

# impulse

NTC

Neues aus der Neurologie

und Psychiatrie

Zum  
Mitnehmen!

## MULTIPLE SKLEROSE

Die nächsten Wirkstoffe  
für die Basistherapie

## DEPRESSION

Chronischer Stress  
als Auslöser

## DEMENZ

Besser betreut durch  
spezialisierte Tagespflege

# Parkinson mit 40

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

## Gegenwart

*Ich schaue nach vorn  
und alles ist verschwommen.  
Ich schaue nach hinten  
dort schweben dichte Nebel.  
Ich sehe nach oben  
und werde vom Licht geblendet  
Ich blicke um mich herum  
und alles ist klar zu erkennen.*

*Im Hier und Jetzt  
liegt die größte Kraft.*

Doris Dackow



## NTC IMPULSE WISSEN AUS ERSTER HAND

**S**ie möchten über bestimmte Erkrankungen mehr erfahren? Nutzen Sie unser umfangreiches Online-Archiv! Greifen Sie kostenlos auf alle Artikel von NTC Impulse zu. Sie finden alle 15 bisher erschienenen Ausgaben ab 01/2010 im PDF-Format, auch zum Herunterladen, oder können sich einzelne Artikel auf den Bildschirm holen.

**NEU! Online-Archiv mit einfacher Suchfunktion:** Wählen Sie die gewünschte Rubrik auf der Startseite, zum Beispiel *Multiple Sklerose* oder *Schmerz*, und erhalten Sie alle Artikel, Facharztbeiträge und Experten-Interviews zu Ihrem Thema!

Besuchen Sie uns auf [www.neurotransconcept.com](http://www.neurotransconcept.com).

# LIEBE LESERIN, LIEBER LESER!

**W**er mehr über neurologische und psychische Erkrankungen aus erster Hand erfährt, kann seine Situation als Patient besser einschätzen und aktiv am Erfolg seiner Therapie mitwirken. – Das war die Idee, aus der heraus wir dieses Patientenmagazin vor vier Jahren ins Leben gerufen haben.

Nutzten anfangs vor allem Fachärzte und Therapeuten die Magazineseiten, um Fragen aus den Sprechstunden aufzugreifen und ausführlich zu beantworten, so übernehmen Sie selbst nun an vielen Stellen das Wort, teilen uns persönliche Erfahrungen aus Ihrem Therapiealltag mit. Wir freuen uns über ermutigende Beispiele, die zeigen, wie sich das Leben mit körperlichen oder psychischen Einschränkungen meistern lässt.

Unsere Aufgabe bleibt es, Ihnen Neuigkeiten und medizinisch interessante Aspekte nahezubringen. In dieser Ausgabe erfahren Sie zum Beispiel mehr zur Diagnose der Nervenfunktionalität, über neue Behandlungsmöglichkeiten bei Morbus Parkinson, Multipler Sklerose, Epilepsie, Depression und Demenz.

Haben Sie Fragen oder Anregungen? Wir freuen uns über Ihre Briefe oder E-Mails!

Dr. Arnfin Bergmann  
Geschäftsführer NTC



Prof. Dr. Christian Bischoff  
Herausgeber



# INHALT

Mit der  
Sommerausgabe  
von  
*So gesund!*

## TITELTHEMA PARKINSON

Parkinson mit 40

Das Leben neu planen – Porträt  
Dauertherapie in jüngeren Jahren  
Hilfen für das Therapiemanagement

4  
5  
6

## MULTIPLE SKLEROSE

Der Weg zum barrierefreien Eigenheim  
Neue Wirkstoffe auf der Zielgeraden

8  
12

## EPILEPSIE

Anfallsfrei nach Operation

14

## DEMENZ

Modell für die spezialisierte Tagespflege

15

## NEWS

Neues aus Neurologie und Psychiatrie

18

## SONDERTHEMA

Nervenfunktionen messen

Diagnose: Karpaltunnelsyndrom  
Polyneuropathien erkennen und behandeln

20  
22

## DEPRESSION

Chronischer Stress als Auslöser

23

## EXPERTENRAT

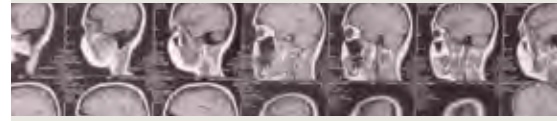
Aus der Sprechstunde / Tipps aus der Apotheke

25

## UNTERHALTUNG

Rätsel, Literaturtipps, Impressum

26



LÖSUNG von S. 27

# PARKINSON MIT 40

Wie fühlt sich das Leben eigentlich an, wenn plötzlich Nervenzellen im Kopf zu sterben beginnen?

Johannes aus Marburg weiß, davon zu erzählen.

Es kann sein, dass ich gleich seltsame Bewegungen mache. Das verlangt der Parkinson von mir«, pflegt Johannes seine Vorträge zu eröffnen. Sein Job handelt davon, kreativ zu sein, Fachkreise für neue Maßnahmen zu gewinnen, viel mit und vor Menschen zu sprechen. Der Sozialwissenschaftler engagiert sich regional gegen Kinderarmut. Eine Arbeit, die ihm am Herzen liegt – und ihm Tag für Tag ungeheure Kraft abverlangt: »Die Krankheit ist keine Ausrede. Auch wenn ich mal Termine verpasse, weil ich mich nicht mehr gut bewegen kann, will ich weiter funktionieren«, erklärt der 47-jährige Familienvater. Mit 38 begann bei ihm das Zittern, erst in der rechten Hand. Die Ärzte konnten sich das lange nicht erklären. Heute hält Johannes die ebenso sichtbaren wie belastenden Symptome des Parkinson mit 13 Pillen jeden Tag in Schach: »Die Krankheit schreitet voran, das merke ich deutlich.« Flexible Arbeitszeiten, ein speziell gestalteter Arbeitsplatz und viel entgegengebrachtes Verständnis machen es ihm möglich, seinen Beruf trotzdem zu schaffen.

## POTENTIALE ERKENNEN

Johannes sieht sich als Pendler zwischen zwei Welten. Nicht immer gelingt ihm der Übergang zwischen »Parkinson-Welt« und Normalität auf Anhieb: »Da friere ich plötzlich auf der Türschwelle fest und alle schauen mich gebannt an.« Mit großer Konzentration auf den nächsten Schritt vermag sich der Projektleiter aus der Bewegungsstarre zu befreien. Solche ausgeprägten Off-Phasen erlebt er manchmal zwei Mal pro Tag, vertuschen lässt sich da nichts. »Wenn man Parkinson hat und sich nach außen öffnet, ist die Karriere vorbei. Man traut mir größere Aufgaben nicht mehr zu, ich bin außer Konkurrenz«, musste Johannes feststellen – und definiert für sich persönlichen

Erfolg deshalb neu: »Ich konzentriere mich jetzt aufs Wesentliche und freue mich, wenn ich meinen Verdienst am Ende eines Arbeitstages wert gewesen bin.« Vielleicht, fügt er hinzu, sei er mit seinem Berufsleben sogar zufriedener als vorher: »Man darf einfach nicht zulassen, dass Frust einen depressiv macht.«

## NEUE LEBENSWERTE

Praktische und moralische Unterstützung findet Johannes in Gesprächen mit seinem persönlichen Coach und in der von ihm geleiteten Marburger Selbsthilfegruppe der Deutschen Parkinson Vereinigung. Das sind für ihn Räume, in denen dann Parkinson, dieser »Mann im Kopf« Aufmerksamkeit findet. Auch seine Familie stehe nach manch schwerer Zeit hinter ihm, betont Johannes. Doch möchte er vor allem ein guter Vater und attraktiver Partner bleiben, Gejammer und sozialen Rückzug verbietet er sich selbst. »Ich habe die große Gnade, dass meine Frau hartnäckig ist und das alles durchhält«, schließt er leise. – Die bewegende Liebeserklärung eines Mannes, der es schafft, seiner unheilbaren Erkrankung neue Lebenswerte abzugewinnen.

## NEUES SELBSTHILFE-PROJEKT AM START

»Betroffene beraten Betroffene« ist ein Projekt zur telefonischen Unterstützung jüngerer Parkinson-Patienten, das Johannes derzeit auf die Beine stellt. Bei Interesse leitet NTC Impulse ([ntc-impulse@kuppekommunikation.de](mailto:ntc-impulse@kuppekommunikation.de)) Ihre Anfrage vertraulich weiter.

»Jetzt zählt, was wichtig ist im Leben.«



*Morbus Parkinson kommt erst im Alter? Stimmt nicht!*

*Jeder 15. Patient ist um die 40 Jahre alt, wenn die Diagnose gestellt wird.*

*Etwa 35.000 jüngere Menschen sind in Deutschland betroffen.*



**B**ei der Parkinsonkrankheit sterben bestimmte Nervenzellen im Gehirn ab, die für die Herstellung des Botenstoffs Dopamin verantwortlich sind.

Ein Mangel an Dopamin führt zu den typischen Symptomen: Verlangsamung von Bewegungen, auch der Mimik und beim Sprechen (Hypokinese), Muskelsteifigkeit (Rigor) und häufig Zittern (Tremor). Die Beschwerden beginnen allmählich und nehmen über Jahre zu: Die Erkrankung ist fortschreitend. Über die Ursachen des Morbus Parkinson wissen wir derzeit nicht genug. Zumindest ist bekannt, dass es seltene erbliche Varianten dieser Erkrankung gibt.

**VERLÄUFT DIE PARKINSONKRANKHEIT BEI JÜNGEREN MENSCHEN ANDERS?**

Ja und nein. In der Tat gibt es so viele Varianten der Krankheit wie betroffene Menschen. Aber manches haben die »jungen Parkinsonkranken« gemeinsam: Sie stehen in der Mitte ihres Lebens, im Beruf, als Mütter oder Väter wollen sie ihre Lebensaufgaben meistern. Die Behandlung ist speziell darauf abzustimmen, denn das Ziel jeder Therapie ist es, die Lebensqualität und Leistungsfähigkeit so gut wie möglich zu erhalten.

**WELCHE MEDIKAMENTE STEHEN ZUR VERFÜGUNG?**

Der Wirkstoff Rasagilin scheint den Verlauf günstig zu beeinflussen und wird bei jungen Parkinsonkranken deshalb häufig von Beginn an eingesetzt. Auf das eigentlich wirksamste Medikament dagegen, L-Dopa (Levodopa), wird bei Beginn der Erkrankung oft verzichtet, weil unter Behandlung mit L-Dopa häufig schon nach wenigen Krankheitsjahren sogenannte Wirkfluktuationen auftreten: Die Tabletten wirken dann nur noch wenige Stunden lang, manchmal unregelmäßig, und es kommt zu wechselnden Phasen mit Unbeweglichkeit oder mit Überbeweglichkeit (Hyperkinesen), begleitet von fahrigem, zappelnden Bewegungen, oft mehrmals täglich. Das kann auf längere Zeit vermieden werden, wenn

statt L-Dopa anfangs sogenannte Dopaminagonisten eingesetzt werden (zum Beispiel Pramipexol, Ropinirol, Piribedil, Rotigotin-Pflaster). L-Dopa wird dann hinzugefügt, wenn die Behandlung mit diesen Medikamenten nicht mehr ausreichend wirkt oder es Verträglichkeitsprobleme gibt. Das kann schon im ersten Behandlungsjahr sein oder erst nach mehreren Jahren. Bei seltenen schweren Nebenwirkungen, wie Einschlafattacken, Beinödemen, oder suchtartigen Verhaltensweisen, wie Spielsucht, Kaufsucht oder übermäßiges sexuelles Verlangen, raten wir entschieden dazu, Medikamente abzusetzen oder auszutauschen. Kombinationen mehrerer Medikamente werden im Verlauf der Krankheit immer notwendig.

**WEITERE MÖGLICHKEITEN DER THERAPIE**

Bei Wirkfluktuationen, erheblichen Nebenwirkungen oder starkem Tremor kann eine Tiefe Hirnstimulation, sprich: das Einsetzen eines Hirnschrittmachers, ein sinnvoller Therapieschritt sein. Die 2013 publizierte »Early-Stim-Studie« hat nachgewiesen, dass diese Operation gerade bei jüngeren Patienten die Lebensqualität und die Leistungsfähigkeit erheblich verbessern kann – bei weniger Medikamenten. Weitere Alternativen sind tragbare Medikamentenpumpen: die Apomorphin-Pumpe und die Duodopa-Pumpe. Sie geben den Wirkstoff direkt unter die Haut oder in den Dünndarm ab.

**BEWEGUNG HILFT!**

Wer gelernt und geübt hat, sich zu entspannen, zum Beispiel durch Sport, Yoga oder Meditation, und sich regelmäßig Bewegung gönnt – ob mit Nordic Walking, Schwimmen, Radfahren, Tai Chi oder Tanzen – wird mit Parkinson sicher besser leben können! ●

© Illustrationen: W. Windhagen



Dr. med. Robert Pfister  
 Facharzt für Neurologie, Neusäß  
[www.neurologie-neusaess.de](http://www.neurologie-neusaess.de)

# DIE THERAPIE IN DEN GRIFF BEKOMMEN

Eine Behandlung lückenlos durchzuhalten, fällt vor allem dann schwer, wenn unterschiedliche Medikamente mehrmals am Tag eingenommen werden. Der Erfolg der Parkinson-Therapie hängt daher eng zusammen mit perfektem Zeitmanagement und guten Kenntnissen über die Medikation. Dafür gibt es praktische Hilfen im Alltag – persönlich oder digital. NTC Impulse stellt beide Möglichkeiten vor.

**E**in Leben nach dem Minutenzeiger gehört für viele Menschen mit Parkinson zum Alltag. Denn gerade die Medikamente, welche die Symptome der Erkrankung in Grenzen halten, wirken nur innerhalb einer bestimmten Zeitspanne. Bei Levodopa sind es vier bis sechs Stunden, dann lässt die Wirkung nach. Wird die Dosis nicht rechtzeitig erneuert, führt der dann einsetzende Dopaminmangel im Zentralen Nervensystem zu den typischen Körpersymptomen: Zittern und Bewegungsstörungen, dazu womöglich verlangsamtes Denken. Bei Patienten mit zusätzlichen Begleiterkrankungen kommen oft weitere Tabletten hinzu: Es wird zunehmend schwierig, die Übersicht zu behalten und Einnahmefehler zu vermeiden.

## PERSÖNLICHE THERAPIEBEGLEITUNG

»Gerade älteren Menschen macht es viel Mühe, ein komplexes Therapie-schemata einzuhalten oder nach einem Therapiewechsel alleine zurechtzukommen«, weiß Bettina Eichler, spezialisierte Pflegekraft des Therapiebegleitprogramms LegaPlus. »Medikamente werden schnell mal verwechselt oder vergessen.« Im Rahmen ihrer Betreuung besucht sie regelmäßig Parkinson-Patienten zu Hause, um persönlich zu beraten und praktisch zu unterstützen, zum Beispiel bei der richtigen Verwendung von Wirkstoffpflastern.

Diese brauchen, wie auch andere neuere Parkinson-Arzneimittel aus der Gruppe der Dopamin-Agonisten, nur ein Mal täglich verabreicht zu werden. Solche Retard-Präparate setzen Wirkstoffe allmählich frei und wirken daher über 24 Stunden. Eine Mitgliederbefragung der Deutschen Parkinson Vereinigung bestätigte unlängst, dass die meisten Patienten eine tägliche Einmalgabe

eines Medikaments bevorzugen würden. Tatsächlich vereinfacht dies den Alltag erheblich – und verbessert oft auch die Therapietreue.

## THERAPIE-ASSISTENZ PER SMARTPHONE

Wer sich das Therapiemanagement erleichtern möchte, kann das Organisieren und Erinnern an Einnahmezeiten an digitale Helfer zum Beispiel MyTherapy delegieren. Diese Applikation für mobile, internetfähige Geräte wurde zusammen mit Ärzten und namhaften deutschen Kliniken entwickelt. Automatisch erstellt das Miniprogramm tägliche Aufgabenlisten, dokumentiert dazu den gesamten Therapieverlauf in einem Tagebuch und ermöglicht eine Auswertung. Dank großer Nutzerflächen eignet sich dieser digitale Therapieassistent auch für Menschen mit motorischen Einschränkungen, sofern sie ein Tablet nutzen. Die sensiblen Daten bleiben sowohl auf dem Endgerät als auch verschlüsselt auf einem europäischen Internetserver gespeichert. Obschon Gesundheit-Apps wertvolle Dienste leisten können, scheuen sich viele davor, ihre Daten mit dem Internet zu verbinden. Der Betreiber der App MyTherapy versicherte gegenüber NTC Impulse, dass »personenbezogene Daten nicht an Dritte weitergegeben werden.« ●



# Starker Service.



Jetzt anrufen und  
den kostenlosen Ratgeber  
„Hilfsmittel,  
Möglichkeiten  
und Rechte“  
für Morbus Parkinson-  
Patienten bestellen!  
**0800-70 70 706**  
(Mo.-Fr. 8-18 Uhr, kostenfrei)



## LegaPlus®

### ... ist ein kostenfreier Service

von Bayer HealthCare Deutschland, der Sie individuell unterstützt: mit Informationen, telefonischer Betreuung, LegaPlus®-Schwestern und -Betreuern, die Sie auf Wunsch zu Hause besuchen u. v. m.

### ... kümmert sich um Ihre Belange.

Wir unterstützen Sie im Umgang mit Ihrer Therapie und beantworten Ihre Fragen zur Erkrankung.



### Ihre Vorteile auf einen Blick:

- ◆ umfangreiche Informationsmaterialien
- ◆ LegaPlus®-Serviceteam  
(Mo.-Fr. 8-18 Uhr, Telefon 0800-70 70 706)
- ◆ qualifizierte LegaPlus®-Schwestern und -Betreuer

**Einfach gut betreut –  
bei Parkinson und RLS.**

Auch viele Menschen mit einer körperlichen Beeinträchtigung träumen davon, eines Tages im selbstgebauten Eigenheim zu leben. Mit der richtigen Beratung und optimalen Planung kann dieser Traum von den eigenen vier Wänden Wirklichkeit werden.



# EIGENHEIM OHNE HINDERNISSE

Einige Erkrankungen, wie Multiple Sklerose, können zu körperlichen Einschränkungen führen – von leichten Beeinträchtigungen beim Laufen bis hin zu der Notwendigkeit einer Gehhilfe oder eines Rollstuhls. So weit kommt es zwar nur in einzelnen Fällen, dennoch kann es nicht schaden, sich mit der Möglichkeit, eines Tages nicht mehr so flexibel zu sein, auseinanderzusetzen und an mögliche Auswirkungen auf den Alltag zu denken.

## AN MORGEN DENKEN...

»Als mein Mann und ich über einen Hausbau nachgedacht haben, war es immer Thema, dass ich irgendwann vielleicht mal im Rollstuhl sitze – auch wenn es mir heute noch gut geht und

es hoffentlich nie so weit kommt«, erzählt Sabine Mühlhaus-Liebich. Die 42-jährige selbstständige Unternehmensberaterin erhielt vor elf Jahren die Diagnose Multiple Sklerose. »Wir finden es wichtig, dass wir auf alle Eventualitäten vorbereitet sind.

## Langfristig planen

Schließlich baut man ein Haus im besten Fall, um den Rest seines Lebens dort zu verbringen. Und spätestens im höheren Alter kann es auch bis dahin gesunden Menschen nützen, wenn Haus oder Wohnung barrierefrei sind.«

Welche zunehmende Bedeutung Barrierefreiheit in den eigenen vier Wänden nicht nur aufgrund des demografischen Wandels heutzutage hat, weiß auch Architektin Vanessa Erb. Sie setzt mit Familie Mühlhaus

deren Hausbau um. »Das Projekt ist spannend, da wir schon sehr viel berücksichtigen, was vielleicht erst eines Tages wirklich benötigt wird. Da die Nachfrage nach barrierefreien Häusern und Wohnungen aber merklich steigt, bilden wir uns zurzeit intensiv fort, um künftig vermehrt Interessierten mit kreativem Rat und Tat zur Seite stehen zu können.«

## DAS RICHTIGE UMFELD

Bevor man sich allerdings mit dem eigentlichen Bau des Traumhauses beschäftigt, sei es wichtig, überhaupt das geeignete Grundstück zu finden, so Mühlhaus-Liebich. Neben der passenden Größe sei dabei vor allem die Infrastruktur wichtig. »Dazu zählen die Bürgersteige der Umgebung – inwieweit sie abgesenkt sind und auch bei








# AKTIV MIT MS

Ihr persönliches  
Betreuungsnetzwerk



-  MS-Fachberater/in
-  Beratung am Telefon
-  Erfahrungsaustausch

-  Interaktivität
-  Materialien

 **aktiv mit ms**

TEVA

Specialty Medicines

Rufen Sie gebührenfrei unser **Aktiv mit MS Serviceteam** unter **0800-1970 970** an  
oder registrieren Sie sich gleich unter [www.aktiv-mit-ms.de](http://www.aktiv-mit-ms.de)

einer Gehbehinderung benutzt werden können – die schnelle Erreichbarkeit von Supermarkt und Bank, bestenfalls zu Fuß oder per Rollstuhl, und zuletzt die Anbindung an Bus und Bahn.« Passt dies alles, können die Überlegungen starten, wie das Haus genau aussehen soll und welche Aspekte besonders beachtet werden müssen.

»Die meisten Menschen denken bei Barrierefreiheit an möglichst wenige Treppen und an breite Türen, damit man mit dem Rollstuhl hindurch passt. Die optimale Anpassung geht aber noch viel weiter«, weiß Mühlhaus-Liebich. So sollte zum Beispiel jedes Zimmer so groß sein, dass man genug Platz zum Wenden hat, Übergänge zu anderen Zimmern sollten ohne Schwellen und die Böden möglichst nicht glatt sein. Arbeitsflächen in der Küche sind je nach Bedarf bestenfalls abzusenken und alle Schränke und Schubladen gut zu erreichen. Im Bad sind eine ebenerdige Dusche sowie die Möglichkeit, künftig auch einen Lift für die Badewanne anbringen zu können, noch relativ selbstverständlich. »Viele Betroffene denken aber nicht an solche Kleinigkeiten wie die Erreichbarkeit von Lichtschaltern, Fenstergriffen oder Gegensprechanlagen«, gibt Mühlhaus-Liebich zu bedenken. Um wirklich alles zu beachten, seien sie und ihr Mann sogar auf Baustellen mit einem geliehenen Rollstuhl herumgefahren, um zu testen, welche Aspekte für sie wichtig sein könnten.

## INDIVIDUELLE WÜNSCHE

Sie weiß, dass dieser offene Umgang mit ihrer Erkrankung sicher nicht selbstverständlich ist und einige Betroffene Hemmungen haben, sich damit auseinanderzusetzen. »Andererseits kann man vor der Krankheit nicht davonlaufen und je eher ich

mich darum kümmere, für den Ernstfall gerüstet zu sein, desto besser. Das ist umso wichtiger, wenn es um mein eigenes privates Umfeld geht, in dem ich mich wohl fühlen möchte.« Dazu zähle auch: Alle Möbel und Einrichtungen sollten nicht nur nützlich, sondern auch möglichst schön und wohnlich sein. »Schließlich soll es in meinem Haus nicht aussehen wie in einem Krankenhaus.«

Auch Vanessa Erb rät dazu, sich ganz genau zu überlegen, welche Wünsche und Bedürfnisse man hat und diese dem Architekten möglichst detailliert mitzuteilen. »Natürlich ist ein Neubau immer eine große Aufgabe, allerdings hat man hier die Möglichkeit, wirklich alles individuell passend zu planen und umzusetzen.«

## WOHNUNG STATT HAUS

Dennoch kommt nicht nur aufgrund finanzieller Aspekte für einige Menschen kein Hausbau infrage und sie möchten stattdessen ihre Wohnung barrierefrei gestalten. Anregungen und Rat kann man sich bei Projekten wie *planraumleben* in Herten holen. Dort zeigt eine Modellwohnung,

## Steigende Nachfrage

in welchen Lebensbereichen die Barrierefreiheit und Alltagserleichterung bei Handicap wichtig sein beziehungsweise ermöglicht werden können. Die Stadt reagiert damit auf die zunehmende Nachfrage an Ideen, wie der eigene Wohnraum komfortabel und dennoch funktionell angepasst werden kann. »Auch hier spielen die individuellen Ansprüche und Vorstellungen eine entscheidende Rolle«, weiß Susanne Barth vom Team Stadtbaurat. »Wir können viele verschiedene Dinge zeigen und zum Ausprobieren anbieten, wie die Zugänge zur Dusche, Fußböden, die Höhe von Arbeitsplatten oder kleine Hilfsmittel wie automatische Schranköffner.« Unterstützung, was bei ihnen nützlich ist und wie es umgesetzt werden kann, erhalten Interessierte generell bei den Wohnberatungen oder Seniorenbüros ihres Wohnortes. ●

Weitere viele nützliche Informationen rund um Barrierefreiheit beim Bau sowie im Alltag bieten die Internetseiten [www.nullbarriere.de](http://www.nullbarriere.de) und [www.lebenohnebarrieren.de](http://www.lebenohnebarrieren.de). Zudem ist beim Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter e.V. (BSK) für 5 € die Broschüre »ABC Barrierefreies Bauen« erhältlich: [www.bsk-ev.org](http://www.bsk-ev.org), Bestellhotline: 06294/4281-70.



## FINANZIELLE HILFE

Während bei der Finanzierung eines Neubaus die Hausbauer auf Eigenkapital oder übliche Kredite zurückgreifen müssen, gibt es für den Umbau eine bereits bestehenden Objektes – Haus oder Wohnung – in barrierefreien Wohnraum inzwischen einige spezielle Förderprogramme.

Neben entsprechenden möglichen Projekten der für Wohnraumförderung zuständigen Ministerien der Bundesländer bietet die Förderbank KfW (Kreditanstalt für Wiederaufbau) das Darlehensprogramm *Altersgerecht Umbauen* mit besonderen Konditionen an. Dieses Kreditangebot richtet sich – entgegen des Namens – an all diejenigen, die ihren Wohnraum barrierefrei gestalten möchten, unabhängig vom Alter oder Gesundheitszustand.

Mehr Informationen finden Interessierte unter [www.kfw.de](http://www.kfw.de) und der Suchnummer 159 für das Kreditprogramm. Zudem bietet das Infocenter der KfW unter der kostenfreien Servicenummer für Wohnbau 0800/539-9002 oder über die E-Mail-Maske die Möglichkeit, sich persönlich beraten zu lassen.



# HEUTE FÜR MORGEN

Im Leben mehr erreichen. Die MS wirksam behandeln.



**0800 030 77 30**

Die kostenfreie Service-Nummer  
zum MS Service-Center  
(Mo – Fr von 8.00 – 20.00 Uhr)



Weitere Informationen  
finden Sie unter  
[www.ms-life.de](http://www.ms-life.de)

Informieren Sie sich bei Ihrem Arzt ausführlich über die Behandlungsoptionen und wirken Sie bei Therapieentscheidungen aktiv mit. Behalten Sie dabei Ihre persönlichen Ziele im Auge. So profitieren Sie von der für Sie bestmöglichen Therapie.

**biogen idec®**

**MEINE ZIELE.  
MEINE ZUKUNFT.**

# WIRKSTOFFE AUF DER ZIELGERADEN

Eine Reihe neuer Wirkstoffe für die MS-Langzeittherapie ist in den vergangenen Monaten auf den Markt gekommen. Weitere Präparate stehen in absehbarer Zeit vor der Zulassung in Europa und sind dann auch in Deutschland erhältlich – ein Ausblick auf zukünftige Therapieoptionen.

Nach den oralen Medikamenten und einer weiteren Antikörper-Therapie folgen weitere Zulassungsanträge für neue MS-Therapien bei der Europäischen Arzneimittelbehörde. Alle diese Wirkstoffe, die sich inzwischen in klinischen Studien betreffend Wirksamkeit und Unbedenklichkeit bewährt haben, zielen darauf ab, die schubförmig verlaufende MS – weitaus häufigste Form der Erkrankung – so gut wie möglich aufzuhalten und zum Stillstand zu bringen. Die entzündungshemmende Wirkung steht auch bei den neuen Substanzen im Vordergrund.

## ERLEICHTERTE EINNAHME

Ein neues Präparat basiert auf Peginterferon Beta-1a, einem Wirkstoff aus der Gruppe der Interferone. Anders als die bisher täglich zu injizierenden Interferone, bleibt diese Wirkstoff-Variante länger im Körper und braucht nur alle zwei Wochen unter

die Haut gespritzt zu werden. Für viele Patienten wäre dies eine Option für die immunmodulatorische Ersttherapie und die neue Verabreichungsform könnte mehr Flexibilität und Freiheit in die Dauertherapie bringen.

## ANTIKÖRPER-THERAPIE

Humanisierte monoklonale Antikörper können fehlgesteuerte Immunzellen daran hindern, die Blut-Hirn-Schranke zu passieren und Entzündungsprozesse im Zentralen Nervensystem auszulösen. Dazu binden sich die biochemisch

hergestellten Eiweißmoleküle an bestimmte Lymphozyten (B-Zellen und T-Zellen), die zur körpereigenen Abwehr gehören. Offenbar lassen sich durch diesen gezielten Eingriff ins Immunsystem die Entzündungs- wie auch die Schubaktivität deutlich vermindern. Eine Reihe weiterer monoklonaler Antikörper sind daraufhin entwickelt worden, unter anderem Orelizumab und Daclizumab HYP, de-

nen gute Chancen auf eine zeitnahe Zulassung eingeräumt werden. Diese Therapie in Form von monatlichen Infusionen eignet sich speziell für Patienten, bei denen die sicheren Basistherapeutika versagen oder die von Anfang an hochaktiv sind.

## STAMMZELL-THERAPIE

Bei schweren Verlaufsformen könnte das Einsetzen körpereigener Stammzellen in das zuvor von Abwehrzellen komplett bereinigte Immunsystem eine wirksame Maßnahme darstellen, wie die ASTIMS-Studie nahelegt. Noch ist das Risiko schwerwiegender Nebenwirkungen so hoch, dass die Stammzelltransplantation noch nicht als Therapieoption in Frage kommt. Zeit braucht auch noch die Erforschung einer besseren Behandlung bei fortschreitenden Verlaufsformen. Therapieansätze zum Schutz und Wiederaufbau geschädigter Nerven zu entwickeln, bleibt nach wie vor das große Thema für die MS-Forschung der Zukunft. ● Quellen: Pharma-Zeitung, DMSG

*Mehr Lebensqualität bei schubförmiger MS*

# Multiple SkleROSE: Spielend Rosen und Spenden wachsen lassen

Spielend Gutes tun, kann so einfach sein: Durch die Teilnahme an dem Onlinespiel unter [www.ms-begleiter-rosengarten.de](http://www.ms-begleiter-rosengarten.de) lassen Spieler derzeit nicht nur einen virtuellen Rosengarten, sondern auch Spenden für MS-Betroffene wachsen.

**W**ährend sich die Spieler beim Aufdecken zusammengehöriger Rosenkarten eine kleine Auszeit gönnen, belohnt Genzyme den Spielerfolg mit einer Geldspende zugunsten MS-Betroffener. Die Spende kommt sowohl der Interessenvertretung der mehr als 130.000 MS-Betroffenen, dem Bundesverband der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) als auch der Trudelotte Thyssen-Stiftung, die in Kooperation mit dem DMSG-Landesverband Hessen Betroffene unterstützt, zugute. Damit die an MS Erkrankten am Ende von der Spende profitieren, kann jeder durch seine Teilnahme bis Ende September noch spielend Gutes tun.

Manche mögen über den Begriff »Multiple SkleROSE« zunächst die Stirn runzeln. Für Menschen, die direkt oder indirekt von der chronisch entzündlichen Erkrankung des zentralen Nervensystems namens Multiple Sklerose (MS) betroffen sind, ist das Wortspiel aus dem Krankheitsnamen und der Blume schnell erkennbar. Passend dazu sind

eine rasche Auffassungsgabe sowie ein gutes Gedächtnis auch bei dem Spiel »Multiple SkleROSE« gefragt.

Gleichzeitig ist ein regelmäßiges Kognitionstraining ein wichtiger Teil im Umgang mit MS. So kann es im Verlauf der Erkrankung etwa bei jedem Zweiten zu kognitiven Störungen kommen. Bei den Betroffenen kann die Aufmerksamkeit nachlassen und die visuelle Wahrnehmung eingeschränkt sein. Um dem entgegenzuwirken, ist ein regelmäßiges Gedächtnistraining wichtig. Mit dem Online-Memospiel »Multiple SkleROSE« können Menschen mit MS, Angehörige und Interessierte ihr Kurzzeitgedächtnis trainieren, gleichzeitig Spenden initiieren und sich über MS informieren.

## Aufklärung weiterhin wichtig

Die DMSG mit Bundesverband und 16 Landesverbänden sowie die Trudelotte Thyssen-Stiftung unterstützen MS-Betroffene auch durch ihre Aufklärungsarbeit. Viele Menschen wissen immer noch recht wenig über die chronische Erkrankung des zentralen

Nervensystems. Obwohl die Erkrankten ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben führen können, haben sie im Alltag oftmals mit Vorurteilen zu kämpfen. Vor diesem Hintergrund ist Aufklärungsarbeit besonders wichtig. ●

## Über Multiple Sklerose (MS)

MS ist eine chronisch entzündliche Erkrankung des zentralen Nervensystems. Dabei ist die Ursache der Erkrankung bislang unbekannt. Nach Angaben der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft leben allein in Deutschland schätzungsweise über 130.000 Patienten mit MS – nach neuesten Zahlen des Bundesversicherungsamtes sind es möglicherweise deutlich mehr. Die Mehrheit der MS-Patienten ist weiblich. Typische Symptome der Erkrankung sind unter anderem Missempfindungen, Sehprobleme und Bewegungsstörungen. Weiterführende Informationen zur Erkrankung finden Interessierte auch auf den Serviceseiten [www.dmsg.de](http://www.dmsg.de) und [www.ms-begleiter.de](http://www.ms-begleiter.de).



Die Aktion »Multiple SkleROSE« lässt neben Blumen auch Spenden für Menschen mit Multipler Sklerose wachsen.



# ANFALLSFREI NACH OPERATION

Wenn es bei einem Epilepsie-Patienten mit zwei verschiedenen Medikamenten zu keiner Verbesserung der Anfalls-situation kommt, gilt er als pharmakoresistent. Dass vielen dieser Betroffenen eine Operation helfen kann, weiß Prof. Dr. med. Christian E. Elger.

**H**err Prof. Elger, welche operativen Möglichkeiten gibt es bei Epilepsie?

Man muss unterscheiden zwischen den stimulativen und den resektiven Eingriffen. Bei einer Stimulation werden Schaltkreise im Gehirn so beeinflusst, dass der Patient weniger Anfälle hat, eine komplette Anfallsfreiheit beziehungsweise Heilung erfolgt aber nicht. Dagegen wird bei einer Resektion diejenige Hirnstruktur entfernt, in welcher der Epilepsieherd lokalisiert wurde. Dadurch kann es in vielen Fällen zu einer dauerhaften Anfallsfreiheit kommen.

**Für welche Patienten kommt eine solche resektive Operation infrage?**

Etwa ein Drittel aller Epilepsie-Patienten wird durch Medikamente unbefriedigend behandelt. Sie leiden auch weiterhin unter Anfällen. Schätzungen zufolge kommt für 10 bis 20 Prozent dieser Betroffenen eine Operation als Behandlungsmöglichkeit in Frage. Generell würde ich Patienten, die seit zwei bis drei Jahren erfolglos behandelt wurden, empfehlen, sich noch mal intensiv mit ihrem behandelnden Arzt zu beraten oder in ein spezialisiertes Epilepsie-Zentrum zu gehen. Dort kann man sie über alter-

native Behandlungsmöglichkeiten, wie die Operation, aufklären. Erfahrungsgemäß finden sich unter diesen Patienten, die eigentlich schon resigniert haben, immer wieder welche, deren Leben sich durch eine erfolgreiche Operation komplett ändert. Mit der erlangten Anfallsfreiheit wird immerhin nicht nur der private, soziale und berufliche Alltag erleichtert, auch das Risiko eines plötzlichen Todes sinkt gegen Null.

**Kann man die Chance auf Anfallsfreiheit in Zahlen benennen?**

Die pharmakoresistenten Patienten haben – wenn sie weiter Medikamente ausprobieren – eine Anfallsfreiheitschance von vielleicht fünf bis acht Prozent. Bei derselben Gruppe von Patienten steigt diese Chance je nach Ausgangssituation und Art der Operation auf 50 bis 90 Prozent. Eine solche hohe Chance auf Anfallsfreiheit haben vor allem Patienten, die unter einer fokalen kortikalen Dysplasie leiden.



**Welche Rolle spielt eine genaue Diagnostik für die Operation?**

Voraussetzung für eine resektive Operation ist, dass bei dem Patienten der Epilepsieherd im Gehirn gut lokalisiert werden kann. Dies wird Dank immer besserer technischer Möglichkeiten erleichtert. Neben der klassischen Kernspintomografie werden beim sogenannten MRT post-processing per Computer Bilder des erkrankten Gehirns mit bis zu 300 Aufnahmen gesunder Gehirne verglichen, um auch kleinste Auffälligkeiten, wie Unterschiede in der Dicke der Hirnrinde, ungewöhnliche Ausdehnungen oder anomale Schattierungen, zu entdecken.

Wird eine Läsion ausgemacht, muss elektrophysiologisch – mittels EEG – bewiesen werden, dass diese auch der epileptogene Herd ist, also die typischen Anfälle des Betroffenen verursacht. Ist dieser Zusammenhang nachgewiesen, kommt eine Operation als Behandlungsoption in Betracht. ●



Prof. Dr. med.  
Christian E. Elger  
Facharzt für Neurologie  
Klinik für Epileptologie,  
Bonn

# So gesund!

III. Quartal **2014** SOMMER

Wissen, was mir gut tut.

**Neu!**

Sommerfrische  
**für die Haut**

**Reiseapotheke**

Clever in die  
Ferien starten

AUSGERUHT

**So klappt  
Durchschlafen**

**Schön entspannen**

Wellness zu Hause





**NEURAX**

*FOUNDATION*

Für Menschen, die mehr als Medizin brauchen



Neurologie und Psychiatrie  
**Tiergestützte Therapie bei  
Kindern und Jugendlichen**

[www.neurax-foundation.de](http://www.neurax-foundation.de)





## Liebe Leserinnen und Leser,

Was Ihnen gut tut, können Sie spüren. Wissen, das gut für Ihre Gesundheit ist, ist unsere Stärke!

**F**ür mich ist die Sommerzeit ein bisschen wie Weihnachten. Wieso? Weil wir so unglaublich viel geschenkt bekommen, was wirklich Freude macht und einfach gut tut: Licht, Luft, Früchte, Farben – ein Fest für die Sinne bietet diese fabelhafte Jahreszeit, ob im Urlaub oder vor der eigenen Haustür.

Es braucht nicht viel, um das Leben zu genießen – Verspüren auch Sie Lust, jetzt etwas Besonderes für sich und Ihren Körper zu tun? Dann kommen unsere aktuellen Infos und frischen Ideen, wie Sie gesund bleiben und gesünder werden können, gerade recht.

Nehmen Sie sich eine Auszeit und lassen Sie sich inspirieren, was Sie für sich Gutes tun können in diesem Sommer. Und lassen Sie uns wissen, wenn Sie Fragen oder Anregungen zu dieser ersten Ausgabe von *So gesund!* haben. Wir freuen uns auf Ihre Nachricht.

Viel Vergnügen beim Lesen!

*Sven Schirmer*

Ihr Sven Schirmer  
[sogesund@europa-apotheek.com](mailto:sogesund@europa-apotheek.com)

## Inhalt

### 4 Sommer hautnah

*Sensible Haut braucht Schutz*

Strahlend schön:  
Tipps für gesundes  
Sonnenbaden  
und für die  
Hautpflege danach

4



### 8 Kompakt

*Mehr Wohlbefinden an warmen Tagen*

### 10 Bewusst leben

*Die sanfte Rasur*

### 11 Gut zu wissen

*Starke Abwehrkräfte im Sommer*

Eine Schönheit  
entspannt die  
Nerven: die  
magische Kraft der  
Passionsblume



12

### 13 Sie fragen, wir antworten

*Praktische Tipps von der Apothekerin*

### 14 Schön entspannen

*Das Spa im eigenen Bad*

### 15 Rätsel

*Mit Gewinnspiel, Impressum*

10

Munter bleiben,  
wenns heiß wird:  
Natürliche Wärme-  
regulierung mit  
köstlichem Tee



# Sommer hautnah

Öffnen Sie ruhig alle Poren für Sonnenschein und sanfte Brisen – mit Liebe und Bedacht. Ihre Haut wird es Ihnen danken.

**G**emütlich in die Sonne zu blinzeln und sich ein Strahlen aufs Gesicht zaubern zu lassen – gibt es etwas Schöneres? Die Sommerzeit macht es uns so leicht, das Leben zu genießen. Wir gehen ins Freie und schon umspielt uns Sonnenlicht – eine Gabe des Himmels, die uns gesund und glücklich macht. Die Sonne bringt uns in Schwung und wieder zum Lachen, denn sie kurbelt die Produktion der Glückshormone an: Serotonin, ein vom Gehirn produzierter Botenstoff, und Endorphine, die sogar von der Haut gebildet werden, wie Untersuchungen jetzt gezeigt haben. Unser größtes Körperorgan kann aber noch viel mehr: Es nutzt Sonnenstrahlen als Kraftstoff und produziert wertvolles Vitamin D. Dieses spezielle Hormon kräftigt unsere Knochen und Muskeln, es steckt in lebenswichtigen Enzymen und wirkt sich förderlich aufs Nervensystem und offenbar auch auf unsere Hirnleistung aus. Auf diesen kostbaren Vitalstoff sollten Sie also nicht verzichten: Eine knappe Viertelstunde in der Sonne, vier Mal pro Woche, versorgt uns bestens mit Vitamin D.

## Sonne trifft auf Wunderwerk

Hier lauert die Tücke: Die gleichen UV-B-Strahlen, die uns Vitalität und attraktive Bräune bescheren, können unserer Haut ernsthaft schaden. Wohl

und Wehe liegen hier auf der gleichen Wellenlänge. Gerade im Sommer leistet unsere Schutzhülle daher Großartiges: Sie schirmt den Körper vor Hitze und gefährlichen Strahlen ab, lässt das Gute aber durch. Nur eines schafft die Haut nicht: sich selbst ausreichend vor irreparablen Zellschäden zu schützen. Hierfür braucht sie unsere Hilfe.

## Bewusstes Sonnenbaden

„Nur die Dosis macht das Gift“, erkannte einst Paracelsus. Dermatologin Dr. med. Daniela Kasche bestätigt das auch für die UV-Strahlung: „Sonnen in Maßen ist gesund!“ Zu viel und zu lange der Sonne ausgesetzt zu sein, das erst bereitet unserer Haut Stress. Und sie leidet heimlich: Ist das Pigment Melanin mit dem Strahlenschutz für die sensiblen Hautzellen überfordert, bemerken wir eine Überdosis erst, wenn es sticht und juckt. Dann ist es schon zu spät. „Ein Sonnenbrand kommt oft einer Verbrennung ersten oder zweiten Grades gleich“, so die Dermatologin. Die obere Hautschicht heilt zwar wieder ab, doch der Zellschaden bleibt ein Leben lang gespeichert.

Lassen Sie es bitte nicht so weit kommen. Wertschätzen Sie ein Sonnenbad als etwas Besonderes für Ihren Körper, ähnlich wie ein Gang in die Sole-Therme.

Die Energie der Sonne nährt und heilt uns. Aber nur, wenn wir sie klug nutzen.

**Finden Sie heraus, welche Dosis für Sie richtig ist.**



»Empfindliche Haut braucht besonderen Schutz, sobald Sie im Sommer nach draußen gehen. UV-Blocker beugen auch Hautallergien vor.«

Dr. med.  
Daniela Kasche,  
Dermatologin  
aus Hamburg



#### **Achtsamkeit wird belohnt**

Wirksamer Hautschutz ist eine Frage der Routine. „Machen Sie es sich einfach“, empfiehlt die Expertin, „umso leichter fällt es, die Haut konsequent zu schützen.“ Faustregel: Sind unsere Schatten kürzer, als wir lang sind, ist es Zeit für Sommerhut und lange Ärmel. Unbedeckte Körperpartien cremen wir ein, mindestens mit Lichtschutzfaktor 20, bevor es in die Sonne geht. Warum nicht auch das Hautkrebs-Screening nutzen und dabei Ihren Hauttyp vom Facharzt abklären lassen? Denn selbst leicht vorgebräunte Haut hat manchmal eine geringere Eigenschutzzeit, als wir vermuten.

#### **Lichtschutz à la carte**

Ein Urlaubstag am Meer oder Bergsee ist ein Fest für die Sinne, natürlich auch für die nackte Haut. Entspannt bleibt sie unter einem lückenlosen Schutzfilm mit einem Lichtschutzfaktor ab 30, bei Kindern darf es 50 sein. Ob aus Tube, Tiegel oder Spraydose – die Auswahl ist groß, alle Markenprodukte hierzulande sind streng auf Verträglichkeit getestet. Ein UV-A-Filter gehört mittlerweile zum Standard.

Besonders für Kinder und Allergiker eignen sich Sonnenschutzmittel mit Mikropigmenten: Kleinste Teilchen aus Zink, Titan oder Magnesium reflektieren das UV-Licht, bevor es auf die

sensible Haut trifft. Weiterer Vorteil: Der UV-Schutz wirkt direkt nach dem Auftragen. Körperbemalungen mit der hellen Schutzpaste sind übrigens an Australiens Stränden genauso im Trend wie Ugg Boots; die mollenen Surfer-Pantoffeln vom Bondi Beach haben ihren Siegeszug als Fashion-Basics geschafft. Gut möglich, dass auch die weißen UV-Blocker bei uns bald zum Sommerlook gehören.

### Die Haut hat Durst

Natürlich trocknet die Haut an Luft und Sonne schneller aus. Damit sich erst gar kein unangenehmes Spannungsgefühl einstellt, füllen wir die Wasserspeicher schon vor dem Sonnenbad: viel Wasser trinken und ein Sonnenschutzmittel nehmen, das Feuchtigkeit spendet. Tragen Sie es reichlich und wiederholt auf, ohne es wie eine Pflegelotion einzumassieren. Ein Sprung ins kühle Nass tut nach dem Sonnenbad gut und regt die Durchblutung an. Danach lieber sofort abtrocknen, da winzige Wassertröpfchen die UV-Strahlen wie Brennläser verstärken. Wasserfeste Präparate sind erste Wahl bei Sport, Spiel und Badefreuden.

### Dünnhäutig?

Sonnengels zum Aufsprühen eignen sich für sehr empfindliche, wunde oder leicht geschwollene Haut, etwa nach Insektenstichen. „Gels enthalten keine Emulgatoren oder chemische Zusatzstoffe, welche die Haut irritieren können“, erklärt Dermatologin Dr. Kasche. Wenn Sie sich nicht sicher sind, welche Art von Sonnenschutz für Ihre sensible Haut richtig ist, lassen Sie sich von Ihrer Apotheke beraten.

### Gesunder Sundowner

Leuchtet die Sonne golden am Horizont, ist es Zeit für eine ausgiebige, lauwarme Dusche. Eine leichte Pflegelotion macht die Hautpflege komplett. Gönnen Sie sich jetzt einen leckeren Drink, zum Beispiel grünen Tee oder ein Gläschen Rotwein: Beides enthält pflanzliche „Radikalfänger“. Sie binden die durch die UV-Strahlen aktivierten und für Körperzellen schädlichen Sauerstoffmoleküle. Das wirkt wie ein Hautschutz von innen – und rundet Ihren Sommertag genussvoll ab! ●

## Unterschiedliche Hauttypen

Das sollten Sie beachten

### Typ 1

Blasse Haut, rötliche Haare

Genießen Sie die Sommersonne nur im Schatten und gut eingecremt mit LSF 50 oder höher.

### Typ 2

Helle Haut, blonde Haare

Gewöhnen Sie Ihre Haut in kurzen Intervallen an die Sonne. Eine leichte Bräunung ist bereits perfekt, LSF 30-50.

### Typ 3

Mittlerer Hautton, dunkelblondes Haar

Ihre Haut baut rasch Eigenschutz auf. Seien Sie jedoch vorsichtig und wählen Sie anfangs ruhig LSF 20-50.

### Typ 4

Hellbraune Haut, dunkles Haar

Sie bräunen auch unterm Sonnenschirm und vertragen die Sonne gut. Schützen Sie tiefere Hautschichten mit LSF 20-30.

Sonnencreme, Spray oder Gel? Wichtig ist ein lückenloser Hautschutz.

**Probieren Sie deshalb aus, was sich für Sie gut anfühlt.**

## Tipps für alle Hauttypen

- ✦ Je kürzer die Schatten, desto stärker das UV-Licht: Sonnenpause von 11 bis 15 Uhr.
- ✦ Draußen immer Sonnenschutz: Im Schatten behält die Sonne noch 50 Prozent ihrer Strahlkraft!
- ✦ UV-sichere Textilien: dunkle, luftige Kleidung aus Synthetik wählen.
- ✦ Ohren, Nase, Hals und Augen brauchen am meisten Schutz.
- ✦ Eigenschutz aufbauen: Bereiten Sie Ihre Haut schon ab Frühling mit kurzen, regelmäßigen Sonnenbädern auf die Sommersonne vor.



Tauchurlaub, Seychellen 2013



Schöne Aussichten, Chiemsee 2012



Örtchen statt Körbchen, Ostsee 2011



„All inclusive“, Kreta 2010

# Durchfall im Urlaub?

Lieber gleich Tasectan®



Tasectan® mit dem innovativen Gelatinetannat-Komplex legt sich wie ein **Schutzschild** über die gereizte Darmwand.

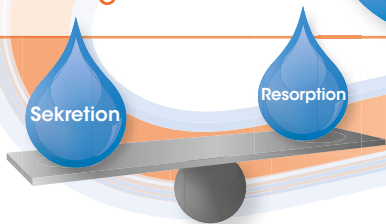
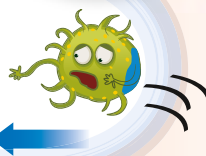
**SCHÜTZT**



Tasectan® **verhindert** die weitere Reizung der Darmwand. Das Risiko von Entzündungen wird minimiert und die Erreger ausgeschleust.

Tasectan® befreit schnell von den Symptomen akuten Durchfalls und bringt den Darm wieder ins **Gleichgewicht**.

**BEFREIT**



**Tasectan®**  
3-fach gegen Durchfall

Mehr Infos unter [www.tasectan.de](http://www.tasectan.de)



Tasectan® ist ein Medizinprodukt und wird zur Regulierung und Linderung der Symptome bei Durchfall eingesetzt.

Stoppt den Durchfall.  
Rettet den Urlaub.



## Im Urlaub gut versorgt

**W**er seinen Urlaubskoffer packt, sollte genügend Platz für die Reiseapotheke einplanen. Neben einem großzügigen Vorrat an benötigten Medikamenten sind Pflaster, Verbände, Desinfektionsmittel sowie Arzneien gegen Fieber, Übelkeit und Erbrechen sinnvoll. Auf weiten Reisen sollten Sie immer Mittel zur Behandlung von Durchfall dabei haben, um im Falle einer Infektion einen zu hohen Wasserverlust im Körper zu verhindern, der zu Herz-Kreislauf-Problemen führen kann. Vor dem Arzneimittelkauf in Asien, Afrika und Mittelamerika warnt der Europäische Verband der Versandapotheken eindringlich: Oft handelt es sich bei diesen Produkten um Fälschungen, die wirkungslos oder sogar gefährlich sein können. ●

## POLLENFLUG im Hochsommer

**E**rstmal lassen sich für die wichtigsten Pollenarten die Flugzeiten exakt vorhersagen. Hilfreich für die vielen Allergiker und die weiterhin steigende Zahl von Asthmatikern in Deutschland: Sie können sich im Internet oder per kostenloser Pollen-App informieren, wie stark in diesem Sommer die Luft in ihrer Region von Gräsern, Beifuß oder Ambrosia belastet ist. Die örtliche Beschwerdevorhersage der App „Pollen“ für iOS und Android ist erhältlich bei den jeweiligen App-Anbietern. ●



## Blase entzündet? Das hilft!

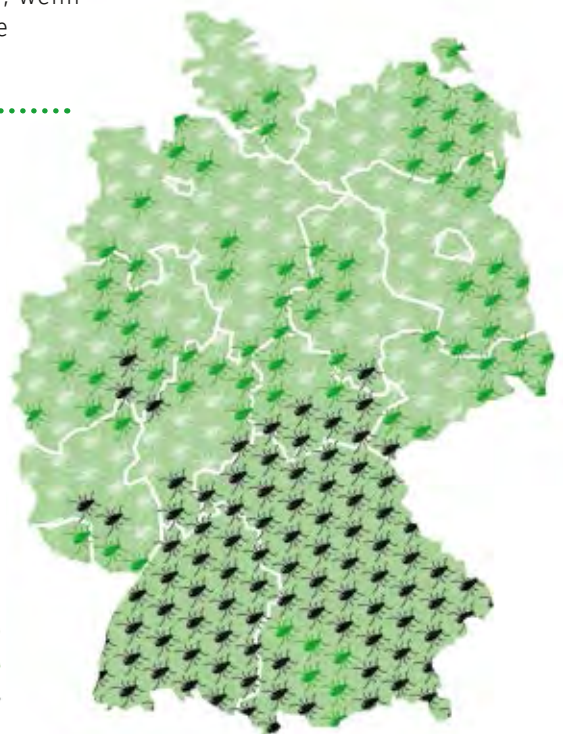


**E**ine Harnwegsinfektion ist meist harmlos, aber sehr unangenehm. Vor allem Frauen erwischt es gerade im Sommer. Sofortmaßnahme: Trinken Sie zwei bis drei Liter pro Tag, um die Keime schneller auszuspülen. Sehr gut: Nieren- und Blasentees, denn sie wirken antibakteriell. Außerdem: Die Blase möglichst häufig entleeren. Und: Eine synthetische oder natürliche Antibiotikatherapie ist sinnvoll, wenn nachweislich Bakterien die Ursache für die Beschwerden sind. ●

## Rekordjahr für Zecken

**D**er milde Winter galt als extrem zeckenfreundlich. Experten raten daher zum verstärkten Schutz vor Zeckenbissen. Die Parasiten können Krankheitserreger übertragen, die Borreliose oder die gefährliche Hirnhautentzündung FSME auslösen. Zecken lauern auf Bäumen, Büschen und im hohen Gras. Das hält Zecken vom Körper ab: lange Hosen, feste Schuhe, Socken, Kappe. Dazu ein Insektenschutzmittel auf den freien Hautstellen. Verwenden Sie Zeckenzange und Desinfektionsmittel, wenn sich eine Zecke festgesaugt hat. Entfernen Sie dann das Tierchen sofort und vollständig. ●

Zeckengebiete in Deutschland  
Geringes FSME-Risiko  
Vereinzelt auftretende FSME-Erkrankungen  
FSME-Risikogebiete



KOMPAKT



## Arzneimittel von zu Hause aus kaufen

**V**ersandapotheken werden immer beliebter. Einer aktuellen Apothekenmarktstudie zufolge haben 75 Prozent der befragten Verbraucher in diesem Jahr Arzneimittel online bestellt. Im vergangenen Jahr war es erst knapp die Hälfte. Die meisten Konsumenten kauften ihre Medikamente bei shop-apotheke.com, gefolgt von DocMorris und der Europa Apotheek Venlo. Vor allem Chroniker und kostenbewusste Verbraucher zählen zu den Kunden einer Versandapotheke. Sie bestellen besonders häufig Herz- und Kreislaufmittel sowie Präparate gegen Blasenenerkrankungen. Seriöse Online-Apotheken – am DIMDI-Sicherheitslogo zu erkennen – bieten professionelle Beratung zu flexiblen Zeiten an. Sie sind wie jede andere Apotheke den Vorschriften zur Arzneimittelsicherheit und zum Schutz persönlicher Daten verpflichtet. ●

© Jackfrog-Fotolia.com



### Wetterumschwung ... So reagiert Ihr Körper darauf

**W**enn eine Kaltfront der Hitzewelle ein Ende bereitet, atmen viele Menschen erleichtert auf. Andere reagieren auf einen Wetterumschwung besonders empfindlich. Ihr Organismus passt sich nicht schnell genug wechselnden Temperaturen und verändertem Luftdruck an. Je intensiver und schneller der Wechsel, desto größer der Einfluss: *Wetterfühlige* Menschen sind dann erschöpft, müde oder einfach schlecht drauf. Von *wetterempfindlichen* Menschen dagegen spricht man, wenn die Beschwerden auf eine Grunderkrankung – zum Beispiel Migräne, Rheuma oder Bluthochdruck – zurückzuführen sind. Egal, ob wetterfühlig oder wetterempfindlich: Tägliche Spaziergänge an der frischen Luft helfen dem Körper, sich auf das herrschende Klima einzustellen. Unterstützend wirken Kneipp-Anwendungen und Wechselduschen. Chronisch Erkrankte sollten solche Maßnahmen vorher mit ihrem Arzt besprechen. ●

© Netzer Johannes, Fotolia.com



## Häufig Blasenentzündung?

# ANGOCIN® Anti-Infekt N

- Ihre pflanzliche Erste Hilfe
- Lindert Ihre Beschwerden
- Befreit Sie von den Bakterien



Besuchen Sie uns auf  
[www.angocin.de](http://www.angocin.de)



### ANGOCIN® Anti-Infekt N

Wirkstoffe: Kapuzinerkressenkrautpulver, Meerrettichwurzelpulver. Anwendungsgebiete: Zur Besserung der Beschwerden bei akuten entzündlichen Erkrankungen der Bronchien, Nebenhöhlen und ableitenden Harnwege. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie bitte die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Repha GmbH  
Biologische Arzneimittel  
30855 Langenhagen  
[www.repha.de](http://www.repha.de)





## Munter bleiben, **auch bei Hitze**

Beduinen in der Sahara trinken im Sommer fast ausschließlich heißen Tee. Starkes Schwitzen kennen sie nicht. Was wissen sie, was wir nicht wissen?

**D**ie Luft flimmert, der Schweiß rinnt. Also ab zum Kühlschranks und ein kaltes Getränk geschnapt. Doch kaum ist es getrunken, fühlen wir uns nicht wirklich erfrischt. Im Gegenteil: Uns ist noch wärmer.

### Natürlich gekühlt

Das liegt daran, dass unser Körper alles, was wir essen und trinken, auf seine Temperatur bringen muss. Denn das schon bei der Verdauung Magen und Darm. Das heißt, kalte Getränke werden erwärmt – je kälter, desto mehr Energie wird dafür benötigt. Folglich produziert unser Körper noch mehr Wärme, das eiskalte Getränk heizt uns also ein. Anders bei dampfendem Tee, in kleinen Schlückchen genossen: Durch das Hitzesignal fährt der Körper die Wärmeproduktion herunter und setzt eine ganz leichte Schweißbildung in Gang. Die Verdunstungskälte auf der Haut funktioniert dann genau wie eine Klimaanlage – und reguliert die gefühlte Temperatur.

### Eukalyptus und Minze

Je nach Teesorte haben ihre Inhaltsstoffe wohltuende Effekte. So verbessern Tein in grünem und schwarzem Tee sowie Eukalyptus die Durchblutung. Wir fühlen uns dadurch fitter. Die ätherischen Öle in Pfefferminztee wirken zusätzlich kühlend, Weißdorn stärkt den Kreislauf und Melisse beruhigt. ●

Mit Säften, Minze oder Zitrone zubereitete Eiswürfel, die auf der Zunge zergehen, bringen ebenfalls einen angenehmen Kühlungseffekt. Da sie im Mund schmelzen, werden sie dort bereits auf Körpertemperatur gebracht, ohne Kreislauf und Wärmeproduktion unnötig anzuregen.



## Sanft **rasiert**

Gründliches Rasieren nach einem Tag in der Sonne stresst die Haut, manchmal reagiert sie sogar verletzt. So schützen Sie Ihre Haut bei jeder Rasur vor dem Burn-out.

**V**or allem nach einer Nassrasur kann sich die Gesichtshaut röten und kleine, juckende Pusteln bilden. So ein Rasurbrand ist unangenehm, klingt nur langsam ab und kann Haarwurzelentzündungen nach sich ziehen. Unsere Tipps für ein glattes Kinn ohne Macken:

### Vor der Rasur

Reinigen Sie Ihr Gesicht sorgfältig und befreien Sie die Haut von Schmutz und Keimen. Ein warmes, nasses Handtuch auf der Bartpartie macht die Haare schon nach wenigen Minuten biegsamer. Ein „Pre-Shave-Öl“ – gegen die Bartrichtung einmassiert – richtet die Härchen auf und schafft einen Schutzfilm zwischen Rasierklinge und Haut.

### Sanft der Schaum, scharf die Klinge

Reichlich Rasierschaum oder Gel weichen die Haut schön an und bereiten sie auf die Rasur vor. Das schaffen Handseife oder Duschgel nicht! Jetzt kommt eine scharfe Klinge an die Reihe: So wird das Barthaar sauber abgetrennt, die Haut bleibt geschont. Führen Sie den Rasierer in kurzen, gleichmäßigen Zügen in Bartwuchsrichtung. Männer mit entzündlicher oder sehr unreiner Haut greifen besser zum Trockenrasierer.

### Nach dem Rasieren

Tupfen Sie am besten zuerst ein paar Tropfen Teebaumöl auf die rasierte Partie, das desinfiziert und wirkt antibakteriell. Aftershave-Produkte ohne Alkohol pflegen die Haut und bauen ihren natürlichen Schutzfilm wieder auf. Kommen Sie gerade vom Sonnenbaden, geben Sie Ihrer Haut vor der Rasur eine halbe Stunde Zeit zum Erholen. ●



# Therapietreue verbessern



In den USA werden Patientenbetreuungsprogramme schon seit Jahren praktiziert – mit Erfolg: Die Therapietreue verbessert sich und Patienten fühlen sich in ihrem Leben mit der Krankheit gestärkt. Dieser „Care“-Gedanke steht für die Europa Apotheek Venlo seit fünf Jahren für die systematische Betreuung ihrer chronisch erkrankten Kunden.

Die persönliche Therapie-Begleitung *smart* richtet sich an Patienten mit den chronischen Erkrankungen Multiple Sklerose, Asthma/COPD, Hepatitis C und Wachstumshormonmangel. Für jede dieser Erkrankungen stehen kostenlos qualifizierte Gesundheitsberaterinnen zur Verfügung, die praktisches Wissen für den Alltag mit der Krankheit vermitteln, ein offenes Ohr für persönliche Probleme und Lösungsvorschläge zur Hand haben. ●

## Informieren Sie sich unverbindlich:

Tel.: 0800/200 800 303, werktags 9-18 Uhr und samstags 9-16 Uhr (kostenlos aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz), [www.smart-leben.com](http://www.smart-leben.com)

## Grippefrei *bleiben*

Husten und Schnupfen im Hochsommer? Bitte nicht! – Was Sie tun können, damit die Sommergrippe keine Chance hat.



*Viel zu trinken, stärkt die Abwehrkraft.*

Auch in der Sommerzeit wird unser Immunsystem auf die Probe gestellt. Das liegt unter anderem daran, dass viele Infekte erst im Urlaub ausbrechen, wenn sich unser Körper entspannt. Zudem fühlen sich Viren und Bakterien gerade bei Wärme und hoher Luftfeuchtigkeit so richtig wohl und verbreiten sich leicht in Freibädern, bei Grillfesten oder in Flugzeugen.

### Nicht zu kalt

Hitze trocknet die Nasenschleimhäute schneller aus, sie sind anfälliger für Krankheitserreger. Wer seiner Nase etwas Gutes tun möchte, trinkt zwei bis drei Liter am Tag. Nasenduschen oder Inhalationen wehren ebenfalls lästige Erreger ab und pflegen die Schleimhäute. Zudem beugen wir Erkältungen vor, wenn wir bei starken Temperatur-

## Nasenpflege steht hoch im Kurs.

schwankungen – in klimatisierten oder zugigen Räumen – auch mal eine Jacke überwerfen. Schützen Sie Ihre Haut zudem vor Auskühlung: Sofort raus aus den feuchten Badesachen und dem verschwitzten T-Shirt!

### Starke Abwehr

Möchten wir unser Immunsystem darüber hinaus noch zusätzlich stärken, helfen Vitamin C und regelmäßige Wechselduschen. So lassen sich Viren und Keime wirksam abwehren und einem Sommer ohne Erkältung oder Grippe steht dann hoffentlich nichts mehr im Weg. ●



## Eine Schönheit beruhigt die Nerven

Die Passionsblume (*Passiflora incarnata*) – eine aus den Tropen stammende Zierpflanze – kann mehr als nur schön aussehen.

**D**ie exotische Pflanze ist auch kostbar für unsere Gesundheit: Passionsblumenextrakte können angstlösende und beruhigende Eigenschaften haben und somit bei nervöser oder ängstlicher Unruhe, Einschlafstörungen, Leistungsdruck, Prüfungsstress oder Reizbarkeit helfen. Dabei wirken die Inhaltsstoffe der Grünteile auf unser Nervensystem und sorgen dafür, dass mehr des Botenstoffs Gamma-Aminobuttersäure (GABA) zur Verfügung steht. Dieser wirkt in hektischen Situationen entspannend. Ein Mangel kann Schlafstörungen, Angst- und Spannungszustände auslösen.

Da die Präparate schnell wirken, gut verträglich sind und nicht abhängig machen, sind sie auch für eine längerfristige Einnahme geeignet. Zudem sind keine Wechselwirkungen bekannt. So kann Passionsblume bei Bedarf gut mit anderen pflanzlichen Wirkstoffen, wie Hopfen, Melisse, Baldrian oder Weißdorn, kombiniert werden. ●



## Schlafen Sie gut!

Wenn es tagsüber rund geht, brauchen wir ungestörte Nachtruhe. So schaffen Sie es, ausgeschlafen in einen neuen Tag zu gehen.

**T**räumen Sie auch davon, endlich mal wieder durchzuschlafen, bis der Wecker klingelt? Wenn das nicht mehr klappt, können ein paar Strategien helfen.

So sollte das Schlafzimmer vor allem ein Raum der Ruhe, Entspannung und Erholung sein – ohne Schreibtisch, Laptop oder Fernseher. Neben der optimalen Temperatur – Schlafforscher sagen: zwischen 16 und 18 Grad – ist ein frisch belüftetes, abgedunkeltes Zimmer ideal. Dimmen Sie schon vor dem Zubettgehen das Licht, das fördert die Ausschüttung des müde-machenden Hormons Melatonin. Prüfen Sie, ob Sie wirklich entspannt liegen: Passen Matratze und Kopfkissen zu Ihrem Körpergewicht und Ihrer bevorzugten Schlafposition?

Zudem können feste Schlafrituale dazu beitragen, vom Alltag abzuschalten und leichter einzuschlafen, wie etwa ein abendliches Entspannungsbad, ein gutes Buch, stimmungsvolle Musik oder Meditation. Nicht zuletzt sollten Sie beim Abendessen darauf achten, nicht zu spät zu essen, eher leichte Kost zu sich zu nehmen und auf zu viel Alkohol, Kaffee oder Cola zu verzichten. Stattdessen sind heiße Milch mit Honig und Kräutertees bewährte Schummertrünke.

### Wenn gar nichts hilft

Falls Sie nachts aufwachen und nicht wieder einschlafen können, wälzen Sie sich nicht lange herum. Stehen Sie besser auf und lesen ein bisschen, essen eine Kleinigkeit oder trinken einen Schluck warmes Wasser. Machen Sie dabei aber nicht zu viel Licht, damit Ihr Körper nicht denkt, es sei schon Tag. Sobald Sie wieder müde werden, kuscheln Sie sich schnell zurück ins Bett.

Auch viele rezeptfreie Präparate können beim Einschlafen helfen, allen voran pflanzliche Wirkstoffe, wie Baldrian, Melisse oder Hopfen. Sollten auch diese keine Besserung bringen, kann ärztlicher Rat die Lösung sein. Gehen Sie zu Ihrem Hausarzt, wenn Sie bereits seit mindestens vier Wochen unter Einschlaf- und/oder Durchschlafstörungen leiden. ●





»Haben Sie Fragen zu Ihrer Gesundheit? Wir helfen Ihnen gerne weiter!«

## Unser Tipp

Informieren Sie sich über Wechselwirkungen, wenn Sie das nächste Rezept einlösen oder rezeptfreie Arzneimittel online, per Post oder telefonisch bestellen.

Die Europa Apotheek Venlo bietet außerdem einen unverbindlichen Wechselwirkungscheck.  
**Servicehotline: 0800/300 33 45**

Schicken Sie uns Ihre Frage per E-Mail an [sogesund@europa-apotheek.com](mailto:sogesund@europa-apotheek.com) oder per Post an Europa Apotheek Venlo B.V., Stichwort **So gesund!**, 41259 Mönchengladbach.

## Besser ohne **Zitrone?**

**D**er Sommer spendet Köstliches: Früchte, Gemüse und frisch gepresste Säfte – Vitamine in Hülle und Fülle! Nur: Wenn Sie Tabletten nehmen, wählen Sie bitte sorgfältig aus, was Sie genießen.

Denn viele gesunde Lebensmittel können die Wirkung von Medikamenten verändern. Allen voran Grapefruits: Ihr Saft erhöht die Wirkung bei Kopfschmerz- und Schlafmitteln um bis zu 70 Prozent! Die Folge: Es kann zu Herzrhythmusstörungen kommen.

Ebenfalls kritisch ist die Kombination von Grapefruit und Limetten mit Cholesterinsenkern, Antihistaminika und immununterdrückenden Mitteln. Was andere Zitrusfrüchte betrifft, sind sich die Experten noch nicht sicher. Im Zweifelsfall lassen Sie die Zitrone lieber weg. ●



## **Gelenke sanft** stärken

**W**ährend im Winter Hüfte oder Knie schon mal unter der Kälte leiden, tut die Wärme des Sommers unseren Gelenken gut. Chronische Schmerzen lassen dann oft nach, wir können uns besser bewegen und das „schmiert“ den Gelenkknorpel. Wie ein Schwamm saugt er durch Bewegung wichtige Nährstoffe auf, wie Glucosamin, Chondroitin, Hyaluronsäure und Kollagen. Die schützen das Gelenk vor Verschleiß. Besonders eignen sich Sportarten mit fließenden Bewegungen: Aquafitness, Schwimmen, Radfahren, Nordic Walking oder Yoga. Ernähren Sie sich zudem bewusst und nehmen die Knochen- und Knorpel-aufbauenden Vitamine C, D, K sowie Kalzium, Zink, Mangan und Kupfer in empfohlenen Mengen zu sich. So bleiben die Gelenke fit und besser beweglich. ●





Weniger ist mehr: Markenprodukte für die Körperpflege sind sehr ergiebig und eignen sich auch für empfindliche Haut.



Beginnen Sie Ihre Badezeremonie mit dem sanften Reinigen von Gesicht und Dekolleté.

## Spa bei mir zu Hause

**W**ellness für Körper und Seele geht auch mal zwischendurch, mit kleinem Aufwand und großer Wirkung. Wir haben es für Sie ausprobiert! Das ist alles, was Sie brauchen:

- Einen kleinen Badzauber mit Kerzen, Duftstäbchen und eine Musik-CD zum Träumen. Denn ein Hauch von Romantik weckt Ihre Sinne und lässt Sie leichter durchatmen.
- Einige Tropfen Badeöl für das 35 Grad warme Wasser: Lavendel beruhigt, Myrthe pflegt die Haut. Nehmen Sie am besten naturreines ätherisches Öl, erhältlich in Ihrer Versandapotheke.
- 20 Minuten für das Bad, 15 Minuten zum Ruhen, eingehüllt in weiches Frottee. Anschließend fühlen Sie sich rundum und sichtbar wohl: rosiger Teint, weiche Haut und ein Lächeln, das Ihnen aus dem Spiegel entgegenstrahlt!



Spa bedeutet eigentlich „Bad“. Die reinigende und heilsame Kraft warmen Wassers ist legendär. Einfach eintauchen und wohltuende Düfte und Klänge genießen!



Eine pflegende Maske und eine erfrischende Körperlotion runden die Badezeremonie ab. Die entstresste Haut nimmt Feuchtigkeit und Nährstoffe besonders gut auf.



**RÄTSEL**

# Gewinnen Sie mit **So gesund!** einen von 5 Wellnesskörben

**S**chicken Sie das Lösungswort einfach per E-Mail an [sogesund@europa-apotheek.com](mailto:sogesund@europa-apotheek.com) oder per Post an Europa Apotheek Venlo B.V., 41259 Mönchengladbach. Einsendeschluss ist der 15. August 2014.

**Viel Glück!**



Gewinnen Sie tolle Pflegeprodukte zum Verwöhnen von Körper und Seele!

**Teilnahmebedingungen**  
 Teilnahmeberechtigt sind Personen, die bei der Teilnahme mindestens 18 Jahre alt sind. Die Teilnahme ist kostenlos und verpflichtet zu nichts. Alle Einsender mit dem richtigen Lösungswort nehmen an dem Gewinnspiel teil. Mehrfachteilnahmen sind unzulässig und führen zum Ausschluss von der Teilnahme an dem Gewinnspiel. Mitarbeiter der Europa Apotheek Venlo dürfen nicht teilnehmen. Alle Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Die Preise sind nicht übertragbar und werden per Post an den Gewinner zugestellt. Sachpreise werden von den Firmen kostenlos zur Verfügung gestellt und können nicht in Geldwert ausbezahlt oder umgetauscht werden. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Teilnehmerdaten werden nur für die Durchführung des Gewinnspiels genutzt und anschließend vernichtet.

**Impressum**  
**Herausgeber:**  
 Europa Apotheek Venlo B.V., Dirk Hartogweg 14, NL-5928 LV Venlo, Deutsche Postanschrift: Europa Apotheek Venlo, 41259 Mönchengladbach  
**Geschäftsführer:**  
 Michael Köhler  
**Redaktionsleitung (v.i.S.d.P.):**  
 Sven Schirmer, E-Mail: [sogesund@europa-apotheek.com](mailto:sogesund@europa-apotheek.com)  
**Redaktion:**  
 Karin Banduhn, Anne Göttenauer, Andrea Kuppe  
**Gestaltung:**  
 Elsenbach Design, Hückeswagen  
**Anzeigenleitung:**  
 Damian Binger, Tel.: +49 24 21/9 94 69 39, Mobil: +49 1 60/6 78 01 01, Fax: +49 24 21/9 94 69 40, E-Mail: [db@bingermmedia.de](mailto:db@bingermmedia.de)  
**Druck:**  
 Brühlsche Universitätsdruckerei GmbH & Co KG, Gießen  
**Bildnachweis Titel:**  
[www.thinkstockphotos.de](http://www.thinkstockphotos.de), Stockbyte  
**Redaktionsschluss dieser Ausgabe:** 20. Juni 2014  
**Auflage:** 125.000 Exemplare  
**Erscheinungsweise:** *So gesund!* erscheint viermal jährlich zu Beginn eines Quartals.

Wir wünschen Ihnen **viel Spaß beim Rätseln!**

Sammlung von Schriftstücken	▼	Weg im Labyrinth	linker Nebenfluss der Donau	▼	Brauch, Sitte (lateinisch)	▼	ausgenommen, frei von	einer Art ähnliches Spaltwerkzeug	Weißfisch, Karpfenfisch	Stern im Sternbild Walfisch
Obstgewächs	▶						▼		▼	▼
anhänglich, loyal	▶				Steigen und Fallen des Wassers			zaunartige Absperung		
▶			<b>1</b>							
Kletterer im Gebirge	▼	Knötchengewächs		Abmachung (englisch)		fliederblau, hellviolett	▶			
▶								Kultbild der Ostkirche	<b>2</b>	eine Zahl
span. Stadt in Andalusien			zweiter Fall, Wesfall	▶						▼
▶					Laden, Geschäft (engl.)	großes Kochgefäß			Grundton einer Tonart	
Säugetierordnung		verfallenes Bauwerk	Begleitmannschaft	▶	<b>3</b>					
▶								voll entwickelt; erwachsen		
Kredit		<b>4</b>	nörgeln (ugs.)	▶						Abk. für Deutscher Aktienindex
Oberarmmuskel	▶						Schwur	▶		<b>6</b>
▶				<b>5</b>	Heidekraut; Frauenname					
Edelgas			Fernkopie; Fernkopierer	▶						

Lösungswort: **So 1 2 3 4 5 6 !**

© Nicole Elsenbach; Kuppe Kommunikation, Kim Schneider, Fotolia.com; Udo Kuehn, Fotolia.com

# DER GESUNDHEITSPARTNER FÜR IHRE MEDIKAMENTE!

## Top-Angebote

Mehr als 1.000 Produkte im Katalog und über 100.000 auf [www.europa-apotheek.com](http://www.europa-apotheek.com)

## Top-Service

Bequeme Lieferung direkt nach Hause



## AUCH REZEPTE EINLÖSEN LOHNT SICH!

*„Seit ich auf die regelmäßige Einnahme von rezeptpflichtigen Medikamenten angewiesen bin, nutze ich den Service der Europa Apotheek. Meine Rezepte stecke ich beim Arzt schon direkt in einen der portofreien Rückumschläge, die ich immer in der Handtasche habe. Auf dem Heimweg werfe ich diesen dann einfach in den nächsten Briefkasten.“*

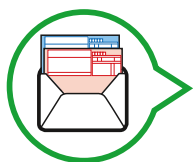
*Meine benötigten Medikamente erhalte ich dann bequem nach Hause geliefert – ganz diskret und schnell.*

*Dieser Service macht mein Leben einfach leichter.“*

*Roswitha S. 57, aus Offenburg*



## Und so einfach geht's:



Rezept in den Freiums-  
schlag stecken.



Einfach in den nächsten  
Briefkasten damit!



Und Ihre Medikamente  
kommen direkt zu Ihnen  
nach Hause.

Jetzt Freiumsschläge anfordern:



Telefon: 0800 – 300 33 45

Kostenlos aus dem deutschen Fest- und Mobilnetz.  
Montag bis Samstag von 8.00 bis 20.00 Uhr.



[www.europa-apotheek.com](http://www.europa-apotheek.com)



## SPEZIELLE VERSORGUNG FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

*Wenn sich die Familie nicht rund um die Uhr kümmern kann, ist eine Tagespflege außer Haus für Demenzerkrankte eine gute Option. Die Memo Clinic® in Stralsund bietet eine teilstationäre Betreuung, die auch Ärzte und Therapeuten einbindet – ein Modell, das bundesweit Schule macht. Wie die integrierte Versorgung bei Demenz in der Praxis aussieht, erläutert Dr. Stefanie Richter.*

**S**o lange wie möglich zu Hause wohnen zu bleiben, dabei optimal versorgt und unterstützt zu werden, das wünschen sich die meisten Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen. Viele von ihnen suchen nach einer Lösung, die zwischen ambulantem Pflege-, Betreuungsdienst und einem Umzug ins Heim liegt. So auch das Ehepaar Sommer\*. Frau Sommer ist Klientin im Versorgungszentrum Memo Clinic®, sie ist an einer Mischform aus vaskulärer und Alzheimer-Demenz erkrankt. Die spezialisierte Tagespflege ermöglicht eine an ihre Bedürfnisse angepasste therapeutische Versorgung und die Förderung von Selbständigkeit und Lebensqualität. Ihr betreuender Partner, ebenfalls über 80 Jahre alt, erhält dadurch eine für ihn notwendige Entlastung.

### ZUVERLÄSSIGE ORIENTIERUNG

Ein typischer Tagesablauf: Frau Sommer wacht morgens bei sich zu Hause auf. Nachdem ihr eine ambulante Pflegekraft bei der Morgentoilette geholfen hat, kommt sie um acht Uhr mit dem Fahrdienst in das Versorgungszentrum. Von Montag bis Freitag verbringt sie hier knapp acht Stunden pro Tag und wird von speziell geschulten Pflegefachkräften und Therapeuten persönlich betreut. Ihre Betreuung bleibt so weit wie möglich in den gleichen Händen. Frau Sommer nimmt in kleinen Gruppen und in Einzeltherapie unterschiedliche aktivierende Angebote wahr und kann sich ganz ihren Interessen

und Fähigkeiten entsprechend bei der Gestaltung des Alltags einbringen. So kümmert sie sich gerne um die Blumenbeete, eine Pflegekraft hilft ihr bei schwierigen Handgriffen im Garten. Am Vor- und Nachmittag nimmt sie an kreativen Aktivitäten teil, zum Beispiel Gestalten mit Ton. Hinzu kommen Bewegung und Entspannung in Form von Tanz, Spaziergängen oder Atemübungen; Gedächtnis- und Erinnerungstraining oder das gemeinsame Zubereiten des Mittagessens.

Das Team in der Tagespflege legt Wert darauf, die Fähigkeiten und Ressourcen Demenzerkrankter zu fördern und auf individuelle Bedürfnisse einzugehen. Zur Betreuung gehört es auch, Klienten und ihre Angehörigen zu den regelmäßigen Facharztterminen im Zentrum zu begleiten. So erhält der Arzt der Gedächtnisambulanz auch

### Individuell gefördert und betreut

aus fachlicher Perspektive Informationen zum Zustand der Klientin und kann kurzfristig Veränderungen veranlassen, zum Beispiel eine Umstellung der Medikation oder eine gezielte Förderung von Kompetenzen in der Tagespflege.

## PFLEGENDE PARTNER UND FAMILIEN

Die teilstationäre spezialisierte Betreuung seiner Frau bedeutet für den pflegenden Partner eine große Erleichterung. Herr Sommer kann sich tagsüber um den Haushalt kümmern, sich in einer Angehörigengruppe austauschen, findet wieder Zeit für sich und freut sich auf das nächste gemeinsame Wochenende mit seiner Frau. Einmal an den neuen Lebensrhythmus gewöhnt, kommen auch ältere Menschen mit Demenz in der Regel mit der Tagespflege außer Haus gut zurecht. Herr Sommer kann sich mit Fragen jederzeit an den Facharzt und an das Team aus Pflege-, Betreuungs-, Ergo- und Physiotherapeuten wenden, die er alle unter dem gleichen Dach antrifft. Das Einbeziehen und Unterstützen von Angehörigen ist im Rahmen eines integrieren Versorgungskonzepts von Beginn an wichtig, ebenso die Vermittlung von Wissen und Kompetenzen im Umgang mit dem erkrankten Familienmitglied: Neben einer Entlastung der Familie wird es so leichter möglich, empfohlene Maßnahmen im Umgang mit der Erkrankung zuverlässig umzusetzen und mögliche Konflikte zwischen Erkrankten und Angehörigen zu vermeiden.

### Angehörige werden aktiv unterstützt

## FLEXIBLE LÖSUNGEN

Die Stralsunder Memo Clinic® bietet außerdem Betreutes Wohnen an, das in den Fällen wichtig wird, wenn eine Versorgung zu Hause nicht mehr gewährleistet ist, zum Beispiel bei allein lebenden Menschen, oder wenn der pflegende Angehörige krank wird. Bei dieser Wohnform werden Angehörige zu Mietern mit Mitspracherechten und gestalten den Wohnraum und den Alltag mit. Das Wissen über diese weitere Versorgungsstufe beruhigt Herrn Sommer, auch wenn er vorhat, seine Frau bis zum Lebensende zu Hause zu behalten.

Eine teilstationäre Tagespflege ist in vielen Fällen eine sehr gute Strategie der langfristigen Förderungen und Aktivierung von Menschen mit Demenz. Ein Wechsel der Wohnform



© Rauluminate, thinkstock

wird häufig erst in späteren Stadien relevant. Hierbei kommen nicht nur Heime, sondern auch Betreutes Wohnen in Frage. Wichtig ist, dass die Einrichtungen auf die Versorgung von Menschen mit Demenz spezialisiert sind und ein entsprechendes Milieu anbieten. Die räumliche und konzeptionelle Gestaltung muss dem Bedarf der betroffenen Menschen angepasst sein.

## KOMPLEXE VERSORGUNG

Das Konzept der Memo Clinic® bietet eine auf den Einzelfall zugeschnittene Versorgung, die fach- und hausärztliche Behandlung mit nicht-medizinischen Maßnahmen kombiniert. Jeder Krankheitsfall ist unterschiedlich und die Versorgung wird entsprechend dem jeweils aktuellen und antizipierten Bedarf, den vorhandenen Ressourcen und Bedürfnissen gemeinsam geplant, laufend überprüft und angepasst. Entscheidend hierfür ist eine Koordination und Abstimmung der unterschiedlichen Leistungen aufeinander, die Kontrolle des Krankheitsverlaufs liegt bei dem Facharzt. Für den erkrankten Menschen ist es wichtig, dass seine vorhandenen Fähigkeiten und Ressourcen so lange wie möglich gefördert und erhalten werden. Hierbei spielt etwa eine frühe niedrigschwellige Betreuung eine große Rolle. Allerdings muss sie systematisch und konzeptionell untermauert sein, um wirksam zu fördern. Die Angebote sollten sinnstiftend für den Menschen mit Demenz sein. Bewährt haben sich bisher eine Kombination aus Ergo-,

Physio- und Bewegungstherapie mit gesunder Ernährung.

Wesentlich für eine gelingende und effiziente Betreuung ist die genau abgestimmte Organisation und enge Vernetzung aller an der Betreuung Beteiligten: Facharzt, ambulanter Betreuungs-, Pflegedienst, Tagespflege, Betreutes Wohnen, hauswirtschaftliche Versorgung und Angehörige. Dabei steht immer der Klient mit seinen Wünschen, Bedürfnissen und Versorgungserfordernissen im Mittelpunkt.

Am Beispiel des Ehepaars Sommer wird deutlich, dass es bereits heute Versorgungsangebote gibt, die Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen ein hohes Maß an Lebensqualität, Sicherheit und Selbstbestimmung sichern können. Das integrierte Versorgungskonzept der Memo Clinic® ist ein Beispiel für eine zukunftsfähige Lösung. ●

Dr. Stefanie Richter hat die Memo Clinic® als externe Wissenschaftlerin analysiert und die Ergebnisse mit den Gründern in neu erschienenen Buch dargestellt:



Richter, S.; Waehnke, O.H.; Zabel, R.:  
Integriert versorgen bei Demenz.  
Gelingende Praxis am Beispiel der Memo Clinic®.  
München: SpringerMedizin / Urban & Vogel GmbH

Bei Nachfragen wenden Sie sich an Dr. Stefanie Richter, kontakt@febwid.de

\*Name von der Redaktion geändert, beschriebene Personen nicht abgebildet



Dementielles Syndrom:  
Vergesslich?

Tinnitus<sup>♯</sup>:  
Ohrgeräusche?

# Grüne Energie:

**NEU**  
in der Apotheke



## Die Zeit ist reif für modernes Ginkgo vom Neuro-Spezialisten!

\* Zur unterstützenden Behandlung von Ohrgeräuschen (Tinnitus) infolge von Durchblutungsstörungen oder altersbedingten Rückbildungsvorgängen.

 NEURAXPHARM<sup>®</sup>

[www.binko-neu.de](http://www.binko-neu.de)

**Binko® 40 mg / 80 mg / 120 mg Filmtabletten, Wirkstoff:** Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt, **Anwendung:** Zur symptomatischen Behandlung von hirnanorganisch 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 Ohrgeräuschen und bei Schwindel infolge von Durchblutungsstörungen oder altersbedingten Rückbildungsvorgängen. Enthält Lactose. Weitere Angaben s. Gebrauchsinformation. Apothekenpflichtig. **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.

# 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.

## SCHLAGANFALL *Therapieplan*

Nur wenn zeitlicher Ablauf, Medikamentendosis und Art der Rehabilitation stimmen, sind die Chancen gut, dass sich Lähmungen nach einem großen Schlaganfall zurückbilden. Zu diesem Ergebnis kommt ein Forscherteam aus der Schweiz und aus Deutschland. In Tierversuchen zeigte sich, dass motorische Fähigkeiten nach einseitiger Lähmung beinahe vollständig wiedererlangt werden konnten. Voraussetzung dafür war eine kombinierte Therapie, um das Nervenwachstum anzuregen und anschließend ein motorisches Training. ● *Quelle: Universität Zürich*



© Robert Brieschke, Fotolia.com

... (This text is part of the article above and is not repeated here for brevity)



## Schlaganfall ERSTE-HILFE-APP

Eine kostenlose Schlaganfall-App bietet die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe an. Das Programm dient als mobiler Notfall-Begleiter. Denn Umfragen zufolge erkennen insbesondere jüngere Menschen nur selten Schlaganfall-Symptome und sind in einer Notfallsituation unsicher. Mit Hilfe des mobilen Internetdienstes kann ein Test zur Schlaganfall-Erkennung durchgeführt und Notfallwissen abgerufen werden. Die App ist für Smartphones und Tablets mit dem Betriebssystem iOS und Android unter dem Stichwort »Schlaganfall« zu finden. ● *Bild: Axel Schulz, Botschafter der Schlaganfall-Hilfe, Quelle: Deutsche Schlaganfall-Hilfe*

## Medizintechnik ARMBAND MIT STURZSENSOR

Wissenschaftler haben ein Notrufsystem für allein lebende Senioren und hilfsbedürftige Menschen entwickelt. GeroMon ist eine mit Zusatzsensoren ausgestattete Funk-Mikroprozessor-Uhr, die für einen Sturz typische Bewegungsmuster erkennt und daraufhin automatisch Hilfe ruft. Nächstes Jahr soll das Gerät für das Handgelenk auf den Markt kommen, so die Forscher der Westfälischen Hochschule in Gelsenkirchen. ● *Quellen: Westfälische Hochschule, Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF)*





## ALZHEIMER-DEMENZ

### Antidepressiva mit Bremswirkung

Möglicherweise gibt es künftig einen Weg, Alzheimer zu verzögern – Forscher der Universität Philadelphia zeigten, dass die Behandlung mit Citalopram, einem Antidepressivum aus der Gruppe der selektiven Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI), die Produktion des Alzheimerpeptids Beta-Amyloid stark verringert. Von einer vorbeugenden Therapie mit hochdosierten SSRI raten die Forscher zunächst ab, da sich erst erweisen müsse, ob SSRI tatsächlich die Bildung einer Alzheimer-Demenz bremst und nicht nur die Beta-Amyloid-Werte im Liquor. Zudem sei das Wissen um mögliche Nebenwirkungen bisher nicht ausreichend. ● Quelle: Ärztezeitung online

DEMENZ

## KLICKTIPP

### Stark gegen Kummer

Schulischer Leistungsdruck, Mobbing oder unglücklich verliebt – dies sind nur einige Situationen, die junge Menschen in eine tiefe Traurigkeit stürzen können. Laut einer aktuellen Studie leiden bis zu zehn Prozent aller Heranwachsenden an einer behandlungsbedürftigen Depression. Aus diesem Grund haben die Stiftung Deutsche Depressionshilfe und die Barmer GEK ein neues Angebot entwickelt: Unter [www.fideo.de](http://www.fideo.de) können sich Jugendliche über Symptome, Ursachen und Therapien einer Depression informieren und online mit Betroffenen austauschen. Das Portal bietet zudem auch Informationen für Eltern, Freunde und Pädagogen. ●

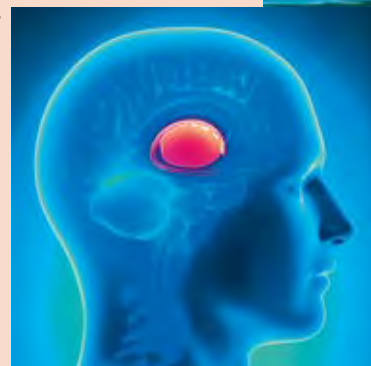


© haken, Fotolia.com

## Diagnose

### PARKINSON FRÜH ERKENNEN

Forschern der Oxford University ist es gelungen, mittels Bildgebung Morbus Parkinson im Frühstadium nachzuweisen. Bei der Erkrankung sterben bestimmte Gruppen von Nervenzellen im Mittelhirn ab, die vor allem für das Bewegungszentrum zuständig sind. Die Folge sind unter anderem Muskelsteifigkeit und zitternde Gliedmaßen. Mit dem neuen MRT-Screening lässt sich die Stärke der Netzwerkverbindungen in den Basalganglien mit einer Genauigkeit von 85 Prozent erfassen. ● Quelle: University of Oxford, UK



© CHIRKETA/Calsoni media, Shutterstock

# NERVEN UNTER DRUCK



*Kribbeln in den Händen, taube Fingerkuppen: Meist steckt dahinter ein geschädigter Nerv. Um das herauszufinden, messen Neurologen die Leitgeschwindigkeit der Nerven – ein Verfahren, das Erkrankungen der peripheren Nerven und auch das Karpaltunnelsyndrom erkennen lässt.*

**S**chmerzen bis in die Schulter und Taubheitsgefühle in den Fingern können durch starke Belastung der Arme und Hände entstehen, zum Beispiel durch intensives Nutzen einer Computermaus. Möglich ist es auch, dass diese Beschwerden nicht nur von einer mechanischen Überlastung oder einem vorangegangenen Knochenbruch an der Hand herrühren. Sie können auch durch einen Diabetes oder eine Schilddrüsenunterfunktion verursacht werden. Häufig tauchen diese Symptome auch in der Schwangerschaft auf.

## »DINGE FALLEN MIR EINFACH AUS DER HAND«

Das Karpaltunnelsyndrom kann die Ursache für solche Beschwerden sein. Das bedeutet, dass der Medianus-Nerv eingeklemmt ist und Impulse nicht mehr richtig leiten kann. Er liegt im Karpaltunnel, einem Kanal, der zwischen Daumenballen und Kleinfinger-Ballen verläuft. Wird es in diesem Kanal zu eng, steht der Nerv unter Druck und meldet Missempfindungen und Schmerzen,

*Je stärker der Nerv geschädigt ist, desto langsamer leitet er elektrische Impulse*

anfangs vor allem in der Nacht und beim Erwachen. Auf Dauer fällt Betroffenen das Greifen oder das Zuknöpfen schwer, der Daumen hat keine Kraft mehr. Wird das Karpaltunnelsyndrom nicht rechtzeitig erkannt und behandelt, können die Beschwerden chronisch werden. Das Messen der Nervenleitgeschwindigkeit erlaubt eine klare Diagnose.

## DAS HilFT BEIM KARPALTUNNELSYNDROM

Je nach Befund und Stärke der Beschwerden gibt es mehrere Therapiestufen: Bei nächtlichen Missempfindungen empfiehlt es sich, während des Schlafens eine Unterarmhandschiene anzulegen. Reicht diese Entlastung des Nervs nicht aus, können die zweiwöchige Einnahme von Cortison oder das Spritzen von Cortison in den Karpalkanal die Beschwerden lindern. Dauern die Schmerzen und Gefühlsstörungen weiter an, wird eine ambulante Operation notwendig. Dadurch lässt sich die Ursache für den eingeklemmten Nerv in den meisten Fällen dauerhaft beseitigen. ●

## NERVENFASERN AUF DEM PRÜFSTAND



»Nerven funktionieren ganz ähnlich wie Elektrokabel. Die Leitfähigkeit testen wir, indem ein Nerv mit kurzen Strompulsen erregt wird. Der Patient spürt dabei ein Kribbeln, das vielleicht unangenehm, aber nicht schmerzhaft ist. Die Antwort des Nervs wird mittels Oberflächenelektroden gemessen, die auf Haut und Muskel kleben. Je stärker der Nerv geschädigt ist, desto langsamer leitet er und desto weniger kommt an den Elektroden an. Aus den Messdaten können wir auf den Ort und in gewissem Maße auch auf den Grad der Nervenschädigung schließen. Bei dieser Form der Messung, Elektroneurographie genannt, verwenden wir keine Nadeln. Denn eine Nadelmessung ist beim Karpaltunnelsyndrom nur selten nötig. Zur Sicherheit werden die Messwerte des Medianus-Nervs in aller Regel mit denen eines anderen Handnervs, des Ulnaris-Nervs, verglichen.«

Prof. Dr. Christian Bischoff,  
Facharzt für Neurologie, München

# Kompetenz in Immunologie



## Für ein besseres Leben mit seltenen Erkrankungen

Für Patienten mit seltenen Erkrankungen sind die korrekte Diagnose und eine gute Therapie oft nicht leicht zu bekommen. CSL Behring unterstützt Initiativen zur frühzeitigen Diagnose und optimalen Behandlung von seltenen immunologischen Erkrankungen der Nerven.

CSL Behring ist führend im Bereich der Plasmaprotein-Biotherapeutika. Das Unternehmen setzt sich engagiert für die Behandlung seltener und schwerer Krankheiten sowie für die Verbesserung der Lebensqualität von Patienten auf der ganzen Welt ein. Das Unternehmen produziert und vertreibt weltweit eine breite Palette von plasmabasierten und rekombinanten Therapeutika.

Innovation aus Überzeugung ist bei CSL Behring Tradition. Sie geht auf den Firmengründer und ersten Nobelpreisträger für Medizin Emil von Behring und die Verdienste der australischen Muttergesellschaft CSL Limited im Dienste der modernen Medizin zurück

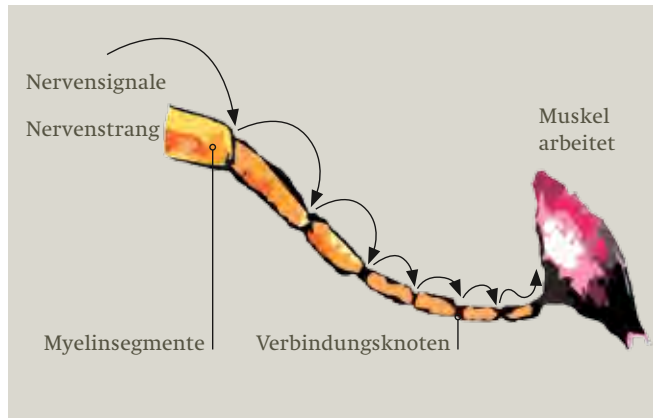
# NERVENSCHÄDEN AUF DER SPUR

Bei einer Polyneuropathie kommt es dazu, dass Nerven in Beinen, Armen oder Händen nicht mehr richtig funktionieren. Das Messen der Nervenleitgeschwindigkeit kann auch für die Diagnose dieser Erkrankung eine wichtige Rolle spielen.

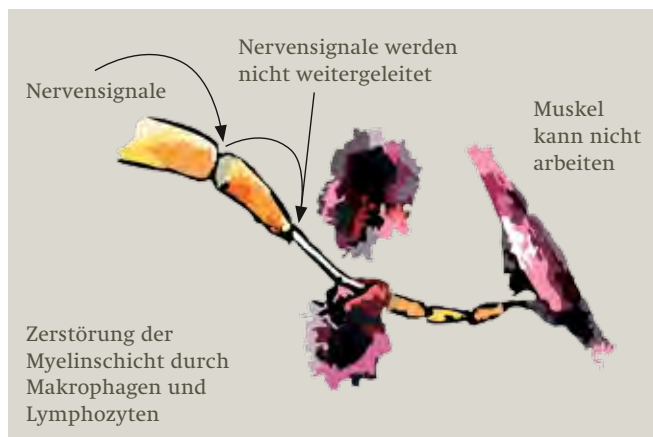
Im Gegensatz zu Kompressionsyndromen wie dem Karpaltunnelsyndrom, bei denen einzelne Nerven eingeklemmt sind und dies zu Schmerzen und Sensibilitätsstörungen führen kann, werden bei den entzündlichen Polyneuropathien, wie dem Guillain-Barré-Syndrom (GBS) oder der chronisch entzündlichen demyelinisierenden Polyneuropathie (CIDP), mehrere Nerven – hier genauer: deren Schutzhülle aus Myelin – durch eine Fehlfunktion des Immunsystems angegriffen und geschädigt. Folglich können die Nerven Bewegungsimpulse nicht mehr kontrollieren, die Körpermuskulatur versagt stellenweise den Dienst und es können Gefühlsstörungen auftreten.

## OFT EXTREMITÄTEN BETROFFEN

Dies kann je nach Art der Polyneuropathie zu verschiedenen Problemen führen. Sehr häufig sind Muskelschwächen in den Beinen, die das Laufen erschweren. In den Händen stören taube Finger und schwache Muskeln häufig bei alltäglichen Tätigkeiten wie dem Schnüren von Schuhen. Auch wenn in sehr seltenen Fällen eine Ähnlichkeit zu einem eingeklemmten Nerv vermutet werden könnte, handelt es sich um ganz verschiedene Krankheitsbilder. Motorische Probleme in den Händen sind insbesondere zu Beginn der multifokalen motorischen Neuropathie (MMN) möglich.



Bei einem intakten Nerv erreichen die Signale den Muskel, sodass dieser arbeiten kann.



Wird bei einem Nerv die Myelinschicht zerstört, kann das Signal nicht an den Muskel weitergeleitet werden. Der Muskel kann nicht arbeiten und schrumpft.

## DIFFERENZIERTE DIAGNOSE

Beim Verdacht auf eine Polyneuropathie wird per Elektroneurographie die Leitfähigkeit, das heißt die Leitgeschwindigkeit der motorischen und sensiblen Nerven sowie die Größe der Antworten gemessen. Daraus lässt sich ableiten, inwieweit die Ummantelung oder das Innere der Nervenfasern geschädigt ist. Zudem ist die Blutuntersuchung wichtig für die Diagnose. Sie gibt beispielsweise darüber Aufschluss, ob bestimmte Antikörper vorliegen, also inwieweit körpereigene Abwehrkräfte wie Makrophagen und Lymphozyten die Nerven-Schutzschicht zerstören. Untersuchungen der Rückenmarksflüssigkeit können weitere Hinweise geben, ob eine Entzündung vorliegt.

## THERAPIEMÖGLICHKEITEN

Ist eine entzündliche Polyneuropathie wie GBS oder MMN erkannt, kann diese in den meisten Fällen gut durch Infusionen mit Immunglobulinen behandelt werden. Die Eiweiße regulieren die Körperabwehr und stoppen damit die Angriffe auf das eigene Nervensystem. Manchmal kann auch eine spezielle Blutreinigung, die Plasmapherese, helfen.

Ergänzend zu diesen Therapiemaßnahmen können je nach Krankheitsbild Physio- oder Ergotherapie dazu beitragen, die Muskeltätigkeit wieder herzustellen und somit Bewegungsstörungen zu beheben. ●



STRESS

## ...ODER DOCH SCHON DEPRESSION?

*Seien es Antriebslosigkeit, Angst oder Schlafstörungen – viele für eine Depression typischen Symptome kommen auch bei chronischem Stress vor. Gibt es da einen Zusammenhang? Und wenn ja, was kann man tun?*

**N**ormalerweise ist Stress nicht krankhaft – wenn er nicht Überhand nimmt. Der Körper ist darauf vorbereitet und kann sich mithilfe verschiedener hormongesteuerter Prozesse dagegen wehren. Wichtig zu wissen ist, dass nicht nur die beruflichen Herausforderungen oder Aufgaben in der Familie Stress darstellen können, auch unerwartete Lebensereignisse, wie der Tod eines geliebten Menschen, eine plötzliche Trennung oder ein Jobverlust, sind für Körper und Seele stressig. Krankhaft kann es werden, wenn der Stress nicht adäquat abgebaut wird.

### KÖRPERLICHE ALARMBEREITSCHAFT

Wenn wir in eine Stresssituation geraten, wird die sogenannte Stress(hormon)achse aktiviert: Im Zwischenhirn (Hypothalamus) wird der Botenstoff CRH (Kortikotropin-Releasing-

Hormon) freigesetzt, der wiederum in der Hirnanhangdrüse (Hypophyse) die Freisetzung von Adrenokortikotropin (ACTH) bewirkt. Dies sorgt letztendlich in der Nebenniere für die Produktion des bekannten Stresshormons Kortisol.

Steigt dieses im Blut an, reagiert der Körper mit erhöhtem Herzschlag und Muskelanspannung, um die vermeintliche Gefahrensituation durch vermehrte Aufmerksamkeit und gesteigerte Leistung zu meistern. Ist genug Kortisol vorhanden, wird die CRH-Produktion normalerweise eingestellt und der Körper »beruhigt« sich wieder.

Wie Untersuchungen zeigen, stimuliert CRH zudem die Ausschüttung des Glückshormons Dopamin. Daran könnte es liegen, dass das Überwinden leichterer Stresssituationen sogar ein Glücksgefühl auslösen kann, mit dem sich der Körper belohnt.

### GESTÖRTE REAKTION

Für die Annahme, dass es sich bei Depression auch um eine Fehlanpassung an Stress handeln kann, spricht die neuere Erkenntnis, dass bei einigen an Depression erkrankten Patienten die Stressachse gestört, das heißt überaktiv ist – nachgewiesen durch eine dauerhaft erhöhte Menge an CRH im Nervenwasser in Gehirn und Rückenmark sowie an Kortisol im Blut der Betroffenen. Dies kommt einer Art Dauerstress gleich, verbunden mit für eine Depression typischen Symptomen.

Und nicht nur die Kortisolbalance ist gestört, schwerer Stress stört wohl auch das Regulationssystem für das Dopamin: Es wird nicht länger ausgeschüttet, statt zu Wohlbefinden kommt es zu Unzufriedenheit und Abneigung. Auch an diesem Prozess ist CRH beteiligt. Dessen stark erhöhte Konzentration kann weiteren Untersu-



© stanciu, Thinkstock

chungen zufolge zu depressionsähnlichen Beschwerden wie Ängstlichkeit, sozialem Rückzug und Appetitlosigkeit führen.

### MÖGLICHE THERAPIEN

Noch ist nicht genau geklärt, warum die Reaktion des Körpers auf Stress bei den depressiven Patienten nicht in gleicher Weise funktioniert wie bei Gesunden. Da CRH allerdings sowohl bei der Stressachse als auch bezüglich der Stimulation weiterer Hirnstrukturen und Hormonproduktionen eine wichtige Rolle spielt, könnte hier eine entsprechende Therapie gegen Depressionen ansetzen. So befinden sich Medikamente in der Entwicklung beziehungsweise in der Erprobung, die eine nachgewiesene CRH-Überaktivität eindämmen, indem sie die Rezeptoren für das Hormon besetzen.

Weitere Therapieoptionen sind zudem immer psychologische Behandlungen, wie die kognitive Verhaltens-

therapie. Hier können behandelnder Arzt und Patient gemeinsam erarbeiten, durch welche Ereignisse oder in welchen Situationen der Betroffene besonders gestresst ist, welche Folgen das hat und wie er künftig am besten mit dem Stress umgeht.

Nicht zuletzt sollte man so oft wie möglich versuchen, dem Stress entgegenzuwirken. Dazu zählen vor allem regelmäßige Erholungs- und Entspan-

### Dem Stress entgegenwirken

nungsphasen, gegebenenfalls auch mithilfe entsprechender Techniken, wie progressiver Muskelentspannung. Auch eine Lichttherapie, die häufig bei einer Winterdepression eingesetzt wird, könnte helfen. Durch das Licht wird wieder mehr stimmungsaufhellendes Serotonin produziert.

Und generell gilt: Suchen Sie sich viele Dinge, die Ihnen Spaß machen – sei es Sport, Spazierengehen, Malen oder Lesen. Gut ist, was Ihnen gut tut! ●

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



# THEMA: MEDIKAMENTE BEI EPILEPSIE

**Irene F., Magdeburg:** »Warum muss mein Mann täglich Valproinsäure einnehmen, obwohl er nur alle drei bis vier Jahre einen Anfall hat?«



Ziel der medikamentösen Therapie ist die Anfallsfreiheit, leider gelingt das nicht immer. Die Gefährdung, die ein Anfall mit sich bringen kann, ist sehr unterschiedlich. So können Grand Mal-Anfälle durchaus lebensgefährlich sein, kleine Anfälle aus dem Schlaf sind weitgehend unbedenklich. Treten Anfälle tagsüber auf, kann dies Konsequenzen haben: Um sich und andere zu schützen, dürfen die Betroffenen beispielsweise nicht Autofahren. Grundsätzlich ist bei der Therapieplanung das Gefahrenpotential durch einen Anfall gegen mögliche Nebenwirkungen des Arzneimittels abzuwägen. Die Valproinsäure ist eine gut verträgliche Medikation, die Alltagsaktivitäten nicht einschränkt. Regelmäßige Laborkontrollen lassen zudem das Risiko für eine Schädigung des Körpers durch die Einnahme frühzeitig erkennen. Um Pro und Kontra einer Medikamenteneinnahme abzuwägen, sollte Ihr Mann für sich diese Fragen klären: Habe ich mehr Anfälle, wenn ich kein Medikament einnehme? Wie sehr könnte ein Anfall mir und anderen gefährlich werden? Unter Umständen kann es sinnvoll sein, Restanfälle zu akzeptieren. Doch sollte Ihr Mann diesen Aspekt ausführlich mit seinem behandelnden Neurologen besprechen. ●

**Sascha G., Aachen:**

»Stimmt es, dass für mich nicht jedes Schmerzmittel in Frage kommt?«

Ja, das ist richtig! Bei Schmerzen verschiedener Art kommt häufig der Wirkstoff Paracetamol zum Einsatz. Wer Antiepileptika einnehmen muss, sollte diese Kombination unbedingt meiden. Denn Wirkstoffe wie zum Beispiel Phenytoin, Phenobarbital oder Carbamazepin verstärken den Abbau von Paracetamol, dadurch entsteht ein schädliches Stoffwechselprodukt. Selbst unbedenkliche Mengen von Paracetamol können somit gefährlich für die Leber werden. Besprechen Sie auf jeden Fall vorher mit Ihrem Arzt, welches Schmerzmittel für Sie geeignet ist. Möglicherweise kommen Acetylsalicylsäure oder Ibuprofen für Sie in Frage. ●



**Dr. Nicole Rosseaux**  
Apothekerin bei der  
Europa Apotheek Venlo



**Dr. med.**  
**Lienhard Dieterle**  
Facharzt für Neurologie,  
Ravensburg



# SOMMER-FREUDEN

## BUCHSTABENSALAT

Ein Besuch im Freibad, Grillen mit Freunden oder das leckere Eis beim Italiener nebenan: Im Sommer gibt es besonders viele schöne Dinge, die wir tun können und uns Spaß bereiten. Zwölf dieser Sommerfreuden finden Sie im nebenstehenden Raster. Dabei können die Worte vorwärts, rückwärts, waagrecht, senkrecht oder diagonal geschrieben sein. Viel Erfolg beim Suchen!

*Fahrradtour, Zelten, Grillparty, Freibad, Bootsfahrt, Wandern, Sonnenbad, Urlaub, Eis, Weinfest, Wasserschlacht, Picknick*

Die Lösung finden Sie auf Seite 3.



## LESENSWERT

Doris Dackow

### Himmelblaue Gedanken



broschiert  
79 Seiten  
edition fischer  
9,80 €

leicht und himmelblau scheinen die Texte, welche von Lebenserfahrung und gelassener Heiterkeit geprägt sind. Die bunte Vielfalt zeigt bereits die Inhaltsangabe: von den alltäglichen Dingen, hin zur Liebe, zur Natur und in eine Schmunzelecke. Dabei nicht oberflächlich, sondern oft auch nachdenklich und eindrucksvoll in seinem unerschütterlichen Optimismus. Kaleidoskop des Lebens. Ein kleiner, himmelblauer Begleiter voller Überraschungen.

Die Autorin ist 63 Jahre alt und lebt mit ihrer Familie im Badischen bei Freiburg. Schreiben ist ihr Leben, gibt ihr Kraft und Zuversicht in schweren Zeiten. ●

Ab Mitte vierzig beginnt sie für Frauen, die Achterbahn der Lebenskoordinaten. Sie begegnen ihrer Sterblichkeit und sie stellen sich wichtige Fragen: Soll alles so weitergehen? Im Job? In der Beziehung? In der Familie? Mit dem Geknitter im Gesicht und einem Stoffwechsel, der gerade die Work-Life-Balance entdeckt hat? Die beiden Autorinnen offenbaren in ihrem Buch die besten Sicherheitsvorkehrungen für ihren Trip durch diese schrecklich schönen Jahre. Diese sind wirklich kein Spaß und gerade deshalb gibt es eine Menge zu lachen. ●

### Susanne Fröhlich und Constanze Kleis: Diese schrecklich schönen Jahre



gebunden  
208 Seiten  
Gräfe und Unzer  
16,90 €

**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, Tel.: 089/24 22 48 68, Fax: 089/24 22 48 88, E-Mail: bischoff@profbischoff.de **Redaktion:** Karin Banduhn, t+t Medienbüro, Hamburg **Konzeption und Realisation:** Kuppe Kommunikation, Ratingen **Projektleitung:** Andrea Kuppe **Grafisches Konzept, Gestaltung, Illustration:** Elsenbach Design, Hückeswagen / Gastdesign, Düren **Titelfoto:** andreas130, Fotolia.com **Anzeigen:** Kuppe Kommunikation, Tel.: 0173/7 02 41 42 o. 0163/4 11 14 25, anzeigen@kuppekommunikation.de **Autoren dieser Ausgabe:** Karin Banduhn, Dr. med. Lienhard Dieterle, Anne Göttenauer, Andrea Kuppe, Dr. med. Robert Pfister, Dr. Stefanie Richter, Dr. Nicole Rosseaux **Druck:** Brühlsche Universitätsdruckerei GmbH & Co KG, Gießen **Redaktionsschluss dieser Ausgabe:** 25. Juni 2014

**Bezug:** NTC Impulse liegt deutschlandweit in den Praxen der NeuroTransConcept GmbH aus und steht unter [www.neurotransconcept.com](http://www.neurotransconcept.com) zur Ansicht bereit.

Selbsthilfegruppen wenden sich bitte an:  
Andrea Kuppe (Tel.: 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.

# 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](http://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

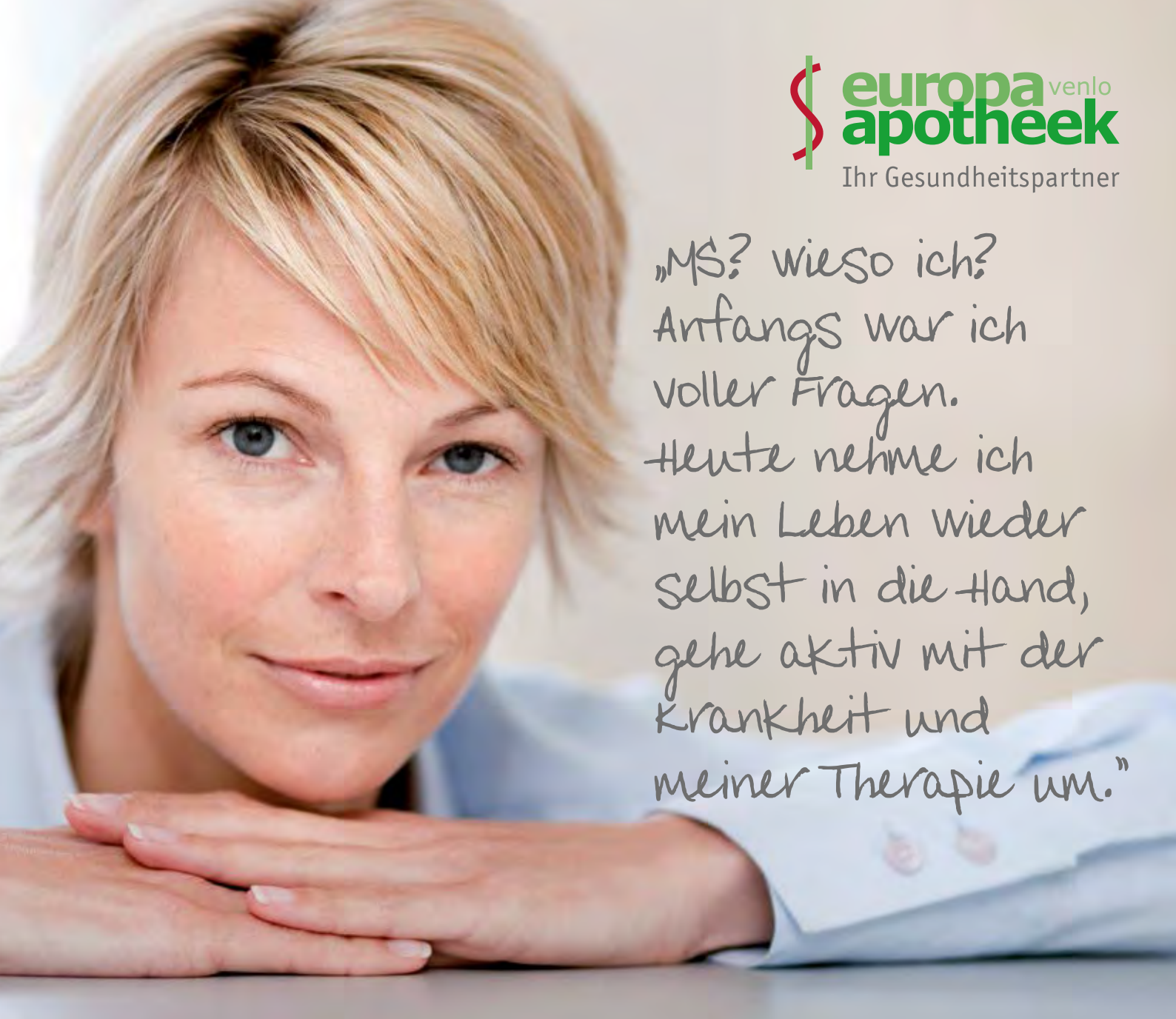
Psyche zusammen. Umso wichtiger ist, dass Spezialisten mit unterschiedlichen Schwerpunkten zusammenarbeiten – zugunsten des Patienten.

## 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. ●



„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](http://www.smart-leben.com)**