« die Angehörige eines Parkinson-Patienten bin, finde ich Ihre Themen immer sehr interessant und auch hilfreich. Viele unserer Hauptprobleme und Sorgen werden angesprochen und viele Ratschläge gegeben, wie man trotz Krankheit sein Leben genießen kann. Insgesamt mögen wir die positive Aufmachung des Magazins.«

Sophia J., Konstanz:

»Vielen Dank für die Tipps zum ersten Umgang mit der Diagnose Alzheimer. Meine Mutter hat diese Ende letzten Jahres erhalten und man fühlt sich erst mal sehr rat- und vor allem hilflos. Kompetente Ansprechpartner, die einem bei der Orientierung helfen, sind daher sehr wichtig und bereits kleine Tricks können den Alltag erleichtern!«

Oliver K., Siegburg, per E-Mail:

»Ich bin selbst an MS erkrankt und litt kürzlich unter einer starken Grippe. [...] Da sie mich total außer Gefecht gesetzt hat und es bei diesem kalten Winter bestimmt noch viele andere Betroffene gab, würde ich mich freuen, wenn Sie mal einen Beitrag dazu machen könnten, was chronisch Kranke bei solchen Erkrankungen wie Grippe, Erkältung oder Magen-Darm-Probleme beachten müssen bzw. was sie tun können.«

Die Redaktion behält sich Kürzungen vor.

Senden Sie uns Ihren Leserbrief an: info@neurotransconcept.com oder per Post an: NeuroTransConcept GmbH, Herrenstraße A 99, 86633 Neuburg/Donau

Liebe Leserin, lieber Leser!

Jeder, der unter einer chronischen Erkrankung leidet, setzt seine ganz Hoffnung in eine Therapie, welche die belastenden Symptome möglichst komplett lindert und dabei keine Nebenwirkungen hat. Mit solch einer wirksamen Therapie kann auch der private und berufliche Alltag gemeistert und vor allem genossen werden und die Lebensqualität bleibt erhalten.

Zu neuen und auch bewährten operativen und medikamentösen Behandlungsmöglichkeiten stehen wir Ärzte sowie unsere medizinischen Fachangestellten Ihnen in unseren Praxen bei Fragen natürlich jederzeit zur Verfügung. Darüber hinaus helfen wir Ihnen auch gerne weiter, wenn es um ergänzende Angebote für Betroffene und Angehörige geht, die ihnen physisch und psychisch bei der Krankheitsbewältigung helfen können. Egal ob Sie Sport treiben oder sich künstlerisch betätigen, es gibt viele ganz individuelle Wege, Körper und Geist zu stärken und der Krankheit den Kampf anzusagen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und freuen uns über Kommentare und Anregungen!

Dr. Arnfin Bergmann
Geschäftsführer NTC



Prof. Dr. Christian Bischoff
Herausgeber



WIE PATIENTEN VOM NTC-NETZ PROFITIEREN

Standorte der 76 NTC-Facharztpraxen in Deutschland

Die nächste NTC-Facharztpraxis ist auf dieser Übersichtskarte im Internet schnell zu finden: Es lassen sich einzelne Orte in Deutschland anwählen und Name und Adresse eines Facharztes erscheinen. Sie können auch nach Diagnose oder Therapie-Schwerpunkten suchen. Die Treffer leuchten auf der Übersichtskarte rot auf und zeigen die Praxisadressen an: www.neurotransconcept.com



Neurologische Erkrankungen spielen eine immer bedeutendere Rolle: Jedes Jahr kommen rund 40.000 Fälle hinzu, das hat die Deutsche Gesellschaft für Neurologie ermittelt. Immer mehr Menschen bedürfen einer spezialisierten Betreuung: Schlaganfall, Demenz, chronische Schmerzen sind nur einige der Krankheitsbilder, die Neurologen in Zukunft vor neue Herausforderungen stellen.

Klar ist, dass der Bedarf an neurologischer Versorgung steigt, ebenso der Bedarf an psychiatrischer oder psychologischer Betreuung. In der Praxis sind die Grenzen zwischen den Fachbereichen fließend: Viele Erkrankungen der Nerven hängen eng mit der

Psyche zusammen. Umso wichtiger ist, dass Spezialisten mit unterschiedlichen Schwerpunkten zusammenarbeiten – zugunsten des Patienten.

SPEZIALISTEN IM VERBUND

Genau das ist die Ursprungsidee von NeuroTransConcept, einem bundesweiten Netz von derzeit 76 spezialisierten Arztpraxen in den Fachbereichen Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie. Erklärtes Ziel ist, Patienten optimal zu versorgen: Sie profitieren vom Spezialwissen hochqualifizierter Neurologen, Nervenärzte, Psychiater und Psychologen, von erstklassigen Kontakten zu allen kompetenten Fachzentren deutschlandweit und vor allem von der individuellen Beratung.

GEPRÜFTE QUALITÄT

Die Ansprüche an die Qualität der Facharztpraxen, was medizinische Kompetenz, moderne Ausstattung und zuverlässige Beratung betrifft, sind hoch. Alle NTC-Praxen sind nach der ISO-Norm und eigenen, strengen Kriterien zertifiziert und werden von externer Stelle regelmäßig überprüft. Nur wenn alle Qualitätskriterien erfüllt sind, erhalten sie unsere Auszeichnung NTC Center of Excellence. NeuroTransConcept ist ein von der Bundesärztekammer anerkanntes Fachärzte-Netz. ●

INHALT

TITELTHEMA

PARKINSON

- Tiefe Hirnstimulation – Beweglichkeit frühzeitig erhalten 6
Nicht-motorische Störungen – Therapie verbessert Lebensqualität 8
11. April 2013 – Welt-Parkinson-Tag 9
Sprachtraining – mehr Kraft für die Stimme 10

MULTIPLE SKLEROSE

- Kunst und MS – kreative Alltagsbewältigung 12
Künstlerporträt – »Sport für die Hände« 14
Mobilitätsprobleme – Einschränkungen gezielt entgegenwirken 16

NEWS

- Neues aus Neurologie und Psychiatrie 18

SONDERTHEMA

- Checkliste – gut vorbereitet ins Arztgespräch 21
Neues Gesetz – Welche Rechte hat der Patient? 22

DEMENZ

- Energie für graue Zellen – gegen die Vergesslichkeit 23
Umgang mit Demenz – »Vergiss mein nicht« 24

SCHLAGANFALL

- Klettern stärkt Körper und Geist 27

PSYCHE

- Therapeutisches Reiten für Kinder – das Glück der Erde... 28

SCHMERZ

- Erwartungshaltung beeinflusst Therapieerfolg 30

EPILEPSIE

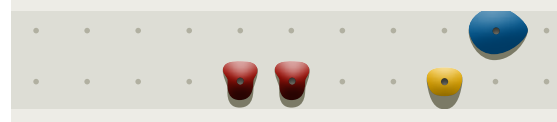
- Cannabinoide und Epilepsie 31

EXPERTENRAT

- Aus der Sprechstunde 32
Tipps aus der Apotheke 33

UNTERHALTUNG

- Buchstabensalat, Literaturtipps 34
Impressum 34



LÖSUNG von S. 34

TIEFE HIRNSTIMULATION

BEWEGLICHKEIT
FRÜHZEITIG ERHALTEN

Aktuellen Studienergebnissen zufolge kann eine nicht erst im späten Stadium der Erkrankung, sondern bereits früher durchgeführt tiefe Hirnstimulation die Beweglichkeit und vor allem die Lebensqualität von Parkinson-Patienten erheblich verbessern. Welche Vorteile eine solche Behandlung genau hat, aber auch welche alternativen Therapie von Bewegungsstörungen es gibt, erläutert Prof. Dr. Lars Timmermann, Oberarzt und Leiter der Arbeitsgruppe »Bewegungsstörungen und Tiefe Hirnstimulation« am Universitätsklinikum Köln.

INTERVIEW: Anne Göttenauer

Unter welchen Bewegungsstörungen leiden Parkinson-Patienten?

Die bekanntesten Symptome bei Patienten mit Morbus Parkinson sind das Zittern – der sogenannte Tremor, die Muskelsteifheit und die Unterbeweglichkeit – die Akinese. Dies sind auch die wesentlichen Merkmale für die Diagnose einer Parkinson-Erkrankung. Dazu kommt noch ein weiteres Symptom, die sogenannte posturale Instabilität. Dabei handelt es sich um eine mangelnde Stabilität der Körperhaltung, das heißt, der Patient kann nicht mehr so sicher gehen und stehen.

Welche Rolle spielt die Lebensqualität bei einer Therapie der motorischen Störungen?

Wir Ärzte haben eigentlich erst in den letzten Jahren gelernt, dass die Lebensqualität unserer Patienten das entscheidende Maß ist, um eine Therapie bezüglich ihrer Wirksamkeit zu beurteilen und auch individuelle Behandlungsmaßnahmen für die Patienten auszuwählen. Das gilt zum einen für die Frühphase der Parkinson-Erkrankung, in der man mittels einer medikamentösen Therapie versucht, die Symptome gezielt so zu verbessern, dass die Lebensqualität möglichst gut ist. Zum anderen zeigt eine aktuelle Untersuchung, dass wir Therapieverfahren, die wir eigentlich erst ans Ende der Therapie gesetzt haben, wie die tiefe Hirnstimulation, bereits viel früher einsetzen können und auch sollten, um die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern.

Worum ging es bei der genannten Studie?

Bei Patienten im mittleren Stadium der Erkrankung – also zwischen dem 12. und 14. Krankheitsjahr, wenn der Wechsel zwischen guter und schlechter Beweglichkeit schon recht ausgeprägt ist – können durch eine tiefe Hirnstimulation im Vergleich zur medikamentösen Therapie die Beweglichkeit und somit auch die Lebensqualität deutlich verbessert werden. Dennoch können viele Patienten die neu gewonnene Beweglichkeit nicht nutzen oder genießen, da das private, berufliche und soziale Leben oftmals schon zu sehr gelitten hat. Das heißt, Partnerschaften sind bereits gescheitert, der Beruf oder sportliche Aktivitäten mussten beendet werden, es fand ein sozialer Rückzug statt. Die Überlegung war also, zu untersuchen, inwieweit ein früherer operativer Eingriff dabei helfen könnte, die Patienten möglichst gut beweglich bleiben zu lassen. Anders gesagt: Wir wollten wissen, ob und in welchem Ausmaß Patienten, bei denen der sogenannte Honeymoon – die gut behandelbare Phase des Parkinsons – zu Ende zu gehen scheint und motorische Störungen zunehmen, von einer frühen Operation in Kombination mit der besten medikamentösen Therapie im Vergleich zur alleinigen bestmöglichen medikamentösen Behandlung profitieren. Dabei ging es nicht nur um die reine Beweglichkeit, sondern vor allem um die Verbesserung des privaten, beruflichen und sozialen Lebens.

Was sind die Ergebnisse der Untersuchung und was bedeuten sie für die Patienten?

Diese EARLY-STIM Studie hat zwei wichtige und beeindruckende Ergebnisse gebracht: Zum einen haben auch die Patienten mit der bestmöglichen medikamentösen Therapie dahingehend profitiert, dass sich ihre Lebensqualität über zwei Jahre nicht verschlechtert hat. Das zeigt, wie wirksam eine optimale Einstellung der medikamentösen Behandlung sein kann.

TIEFE HIRN-STIMULATION SCHON FRÜH EINSETZEN

Zudem – und das ist die entscheidende Erkenntnis – konnte bei denjenigen Patienten, die operiert und gleichzeitig bestmöglich medikamentös therapiert worden sind, eine erhebliche, auch noch über zwei Jahre anhaltende Verbesserung der Lebensqualität erreicht werden, insbesondere durch eine Rückkehr in einen funktionierenden privaten und beruflichen Alltag.

Für welche Patienten ist eine frühere Operation möglich?

Pauschale Urteile sind diesbezüglich sehr schwierig. Bei jedem Patienten muss individuell geprüft werden, welche persönlichen Risiken bzw. Erfolgsaussichten er hat. Dabei gibt es einige Grundregeln. Demnach zeigen Patienten, die unter Konzentrations- oder Gedächtnisproblemen leiden, auch oft nach der Operation noch eine deutliche Verwirrtheit. Auch psychische Symptome, wie Depressionen oder manische Verhaltensweisen, können durch die OP verstärkt werden. Nicht zuletzt gilt auch bei der tiefen Hirnstimulation, dass allgemeine internistische Risiken ausgeschlossen sein müssen. Ob ein Patient von der tiefen Hirnstimulation profitiert, kann mittels eines sogenannten L-Dopa-Tests abgeschätzt werden. Bewirkt die Gabe von L-Dopa eine Besserung von einer schlechten zu einer guten Beweglichkeit, ist das eine gute Voraussetzung für eine erfolgreiche Operation.

Welche Alternativen zur operativen Therapie gibt es?

Es gibt sehr gute Alternativen für Patienten, die entweder Angst vor einer Operation haben oder bei denen die Risiken einer Operation deren Nutzen überwiegen: Dazu zählt in erster Linie natürlich die Optimierung der Medikation und das Ziel, diese so anzupassen, dass keine Komplikationen auftreten. Eine weitere Möglichkeit ist, Apomorphin – einen sogenannten Dopaminagonisten, also ein Medikament, das die Wirkung von L-Dopa nachahmt – nicht als Tablette zu verabreichen, sondern es zur Wirkungsverbesserung

mittels einer kleinen Pumpe unter die Haut zu spritzen. Eine solche dauerhaft genutzte Apomorphinpumpe ermöglicht es vielen Patienten, auch ohne Operation gleichmäßig gut über den Tag beweglich zu sein.

Ebenfalls mit einer Pumpe kann das wirksamste Parkinson-Medikament L-Dopa direkt an die Stelle gebracht werden, an der es aufgenommen wird, nämlich über einen Schlauch in Magen und Dünndarm. Gerade für Patienten, die über den Tag sehr schwankend über- und unterbeweglich sind, ist das eine gute Option. Sie führt dazu, dass die meisten Patienten gar keine Medikamente mehr brauchen. Leider ist diese Therapie sehr teuer.

Welche ergänzenden Vorteile hat eine Physiotherapie?

Eine regelmäßige Physiotherapie ist für viele Patienten nicht nur nette Ansprache durch Therapeuten, sondern vor allem auch ein sinnvolle Maßnahme, um Symptome deutlich zu verbessern, bei denen eine medikamentöse Therapie nicht besonders wirksam ist, z. B. bei Störungen des Gangbildes oder zur Bekämpfung des sogenannten Freezings, wenn die Füße des Betroffenen am Boden kleben bleiben. In den letzten Jahren, sind viele neue physiotherapeutische Verfahren entwickelt und erfolgreich eingesetzt worden, wie die sogenannte BIG-Therapie. Sie hilft Parkinson-Patienten, speziell durch große Bewegungen das Problem zu kleiner und dann eventuell auch »einfrierender« Schritte und Starthemmungen zu überwinden. ●



Prof. Dr. Lars Timmermann
Oberarzt und Leiter der Arbeitsgruppe »Bewegungsstörungen und Tiefe Hirnstimulation«
am Universitätsklinikum Köln



NICHT-MOTORISCHE STÖRUNGEN THERAPIE VERBESSERT LEBENSQUALITÄT

Parkinson-Patienten leiden im Rahmen ihrer Erkrankung nicht nur unter Beschwerden, welche die Bewegung betreffen, wie Zittern, Muskelstarre und Bewegungseinschränkungen. Insbesondere sogenannte nicht-motorische Störungen (NMS) können die Lebensqualität der Betroffenen erheblich einschränken. Um welche Symptome es sich dabei handelt und was eine Therapie bewirken kann, darüber hat NTC Impulse mit Herrn Prof. Dr. Thomas Müller, Chefarzt der Klinik für Neurologie in Berlin-Weißensee, gesprochen.

INTERVIEW: Anne Göttenauer



Molekularstruktur von Tolcapon



Herr Prof. Müller, was versteht man unter nicht-motorischen Störungen bei Parkinson?

Viele Parkinson-Patienten leiden nicht nur unter den bekannten motorischen Beschwerden der Erkrankung, sondern vor allem auch unter Schlafstörungen und Müdigkeit, Stimmungsschwankungen, Depressionen und Teilnahmslosigkeit sowie Wahrnehmungs-, Aufmerksamkeits- und Gedächtnisproblemen. Zudem kann es zu Kreislaufproblemen, Übelkeit, Blasenstörungen oder Störungen der Sexualfunktion kommen.

Wie belastend sind diese Symptome?

Viele der betroffenen Patienten auch bei uns in der Klinik schildern die nicht-motorischen Symptome sogar als belastender für ihren Alltag als die motorischen Symptome und suchen genau aus diesem Grund ihren Parkinsonspezialisten auf. Dazu kommt, dass auch die Angehörigen unter den negativen Auswirkungen dieser Störungen leiden. Das heißt, dass die Lebensqualität von beiden Gruppen erheblich eingeschränkt ist. Umso wichtiger ist eine effektive Behandlung.

Wie kann den Betroffenen geholfen werden?

Die optimale Einstellung der Motorik ist eine entscheidende Voraussetzung auch für eine Besserung von nicht-motorischen Störungen. Neben der dafür eingesetzten Therapie mit Levodopa (L-Dopa), das im Gehirn den mangelnden Botenstoff Dopamin ersetzt, kann die Gabe eines sogenannten COMT-Hemmers den Abbau von Dopamin verzögern. Insbesondere unter dem COMT-Hemmer Tolcapon wurden bereits positive Effekte auch auf nicht-motorische Störungen beobachtet. Diese wurden dann im letzten Jahr in einer Studie mit Patienten und Angehörigen weiter untersucht und auch bestätigt. Es wurde gezeigt, dass

der COMT-Hemmer als Zusatztherapie zu L-Dopa nicht nur die Motorik der Patienten verbessert und auch die sogenannten »Off-Phasen« der Unbeweglichkeit um etwa die Hälfte reduziert, sondern auch in der Lage ist, die nicht-motorischen Störungen um knapp ein Viertel zu senken.

Was bedeutet eine erfolgreiche Therapie für alle Beteiligten?

Da im Rahmen der Studie neben den behandelnden Ärzten auch die Patienten sowie deren Angehörige zu der Wirkung der Therapie befragt wurden, kann man aus den Ergebnissen direkt den positiven Effekt der Symptomverbesserung ablesen: Während sich bei den Patienten mit der Verbesserung der Beweglichkeit, vor allem aber durch die Verringerung der nicht-motorischen Beschwerden der Gesundheitszustand und damit auch die Lebensqualität erheblich verbessern, wirkt sich bei den Angehörigen bzw. dem betreuenden Umfeld insbesondere

VORTEILE FÜR ALLE BETROFFENEN

der deutlich reduzierte Pflegeaufwand – um etwa 80 Minuten täglich – positiv auf den Alltag und die Lebensqualität aus. Alle diese untereinander zusammenhängenden Effekte konnten auch aus Sicht der Ärzte bestätigt werden.

Zusammenfassend kann man also sagen, dass von einer ergänzenden Therapie mit dem COMT-Hemmer Tolcapon alle Beteiligten profitieren, indem sowohl motorische als auch nicht-motorische Störungen beim Patienten gelindert und dadurch das Zusammenleben, der Alltag und die Lebensqualität aller Beteiligten verbessert werden.

Herr Prof. Müller, vielen Dank für das informative Gespräch. ●



Prof. Dr. med. Thomas Müller
Chefarzt der Klinik für
Neurologie in Berlin-Weißensee

11. APRIL 2013 WELT-PARKINSON-TAG

Rund zwei Millionen Menschen leben weltweit mit der Diagnose Morbus Parkinson, mindestens 280.000 Menschen davon in Deutschland. Die Erkrankung mehr ins Blickfeld der Öffentlichkeit zu rücken und sowohl Betroffene als auch Gesunde ausführlich aufzuklären, ist das Ziel des jährlich am 11. April stattfindenden Welt-Parkinson-Tages.

Eingeführt wurde dieser Aktionstag im Jahr 1997 durch die European Parkinsons Disease Association, auch in Gedenken an den englischen Arzt James Parkinson, der 1817 erstmals die Symptome der Krankheit in einem Buch beschrieb und am 11. April Geburtstag hatte.

Jedes Jahr finden rund um diesen Tag auch in Deutschland zahlreiche bundesweite Veranstaltungen statt, bei denen sich Betroffene und ihre Angehörigen über den neuesten Stand der Parkinson-Forschung sowie mögliche Therapien und Tipps für den Umgang mit der Krankheit informieren können. Nicht-Erkrankte Personen haben die

Möglichkeit, zu erfahren, wie es ist, mit der Krankheit zu leben, und welche Symptome Vorboten von Parkinson sein können.

Mehr Informationen zum Welt-Parkinson-Tag sowie zu Veranstaltungen evtl. auch in Ihrer Nähe erhalten Sie unter www.welt-parkinson-tag.de. ●

HILFREICHER SERVICE LEBEN MIT PARKINSON

Mit der Diagnose Parkinson stürzen viele Fragen auf die Betroffenen und ihre Angehörigen ein. Dabei sind nicht

nur die Informationen zur Diagnose und Therapie wichtig, die ihnen der behandelnde Arzt gibt, auch der Austausch mit anderen Patienten kann sehr hilfreich sein. Zu erfahren, wie andere Betroffene mit Parkinson leben, kann eigene Fragen beantworten, Ängste nehmen und den Alltag erleichtern.

In der neuen Parkinson-Broschüre »Von Patienten für Patienten« erzählen acht Patienten im Alter von 34 bis 72 Jahren von ihrem Leben mit Parkinson und geben wertvolle Alltagstipps. Ne-

ben ihrem Umgang mit der Diagnose – den ersten Gefühlen, der Mitteilung an Freunde, Familie und Umfeld sowie den nächsten Schritten nach der Diagnose – schildern die Autoren, die selbst seit mehreren Jahren erkrankt sind, ihren Alltag mit der Krankheit. Was hilft dabei, die Medikamente regelmäßig einzunehmen?

Welche zusätzlichen Maßnahmen wie Physio- und Ergotherapie und Logopädie existieren? Was bedeutet Parkinson für den Partner, die Familie, den Beruf und die Freizeitgestaltung?

Die Broschüre, die Patienten kostenlos bei ihrem Neurologen erhalten können, ist Teil des Serviceprogramms »Leben mit Parkinson«. Ergänzend zur medikamentösen Therapie bietet die-

ses eine Vielzahl an hilfreichen Materialien und Angeboten für eine aktive Teilhabe am Leben – wie u. a. auch DVDs und Medikamentenfahrpläne. Mehr Informationen zu der Krankheit Parkinson, zur Therapie, zu dem Serviceprogramm sowie praktische Alltagstipps finden Interessierte zudem unter www.leben-mit-parkinson.de. ●

AUSTAUSCH ZWISCHEN BETROFFENEN



MEHR KR AAAAA AAAAA AAAAA FT FÜR DIE STIMME

Rund 90 % aller Parkinson-Patienten entwickeln im Laufe ihrer Erkrankung Sprechstörungen, sogenannte Dysarthrien. Mit einer gezielten Sprachtherapie lassen sich jedoch schnelle und nachhaltige Verbesserungen erzielen, weiß die Klinische Linguistin Bettina Hoffmann.

INTERVIEW: Silke Bruns



Therapieblock von vier Wochen mit wöchentlich vier einstündigen Sitzungen und muss darüber hinaus zusätzlich nach Anleitung üben. Zahlreiche Studien bestätigen die hohe Wirksamkeit des Programms. Neben der kompakten Therapiemethode LSVT gibt es natürlich auch andere Therapieformen mit unterschiedlicher Therapiefrequenz.

Für wen eignet sich welche Therapie?

Das kommt darauf an, wie intensiv der Patient an seinem Sprachvermögen arbeiten kann und will. Unser Krankenhaus bietet Patienten, die nicht mehr so mobil sind oder keinen spezialisierten Sprachtherapeuten vor Ort haben, die LSVT-Therapie neben der Möglichkeit einer stationären Behandlung auch als »zeitsynchrone Teletherapie« an. Therapeut und Patient sind über Internet und PC-Bildschirm live miteinander verbunden und können die Therapie-stunde so gestalten, als säßen sie sich im richtigen Leben gegenüber. Noch ist dies aber ein Modellversuch. ●



Bettina Hoffmann M.A.
Klinische Linguistin (BKL),
Klinik für Neurologie,
Bezirkskrankenhaus Bayreuth,
bettina.hoffmann@
bezirkskrankenhaus-bayreuth.de

INFO

LSVT darf nur von zertifizierten Therapeuten durchgeführt werden, das Netz ist allerdings noch nicht sehr dicht. Eine Therapeutensuche finden Sie – leider nur auf Englisch – unter www.lsvt.org, Menüpunkt »Find a Clinician«. In der Suchmaske am besten erst einmal nur das Bundesland angeben, so erhält man direkt mehr Ergebnisse. In Parkinson-Netzwerken und bei Selbsthilfegruppen sind Infos über LSVT-Therapeuten ebenfalls vorhanden. Die Kosten für die Therapie werden von den Krankenkassen übernommen.

Wie äußern sich die Sprechstörungen bei Parkinson-Patienten genau?

Es gibt vier Ebenen, auf denen das Sprechen beeinträchtigt sein kann. Das sind Sprech-atmung, Stimmgebung, Artikulation – also Aussprache – und Prosodie. Der letztgenannte Fachbegriff steht – einfach ausgedrückt – für die Lebendigkeit und Natürlichkeit des Sprechens. Bei Parkinson-Patienten geht unter anderem oft die Fähigkeit zur Akzentsetzung verloren, das Gesprochene klingt monoton.

Das Schwinden der Sprache geht oft auch mit sozialer Isolation einher.

Neurolinguisten sprechen vom Verlust des »akustischen Gesichts«: Sprache ist ein Teil der Persönlichkeit. Wenn Menschen Schwierigkeiten damit bekommen, sich verständlich auszudrü-

cken, und sich nicht mehr verstanden fühlen, tendieren sie dazu, sich immer mehr zurückzuziehen.

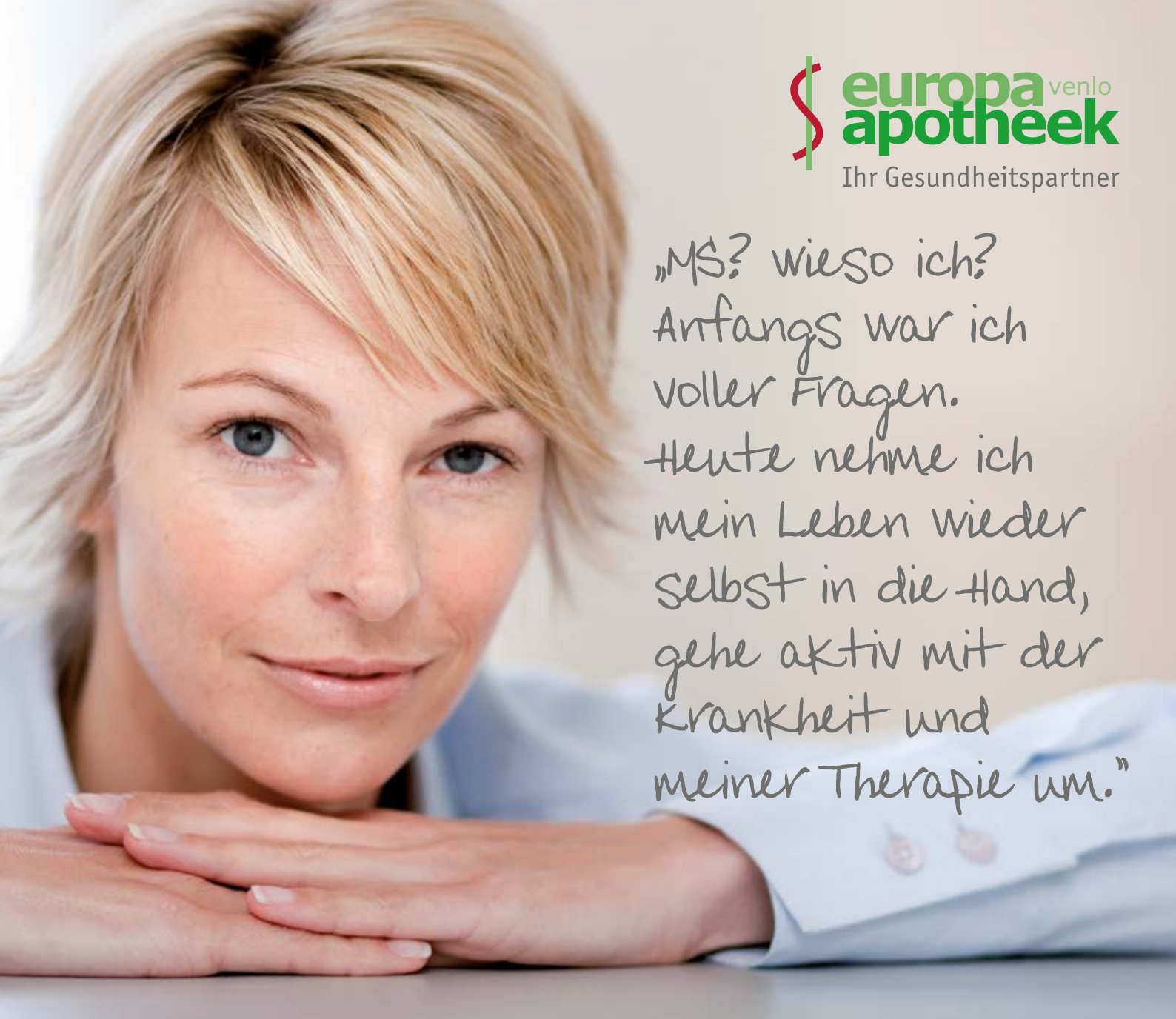
Kann man die Symptome mit Medikamenten bekämpfen?

Eine gute medikamentöse Einstellung ist die Grundlage der Behandlung der an Parkinson Erkrankten. Allerdings ist zusätzlich intensive Sprachtherapie erforderlich. Damit erzielen wir ganz ausgezeichnete Erfolge. Die Stimme wird lauter und kräftiger, der Ausdruck präziser. Patienten, die sich vorher kaum noch ans Telefon getraut haben, gehen wieder unter Menschen, melden sich im Verein oder auch im Job wieder zu Wort. Das ist sehr beeindruckend.

Wie läuft eine Sprachtherapie ab?

Standard ist heute das sogenannte LSVT (Lee-Silverman-Voice-Treatment), ein in den USA entwickeltes Verfahren. Ziel ist es, den Patienten auf eine laute, kräftige Stimme einzustellen. Er soll das laute Sprechen so weit verinnerlichen, dass er die Stimme auch in Alltagsgesprächen automatisch anwendet. Dazu absolviert der Patient einen intensiven

KOMPAKT- THERAPIE WIRKT



„MS? Wieso ich?
Anfangs war ich
voller Fragen.
Heute nehme ich
mein Leben wieder
selbst in die Hand,
gehe aktiv mit der
Krankheit und
meiner Therapie um.“

Diagnose MS: Bei einem selbstbestimmten Leben unterstützt Sie ein Netzwerk von Experten, auf deren Rat Sie sich jederzeit verlassen können. Ihr Arzt gehört dazu. Ergänzen Sie es mit einer der **auf MS spezialisierten smart-Gesundheitsberaterinnen** der Europa Apotheek Venlo. Ihre persönliche Ansprechpartnerin interessiert sich für Sie, kennt sich mit Ihrer Therapie aus und nimmt sich die Zeit, alle Ihre Fragen kompetent und im Detail zu beantworten. So gewinnen Sie noch mehr Sicherheit für ein Leben mit MS.

smart
leben mit meiner Therapie

Die persönliche Therapie-Begleitung der **Europa Apotheek Venlo**

Sprechen Sie mit Ihrer smart-Gesundheitsberaterin
der Europa Apotheek Venlo

0800 – 118 40 44

Kostenlos aus dem deutschen Fest- und Mobilnetz.
Montag bis Freitag 9.00 bis 18.00 Uhr, Samstag 9.00 bis 16.00 Uhr.

www.smart-leben.com

KUNST UND MS KREATIVE ALLTAGS- BEWÄLTIGUNG

Multiple Sklerose stellt nicht nur eine körperliche, sondern vor allem auch eine psychische Belastung für die Patienten dar. Umso wichtiger ist es, dass sie Wege finden, die Herausforderungen der Krankheit zu meistern und eine hohe Lebensqualität zu erzielen. Immer mehr MS-Betroffenen hilft dabei eine künstlerische Betätigung.

Neben Sport können auch andere Aktivitäten physische und psychische Vorteile für MS-Patienten haben. Dazu zählen u. a. künstlerische Tätigkeiten, wie Musizieren, Tanzen, Schreiben, Fotografieren oder Modellieren und Malen. »Bei allen künstlerischen Aspekten geht es vornehmlich darum, sich dem kreativen Prozess im Spiel und Experiment zu widmen«, weiß Thomas Blessing, Kunsttherapeut am Neurologischen Rehabilitationszentrum Quellenhof in Bad Wildbad.

LEBENSQUALITÄT ERHÖHEN

»Der Grundgedanke ist, dass der Patient lernt herauszufinden, was ihm wirklich gut tut, damit er eigenständig

seine Ressourcen mobilisieren kann, um sich seelisch und körperlich zu stärken.«

Welche Vorteile eine kreative Betätigung tatsächlich haben kann, zeigt eine aktuelle Studie, die im Quellenhof durchgeführt wurde. Demnach haben MS-Patienten, die eine Kunsttherapie absolvieren, deutlich bessere Werte in den Bereichen Stimmungslage/psychisches Wohlbefinden, soziale Kommunikation und Selbstwirksamkeit, also die Fähigkeit, im Alltag besser zurechtzukommen. Dabei ist der künstlerische Prozess dahingehend auf die Lebenssituation übertragbar, dass die Patienten sich gestärkt fühlen, mit Problemen und schwierigen Situationen flexibler umgehen zu können.

Dazu kommen körperliche Verbesserungen, wie eine positive Veränderung der Feinmotorik und der Sinnestätigkeiten (Hören, Sehen, Tasten und Fühlen) sowie eine deutliche Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit, der Konzentration und der Aufmerksamkeit. Auch die häufig sehr belastende Fatigue wird von vielen als nicht mehr so gravierend empfunden.

»Durch die kreative Arbeit kann oftmals ein Zustand des körperlichen und psychischen Wohlbefindens erreicht werden, der dem Patienten wieder Kraft gibt und insgesamt seine Lebensqualität erheblich erhöht«, so Blessing. »Da-

bei kann man nichts falsch machen. Im Gegenteil: Auch Bilder, die man auf den ersten Blick vielleicht misslungen findet, haben oft positive Aspekte und wenn es auch nur ein kleiner Ausschnitt ist. Damit bieten sich immer auch erfolgreiche Perspektiven und Lösungen für den Alltag an.« ●

ALLTAGS- LÖSUNGEN

bei kann man nichts falsch machen. Im Gegenteil: Auch Bilder, die man auf den ersten Blick vielleicht misslungen findet, haben oft positive Aspekte und wenn es auch nur ein kleiner Ausschnitt ist. Damit bieten sich immer auch erfolgreiche Perspektiven und Lösungen für den Alltag an.« ●

Kreativ-Wettbewerb

SAGEN SIE DANKE!

Sei es mit aktiver Hilfe bei körperlichen Aufgaben, mit einer interessanten Freizeitgestaltung oder einfach nur als Schulter zum Anlehnen, wenn es einem mal nicht so gut geht – Familie, Freunde, Arbeitskollegen oder auch MS-

Schwestern können auf vielfältige Weise ein wichtiger Teil im Leben eines MS-Patienten sein.

Wollten Sie einem dieser Menschen schon immer mal DANKE sagen? Dann haben Sie jetzt die Möglichkeit, dies zu tun. Alles, was Sie machen müssen, ist kreativ zu werden! Bis zum 31. Juli 2013 können Sie Bilder, Collagen, Selbst-

gebasteltes oder Gedichte zum Thema DANKE an das BETAPLUS®-Serviceteam einsenden.

Die 12 schönsten Einsendungen werden in einem Geburtstagskalender abgedruckt, welcher Ende des Jahres zur Verfügung stehen wird.

Weitere Informationen finden Sie auf: www.ms-gateway.de. ●

Innovatives Therapie- management im Blick.

myBETAapp®, der mobile und persönliche
Injektionsmanager für MS-Patienten



**Als kostenfreie
mobile Webanwendung:**
Für Smartphones*



Als kostenfreie App:
Für iPhone, iPad oder
iPod touch



- Interaktives und individuelles Therapiemanagement
- Injektionskalender mit Erinnerungsfunktion
- Alle weiteren Informationen auf www.ms-gateway.de

* Apple iOS, Google Android, RIM BlackBerry OS

BETAPLUS®-Serviceteam
Telefon: 0800-2 38 23 37 (gebührenfrei)
E-Mail: serviceteam@betaplus.net
Internet: www.ms-gateway.de

Mein  **BETAPLUS®**
...das Plus an Unterstützung

KÜNSTLERPORTRÄT »SPORT FÜR DIE HÄNDE«

Wie ein eigentlich negatives Bild positive Auswirkungen auf ihren Alltag mit MS haben kann, weiß Künstlerin Susanne Kempf aus Weiden.

Manchmal geht es mir nicht gut und ich will ein düsteres Bild malen. Wenn es dann aber fertig ist, sehe ich öfter helle Stellen. Dann denke ich »ist doch alles gar nicht so schlimm« und fühle mich meistens besser.« Die selbstständige PR-Beraterin, bei der 2004 MS diagnostiziert wurde, kam vor sieben Jahren zum Malen. »Ich litt vor allem unter Empfindungsstörungen in den Händen, hatte regelrechte Lähmungen und konnte nicht richtig am Computer tippen oder mir fielen Sachen aus der Hand«, so die 47-Jährige. »Meine an Rheuma erkrankte Mutter malte schon länger und ihren Händen tat die Bewegung mit dem Pinsel sehr gut, weshalb ich es auch mal ausprobiert habe.« Und tatsächlich: Die Lähmungserscheinungen nahmen ab, inzwischen tippt Kempf wieder problemlos im 10-Finger-System.

Während das Malen für sie anfangs also lediglich »Sport für die Hände« war, merkte sie aber schon bald, dass die kreative Betätigung vor allem auch Spaß macht. »Beim Malen kann man unheimlich gut abschalten, denkt nicht mehr an die Krankheit, sondern nur noch daran, wie das Bild in etwa so wird, wie es der jeweiligen Stimmung entspricht.« Das gelingt ihr durch die abstrakte Malerei. »Ich male nicht gegenständlich, bei mir geht es um reine Emotionen. Das lenkt ab, macht den Kopf und die Seele frei und ich kann Kraft tanken für neue Aufgaben.«

GESTÄRKTES SELBSTBEWUSSTSEIN

Dabei spiele, so Kempf, auch das Selbstbewusstsein eine entscheidende Rolle. Anfangs sei sie sehr schüchtern an die Malerei herangegangen und habe



AUSSTELLUNG

Die nächste COPAKTIV-Ausstellung der von Susanne Kempf initiierten und von TEVA Pharma GmbH unterstützten Ausstellungsreihe »Denken – Fühlen – Malen« findet vom 6. April bis 3. Mai 2013 in der Volkshochschule Trier im Palais Walderdorff, Domfreihof 1 b, 54290 Trier statt. Die gezeigten Kunstwerke von 44 Menschen mit Multipler Sklerose geben Einblicke in die Gefühlswelt MS-Betroffener, ihre Lebenslust und ihren Lebensmut. Mehr Informationen unter www.aktiv-mit-ms.de



»Maximaktionismus« (oben)
und »Tandaradei«



nur sehr kleine Bilder gemalt, inzwischen sind ihre Bilder sehr viel größer und kraftvoller. Statt mit Pinsel auf Papier tobt sie sich heute mit Acryl, Spachtelmasse und Spachtel auf Holz aus. »Ich bekomme auf meine Bilder sehr viele positive Kritiken. Das macht einen sehr stolz und tut jedem Menschen gut – egal ob man krank ist oder nicht.«

Dieses gute Gefühl will Kempf auch anderen kreativen MS-Betroffenen zukommen lassen und organisiert seit 2008 regelmäßige Ausstellungen, in

denen die Künstler ihre Werke zeigen (siehe Kasten). »Wir haben Menschen dabei, denen die positive Resonanz auf ihre Bilder so viel Mut und Kraft gegeben hat, dass sie plötzlich in der Lage waren, familiäre Probleme zu lösen oder ihre Krankheit im beruflichen Umfeld öffentlich zu machen.« Wichtig sei es zudem, vor allem nicht an MS Erkrankten zu zeigen, dass die Betroffenen neben Beruf und Familie auch tolle Hobbys ausüben können und sich nicht von ihrer Krankheit unterkriegen lassen. ●



Beratung am Telefon



MS-Fachberater/in



Interaktivität



Erfahrungsaustausch



Materialien

COPAKTIV – Das persönliche Betreuungsnetzwerk bei Multipler Sklerose

MS-Betroffene können sich einfach und kostenfrei unter www.COPAKTIV.de registrieren.

Weitere Informationen erhalten Sie auch gebührenfrei beim COPAKTIV Service-Team unter: **0800-1 970 970**



Viele Betroffene sind bei der Diagnose Multiple Sklerose zwischen 20 und 40 Jahre alt und stehen damit mitten im Leben, steigen in den Beruf ein oder planen eine Familie. Insbesondere Mobilitätseinschränkungen können dabei den Alltag erschweren und die Lebensqualität erheblich vermindern.

MOBILITÄTSPROBLEME BEI MS EINSCHRÄNKUNGEN GEZIelt ENTGEGENWIRKEN

Studien zufolge berichten bis zu 85 % der MS-Patienten über Gehbehinderungen, wobei mehr als zwei Drittel aller Befragten diese körperlichen Beeinträchtigungen als den belastendsten Aspekt ihrer Erkrankung angeben, da sie zu einer wesentlichen Einschränkung im familiären und beruflichen Alltag sowie im gesellschaftlichen Leben führen.

Neben der eingeschränkten Bewältigung täglicher Aufgaben, unter der fast alle Patienten leiden, stehen vor allem die negativen Auswirkungen auf die Pflege sozialer Kontakte und die Beziehungen zu Freunden an oberster Stelle der genannten Beeinträchtigungen. All das geht nicht nur zu Lasten des Selbstwertgefühls – mehr als die Hälfte der MS-Patienten geben an, dass die Einschränkung der Gehfähigkeit einen negativen Einfluss auf die Lebensfreude hat und somit zu einer stark verminderten Lebensqualität führt.

PRIVATE UND BERUFLICHE AUSWIRKUNGEN

Aber nicht nur der private Alltag wird durch die Mobilitätsstörungen erheblich beeinträchtigt. Auch die be-

ruflliche Situation der Betroffenen verschlechtert sich. So geben 83 % der MS-Patienten in einer Untersuchung an, dass sie aufgrund ihrer Mobilitätsprobleme bereits Einschränkungen in ihrem Berufsleben hinnehmen mussten.

Dabei reichen die negativen Auswirkungen von Fehltagen, einer Reduktion der Wochenarbeitszeit, vorübergehender Arbeitsunfähigkeit über Umschulungen oder dem Wechsel auf eine weniger belastende Position innerhalb der Firma bis hin zu einem veränderten Verhältnis zu den Kollegen. Dazu kommt, dass etwa nur ein Drittel der MS-Patienten mit einer eingeschränkten Gehfähigkeit überhaupt berufstätig ist. Generell gilt: Je stärker der Mobilitätsverlust, desto geringer ist der Anteil der erwerbstätigen Patienten, unabhängig vom Geschlecht. Doch auch bereits bei geringen Mobilitätseinschränkungen besteht ein essenzieller Zusammenhang zum Beschäftigungsstatus. Das heißt, die Erwerbstätigkeit nimmt besonders bei Veränderungen in niedrigen Behinderungsstufen rapide ab. Und auch das Einkommen korreliert mit der Mobili-

tät, wobei die größten Einkommensveränderungen beim Übergang von normaler Mobilität zu minimal eingeschränkter Mobilität auftreten. 64 % der befragten MS-Patienten bestätigten, dass sie finanziell schlechter gestellt sind als ihre »mobilen« Kollegen. Auch dieses durch eine Verringerung der Arbeitsfähigkeit reduzierte Haushaltseinkommen führt zu einer verminderten Lebensqualität der Betroffenen.

FRÜHZEITIG HANDELN

Umso wichtiger ist es, den Mobilitätseinschränkungen frühzeitig entgegenzuwirken, um dem Patienten einen weitestgehend normalen aktiven Alltag zu ermöglichen. Eine zusätzlich zur Langzeittherapie angewendete medikamentöse Behandlung kann dabei helfen, die Gehfähigkeit der Patienten, die darauf ansprechen, gezielt zu verbessern. Generell sollten Patienten, die Einschränkungen in ihrer Mobilität feststellen, frühzeitig ihren behandelnden Arzt darauf ansprechen. Gemeinsam können dann mögliche Therapieoptionen zur Verbesserung der Gehfähigkeit besprochen werden.

Eine dadurch gesteigerte Mobilität kann den Patienten helfen, ihren Beruf weiter auszuüben oder wieder aufzugreifen. So kann – ergänzt durch die positiven Auswirkungen auf den privaten Alltag – ein Erhalt bzw. eine Verbesserung der Lebensqualität erzielt werden. ●

GEHFÄHIGKEIT VERBESSERN



AVO**START-1a**

Maßgeschneiderter Service für MS-Patienten

- ▶ Patiententasche zum Therapiestart
- ▶ Individuelle Injektionsschulung mit dem Wochen-Pen oder dem AVOJECT®
- ▶ Kompetente telefonische Ansprechpartner
- ▶ Informations- und Serviceartikel
- ▶ Patientenzeitschrift „MS Life & News“
- ▶ E-Mail-Newsletter

Kostenfreie Servicenummer zum AVOSTART-1a Team
und zum Biogen Idec Schwesternservice:

0800 37 37 000

Besuchen Sie unsere Patienten-Homepage:

www.ms-life.de

NEWS

Mit den im Text aufgeführten Internetadressen spricht die Redaktion keine Empfehlungen für bestimmte Therapien, Ärzte, Apotheken, Arzneimittel- und Medizinproduktehersteller oder sonstige Leistungserbringer aus. Die NTC GmbH ist nicht für die dort veröffentlichten Inhalte verantwortlich und macht sich diese nicht zu eigen.

DAK-GESUNDHEITSREPORT 2012

Immer mehr Krankschreibungen aufgrund psychischer Leiden

Der Krankenstand in Deutschland stieg 2011 auf 3,6 %. Ein Jahr zuvor lag er noch bei 3,4 %. Er liegt damit so hoch wie seit 15 Jahren nicht mehr.



Ungebrochen ist auch der Trend bei den psychischen Erkrankungen: Im vergangenen Jahr stieg ihr Anteil von 12,1 auf

13,4 % am Gesamt Krankenstand. Damit hat sich in den zurückliegenden 15 Jahren der Anteil dieser Krankheitsgruppe am Krankenstand mehr als verdoppelt. Depressionen & Co machen heute knapp ein Siebtel des gesamten Krankenstandes aus. Die durchschnittliche Dauer einer Krankschreibung bei psychischen Leiden liegt bei rund 30 Tagen. • Quelle: DAK-Gesundheitsreport 2012

Entlastung für die Seele

RATGEBER FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

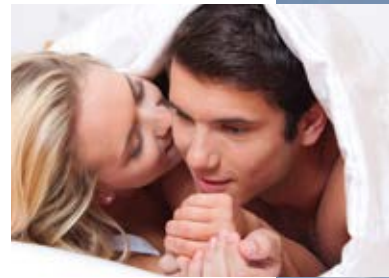
Die körperlichen und seelischen Belastungen, denen Menschen, die – oft über mehrere Jahre hinweg – ihre pflegebedürftigen Angehörigen zu Hause versorgen, sind enorm. Aus diesem Grund hat die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e. V. (BAGSO) und die Deutsche Psychotherapeutenvereinigung (DPTV) gemeinsam einen Ratgeber erarbeitet, dessen 4. Auflage nun erschienen ist.

»Die Broschüre der BAGSO trägt dazu bei, dass sich die Menschen frühzeitig informieren und Hinweise für Unterstützungsangebote erhalten, damit eine Überlastung in der Pflegesituation möglichst gar nicht entsteht«, erklärt Dr. Sibylle Angele, Geschäftsführerin der COMPASS Private Pflegeberatung.

Der Ratgeber kann unter www.dptv.de oder www.bagso.de heruntergeladen oder direkt bei der BAGSO bestellt werden. • Quelle: BAGSO



Sexuelle Aktivität kann gegen Migräne helfen



Neurologen der Universität Münster haben herausgefunden, dass sexuelle Aktivität gegen Kopfschmerzen helfen kann.

Laut Studie verzichteten die meisten der befragten Migräne-Patienten bei Kopfschmerzen auf Sex. Wer sich jedoch darauf einließ, verspürte häufig Linderung seiner Beschwerden: 60 % der sexuell aktiven Migräne-Patienten ging es danach besser. 33 % klagten allerdings über stärkere Kopfschmerzen als vorher.

Bei Patienten mit Clusterkopfschmerz verspürten dagegen nur 37 % nach dem Sex Besserung. Der Hälfte ging es danach schlechter.

Hilft bei einigen Patienten Sex gegen Migräne, sind möglicherweise die Ablenkung vom Schmerz und die Ausschüttung von Endorphinen die Ursache dafür. Männer profitieren zudem stärker von der schmerzlindernden Wirkung sexueller Aktivität.

Die Autoren halten die Aussagekraft der Studie für begrenzt. • Quelle: Universität Münster



Kinder-Hospiz

TAG DER OFFENEN TÜR IN DER STERNENBRÜCKE



© Sternnbrücke

Im vergangenen Jahr berichteten wir über das Kinder-Hospiz Sternenbrücke und die Möglichkeit der Entlastungspflege für betroffene Familien. Die Einrichtung im Hamburger Stadtteil Rissen wurde im Mai 2003 eröffnet – seitdem finden dort unheilbar erkrankte Kinder und Jugendliche zusammen mit ihren Familien eine liebevolle und professionelle Betreuung bis zu ihrem Tod.

Am 1. Mai findet in der Sternenbrücke traditionell der »Tag der offenen Tür« statt. Zwischen 12 und 18 Uhr haben Besucher die Möglichkeit, die Einrichtung zu besichtigen. Zudem geben haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter Einblicke in die Arbeit des Kinder-Hospizes und stehen für Fragen und persönliche Gespräche zur Verfügung. Anlässlich des 10. Geburtstags der Sternenbrücke gibt es außerdem ein buntes Rahmen- und Bühnenprogramm, das von Carlo von Tiedemann moderiert wird. Ein absolutes Highlight ist der Auftritt von Musical-Star Alex Avenell und der Crew des Musicals »Rocky«. Sternekoche Heinz Otto Wehmann sorgt für kulinarische Köstlichkeiten.

Die kleinen Gäste können sich in der Spielzone austoben oder sich beim Kinderschminken verwandeln lassen. Auch die Steinwerkstatt und andere Aktionen laden zum Spielen und Basteln ein.

Die Sternenbrücke freut sich zu seinem 10-jährigen Jubiläum auf viele kleine und große Besucher. Nähere Informationen zur Einrichtung und zum »Tag der offenen Tür« finden Interessierte unter: www.sternenbruecke.de. ●

Die Sternenbrücke benötigt für ihre Arbeit jährlich rund 1,7 Millionen Euro an Spendengeldern – die Ärzte der NeuroTransConcept GmbH unterstützen die Einrichtung vergangenes Jahr mit einem vierstelligen Betrag. Damit allen Familien – ganz unabhängig von ihren eigenen finanziellen Möglichkeiten und der teilweisen Bezuschussung durch die Krankenkassen – geholfen werden kann, ist das Hospiz dringend auf weitere Spenden angewiesen.



© Sternnbrücke

KLICKTIPPS

Neues Jugendportal

Der Bundesverband der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft hat ein neues Jugendportal online gestellt, welches sich vor allem an Jugendliche zwischen 15 und 20 Jahren richtet.

Die Internetplattform »Ich habe MS« klärt auf, macht Mut und gibt Tipps, die das Alltagsleben mit MS in Schule, Beruf, in der Partnerschaft und in der Freizeitgestaltung erleichtern. Interaktive Tools erläutern Wissenswertes zur Erkrankung und veranschaulichen gut verständlich und nachvollziehbar Diagnose, Behandlung und Forschung. Wechselnde Podcasts geben Einblicke in das Leben mit MS. Im Forum und auf Facebook können die Jugendlichen ihre Erfahrungen austauschen.

Das Portal kann unter www.jugend-und-ms.de aufgerufen werden. ●

Kinder-Hospiz Sternenbrücke

Sandmoorweg 62, 22559 Hamburg
Tel.: 040/819 91 20, Fax: 040/81 99 12 50
Internet: www.sternenbruecke.de
E-Mail: info@sternenbruecke.de

Spendenkonto

Förderverein Kinder-Hospiz
Kontonummer: 1343/500110
BLZ / Institut: 200 505 50 / Haspa

NEWS

MS-SCHWESTERN 2012 GEKÜRT



Der Wettbewerb »MS-Schwester des Jahres« feierte 2012 seinen 5. Geburtstag. Unter dem Motto »Erste Hilfe – Therapiestart gemeinsam meistern« gaben über 400 Patienten und Neurologen ihre Stimme ab. Die Abstimmung erfolgte unter anderem über www.leben-mit-ms.de und die Zeitschrift *msdialog*. Die zehn Gewinnerinnen nahmen ihren Preis als »MS-Schwester des Jahres 2012« beim 9. Interaktiven MS-Symposium in Berlin entgegen.

»Unsere MS-Schwestern unterstützen uns vorbildlich in unserem Praxisalltag. Gemeinsam können wir so den Patienten die bestmögliche Betreuung anbieten«, erklärt Dr. med. Stefan Ries, niedergelassener Neurologe aus dem Odenwald. MS-Schwestern sind speziell geschulte Fachkräfte, die in Kliniken und Facharztpraxen tätig sind. Was sie im Einzelnen leisten, haben wir hier kurz aufgeführt:

- Nach Diagnosestellung ist die MS-Schwester ein sehr wichtiger Ansprechpartner für den Patienten und steht ihm bei allen Fragen zur Therapie zur Seite. Sie gibt praktische Tipps für den Alltag, unterstützt bei bürokratischen Angelegenheiten oder bei der Anwendung notwendig gewordener Hilfsmittel.

- Sie unterstützt den Arzt bei der Aufklärung des Patienten, indem sie über das Krankheitsbild und aktuelle Forschungsergebnisse informiert. Zudem vermittelt sie dem Patienten Strategien für eine aktive Krankheitsbewältigung, damit dieser mit den zu erwartenden physischen und psychischen Belastungen besser zurechtkommt.

- Nach erfolgter Therapieentscheidung plant und begleitet sie die Therapie des Patienten. Sie klärt über Nebenwirkungen auf und erörtert gemeinsam mit dem Arzt notwendige Maßnahmen.

- Sie trainiert mit dem Patienten die richtige Injektionstechnik. Bei Bedarf bezieht sie auch den Partner oder Pflegepersonal mit ein.

Nach Dr. med. Antonios Bayas, Klinikum Augsburg, ist es gerade zu Beginn der Behandlung wichtig, auf die Patienten mit ihren Sorgen und Ängsten einzugehen. Und selbst nach jahrelanger Therapieerfahrung sind die meisten Patienten immer noch froh über einen festen Ansprechpartner. So ist es auch nicht verwunderlich, dass professionell begleitete Patienten ihre Behandlung seltener abbrechen. ● Quelle: Merck Serono GmbH



Fibromyalgie

Würzburger Forscher finden Ursache für Schmerzen

Fibromyalgie hat den Ruf einer mysteriösen Krankheit: Die Symptome sind vielfältig, die Auslöser unbekannt, die Diagnose ist schwer zu stellen. Forscher des Universitätsklinikums Würzburg haben nun erstmals organische Ursachen für die typischen Schmerzen bei Fibromyalgie gefunden. So konnten sie Schäden im Bereich der kleinen Nervenfasern nachweisen, die für die Wahrnehmung von Schmerzen und für das Temperaturempfinden verantwortlich sind.

Laut Nurcan Üçeyler, Privatdozentin an der Neurologischen Klinik des Würzburger Universitätsklinikums, führt der Nachweis, dass die kleinen Nervenfasern bei Fibromyalgie-Patienten beeinträchtigt sind, dazu, dass Schmerz bei dieser Krankheit nun die Kriterien von neuropathischen Schmerzen erfüllt. Des Weiteren haben Mediziner jetzt erstmals ein objektiv messbares Kriterium an der Hand, an dem sie sich bei der Diagnosestellung orientieren können. ● Quelle: www.uni-wuerzburg.de



GUT VORBEREITET INS ARZTGESPRÄCH

Das Gespräch zwischen Patient und Arzt dient dazu, dass beide wesentliche Informationen austauschen und ein gesundheitliches Problem angegangen werden kann. Verläuft das Gespräch für den Patienten unbefriedigend, kann dies zur Folge haben, dass er sich nicht an die vom Arzt vorgeschlagene Therapie hält. Dies wiederum kann negative Konsequenzen für die Gesundheit des Betroffenen mit sich führen. Damit dies nicht passiert, haben wir Ihnen ein paar Tipps aufgeführt, wie Sie gut vorbereitet in das nächste Arztgespräch gehen.

Ist Ihnen das auch schon einmal passiert: Sie kommen vom Arzttermin und haben vergessen, die wesentlichen Fragen zu stellen? Die Erläuterungen zur Diagnose und Behandlung haben Sie nur teilweise verstanden? Sie sind fühlen sich unsicher oder sind sogar enttäuscht?

Wie Sie sich vorbereiten können:

- Was möchten Sie wissen, worüber möchten Sie mit dem Arzt sprechen? Schreiben Sie Ihre wichtigsten Fragen auf, sodass der Arzt Ihnen verständliche und ausreichende Informationen zu diesen geben kann.
- Nehmen Sie eine Liste mit den Medikamenten mit, die Sie derzeit einnehmen. Führen Sie auch die Arzneimittel auf, die Sie rezeptfrei gekauft und nicht vom Arzt verschrieben bekommen haben. Erwähnen Sie, wenn Sie bestimmte Medikamente nicht gut vertragen.
- Notieren Sie sich Ihre Beschwerden. Seit wann haben Sie diese, wie häufig treten sie auf und wann sind

sie besonders stark? Was bringt Ihnen Linderung? Auch eine Liste mit Vor-diagnosen/bisherigen Befunden kann nützlich sein.

- Wenn Sie unsicher sind, nehmen Sie eine Begleitperson zu dem Gespräch mit. Diese hört nicht nur mit, sie können das Gespräch gedanklich noch einmal durchgehen und unter Umständen gemeinsam beratschlagen.

Worauf Sie während des Gesprächs achten können:

- Arbeiten Sie die Fragen auf Ihrer Checkliste konsequent ab und schreiben Sie sich gegebenenfalls Antworten auf. Stellen Sie auch Fragen, die Ihnen

unangenehm sind oder nicht leicht fallen. Im Gespräch mit dem Arzt sollte es kein Tabuthema geben.

- Haben Sie die vom Arzt gestellte Diagnose und vorgeschlagene Therapie verstanden? Die Informationen sind manchmal sehr umfangreich und komplex. Fragen Sie also ruhig nach, wenn Ihnen etwas unklar ist.

• Versuchen Sie das Gehörte mit Ihren eigenen Worten zusammenzufassen (»Habe ich richtig verstanden, dass ...«). So lassen sich Missverständnisse vermeiden.

- Bitten Sie den Arzt gegebenenfalls um die Befunde und Laborberichte. ●

NÜTZLICHE FRAGEN ZU EINER DIAGNOSE:

- Wie lautet meine Diagnose?
- Wie lautet der genaue Name meiner Erkrankung oder meines Gesundheitszustandes und was ist damit gemeint?
- Was ist meine Prognose – Wie sieht der Krankheitsverlauf vermutlich in Zukunft aus?
- Welche Veränderungen in meinem Lebensstil muss ich vornehmen?
- Besteht die Möglichkeit, dass ein Familienmitglied die gleiche Erkrankung bekommen wird?
- Werde ich zu Hause spezielle Hilfe für den Umgang mit meiner Erkrankung benötigen?

NÜTZLICHE FRAGEN VOR GEPLANTEN UNTERSUCHUNGEN:

- Wofür genau ist die Untersuchung?
- Wie wird die Untersuchung gemacht?
- Wird die Untersuchung schmerzhaft sein?
- Wie zuverlässig ist die Untersuchung?
- Ist die Untersuchung die einzige Möglichkeit, um eine mögliche Krankheit zu erkennen?
- Was sind die Vorteile und Risiken bei der Durchführung der Untersuchung?
- Wie muss ich mich auf die Untersuchung vorbereiten?
- Wieviel Zeit benötigt die Durchführung der Untersuchung?
- Wann erhalte ich die Ergebnisse?
- Was werden mir die Untersuchungsergebnisse sagen?
- Was sind die nächsten Schritte nach der Untersuchung?
- Werde ich weitere Untersuchungen benötigen?
- Kostet die Untersuchung etwas?

HABEN SIE EIN MEDIKAMENT VERORDNET BEKOMMEN?

- Wie heißt das Medikament?
- Wie wird der Name des Medikaments ausgesprochen?
- Kann ich ein vergleichbares, preiswerteres Medikament (Generikum) einnehmen?
- Wofür ist das Medikament genau?
- Wie muss ich das Medikament einnehmen?
- Wann sollte ich das Medikament einnehmen?
- Wieviele Einheiten (Tropfen, Tabletten) sollte ich einnehmen?
- Über welchen Zeitraum muss ich das Medikament einnehmen?
- Wann fängt das Medikament an zu wirken?
- Kann ich das Medikament absetzen, wenn ich mich besser fühle?
- Kann ich eine Folgepackung des Medikaments erhalten?
- Welche Nebenwirkungen gibt es bei der Einnahme des Medikaments?
- Wann sollte ich jemanden über die Nebenwirkungen informieren?
- Muss ich auf Aktivitäten aufgrund der Medikamenteneinnahme verzichten?
- Sollte ich bestimmte Speisen oder Getränke vermeiden?
- Muss ich Medikamente, die ich zur Zeit einnehme, absetzen, wenn ich das neue Medikament einnehme?
- Kann ich Vitamine zu mir nehmen, während ich das Medikament einnehme?
- Was sollte ich tun, wenn ich vergessen habe, das Medikament einzunehmen?
- Was sollte ich tun, wenn ich versehentlich eine höhere Dosis eingenommen habe als verordnet wurde?
- Gibt es Untersuchungen, die bei mir durchgeführt werden müssen, während ich das Medikament einnehme?

Quelle: www.patienten-universitaet.de

© Fotolia

NEUES GESETZ

WELCHE RECHTE HAT DER PATIENT?

Auch wenn Ärzte sich immer nach bestem Wissen und Gewissen Mühe geben, ihre Patienten so gut es geht zu behandeln, kann es leider immer mal wieder zu Aufklärungs- oder Behandlungsfehlern kommen. Umso wichtiger ist es, dass Patienten wissen, welche Rechte sie haben. Dabei hilft ihnen das im Februar dieses Jahres in Kraft getretene neue Patientenrechtegesetz.

Das hauptsächliche Ziel des neuen Gesetzes ist es, für mehr Transparenz zu sorgen, das heißt, dem Patienten zu helfen, dass er über sämtliche Aspekte seiner Therapie informiert ist – von der Diagnose und möglichen, auch alternativen Behandlungen, über deren Nutzen und Risiken bis hin zu eventuellen Komplikationen. Und auch über die Kosten muss der Patient ausführlich aufgeklärt werden. Patienten, die glaubten, dass es bei ihnen zu einem groben Behandlungs-

fehler kam, mussten dies bis dato dem Arzt oder auch Gerichten gegenüber beweisen. Dies ist nun nur noch bei leichten Fehlern der Fall.

Bei folgenschweren Fehlern liegt es jetzt an dem behandelnden Arzt zu belegen, dass er für den entstandenen Schaden nicht verantwortlich ist. Bei diesem oft schwierigen Konflikt müssen Kranken- und Pflegekassen ihre Versicherten künftig dabei unterstützen, eventuelle Schadensersatzansprüche durchzusetzen, z. B. indem sie Gutachten erstellen.

Um nicht nur Fehler, sondern insbesondere alle erfolgten Therapiemaßnahmen besser nachvollziehen zu können, sind Ärzte dazu verpflichtet, eine noch genauere Dokumentation aller Maßnahmen durchzuführen. Für die entsprechenden Akten hat der Patient jederzeit ein Recht auf Einsicht.

Alles Wissenswerte zum neuen Patientenrechtegesetz finden Sie u. a. unter www.bmg.bund.de oder www.patienten-rechte-gesetz.de. ●

Die Rechte, die dem Patienten durch das neue Gesetz zugesprochen werden, hat er nicht nur Angehörigen der Heilberufe gegenüber – dazu zählen Ärzte, Zahnärzte und Psychotherapeuten –, auch andere im Gesundheitsbereich tätige Personen, wie Heilpraktiker, Physiotherapeuten und Hebammen, müssen sich an die neuen Vorgaben halten.

ENERGIE FÜR GRAUE ZELLEN GEGEN DIE VERGESSLICHKEIT



Nicht nur die Muskeln benötigen Energie, um die körperlichen Herausforderungen des Alltags zu meistern, auch das Gehirn braucht Sauerstoff und Energie. Ist dieses gut durchblutet, kommt es seltener zu Vergesslichkeit und Konzentrationsstörungen.

Trainieren Sie regelmäßig Ihr Gehirn, damit Ihre Konzentrationsfähigkeit erhalten bleibt bzw. verbessert wird. Dazu kann es hilfreich sein, wenn Sie Ihre grauen Zellen immer wieder anstrengen, indem Sie z. B. fleißig Denksportaufgaben lösen, viel lesen oder Dinge, wie Schlüssel oder Brille, nicht immer an feste Plätze legen. So »zwingen« Sie sich selbst, nachzudenken, wo was sein könnte, und das Gehirn wird gefordert. Zudem sollten Sie sich regelmäßig körperlich betätigen, etwa in Form ausgiebiger Spaziergänge. Die frische Luft

regt die Durchblutung an und sorgt auch im Gehirn für mehr Sauerstoff.

AUCH IM KOPF FIT BLEIBEN

Nicht zuletzt können eine ausgewogene Ernährung sowie eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr dazu beitragen, dass Ihr Gehirn wichtige Vitalstoffe in ausreichender Menge erhält.

Und auch pflanzliche Präparate können für eine bessere Sauerstoff- und Nährstoffaufnahme im Gehirn sorgen. So sind bestimmte Inhaltsstoffe der Blätter, sogenannte Flavonoide,

des Ginkgo-Baumes (Ginkgo Biloba) schon seit Langem dafür bekannt, dass sie die Durchblutung fördern, da sie u. a. die Zirkulation des Blutes in den kleinsten Blutgefäßen verbessern.

Damit trägt Ginkgo wiederum dazu bei, das Gehirn gegen Stress zu schützen, die mentalen Fähigkeiten zu stärken und die Nervenzellen vor Abbau und Zerstörung zu schützen – häufige Gründe für Vergesslichkeit, Konzentrationsstörungen und dementielles Syndrom. Ein positiver Nebeneffekt: Auch die Stimmung wird durch die Wirkung des Ginkgos verbessert.

Mehr Informationen zum Thema Gedächtnis, zu gesundem Gehirntraining und den Vorteilen von Ginkgo finden Sie unter www.imedo.de/infocenter/gedaechtnis und www.binko-neu.de. ●

Anzeige



fortuna  **Dr. Weber® apotheke**

- ✓ Große Apotheke im Herzen von Köln – Zollstock
- ✓ Kundenkarte mit Extra-Rabatten für verschreibungsfreie Produkte
- ✓ Große Beauty & Pflege Abteilung

Ihr Apotheker Dr. Peter Weber

Höninger Weg 187 | 50969 Köln | Tel. 0221 - 9 36 46 90 | Fax 0221 - 3 60 17 74

Malte Sieveking und
seine Frau Gretel

»Nach über 40 Jahren
Ehe erlebte mein Vater
die Alzheimerdemenz
meiner Mutter nicht nur
als Belastung, sondern
auch als eine neue
liebevoll-intime Phase
ihrer Liebesbeziehung.«

UMGANG MIT DEMENZ

»VERGISS MEIN NICHT«

Erkrankt ein Mensch an Demenz, stellt das nicht nur sein eigenes Leben völlig auf den Kopf, sondern auch das der Angehörigen. Dabei geht es nicht nur um die bisherigen täglichen Aufgaben und Rituale, auch Gefühle für- und der optimale Umgang miteinander müssen neu geordnet werden. Dass die Demenz-Erkrankung dabei nicht nur traurige Seiten hat, weiß David Sieveking, Filmemacher aus Berlin. Für seinen Film »Vergiss mein nicht« hat er seine erkrankte Mutter Gretel über zwei Jahre bis zu ihrem Tod 2012 mit der Kamera begleitet.

David erinnert sich, dass die ersten Anzeichen eigentlich ganz harmlos waren und doch für Verwunderung sorgten: »Plötzlich konnte sich meine Mutter nicht mehr an das Rezept für den Oster-He-fezopf erinnern, den sie bereits über Jahrzehnte gebacken hatte. Zudem hingen in der Wohnung immer mehr Merktettel.« Das war 2005.

Ein Jahr später unterzieht sich Gretel einer Hüft-Operation, ist danach stark verwirrt. »Die Ärzte haben uns gesagt, dass das nach einer langen OP mit Vollnarkose schon mal vorkommen könnte und wieder vorbei gehe. Aber meine Mutter wurde danach nie wieder dieselbe.«

NETTER UMGANG WIRKT WUNDER

Und obwohl die geistigen Aussetzer zunahm, dauerte es noch fast drei Jahre bis zu endgültigen Diagnose Demenz. Vorherige Erklärungsversuche waren u. a. Durchblutungsstörungen oder eine Depression.

Ein Jahr vor der Diagnose hieß es, Gretel leide unter einer »leichten kognitiven Beeinträchtigung«, da sie bei den standardisierten Tests ihrem Alter entsprechend immer

noch relativ gut abschnitt. »Diese Aussage klang für uns völlig lächerlich, meine Mutter konnte schon lange nicht mehr ohne Betreuung leben, nicht mehr kochen, sich nicht mehr alleine anziehen.« Die endgültige Diagnose konnte Gretel dann schon gar nicht mehr vernünftig verarbeiten.

PFLEGE ZU HAUSE?

»Mein Vater Malte war davon überzeugt, dass die verschriebenen Medikamente keine merkliche Verbesserung brachten. Stattdessen wirkten der richtige Umgang miteinander und eine gute entspannte Atmosphäre wahre Wunder«, erklärt David die Entscheidung, Gretel im Haus der Familie zu betreuen. Damit übernahm Malte die Hauptarbeit, die Kinder wohnten nicht mehr zu Hause, hatten Berufe und – im Fall der zwei Schwestern – auch Familie. »Die Idee, meine Mutter mit der Kamera zu begleiten, entstand, als mein Vater von der kräftezehrenden Pflege meiner Mutter mal eine Auszeit brauchte. Da ich familiär ungebunden und durch meinen Beruf auch relativ flexibel bin, wollte ich ihn entlasten und habe ich ihn vertre-

Dementielles Syndrom: Vergesslich? Unkonzentriert?

Grüne Energie
für graue
Zellen.

Zur Leistungsstärkung
des Gehirns*:

Das Ginkgo vom Neuro-Spezialisten

Dank seiner hoch konzentrierten Wirkstoffe aus den Blättern des Ginkgo-Baumes kann Binko® Ihrem Gehirn wieder Energie zurückgeben.

Bei nachlassender mentaler Leistungsfähigkeit* trägt Binko® dazu bei

- im Gehirn die Durchblutung zu verbessern
- im Gehirn die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung zu fördern
- im Gehirn die Nervenzellen zu stärken

* Bei dementiellem Syndrom

NEU
in der Apotheke



Grüne Energie für graue Zellen.

www.binko-neu.de

 **NEURAXPHARM**
Ihr Partner für ZNS-Präparate

Binko® 40 mg / 80 mg / 120 mg Filmtabletten, Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. **Anwendung:** Zur symptomatischen Behandlung von himoraganisch bedingten Leistungseinbußen im Rahmen eines therapeutischen Gesamtkonzeptes bei dementiellem Syndrom mit den Hauptbeschwerden: Gedächtnis-, Konzentrationsstörungen, Niedergeschlagenheit, Schwindel, Ohrensausen, Kopfschmerzen. Bevor die Behandlung mit Ginkgo-Extrakt begonnen wird, sollte geklärt werden, ob die Krankheitszeichen nicht auf einer spezifisch zu behandelnden Grunderkrankung beruhen. Zur Verlängerung der schmerzfreien Gehstrecke bei arterieller Verschlusskrankheit, zur unterstützenden Behandlung von Ohrrauschen und bei Schwindel infolge von Durchblutungsstörungen oder altersbedingten Rückbildungsvorgängen. Enthält Lactose. Weitere Angaben s. Gebrauchsinformation. Apothekepflichtig. **Stand:** Juni 2012.
neuraxpharm Arzneimittel GmbH, Elisabeth-Selbert-Str. 23, 40764 Langenfeld.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



David Sieveking mit seinen Eltern

Um diese Erlebnisse machen und vor allem genießen zu können, sei Unterstützung von außen bei der Pflege aber unerlässlich. Ohne eine solche Entlastung gehe zuviel Kraft verloren. Diese Erfahrung habe auch sein Vater machen müssen, so David. »Er hatte aufgrund seiner Pensionierung zwar Zeit, dennoch war es ganz essenziell, dass er sich eine Pflegekraft ins Haus geholt hat. Dazu

können wir anderen Angehörigen nur raten: Es gibt viele gute Hilfsangebote und diese darf und sollte man auch in Anspruch nehmen, damit man sich selbst nicht zu sehr verbraucht.«

FREMDE SIND OFT UN- BEFANGENER

Und man sollte offen sein für Neues. Dann können die Erwartungen auf einmal auch weit übertroffen werden und man wird positiv überrascht!«

Zudem sollte man die Sorgen der Betroffenen immer ernst nehmen und Konflikte, so gut es ginge, vermeiden und nicht auf seine Meinung bestehen, die der Betroffene eh nicht nachvollziehen könne. »Wenn meine Mutter z. B. Hunger

äußerte, obwohl sie erst vor Kurzem gegessen hatte, machte es doch keinen Sinn, darauf zu bestehen, dass sie keinen Hunger haben könnte. Eine solche Belehrung ist für die Erkrankten abweisend und erschreckend. Sie verstehen die Aussagen nicht und sind entsprechend frustriert. Als Folge ziehen sich zurück. Wie sollen sie denn auch verstehen, dass alle um sie herum sich plötzlich komisch verhalten und sie sich auch mit ihrem eigenen Körper nicht mehr zurechtfinden«, so David. »Ich glaube, ein solch entspannter Umgang ist nicht nur mit Demenz-Erkrankten ratsam, sondern hilft zwischenmenschlich immer, egal ob jemand gesund oder krank ist.«

WELTMEISTER DER EMOTIONEN

Bei den Demenz-Patienten spiele immer eine große Rolle, dass man den richtigen Tonfall trifft. Bei seiner Mutter sei es ab einem bestimmten Punkt nicht mehr entscheidend gewesen, was man sagte, sondern eher wie es klang. Ein guter Ton sorgte für bessere Stimmung und dafür, dass man sich miteinander wohlfühlte. »Ein anderer Arzt sagte mal, die Dementen seien ›Weltmeister der Emotionen‹, da sie – dadurch dass sie nicht mehr die Worte analysieren könnten und ihr Intellekt sich verabschiedet hatte – mehr direkt auf die Gefühle ihrer Gegenüber achteten, auf den Tonfall oder die Mimik. Das traf bei meiner Mutter sehr zu. Bis zum letzten Atemzug schien sie Gesichter zu lesen und zeigte Mitgefühl.«

Mit dem Film wollte er ihr ein Denkmal setzen und auch anderen Angehörigen Mut machen, eine Demenz-Erkrankung nicht nur als Last zu empfinden. ●

ten – mit allen Aufgaben, die damit verbunden waren«, so David.

In dieser Zeit und durch die Arbeit für den Film habe er viel Neues über seine Mutter und die gemeinsame Geschichte seiner Eltern erfahren. Doch über allem stand die Herausforderung, mit der Erkrankung seiner Mutter umgehen zu lernen und ihr einen möglichst schönen lebenswerten Alltag zu gestalten. Es sei – so David – ja nicht selbstverständlich, dass Erkrankte zu Hause wohnen bleiben. Das müsse jede Familie individuell entscheiden.

KEINE ERKLÄRUNGEN SUCHEN

»Es nützt auch nichts, nach Erklärungen für eine Demenz zu suchen, damit steht man sich nur selbst im Weg. Man muss seine eigene Trauer, seine Wut und den Schmerz beiseite schieben.« Eine Ärztin habe mal gesagt, dass man nicht versuchen solle, den Patienten aus der Vergangenheit zu erklären. »Da ist etwas Wahres dran. Wir haben gemerkt, dass in dem Moment, in dem wir uns von der Person, die meine Mutter früher war, gelöst haben, wir offen für neue und teils schöne Erlebnisse waren.«

Natürlich vermisse man gemeinsame Kinobesuche oder interessante Gespräche, aber stattdessen seien kleine Gefühlsgesten oder einfache Tätigkeiten wichtig geworden, wie das gemeinsame Essen eines Apfels, Händchenhalten oder der Satz »Ich liebe Dich!«.

NEUE LEBENSENERGIE

Im Fall seiner Mutter habe er zwar erst einiges lernen müssen, dann aber habe er auch viele neue – auch für Gretel anregende Aspekte in den Alltag gebracht. »Das anfängliche Hauptproblem war, dass meine Mutter nur lethargisch im Bett lag und sich zu nichts motivieren ließ. Also habe ich nach Wegen gesucht, sie wieder zu mobilisieren, etwa mit Hausarbeit. Natürlich erfährt man auch viele frustrierende Rückschläge, aber man darf dann nicht aufgeben. Man sollte nicht über-, aber auch nicht unterfordern. Vor allem darf man Ablehnung nicht persönlich nehmen. Manchmal reicht schon ein Schlüsselwort aus und der Betroffene ist plötzlich doch aktiviert. Wir sind letztendlich ja sogar zusammen in die Schweiz gefahren, um meinen Vater aus dem Urlaub abzuholen. Das hätte ich anfangs niemals gedacht. Diese neue Lebensfreude meiner Mutter hat dann auch meinen Vater wieder beflügelt und ihre Lebensqualität verbessert – nicht zuletzt, da sie ihre Liebe zueinander neu entdeckt haben!«

KONFLIKTE VERMEIDEN

Auch wenn es bei aller Individualität keine Patentlösung für den Umgang mit einem Demenz-Patienten gibt, hat David aus seiner persönlichen Erfahrung dennoch ein paar Tipps: »Man sollte seine Erwartungen nicht zu hoch schrauben, dann kann man auch nicht enttäuscht werden.

KLETTERN STÄRKT KÖRPER UND GEIST

Bei der Rehabilitation von Schlaganfall-Patienten kommt immer öfter eine noch junge, aber schon erprobte Therapieform zum Einsatz: das therapeutische Klettern.

Er hat die Eiger- und die Matterhorn-Nordwand durchstiegen, verbringt jede Menge Zeit in den Bergen: Hajo Friederich ist aber nicht nur leidenschaftlicher Kletterer, sondern auch engagierter Physiotherapeut. Der Berchtesgadener gilt als einer der Mitbegründer des therapeutischen Kletterns und bietet eine eingetragene, nach ihm benannte Ausbildung (Therapeutisches Klettern nach Hajo Friederich, kurz TKHF) an. »Kraft und Konzentration gehen beim Klettern miteinander einher«, weiß Friederich, der Klettertherapeuten heute in seinem eigenen Institut ausbildet. »Vom Klettern profitiert also nicht nur der Körper, sondern auch der Geist. Das macht die Therapieform besonders nachhaltig – gerade auch in der Behandlung von Schlaganfall-Patienten.«

Und so funktioniert die Verknüpfung von Klettern und Physiotherapie:

Therapiebeginn. Die Therapie eignet sich für Schlaganfall-Patienten jedes Alters und erfordert keinerlei Vorerfahrung. Einige Klettertherapeuten gehen mit dem Patienten erst an die Kletterwand, wenn er Aktivität in der vom Schlaganfall betroffenen Seite spürt. Andere arbeiten bei Lähmungen – in Anlehnung an die bekannte Bobath-Therapie – mit der nicht betroffenen Seite.

Therapieangebot. Therapeutisches Klettern findet in der Regel in der Praxis des Physiotherapeuten statt – an maximal raumhohen Kletterwänden, die speziell zur Mobilisierung von Patienten entwickelt worden sind. Die Griffe an der Wand sind symmetrisch angeordnet, damit sich der Patient sicher fortbewegen kann. Er bewegt sich mit kleinen Schritten in einer Höhe von maximal einem Meter über dem Boden und muss daher – wie beim Bouldern (Klettern ohne Seil) – auch nicht gesichert werden.

Therapiedauer. Zwei bis drei Übungseinheiten (ca. 25 Minuten) pro Woche sind für den nachhaltigen Erfolg notwendig. Die verbringt der Patient nicht nur an der Kletterwand. In zwei- bis dreiminütigen Pausen stehen ergänzende Übungen am Boden oder Treppe auf dem Programm.

Therapiekosten. Im Rahmen einer ärztlichen Verordnung kann der Physiotherapeut die Kletterwand – wie andere Sportgeräte oder Hilfsmittel auch – individuell und nach Bedarf einsetzen. Für den Patienten ist die Therapie damit kostenlos. Ein Sonderfall: Auf TKHF spezialisierte Therapeuten rechnen privat ab.

KLEINE SCHRITTE, GROSSE WIRKUNG

Der Bundesverband selbstständiger Physiotherapeuten IFK e. V. sieht im therapeutischen Klettern für Schlaganfall-Patienten, aber auch in der Behandlung anderer neurologischer Erkrankungen »eine optimale Ergänzung zur klassischen Physiotherapie«, so die IFK-Vorsitzende Ute Repschläger.

Die Therapie hat einen hohen Wirkungsgrad: »An der Kletterwand werden kindliche Bewegungsmuster unmittelbar abgerufen,

etwa das Krabbeln oder Kriechen«, weiß Physio- und Klettertherapeut Frank Lehwald aus dem niedersächsischen Emmerthal. Die Greif-, Tritt- und Zugsbewegungen an der Wand fördern das Zusammenspiel von sensorischen und motorischen Impulsen. Die tiefensensiblen Reize sorgen für die Verbesserung des Gleichgewichts und eine Haltungsanpassung der Muskulatur. Lehwald: »Dabei setzt das Klettern beim Patienten starke Energien frei, der Motivationsfaktor ist enorm!«

HOHER MOTIVATIONSFAKTOR



© shutterstock

© Illustration: Franc Fienbork

THERAPEUTISCHES REITEN FÜR KINDER

DAS GLÜCK DER ERDE...



Sei es ein Hund in der Familie, der Besuch im Zoo oder sogar das Schwimmen mit Delphinen – der Kontakt zu Tieren kann viele positive Effekte für Kinder haben. Das gilt auch für Kinder mit psychischen Problemen oder neurologischen Erkrankungen, bei denen durch den Umgang mit Pferden seelische sowie bei körperlichen Einschränkungen auch motorische Erfolge erzielt werden.

Werden im Rahmen des therapeutischen Reitens Pferde zur Verbesserung physischer und psychischer, aber auch sozialer Probleme eingesetzt, sprechen Reittherapeuten auch von der »heilpädagogischen Förderung mit dem Pferd«. »Reiten und Voltigieren, aber auch schon der bloße Kontakt zum Pferd kann bei vielen verschiedenen Krankheitsbildern und Einschränkungen helfen«, erklärt Rita Hölscher-Regener, die als Therapeutin auf dem Essener Carolinenhof tätig ist (www.carolinenhof.org). Dabei handelt es sich um einen sogenannten integrativen Erlebnis- und Therapiehof für Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen. Betreut werden in erster Linie Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene. »Zur Therapie kommen Kinder mit Autismus oder Entwicklungsstörungen, das heißt mit Defiziten

in Bereichen wie Motorik, Sprache, Kognition oder Wahrnehmung. Und auch psychische Erkrankungen nehmen bei Kindern und Jugendlichen immer mehr zu, wie Angst- und Zwangsstörungen oder Depressionen.« Eine weitere Gruppe sind Hölscher-Regener zufolge Kinder mit Verhaltensauffälligkeiten oder gestörtem Sozialverhalten?

VIELFÄLTIGE VORTEILE

»Besonders im Frühförderbereich, also bei kleinen Kindern im Vorschulalter können durch das Reiten bzw. Voltigieren und den Umgang mit dem Pferd erstaunliche Erfolge erzielt werden«, weiß die Therapeutin. So kann durch das Reiten die Motorik soweit verbessert werden, dass Kinder, die bislang nicht oder nur sehr schwer laufen können, dies plötzlich schnell lernen. Der Grund: Das Pferd gibt

etwa 100 Schwingungsimpulse in der Minute an das Kind auf dem Rücken ab und das in dreidimensionaler Richtung. Diese Impulse fördern das Gleichgewichtsgefühl und vermitteln dem Kind die wesentlichen für das Laufen notwendigen Bewegungsabläufe, die zwischen Pferd und Mensch sehr ähnlich sind.

Und auch die Sprache wird durch das Reiten gefördert. »Wir merken, dass die Kinder mit dem Pferd kommunizieren wollen, etwa wenn es darum geht, dass es loslaufen soll. Zudem ist gerade die Gangart Trab sehr beschwingend, sodass es hier zwangsläufig zu Lautäußerungen der Kinder kommt«, so Hölscher-Regener.

Nicht zuletzt sind Kinder mit Kontaktproblemen, wie Autismus, einerseits oftmals fasziniert von dem weichen Fell des Pferdes und suchen die körperliche Nähe, andererseits sind



Übungen, bei denen auf dem Pferd gestanden oder gekniet wird, stärken das Selbstbewusstsein der Kinder.



wird erst, wenn das Kind keine Angst mehr hat. Sitzen die Kinder dann auf dem Rücken der Pferde, stellen sich sehr schnell auch Erfolge bzgl. einer Verbesserung des Selbstbewusstseins und des Selbstwertgefühls ein, etwa wenn schon nach kurzer Zeit galoppiert werden kann.

»Und auch soziale Probleme werden unabhängig von dem eigentlichen Reitvorgang gelöst«, erklärt Hölscher-Regener: Bevor eine Gruppe reitet, müssen sich die Kinder oder Jugendlichen abstimmen, z. B. in welcher Reihenfolge sie reiten. Kommt es hier zu Konflikten, vergeht schon mal eine Reitstunde, ohne dass Jemand auf das Pferd darf. »Dadurch lernen die Kinder, miteinander zu reden und auf diesem Weg Probleme zu bewältigen, genau wie im normalen Alltag.«

SERIÖSE REITERHÖFE FINDEN

Bei der Auswahl eines Reiterhofs sollte man auf seriöse Anbieter achten. Nicht jedes Pony auf der Weide des Nachbarn ist für eine Therapie geeignet. Bei der Suche nach geschulten und auch zertifizierten Höfen und Therapeuten kann das Deutsche Kuratorium für Therapeutisches Reiten e. V. – www.dkthr.de – helfen. Dabei handelt es sich um einen Fachverband, der an die Deutsche Reiterliche Vereinigung angeschlossen ist und deren Mitglieder die entsprechenden pädagogischen und psychologischen Ausbildungen absolviert haben.

Zwar ist Reiten und Voltigieren für fast Jeden geeignet und auch gesundheitlich von Vorteil, dennoch setzen seriöse Reittherapeuten auch eine ärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung voraus, ehe eine Therapie begonnen werden darf. Damit sollen mögliche Risiken ausgeschlossen werden, die bei einigen Krankheiten bestehen können.

KOSTENÜBERNAHME

In der Frühförderung, das heißt für Kinder im Vorschulalter, die entwicklungsgestört bzw. behindert sind oder denen eine Beeinträchtigung droht, haben diese einen Rechtsan-

spruch auf eine entsprechende Therapie. »Die richtigen Ansprechpartner sind hier die Sozialämter, welche die Therapie übernehmen sollten, damit alles getan wird, um das Kind zu fördern«, so Hölscher-Regener. »Und auch wenn der erste Antrag abgelehnt wurde, erfahrungsgemäß geben die Ämter nach, wenn man auf seinem Recht beharrt.«

Bei eingeschulten Kindern sind dann die Jugendämter zuständig. Hier muss durch entsprechende ärztliche Gutachten nachgewiesen werden, dass die Kinder eine seelische Beeinträchtigung haben. Waren oder sind die Kinder in stationärer Behandlung, ist die Kostenübernahme meist kein Problem. Für alle anderen Kinder gilt leider, dass die Krankenkassen die Reittherapie nicht übernehmen, da sie nicht im sogenannten Heilmittelkatalog verzeichnet ist.

Um dennoch möglichst vielen Kindern eine Therapie mit Pferden ermöglichen zu können, sind die Anbieter auf Sponsoren oder Spender angewiesen. Wer diesbezüglich helfen möchte, findet weitere Informationen ebenfalls beim Deutschen Kuratorium unter www.dkthr.de/dkthrhilft.php oder bei der Stiftung Regenbogen unter www.regenbogen.org/projekte.html. ●

VERTRAUEN IST WICHTIG

sie »gezwungen«, mit dem Tier in Kontakt zu treten. »Beim Schritt oder Trab kann man sich dem ja noch entziehen, spätestens beim Galopp ist es aber für den Reiter notwendig, in einen sogenannten Bewegungsdialog zu gehen, um nicht herunterzufallen.« Über diesen Kontakt lernt das Kind dann auch den freien Umgang erst mit der Therapeutin und dann mit weiteren Personen, wie Familienmitgliedern.

PROBLEMLÖSUNGEN AUCH FÜR DEN ALLTAG

Bei der Therapie gilt für alle Kinder und Jugendlichen aber auch, dass nicht nur der Spaß in Form von Reiten im Vordergrund steht, sondern auch die Arbeit im Sinne von Putzen und Satteln des Pferdes. Diese Tätigkeiten können gerade für die Kinder mit Angststörungen hilfreich sein, um erstmal Vertrauen aufzubauen. Geritten

ZUM THEMA

Neben der heilpädagogischen Förderung mit dem Pferd zählen zum therapeutischen Reiten noch weitere Disziplinen mit unterschiedlicher Zielsetzung: Während beim »Reiten als Sport für Menschen mit Behinderung« die sportlichen Erfolge im Vordergrund stehen, handelt es sich bei der sogenannten Hippotherapie um eine physiotherapeutische Behandlung auf dem Pferd, die zu einer Verbesserung der Bewegungsfähigkeit des Patienten führen kann. Diese Therapie ist für MS- oder Parkinson-Patienten, nach Schlaganfall oder bei spastischen Lähmungen hilfreich. Ähnliche Ansatzpunkte hat das »Ergotherapeutische Reiten«, wobei dieses u. a. auch bei Wahrnehmungsstörungen eingesetzt werden kann.



ERWARTUNGSHALTUNG BEEINFLUSST THERAPIEERFOLG

Viele Schmerz-Patienten müssen einige Medikamente ausprobieren, bevor eine Behandlung erfolgreich ist. Dass für die Wirksamkeit einer Therapie auch der Placeboeffekt bzw. die Erwartungshaltung des Patienten eine entscheidende Rolle spielt, weiß PD Dr. Ulrike Bingel, Neurologin am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf.

INTERVIEW: Anne Göttenauer



Frau Dr. Bingel, inwieweit kann der Placeboeffekt bei der Schmerztherapie von Bedeutung sein?

Traditionell versteht man unter dem Placeboeffekt ja die Besserung von Symptomen nach der Gabe wirkstofffreier Substanzen. Die Wirkung wird dabei aber natürlich nicht von z. B. der Milchzuckertablette erreicht, sondern ist durch die Erwartungshaltung des Patienten bedingt. Eine solche Erwartung an die Wirkung kann aber auch eine wichtige Rolle spielen, wenn man echte Medikamente gibt. Das heißt: Sobald der Patient davon ausgeht, dass ihm das Medikament hilft, tut es das automatisch auch besser. So zeigen Untersuchungen, dass die Erwartung in der Schmerztherapie den schmerzlindernden Effekt verdoppeln kann.

Weiß der Patient dagegen gar nicht, dass er ein wirksames Schmerzmedikament bekommt oder hat er negative Erwartungen, wird auch die schmerzlindernde Wirkung schlechter ausfallen. In diesem Fall spricht man von einem Noceboeffekt.



Wodurch kann eine negative Einstellung gegenüber einer Therapie bedingt sein?

Ein nicht zu unterschätzender Aspekt ist der Beipackzettel. Statt den positiven Nutzen eines Medikamentes

hervorzuheben, liest der Patient fast nur von möglichen Nebenwirkungen. Das ist rechtlich zwar notwendig, für den Erfolg einer Therapie aber oftmals kontraproduktiv. Durch den Hinweis auf alle diese möglichen Risiken entsteht leicht eine negative Erwartungshaltung. Dazu können schlechte Erfahrungen mit bisherigen Medikamenten kommen, die dazu führen, dass der Betroffene von vornherein an der Wirkung einer Behandlung zweifelt. Die beiden entscheidenden Kräfte, welche die Wirksamkeit beeinflussen können, sind also die Erwartung und die Vorerfahrung.



Was bedeutet das für eine Therapie?

Meiner Meinung nach gibt es zwei wichtige Aspekte: Zum ersten sollte ein Arzt die positive Erwartung an eine Behandlung stärken, indem er dem Patienten zuerst alle Vorteile deutlich macht, seine positiven Erfahrungen mit der Therapie schildert und dabei auch die individuellen Nutzen der Behandlung für den Patienten betont. Mögliche Risiken und Nebenwirkungen sollten zwar genannt, aber hinten angestellt werden. Der Patient selbst sollte offen für die Behandlung sein und versuchen, negative Gefühle zu vermeiden. Bei Zweifeln sollte er sich nicht scheuen, diese dem Arzt ausführlich zu schildern. Auch

kann er sich nach Therapien erkundigen, mit denen andere Patienten, etwa in seiner Familie oder Selbsthilfegruppe, gute Erfahrungen gemacht haben.

Der zweite Punkt ist – natürlich immer individuell von der Schmerzform und -intensität abhängig –, eventuell eine Therapie nicht mit dem leichtesten

Medikament anzufangen und nur bei Nicht-Wirksamkeit auf ein anderes Mittel zu wechseln, sondern von Beginn an ein stärker wirksames zu versuchen. Aufgrund fehlender Wirksamkeit könnte der Patient frustriert sein und auch die nächste Arznei wirkt nicht, obwohl sie es von der Substanz oder der Dosierung her müsste. Wichtig ist, dass alle Therapieoptionen mit dem Arzt besprochen werden und sich der Patient genau erklären lässt, wie und wo das Medikament wirkt und vor allem wann mit einer Symptomverbesserung zu rechnen ist, da bei manchen Arzneien die Wirkung erst verzögert eintritt. Somit wird vermieden, dass der Betroffene glaubt, dass Medikament wirke nicht. Notfalls sollte man immer seinen Arzt befragen und so das eigene Vertrauen in eine Therapie stärken. ●

PLACEBO-
EFFEKT
NUTZEN



PD Dr. med. Ulrike Bingel
Neurologin am Universitäts-
klinikum Hamburg-Eppendorf

CANNABINOIDE UND EPILEPSIE



Die Inhaltsstoffe der Hanfpflanze (*Cannabis sativa*) – sogenannte Cannabinoide – sind bereits seit dem Mittelalter für ihre medizinische Wirkung bekannt und auch für einige Erkrankungen als medikamentöse Behandlungsoption zugelassen. Für die Therapie von Epilepsie-Patienten fehlt allerdings eine entsprechende Zulassung, vor allem wegen drohender Nebenwirkungen.



Medikamente mit Cannabinoiden werden derzeit vor allem zur Behandlung von Schmerzen sowie zur Therapie der Spastik bei Patienten mit Multipler Sklerose eingesetzt. Fraglich ist, inwieweit auch Patienten mit anderen neurologischen Erkrankungen von den Extrakten aus der Hanfpflanze profitieren können.

Studien zufolge gibt es eine protektive Wirkung von Cannabinoiden bei bestimmten Formen der Epilepsie, das heißt, die Substanzen mindern das Risiko epileptischer Anfälle um ca. 50 %. Zudem zeigen Tiermodelle, dass durch die Gabe von Cannabinoiden, die an bestimmten Rezeptoren der Nervenzellen ansetzen, tatsächlich eine sogenannte Neuroprotektion erzielt werden kann, also ein Effekt, der Nervenzellen vor bestimmten Arten von Schädigungen schützt.

NUTZEN CONTRA NEBENWIRKUNGEN

Auch wenn es diese Vorteile einer Cannabinoid-Therapie gibt, ist derzeit kein entsprechendes Medikament zur akuten oder vorbeugenden Behandlung von Epilepsien zugelassen. Der Hauptgrund dafür ist, dass – wie bei jeder Therapie – auch hier zwischen dem Nutzen der Behandlung sowie den möglichen Risiken und Nebenwirkungen abgewogen werden muss. Da zur optimalen Therapie einer Epilepsie eine über Jahre andauernde Langzeittherapie nötig ist, kann nach momentaner Studienlage nicht davon ausgegangen werden, dass der Nutzen der Cannabinoide die Nebenwirkungen überwiegt.

Im Gegenteil: Häufig zeigten sich durch die Einnahme unerwünschte Begleiterscheinungen, von einer Erniedrigung des Blutdrucks, Schwindel und Müdigkeit über kognitive Beeinträchtigungen, das heißt Störungen von Konzentration und Aufmerksamkeit bis hin zu starken psychiatrischen Auswirkungen, wie Stimmungsveränderungen oder auch Halluzinationen und Wahnvorstellungen.

Alle diese möglichen Risiken verhindern zum Schutz der Patienten eine Zulassung der zurzeit verfügbaren Substanzen als medikamentöse Behandlung. Und auch von Eigenversuchen sollten Epilepsie-Patienten unbedingt absehen, da unerwünschte Effekte oder Auswir-

kungen auf den Krankheitsverlauf nicht abzusehen sind. So gibt es einzelne Fälle, bei denen durch die Cannabinoid-einnahme ein epileptischer Anfall ausgelöst wurde, sich die Krankheitssituation also verschlechtert hat.

WEITERE STUDIEN NÖTIG!

Um künftig die antiepileptische Wirkung der Cannabinoide nutzen zu können, sind weitere Studien unerlässlich. Der Schwerpunkt liegt dabei auf sogenannten Cannabisderivaten, also verwandten Substanzen, die zwar einen ähnlichen Wirkmechanismus und somit positiven Nutzen haben, ohne aber die möglichen Nebenwirkungen auszulösen. Erst wenn diese auch in

der Langzeittherapie einer Epilepsie ausgeschlossen werden können, können Patienten mit einem zugelassenen risikofreien Medikament rechnen.

Fazit: Auch wenn Sie insbesondere im Internet von zahlreichen erfolgreichen Selbstversuchen lesen, mit denen Epilepsie-Patienten ihre Erkrankung behandelt haben, sollten Sie solche Experimente unterlassen. Zu groß ist die Gefahr, dass durch die Einnahme Nebenwirkungen auftreten oder Ihre eigentliche Therapie beeinflusst wird. Weitere Fragen zu möglichen neuen Behandlungsoptionen kann Ihnen jederzeit Ihr behandelnder Arzt beantworten. ●

FINGER
WEG VON
EIGEN-
VERSUCHEN

THEMA: MULTIPLE SKLEROSE



Mara F. aus Dortmund: »Ich bin Anfang 20 und habe vor Kurzem die Diagnose Multiple Sklerose erhalten. Muss ich meinen Arbeitgeber darüber informieren?«

ebenfalls Mara F. aus Dortmund: »Wie sage ich meiner Familie und Freunden, dass ich Multiple Sklerose habe?«



Dr. med. Michael Lang
Facharzt für Neurologie
und Psychiatrie, Ulm

Grundsätzlich müssen nur die Erkrankungen mitgeteilt werden, welche die Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz beeinträchtigen oder zur Gefährdung Dritter führen könnten. Alles andere ist ganz individuell zu handhaben. Prinzipiell sehe ich keinen Grund, bei stabilem Verlauf und fehlenden körperlichen Beeinträchtigungen mit dem Arbeitgeber über die Diagnose zu sprechen. Das Wissen um die Erkrankung könnte möglicherweise Ihre beruflichen Chancen beeinträchtigen.

Andererseits kann die Kenntnis über Ihre Erkrankung dem Arbeitgeber dabei helfen, ihre Leistungsfähigkeit richtig einzuschätzen. Zudem ermöglicht sie ihm, Aufgaben und Arbeitsumfeld rechtzeitig anzupassen, wenn dies notwendig sein sollte.

Die Entscheidung, ob Sie Ihren Arbeitgeber über Ihre Erkrankung informieren, sollten Sie letztendlich von Ihrer persönlichen Situation und den betrieblichen Verhältnissen abhängig machen. Sind Sie sich unsicher, bieten die Landesverbände der DMSG eine individuelle Beratung an. ●

»Ob der Arbeitgeber informiert wird, muss individuell entschieden werden.«

lassen Sie sich ruhig etwas Zeit, es der Familie und Freunden zu sagen. Wenn Sie soweit sind, sind die Familie und/oder der Partner sicherlich die ersten, mit denen Sie über Ihre Erkrankung reden sollten. Eine offene Ansprache in der Familie ist wichtig – zum einen werden so Missverständnisse vermieden, zum anderen ist dies ein wichtiger Schritt der Krankheitsbewältigung. Denn nur so erhalten Sie die physische und emotionale Unterstützung, die Sie benötigen.

Wenn Sie ein Kind haben, informieren Sie es seinem Alter entsprechend. In der Regel begreifen auch schon junge Kinder, dass Mama gelegentlich mehr Ruhe braucht, wenn es ihr nicht gut geht.

Sicherlich macht es auch Sinn, engen Freunden von der MS zu erzählen. Überlegen Sie je nach Gesprächspartner, was und wie viel Sie sagen. Im Falle von Bekannten oder Arbeitskollegen können Sie ruhig zurückhaltender sein. ●



THEMEN: WIRKSTOFFE UND WECHSELWIRKUNGEN



Gerd Z. aus Münster: »Ich behandle meine Migräne seit Langem unter anderem mit einem Triptan. Jetzt gibt es neben dem Markenpräparat auch Produkte anderer Hersteller mit dem gleichen Wirkstoff. Sind diese gleichwertig?«

Ein Generikum ist ein wirkstoffgleiches Arzneimittel, das nach Ablauf des Patentschutzes in Konkurrenz zu einem Markenarzneimittel von anderen Herstellern auf den Markt gebracht wird. Aus rechtlicher Sicht wird ein Generikum als gleichwertig zum Originalpräparat betrachtet, wenn es in Wirksamkeit und Sicherheit dem Original entspricht und die Bioverfügbarkeit (also die tatsächliche Menge an wirksamer Substanz im Organismus) nach der Einnahme ähnlich ist. Generika unterscheiden sich häufig in den verwendeten Zusatzstoffen, die zur Herstellung der Tablette oder zur Füllung einer Kapsel notwendig sind. Daneben kann die Form des Arzneimittels (Kapsel, Tablette, Dragee, Schmelztablette) unterschiedlich sein. Diese Abweichungen können tatsächlich Einfluss auf die Wirksamkeit oder Verträglichkeit beim einzelnen Anwender haben, auch wenn formal Original und Generikum als gleichwertig gelten. ●

Anna V. aus Berlin: »Stimmt es, dass ich bei der Einnahme von Moclobemid keinen Käse essen und keinen Rotwein trinken darf?«

Moclobemid ist ein Medikament zur Behandlung bestimmter depressiver Syndrome aus der Klasse der Monoaminoxidase-Hemmer (MAO-Hemmer). Im Gegensatz zu Wirkstoffen der älteren Generation ist die Gefahr der Wechselwirkung mit tyraminreichen Nahrungsmitteln deutlich geringer. Dazu gehören ausgereifter Käse, Rotwein (vor allem Chianti), weiße Bohnen, Sauerkraut, Geflügelleber und Salzheringe. Besteht keine Bluthochdruck-Vorerkrankung, kann in Maßen auch das »dolce vita« genossen werden. Trotzdem wird Patienten mit Bluthochdruck vom Verzehr großer Mengen der entsprechenden Produkte abgeraten. Denn die Wirkung von Moclobemid hemmt den Abbau von Tyramin. Ein zu hoher Tyraminspiegel erhöht den Blutdruck noch weiter und steigert bei Risikopatienten deshalb die Gefahr von Infarkt, Schlaganfall oder Hirnblutungen. ●

Claus Rycken
Apotheker und Leiter
der Pharmazeutischen
Beratung bei der
Europa Apotheek Venlo



»Bei Bluthochdruck tyraminreiche Nahrung nur in Maßen genießen.«



WIDER DES VERGESSENS

BUCHSTABENSALAT

Haben Sie unsere Reportage zu David Sievekings Film »Vergiss mein nicht« gelesen? Falls ja, dürfte es Ihnen leicht fallen, die 12 Begriffe, die in unserem Bericht auf den Seiten 24 bis 26 vorkommen, im nebenstehenden Raster zu finden. Dabei können die Worte vorwärts, rückwärts, waagrecht, senkrecht oder diagonal geschrieben sein. Viel Spaß beim Suchen!

Angehörige, Rituale, Auszeit, Pflege, entlasten, Kraft, Herausforderung, mobilisieren, motiviert, Lebensfreude, entspannt, Emotionen

Die Lösung finden Sie auf Seite 5.

E D U E R F S N E B E L T R S
 G E A G E N I R T S R E N A R
 E N N E R E I S I L I B O M A
 L I S O H O K L A B T U B T G
 F M U I H L J A R F U D A T I
 P A V N T I E Z S U A U N N E
 R A L F R A T E B D L R T N M
 A N G E H O E R I G E L T A T
 B Z S N O M S N E I L L N P F
 E R E A R S N E T T A R G S A
 H S N L E R G E N S E L S T R
 M O T I V I E R T G U N G N K
 N G T I A N N E N A B S A E E
 R S I S A U N E N O I T O M E
 G N U R E D R O F S U A R E H

LESENSWERT

David Sieveking Vergiss mein nicht



Wie meine Mutter ihr Gedächtnis verlor und ich meine Eltern neu kennenlernte

240 Seiten,
mit 12 Abbildungen
Verlag Herder
Preis: 17,99 €

GEWINNEN SIE
EINS VON
INSGESAMT FÜNF
BÜCHERN VON
DAVID SIEVEKING!

Eine Geschichte, die keinen unberührt lässt: Die Mutter hat Alzheimer. Der Sohn, ein bekannter Filmemacher, zieht wieder zu Hause ein, um für sie da zu sein, und beschließt, seine Erfahrungen zu dokumentieren. Es gelingt ihm, mit ihr wunderbar lichte Momente zu erleben. Durch die Krise der Mutter gerät die Familie ins Wanken. Aber sie findet sich unter der Belastung neu. Eine Liebeserklärung an eine beeindruckende Familie. Und eine herzerreißend realistische Darstellung einer Krankheit, vor der wir die Augen nicht verschließen dürfen. ●

SO MACHEN SIE MIT:
Schreiben Sie eine Postkarte mit dem Stichwort »Vergiss mein nicht« an: **NeuroTransConcept GmbH** Bahnhofstraße 103 b, 86633 Neuburg Oder per E-Mail (Betreff: »Vergiss mein nicht«) an: **info@neurotransconcept.de**

Eine Barauszahlung der Gewinne ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Zugelassen sind nur Teilnehmer ab dem vollendeten 18. Lebensjahr. Teilnahmeschluss ist der 10. Mai 2013, bei eingesendeten Karten gilt der Poststempel. Die Gewinner werden per E-Mail oder auf dem Postweg benachrichtigt.

IMPRESSUM Herausgeber: NeuroTransConcept GmbH, Herrenstr. A 99, 86633 Neuburg/Donau, Geschäftsführer: Dr. Arnfin Bergmann **Redaktionsleitung** (v.i.S.d.P.): Professor Dr. Christian Bischoff, Burgstraße 7, 80331 München, Telefon: 089/24 22 48 68, Fax: 089/24 22 48 88, E-Mail: bischoff@profbischoff.de **Redaktion:** Anne Göttenauer, Hagen **Konzeption und Realisation:** Kuppe Kommunikation, Ratingen **Projektleitung:** Andrea Kuppe **Grafisches Konzept, Gestaltung, Illustration:** Fienbork Design, Hamburg / Elsenbach Design, Hückeswagen **Anzeigen:** mollmedia, Gaby DeMuirier, Telefon: 0221/943691-21, demuirier@mollmedia.de, Andreas Moll, Telefon: 0221/94 36 91-22, moll@mollmedia.de, www.mollmedia.de **Autoren dieser Ausgabe:** Silke Bruns, Anne Göttenauer, Andrea Kuppe, Dr. med. Michael Lang, Claus Rycken **Druck:** Brühlsche Universitätsdruckerei GmbH & Co KG, Gießen **Titelbild:** Fotolia **Redaktionsschluss dieser Ausgabe:** 15. März 2013

Bezug: NTC Impulse liegt deutschlandweit in den Praxen der NeuroTransConcept GmbH aus und steht unter www.neurotransconcept.com zur Ansicht bereit.

Selbsthilfegruppen wenden sich bitte an: Andrea Kuppe (Telefon: 0173/7 02 41 42, ntc-impulse@kuppekommunikation.de).

Die Zeitschrift NTC Impulse und die in ihr enthaltenen Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Die Vervielfältigung und Verbreitung aller in NTC Impulse enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Herausgebers unzulässig. Dies gilt ebenfalls für eine Einspeicherung oder Verarbeitung von NTC Impulse in elektronischer Form.



Hilfe fühlt sich gut an!

Gutes bewirken über das Leben hinaus.

Mit einem Testament zugunsten der SOS-Kinderdörfer
geben Sie Not leidenden Kindern **Familie und Zukunft**.

Wir informieren Sie gerne!



SOS
KINDERDÖRFER
WELTWEIT

Ridlerstraße 55, 80339 München

Tel.: 089/17 91 42 73

www.sos-kinderdoerfer.de

Ich bin der *Star*
in meinem Leben. Nicht die MS.



Der RebiSTAR®-Service bei Multipler Sklerose

- ★ persönlich betreut
- ★ aktuell informiert
- ★ gut vernetzt
- ★ rundum beraten

www.leben-mit-ms.de

Merck Serono Service Center:
0800 7324344 (kostenfrei)



RebiSTAR®
Mein Service

Merck Serono

Merck Serono ist eine
Sparte von Merck

MERCK