

impulse

NTC

Neues aus der Neurologie und Psychiatrie

Zum
Mitnehmen!

MULTIPLE SKLEROSE

*Wird die Basistherapie
einfacher?*

MORBUS PARKINSON

*OFF-Phasen
besser bewältigen*

SCHLAGANFALL

Hilfe für die Seele

SCHMERZ

*Migräne und Nervenschmerzen
wirksam behandeln*

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



NEURAX

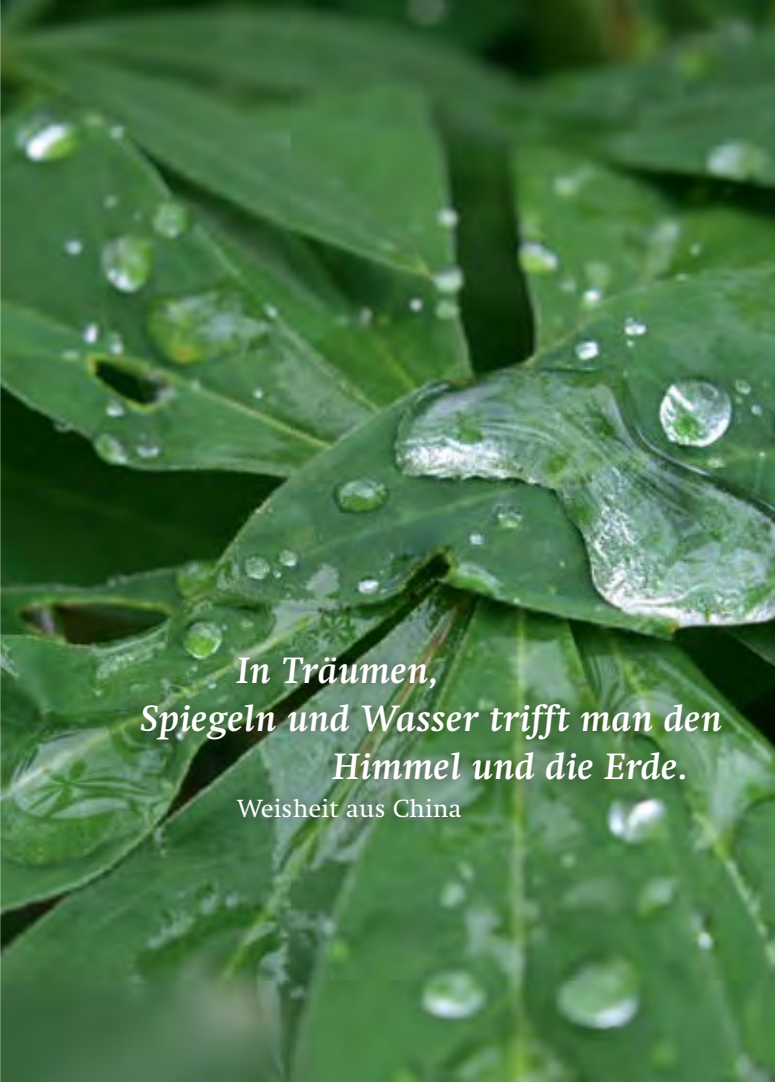
FOUNDATION

Für Menschen, die mehr als Medizin brauchen



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

www.neurax-foundation.de



*In Träumen,
Spiegeln und Wasser trifft man den
Himmel und die Erde.
Weisheit aus China*

© Josef Barchmann



**NTC IMPULSE
WISSEN AUS ERSTER HAND**

Sie 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 16 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.

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER!

Schmerzen sind ein natürliches Warnsignal unseres Körpers, der sich vor Schaden schützen will. Bei gesunden Menschen lässt der Schmerz nach, sobald die Quelle beseitigt ist. Das trifft aber nicht auf Schmerzen zu, die sich verselbstständigt haben. Die Migräne gehört zu den häufigsten chronischen Schmerzerkrankungen – und ist eine der am meisten verkannten.

Ebenso wie die Migräne haben mitunter auch Rücken- und Muskelschmerzen neurologische Ursachen. Was dann wirklich hilft, ist eine sorgfältig ausgewählte Therapie – und in vielen Fällen mehr Verständnis von Angehörigen, Kollegen und Freunden.

Fachärzte in unseren Praxen verfügen über eine differenzierte, bildgebende Diagnostik sowie die Erfahrung, mit individuell passenden medizinischen Maßnahmen die Schmerzen zu verringern und die Lebensqualität für Betroffene zu verbessern. Ein vertrauensvolles Gespräch zwischen Patient und Arzt sollte der erste Schritt in diese Richtung sein.

Haben Sie dazu Fragen oder Anregungen? Wir beantworten gerne Ihren Brief oder Ihre E-Mail!

Dr. Arnfin Bergmann
Geschäftsführer NTC



Prof. Dr. Christian Bischoff
Herausgeber



WIE PATIENTEN VOM NTC-NETZ PROFITIEREN

Standorte der 76 NTC-Facharztpraxen in Deutschland

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



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

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

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

SPEZIALISTEN IM VERBUND

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

GEPRÜFTE QUALITÄT

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

INHALT

Mit der
Herbstausgabe
von
So gesund!

TITELTHEMA SCHMERZ

Kopfschmerzen: Ursachen und Lösungen
Begleitschmerz bei chronischen Erkrankungen

7
10

MULTIPLE SKLEROSE

Komfortable Basistherapien
Leistungssport mit MS – Portraits, Trainingstipps

12
14

SCHLAGANFALL

Depressionen behandeln

18

NEWS

Aktuelles aus Neurologie und Psychiatrie

19

PARKINSON

Beschwerden in den OFF-Phasen entschärfen

22

SONDERTHEMA

Polyneuropathien auf die Spur kommen

24

SCHLAGANFALL

Lesen neu lernen

26

EPILEPSIE

Die richtige Kost für den Kopf

28

DEMENZ

Vorbeugung bei Diabetes und nach Schlaganfall

30

EXPERTENRAT

Aus der Sprechstunde /Tipps aus der Apotheke

33

UNTERHALTUNG

Rätsel, Literaturtipps, Impressum

34



ON



LÖSUNG von S. 34



WENN ES IM KOPF POCHT UND HÄMMERT

Wer kennt sie nicht: Kopfschmerzen. So vielfältig die Schmerzformen sind, so unterschiedlich können auch die Ursachen sein. Wie wichtig die Diagnose für die richtige Therapieform ist, erklärt NTC-Neurologe Dr. med. Andreas Peikert.

»Gemeinsam mit meinem Arzt habe ich eine wirksame Therapie gegen meine Kopfschmerzen gefunden.«

Neben sekundären Kopfschmerzen, die als Begleiterscheinung einer anderen Erkrankung, wie einer Infektion oder einem Schädel-Hirn-Trauma, auftreten können, handelt es sich bei den primären Kopfschmerzen um ein eigenes Krankheitsbild. Dazu gehören Migräne, Spannungskopfschmerzen sowie die selteneren sogenannten trigeminoautonomen Formen, wie der Clusterkopfschmerz.

GEWITTER IM KOPF

Spannungskopfschmerz ist die häufigste Kopfschmerzform, die fast jeder schon mal erlebt hat. Die Schmerzen sind meist dumpf oder drückend. Dagegen zeichnet sich eine Migräne – eine neurogene Erkrankung mit Beteiligung der Gefäße im Kopf, unter der mehr Frauen als Männer leiden – häufig durch pulsierende Schmerzen aus, die sich bei körperlicher Anstrengung verschlimmern und den Tagesablauf beeinträchtigen.

Dazu können Übelkeit und Schwindel kommen, einige Patienten leiden zudem unter einer so genannten Aura. Dies sind neurologische Symptome, die den Schmerzen vorausgehen können, wie Seh- und Wahrnehmungsstörungen, etwa Lichtblitze, Taubheitsgefühle am Körper oder Sprachprobleme. Sehstörungen oder Schwindel können aber auch ganz ohne Schmerzen vorkommen. Die Beschwerden erzeugen bei den meisten Betroffenen einen starken Leidensdruck, insbesondere wenn sie unter chronischer Migräne leiden. Diese

liegt definitionsgemäß dann vor, wenn die Patienten über drei Monate mindestens 15 Kopfschmerztage im Monat haben, wovon mindestens acht Tage mit typischer Migräne sind. Dies kann zahlreiche Folgen haben. Die Betroffenen leiden häufiger unter Depressionen und Angststörungen, ziehen sich sozial zurück und vermeiden Aktivitäten – aus Angst vor der nächsten Schmerzattacke.

Nicht länger haltbar ist die jahrelange Annahme, dass es sich bei einer Migräne um eine Erkrankung, die als Folge von Stress oder Überforderung auftritt, oder gar um ein psychogenes Phänomen handelt. Heute weiß man, dass diese Kopfschmerzform eine genetisch bedingte Erkrankung ist. Wenn die entsprechende Veranlagung vorliegt, kann der individuelle Lebensstil der Betroffenen allerdings Einfluss auf die Kopfschmerzlast haben.

Seltener, aber deshalb nicht minder belastende Kopfschmerzformen sind Clusterkopfschmerzen oder die Trigemino-neuralgie. Vom Clusterkopfschmerz sind mehr Männer betroffen, weshalb er manchmal auch »Migräne des Mannes« genannt wird. Die Betroffenen leiden unter Schmerzattacken, die einseitig sind und mehrmals täglich auftreten können. Diese Episoden können mehrere Wochen dauern. Am schlimmsten betroffen ist meist die Augenregion, neben den Schmerzen kommt es zu Rötungen des Auges und einseitigem Tränenfluss.

Eine Trigemino-neuralgie betrifft meist ältere Menschen. Die ebenfalls einseitig auftretenden Schmerzen glei-

chen heftigen Stromstößen im Gesicht und treffen die Betroffenen häufig wie ein Blitz ohne Vorwarnung. Auslöser sind durch Arteriosklerose härter werdende Blutgefäße, die auf den empfindlichen Trigeminusnerv am Hirnstamm drücken.

WANN ZUM ARZT?

Viele Betroffene scheuen sich, »nur wegen Kopfschmerzen« den Arzt aufzusuchen. Dennoch sollten sie diesen Schritt unbedingt gehen, um klären zu lassen, unter welcher Form von Kopfschmerz sie leiden, denn nur so kann ihnen gezielt geholfen werden. Vor allem die Sorge, sich gleich aufwendigen Diagnoseverfahren unterziehen zu müssen, ist unberechtigt. Gerade eine Migräne lässt sich bereits anhand einiger charakteristischer Merkmale diagnostizieren. Dazu müssen zwei der folgenden Kriterien erfüllt sein:

- Schmerzen sind halbseitig,
- mittelstark bis stark,
- pulsierend oder pochend und
- sie verschlimmern sich bei normaler körperlicher Aktivität (etwa beim Treppensteigen).

Außerdem kann es zu Übelkeit, Appetitlosigkeit, Lärm- und/oder Lichtempfindlichkeit kommen. Liegen diese Beschwerden vor und dauern sie immer zwischen vier und 72 Stunden, steht die Diagnose Migräne so gut wie fest. Dennoch sollten generell bei jeder Kopfschmerzart andere Erkrankungen ausgeschlossen werden.

Auch wenn ein Schmerz plötzlich und zum ersten Mal oder an anderen Stellen des Kopfes als sonst auftritt oder bisher unbekannte Begleitsymptome mit sich bringt, ist ein Arztbesuch angeraten. Das Gleiche gilt für jeglichen Schmerz, der einen starken Leidensdruck erzeugt und die Lebensqualität des Betroffenen erheblich mindert. Je nach Schmerzform sind gegebenenfalls weitere Diagnosemaßnahmen notwendig, wie Blut- oder Nervenwasseruntersuchungen oder bildgebende Verfahren, wie eine Kernspintomografie.

»Wie schon meine Mutter leide auch ich regelmäßig unter Migräne.«

MÖGLICHE URSACHEN

Kopfschmerzen können zahlreiche Gründe haben. Dazu zählen in erster Linie natürlich körperliche Ursachen, wie die genetische Veranlagung bei Migräne oder die Gefäßveränderungen bei der Trigeminusneuralgie. Dazu kommen aber häufig sogenannte Trigger, also Faktoren, welche die Schmerzen je nach Situation oder Verhalten auslösen. So können unter anderem unregelmäßiges Schlafen und unregelmäßige Ernährung, bei Frauen Hormonschwankungen während des Zyklus, Kiefer- oder Zahnfehlstellungen, Fehlhaltungen (etwa beim Arbeiten), Wetterwechsel und natürlich immer auch Stress zu Kopfschmerzen führen.

Warum eine akute Migräne chronisch werden kann, ist noch nicht genau bekannt. Begünstigt wird die Chronifizierung jedoch durch eine Vorbelastung mit Kopfschmerzen, durch hohen Schmerz- und Migränemittelkonsum, auch Depressionen und Ängste, Übergewicht und Stress mit ständigen Überforderungsgefühlen.

EFFEKTIV BEHANDELN

Man kann den Betroffenen aber Mut machen: Inzwischen gibt es gegen fast alle Kopfschmerzformen effektive Behandlungsoptionen. Leidet man beispielsweise unter gelegentlich auftretenden leichten bis mittelstarken Spannungskopfschmerzen, ist meistens die Einnahme freiverkäuflicher Schmerzmittel, wie Acetylsalicylsäure, Ibuprofen oder Paracetamol, erste Wahl.

Bei akuter Migräne und auch bei Clusterkopfschmerzen hilft die Wirkstoffgruppe der Triptane. Hier kann die Zubereitungsform wichtig sein (Tablette, Zäpfchen, Nasenspray, Selbstinjektion in die Haut). Einige dieser Präparate sind inzwischen auch ohne Rezept in der Apotheke erhältlich. Dennoch sollte jeder Kopfschmerz-Patient zumindest ein Mal beim Arzt Art und Intensität der Schmerzen abklären lassen, um gemeinsam die richtige Behandlungsform zu finden.

Überraschend ist, wie häufig auch heute noch Migräne nicht erkannt wird und die Behandlung daher unzureichend bleibt. Auch die Möglichkeiten einer medikamentösen Prophylaxe bei häufigen Attacken werden oft

nicht genutzt. Außerdem sollte – bei allen Kopfschmerzarten – darauf geachtet werden, die Selbstmedikation nicht eigenmächtig zu übertreiben. Denn auch ein übermäßiger Schmerzmittelgebrauch kann zu Kopfschmerzen führen. Diese medikamenteninduzierten Schmerzen sind meist dumpf und drückend, bei Migräne-Patienten können die Schmerzattacken zunehmen. Generell gilt: Schmerzmittel – egal ob vom Arzt verordnet oder frei in der Apotheke erworben – nicht häufiger als an zwei Tagen pro Woche und an zehn Tagen pro Monat einnehmen. Sind die Attacken häufiger, sind meist vorbeugende Medikamente sinnvoll.

Zudem sollten Betroffene nicht den Fehler machen, bei starken Schmerzen mit einem leichten Mittel anzufangen, in der Hoffnung, dass dies hilft, und erst bei ausbleibender Wirkung auf stärkere Präparate zurückgreifen. Stattdessen sollte bereits beim ersten Schmerz ein ausreichend starkes Mittel genommen werden, von dem eine effektive Wirkung bekannt ist.

HILFREICHE EINGRIFFE

Bei chronischer Migräne können der Wirkstoff Topiramamat sowie eine Behandlung mit Botulinumtoxin vorbeugend wirken. Das Nervengift wird in extrem verdünnter Form in die Kopf- und Nackenmuskulatur gespritzt, wodurch es seltener zu Schmerzattacken kommt. Studien zufolge wird die Häufigkeit der Kopfschmerztage in etwa halbiert. Ist eine chronische Migräne ärztlich diagnostiziert, werden die Kosten dieser Behandlung von der Krankenkasse übernommen.

In schweren Kopfschmerz-Fällen können auch Nervenstimulationsverfahren am Occipitalnerven im Nacken oder am Ganglion sphenopalatinum, einem Nervenknäuel im Gesicht, in Betracht gezogen werden. Dabei sendet ein kleines schrittmacherähnliches Gerät elektrische Impulse an die Nervenstrukturen.

Bei der Trigeminusneuralgie und auch beim Clusterkopfschmerz helfen keine normalen Schmerzmittel. Wichtiger als die Attackenbehandlung ist die Verhinderung der Schmerzen mit Substanzen wie Carbamazepin oder

Verapamil. Die Trigeminusneuralgie kann operativ behandelt werden. Bringen die Medikamente keine Besserung, kann ein Eingriff helfen, bei dem ein Polster als Puffer zwischen den Nerv und das schmerzauslösende Gefäß gesetzt wird. Für ältere Patienten, die sich keiner Operation mit Vollnarkose mehr unterziehen möchten oder dürfen, bleibt zudem die Möglichkeit, einen Teil der Nervenstruktur durch einen gezielten Eingriff zu veröden. Dieser ist ohne Vollnarkose möglich.

ENTSPANNEN SIE SICH

Bei chronischen Kopfschmerzen können oftmals auch seelische Aspekte eine Rolle spielen, insbesondere wenn Stress, Anspannung, Ängste oder Sorgen den Alltag bestimmen. Aus diesem Grund kann ergänzend zu medikamentösen Behandlungsmöglichkeiten auch eine Psychotherapie hilfreich sein. Gemeinsam mit dem Therapeuten kann der Patient herausfinden, in welchen Situationen seine Kopfschmerzen besonders häufig auftreten oder stärker sind als sonst. Anschließend kann erarbeitet werden, wie der Betroffene diese Situationen künftig verhindern oder besser meistern kann, um den Schmerzen vorzubeugen.

Ebenfalls gut für das allgemeine Wohlbefinden und damit auf eine Abnahme von Schmerzattacken kann sich Sport, vor allem Ausdauersport, auswirken. Dabei reicht es bereits, sich drei Mal pro Woche etwa eine halbe Stunde intensiv körperlich zu betätigen, beispielsweise mit Laufen, Schwimmen oder Radfahren. Zum Stressabbau eignen sich zudem Yoga und Entspannungsverfahren, wie Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung. ●

Weitere Informationen finden Sie auf der Internetseite der Deutschen Migräne und Kopfschmerzgesellschaft unter www.dmkg.de.



Dr. med. Andreas Peikert
Facharzt für Neurologie
und Psychiatrie, Bremen



»Bei starken Kopfschmerzen hilft es mir, mich regelmäßig beim Sport auszu-
powern, aber auch gezielt zu entspannen, etwa beim Yoga.«

UNBEKANNTE FÄHIGKEITEN

Zwar leiden die meisten Migräne-Patienten unter ihrer Erkrankung, dennoch kann die Veranlagung auch Vorteile mit sich bringen: Migräne-Patienten sind oft leistungsstark und in der Lage, ohne Schwierigkeiten mehrere Dinge gleichzeitig zu bewältigen, also Multitasking zu betreiben. Neuere Forschungsergebnisse deuten zudem darauf hin, dass von Migräne Betroffene bessere Problemlöser sind.

UNGELIEBTE BEGLEITER

Schmerzen zählen zu den Beschwerden, die viele neurologische Erkrankungen mit sich bringen. »Damit müssen Sie wohl leben«, bekommen Patienten oft zu hören. Dabei lassen sich auch chronische Begleitschmerzen gut eindämmen.



Ich hab ein extrem unangenehmes kribbelndes Gefühl im rechten Arm! So schlimm, dass ich am liebsten meinen Arm abnehmen würde«, schreibt sich eine Teilnehmerin im MS-Onlineforum ihren Frust von der Seele. Sie fügt hinzu: »Das gehört wohl zur Krankheit, da kann man nichts machen.« – Ähnlich dachte auch Hans R., Parkinson-Patient aus Lüneburg. Das Stechen in der Schulter hatte er lange hingenommen. Heute weiß er, dass es das erste Anzeichen seiner Erkrankung war. Rücken- und Muskelschmerzen sind inzwischen hinzugekommen. Gegen diese geht der 61-Jährige inzwischen mit einer gezielten Schmerztherapie aktiv an.

Weit mehr als die Hälfte aller Menschen, die mit einer chronischen neurologischen Erkrankung leben, leben mit ständig wiederkehrenden oder Dauerschmerzen. Diese zermürben, erschöpfen und können womöglich Nerven auf Dauer schädigen – eine gefährliche Abwärtsspirale, die sich verhindern lässt. Vorausgesetzt, so Prof. Dr. Matthias Strittmatter, die Schmerzen werden rechtzeitig und richtig erkannt. Der Neurologe an der Universität des Saarlandes weist auf die wesentliche Unterscheidung zwischen einzelnen Schmerzarten hin. Denn je nachdem, auf welche Weise ein

Schmerz entsteht, helfen ganz unterschiedliche Schmerzmittel – oder eben nicht.

GEREIZTE NERVEN

Erhalten die Signalempfänger (Rezeptoren) an den Nervenenden eine Schadensmeldung aus dem Körpergewebe – ausgelöst etwa durch Entzündungen oder Verletzungen in Muskeln und Gelenken – melden sie diesen Reiz dem Zentralen Nervensystem. Dort wird diese Information in wahrnehmbaren Schmerz übersetzt. Dieser *nozizeptive Schmerz* bleibt bestehen, solange sich die Nerven im Alarmzustand befinden. Er fühlt sich meistens dumpf-drückend oder stechend an. Rückenschmerzen bei Parkinson gehören in der Regel dieser Schmerzart an: Sie sind eine Folgeerscheinung der Erkrankung – verursacht durch Steifigkeit oder Haltungsschäden im Verlauf der Erkrankung – und lassen

sich daher nicht mit Parkinson-Medikamenten regulieren. Schmerzstillend dagegen wirkt zum Beispiel Paracetamol, auch Opioide kommen je nach Stärke der Missempfindung hier in Frage.

Bei Multipler Sklerose zählen häufig Muskelkrämpfe und Kopfschmer-

zen zu dieser Art des Reizschmerzes.

Dann helfen zum Beispiel krampflösende Medikamente wie Baclofen oder Tizanidin, um den Schmerz abzustellen oder zu lindern – in den meisten Fällen jedenfalls. Bleibt die Wirkung aus, können die gleichen Schmerzen eine ganz andere Ursache haben: Gibt es womöglich eine weitere Erkrankung, die diese Beschwerden hervorruft? Oder sind es die Nerven in den betroffenen Körperteilen, die SOS in eigener Sache funken?

GESCHÄDIGTE NERVEN

Wenn die Nervenleitungen selbst geschädigt sind, melden sie den Eigenschmerz als Dauersignal. Dieser *neuropathische Schmerz* wird, anders als chronischer Reizschmerz, eher als gleichbleibend stark oder spontan einschließend, brennend oder kribbelnd empfunden. Die Nervenschädigung kann in der »Peripherie« wie auch in Rückenmark und Gehirn vorkommen. Erkrankungen des Zentralen Nervensystems begünstigen diese Schmerzart: Multiple Sklerose, Parkinson, Schlaganfall sind einige Beispiele. Den neuropathischen Schmerzen ist gemeinsam, dass sie durch geringste Impulse – ein Windhauch genügt – hervorgerufen werden können: Auslöser, die normalerweise keine Schmerzen verursachen! Eine Therapie mit Medikamenten kann

Schmerz ist nicht gleich Schmerz, auch wenn es immer weh tut.

bislang lediglich die Symptome behandeln, indem die Übererregbarkeit der Nerven gedämpft wird und der Schmerz somit erträglich wird. Bewährt haben sich hierfür vor allem Antidepressiva, Antiepileptika und Opioide – gelegentlich in Kombination miteinander.

INDIVIDUELLES SCHMERZPROFIL

Um die beiden Schmerzarten zuverlässig zu unterscheiden, ist eine sorgfältige Diagnose unerlässlich. »Als Fachärzte erstellen wir zunächst ein individuelles Schmerzprofil«, erläutert NTC-Neurologe PD Dr. med. Klaus Krampf, »mit Hilfe von Schichtbildung und Neurophysiologie lässt sich die Ursache eines Schmerzsyndroms eng eingrenzen.« Eine frühzeitige und wirksame Behandlung verhindert, dass sich ein »Schmerzgedächtnis« bildet.

Einige ergänzende Maßnahmen haben sich neben der medikamentösen Schmerztherapie, unabhängig von der Schmerzart, bewährt. Zum Beispiel:

MEDIZINISCH

Transkutane elektrische Nervenstimulation (TENS)

Bei dieser Form der Elektrotherapie werden Elektroden auf der Haut des schmerzenden Körperteils angebracht. Schwache elektrische Ströme wirken auf den gereizten Nerv oder auf den betreffenden Hauptnervenstamm. Die elektrischen Impulse werden als Kribbeln wahrgenommen. Sie können den Schmerz für mehrere Stunden unterdrücken.

Bei etwas mehr als der Hälfte aller Patienten wirkt dieses Verfahren. Ein Erfolg ist allerdings nicht vorhersehbar. Eine Probereizung in der Facharztpraxis schafft Klarheit. Mit Hilfe kleiner Taschengerate lässt sich diese Behandlung bei Bedarf auch privat durchführen.



DAS SCHMERZGEDÄCHTNIS



Wie entsteht es?

Schmerz, der unabhängig von einem Auslöser auftritt, führt auf Dauer zu Veränderungen im Zentralen Nervensystem. Die Folge: Die Nerven lernen, immer mit Schmerzsignalen zu antworten – selbst bei Reizen, die keine Schmerzen verursachen: Kälte, Wärme oder Muskelanspannungen. Auf den Schmerz ängstlich zu warten, schaukelt die Situation weiter auf.

Lässt es sich wieder löschen?

Das Schmerzgedächtnis ist nicht in Stein gemeißelt: »Wir haben zwar keine Löschtaaste im Gehirn«, sagt Professor Walter Zieglgänsberger vom Max-Planck-Institut für Psychiatrie in München. »Aber das Schmerzgedächtnis lässt sich durch positive Erfahrungen überschreiben.«

Wie verlerne ich den Schmerz?

Schmerzmittel machen müde, vor allem in höherer Dosierung. Oft ist das Bedürfnis groß, sich tagsüber hinzulegen und auszuruhen. Besser ist es, die guten Phasen ganz bewusst zu nutzen. Schon ein Spaziergang oder ein Anruf bei Freunden können von den Nebenwirkungen des Schmerzmittels ablenken. Das Gehirn verarbeitet im Schlaf Neugelerntes – so auch die Erfahrung, dass schmerzarme oder sogar schmerzfreie Phasen möglich sind. Achten Sie auf einen erholsamen Nachtschlaf! ●

PSYCHOLOGISCH

Biofeedback

Diese ambulante Trainingsmethode erlaubt es, Veränderungen von biologischen Vorgängen für den Patienten sichtbar zu machen. Funktionen wie Herzschlag, Hirnströme und Hauttemperatur werden als sicht- oder hörbare Signale rückgemeldet. Das Ziel ist es, messbare, meist unbewusste Körperfunktionen »bewusst« zu machen. Bei Patienten mit neuropathischem Schmerz hat sich das Biofeedback der Körpertemperatur in der betroffenen Körperregion bewährt. Der Patient soll dabei versuchen, willentlich die Hauttemperatur zu vermindern. Hintergrund: Offenbar vermindert sich mit einer bewussten Temperaturabsenkung auch die Schmerzwahrnehmung. Temperaturmessgeräte zeigen an, ob es funktioniert. Biofeedback wird auch im Rahmen einer Verhaltenstherapie angewendet. ●



Quellen: Deutsche Schmerzliga, Forum Schmerz, DMSG



KOMFORTABLE BASISTHERAPIEN

Eine Reihe neuer Medikamente zur Behandlung der schubförmigen Multiplen Sklerose sind innerhalb kurzer Zeit auf den Markt gekommen oder angekündigt. Der Trend geht dahin, die Dauertherapie für MS-Patienten einfacher zu gestalten.

Ob als Tabletten, Injektionen oder als Infusion: MS-Basistherapeutika der neuen Generation können die Schubrate deutlich senken und die Krankheitsaktivität mindestens für einige Jahre verzögern. Abgesehen von den verschiedenen Wirkstoffen unterscheiden sich die Medikamente darin, in welcher Weise und wie oft sie angewendet werden. Möglichst unkompliziert soll es sein: Fumarsäure-Kapseln oder Teriflunomid-Tabletten lassen sich auch unterwegs ohne Aufwand einnehmen. Das dürfte vor allem Patienten interessieren, die sich mehr Unabhängigkeit und gefühlte Freiheit in der Dauertherapie wünschen.

MEHR ZEIT ZWISCHEN DEN INJEKTIONEN

Für diejenigen, die auf Interferone gut eingestellt sind, ist jetzt ein weiteres Komfort-Medikament hinzugekommen: *Peginterferon beta-1a*. Diese Wirkstoffvariante braucht nur noch alle zwei Wochen mittels eines Fertipens unter die Haut gespritzt zu werden. Möglich ist dieses großzügige Injektionsintervall durch beigemishtes

Polyethylenglycol (PEG), eine längere Molekülkette, die verhindert, dass die Eiweißteilchen des Interferons schnell wieder abgebaut werden: Der Wirkstoff bleibt doppelt so lange im Körper. Das größere Dosierungsintervall ermöglicht MS-Patienten ein flexibleres Therapieschema.

NEUER ANTIKÖRPER

In Aussicht steht ein weiterer Wirkstoff, der einmal im Monat unter die Haut gebracht wird: *Daclizumab HYP*, ein monoklonaler Antikörper, der sich bereits über viele Jahre nach Organtransplantationen bewährt hat und zur besseren Verträglichkeit seitdem modifiziert wurde. Eine Studie bestätigte kürzlich, dass dieser Wirkstoff bei MS in doppelter Hinsicht effektiv ist – und zum Teil besser als Interferon beta-1a in der Vergleichsgruppe abschneidet. Die Schubrate sank bei den Teilnehmern der klinischen Studien unter *Daclizumab HYP* um mehr als die Hälfte innerhalb von zwei Jahren und die Erkrankung entwickelte sich nicht weiter. Der Hersteller rech-

net damit, dass die neue Antikörper-Therapie bis Anfang nächsten Jahres zugelassen wird und dann auf den Markt kommen kann.

VERTRÄGLICHKEIT VOR KOMFORT

Die einfachere Handhabung der neuen Medikamente kann durchaus ein Kriterium bei der Auswahl der Therapie sein. NTC-Neurologe Dr. med. Andreas Wiborg wägt für den Fall eines Wechsels ab: »Wenn das häufige Injizieren einen Patienten sehr belastet, käme eine der neuen Therapieformen in Frage.« Von Vorteil könne es sein, so Dr. Wiborg, dass mit pegyliertem Interferon insgesamt weniger Schmerzmittel nötig werden. »Abzuwarten bleibt aber, ob diese höhere Dosis an Interferonen, wenn auch

Mehr Freiheit in der MS-Therapie gewünscht

in verlangsamer Form abgegeben, nicht zu stärkeren grippeähnlichen Symptomen führt.« Die individuelle Verträglichkeit wird maßgeblich mit darüber entscheiden, ob ein Patient tatsächlich an Therapiekomfort gewinnt. ●



MEINE THERAPIEBEGLEITUNG



MS-Schwester/
Neurologe



Persönlicher
Ansprechpartner



Mobile Therapie-
unterstützung



<tecificare>
Forum



MEINE ZIELE.
MEINE ZUKUNFT.



DAS ZIEL VOR AUGEN

Sport ist für Menschen mit MS besonders wertvoll, bestätigen neuere Studien. Wie viel Bewegung ist sinnvoll? Wann ist die eigene Leistungsgrenze erreicht? NTC Impulse stellt zwei Männer vor, die genau das für sich herausfinden werden.

Florian Plehn, seit 20 Jahren mit MS, trainiert für die Ironman-Distanz.

Stärkere Muskeln, gesundes Herz, natürliche Gewichtsregulation: Das alles bewirkt regelmäßige Bewegung. Und noch viel mehr: Sport wirkt auch positiv auf Geist, Seele, auf Immunsystem und Nervenzellen – und steigert deutlich die Lebensqualität. Gerade jüngere Frauen und Männer mit MS wollen mehr als therapeutische Bewegung. Ambitionierter Sport gehörte bisher zu ihrem Leben – und das braucht sich durch die Diagnose nicht zu ändern.

AUF DEM WEG ZUM IRONMAN

Florian Plehn liefert ein eindrucksvolles Beispiel dafür, dass Leistungssport und Multiple Sklerose miteinander vereinbar sein können. Der 42-Jährige aus Hamburg schafft es, selbst etliche Jahre nach der Diagnose seine Ziele immer höher zu stecken – und zu erreichen. Marathon laufen? Erledigt. Im Triathlon starten? Schon ein halbes Dutzend Mal. Florian will mehr. Nächsten Sommer startet er bei einem Ironman. Das sind knapp 4 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren und anschließend 42 Kilometer Laufen. Alles hintereinander weg. »Ich habe 15 Stunden Zeit dafür. Das schaffe ich schneller«,

sagt er. Die Weltbesten brauchen dafür etwa acht Stunden. »Mein Leben lang schon treibe ich viel Sport und orientiere mich dabei immer nach oben«, erklärt Florian. Die harte Beinarbeit mag Routine sein, entscheidend ist seine mentale Stärke. Sie erlaubt es ihm, sich auf der Gewinnerseite im Leben zu sehen. Das strahlt der Mann lächelnd auch im Ruhezustand aus: »Ich fühle mich gesund und habe eine chronische Erkrankung.«

Dabei war es ausgerechnet im Leistungssport, als der erste Schub kam – direkt nach seinem ersten Marathon vor 20 Jahren. Eine Kortisonbehandlung half, auch nach den nächsten drei Schüben in den darauffolgenden Jahren. Nur der linke Augennerv erholte sich nicht, 40 Prozent

Sehkraft auf einer Seite reiche für die Orientierung im Raum aber aus, meint Florian. Herunterspielen ließ sich die MS irgendwann nicht mehr: »Ich schwankte beim Gehen, die Leute dachten, ich sei schon morgens betrunken.« Florian entschied sich für eine Therapie mit Interferonen. Seit acht Jahren lebt er schubfrei und ohne Bewegungsstörungen. Das wöchentliche Spritzen baut er in sein Trainingsprogramm ein: Sonntag ist Ruhetag. »Mit dem Medikament traue ich mir mehr zu als vorher. Ich glaube aber, dass es klug ist, dem Körper nicht zu viel zuzumuten«, überlegt Florian.

Nur: Was ist zu viel? »Wichtig für mich ist, dass ich mich nach dem Training oder auch nach einem Wettkampf wohlfühle. Die Ironman-



Leandro Meyer, 28 Jahre, will als erster MS-Erkrankter von Dover nach Calais schwimmen. Das sind 32 Kilometer Luftlinie, dazu Strömung, Wind und Wellen. »Die MS hat mir viel an Lebensglück genommen. Jetzt ist es mein Ziel zu erfahren, wie weit ich kommen kann. Ich möchte ein Zeichen dafür setzen, dass es sich lohnt, alles zu versuchen.« Leandro ist seit sieben Jahren mit Natalizumab stabil und fühlt sich »unbesiegt«. Er trainiert zurzeit drei Mal pro Woche in der Weser. Etappenziele: Bodensee- und Fehmarnbelt-Querung. 2018 soll für ihn der Startschuss am Ärmelkanal fallen. »Meinen Töchtern habe ich versprochen, immer gut anzukommen und auf mich aufzupassen.«



Mein BETAPLUS® – Das persönliche Betreuungs- programm für MS-Patienten

Kompetente Betreuung
BETAPLUS®-Schwestern

Individuelle
Service-
angebote



Schriftliche
Langzeit-
betreuung

Telefonische
Betreuung
BETAPLUS®-Serviceteam

- + kompetent
- + individuell
- + persönlich
- + kostenfrei



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

Mein  BETAPLUS®
...das Plus an Unterstützung

Distanz ist allerdings eine Überforderung, für jeden übrigens. Viele Extrem-Ausdauersportler kämpfen während des Wettlaufs gegen Magenkrämpfe an. Das Risiko, dass auf ein Zuviel an Belastung ein Schub folgt, ist da.

Florian bewegt sich schon lange auf hohem Leistungsniveau. Wer sich zutraut, aus dem Stand heraus einen Marathon zu laufen, darf wohl auch über den härtesten Triathlon nachdenken. »Zügig voran, aber ohne Stress« ist sein Motto. Sein Neurologe Dr. Lukas Schmitt unterstützt ihn: »Stress, nicht physische Anstrengung, könnte einen Schub auslösen und Vernarbungen im Hirn hinterlassen, die dann zu Bewegungseinschränkungen führen. Doch hilft der intensive Sport meinem Patienten sehr, die MS für sich zu bewältigen.« Aus medizinischer Sicht gilt es, immer im Einzelfall abzuwägen, was und wie viel an Sport gut tut.

Anders als sein Arzt stellt sich Florian diese Frage aber nicht. Vielleicht ist sein Erfolgsrezept sein eiserner Wille – oder schlicht Sturheit? –, das den studierten Psychologen so

weit gebracht hat. Ein Kampf gegen die MS ist der Leistungssport für ihn nicht: »Ich bin von der Heilkraft des Sports überzeugt. Er schützt vor Depressionen. Wenn man daran glaubt, dass es gut tut, dann hilft, sich zu bewegen mehr, als sich zu schonen – ob beim Jazztanz oder im Triathlon. Der Extremsportler ist sich bewusst, dass ein weiterer Schub auch bedeuten könnte, an Krücken zu landen. »Aber dann hätte ich wenigstens alles gemacht, was ich mir vorgenommen hatte. Das kann mir dann auch die MS nicht mehr nehmen.« ●

Welcher Sport passt zu mir?

Die Broschüre »MS und Sport« bietet praktische Entscheidungshilfen für Sportarten, die Ihren Fähigkeiten und Vorlieben entsprechen, informiert über Hilfsmittel und gibt Tipps für die persönliche Trainingsplanung – erhältlich im Online-Shop unter www.dmsg.de und bei den Landesverbänden der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft.



TRAININGSTIPPS FÜR EINSTEIGER

- Sporttagebuch anlegen: erreichtes Pensum, Wohlbefinden und Erfolge notieren
- 3x30 Minuten Ausdauertraining pro Woche
- Pausen zum Erholen und Abkühlen einplanen
- Im aeroben Bereich trainieren, ohne Atemnot!
- Leistung langsam steigern: 10 Prozent pro Woche
- Bei Funktionsstörungen oder anhaltender Erschöpfung mit dem behandelnden Neurologen sprechen

NTC-NEUROLOGE: SPORT STÄRKT DIE NERVEN

Herr Dr. Lang, warum ist Bewegung so wichtig?

Was für Gesunde zutrifft, gilt erst recht für Menschen mit MS: Regelmäßige Bewegung tut gut! Typische MS-Symptome wie Fatigue, Depression, aber auch Spastik und Gehstörungen können durch Sport verringert werden. Außerdem verbessern sich Gedächtnisleistung und Konzentration. Schließlich kommen unsere sportlich aktiven Patienten meistens besser mit ihrer Erkrankung zurecht und schätzen ihre Lebensqualität höher ein als solche, die sich nicht bewegen.

Warum hilft Bewegung besonders bei MS?

Körper, Seele und Immunsystem beeinflussen sich gegenseitig. So können Stress und körperliche Schwäche krank machen und sich negativ auf

das Immunsystem auswirken. Regelmäßige körperliche Aktivität dagegen stärkt das Immunsystem. Zudem ist wissenschaftlich belegt, dass Sport die Bildung neuroaktiver Proteine fördert: Weniger Entzündungen entstehen, Nervenzellen erhalten einen natürlichen Schutz. Sport stärkt die Nerven – in jeder Hinsicht.

Kann Sport auch schaden?

Dafür kennen wir bisher kein Beispiel. Vielmehr zeigen Studien, dass sportliche Aktivität einem Fortschreiten der Multiplen Sklerose entgegenwirken kann – sofern die Medikamenten-Therapie lückenlos bleibt. Es kommt auch darauf an, ob und welche Körperfunktionen beeinträchtigt sind. Grundsätzlich empfehle ich, Sportarten zu meiden, bei denen keine Erholungspausen eingelegt werden können. Längere Bergtouren zählen dazu wie auch das Schwimmen im offenen Meer. Sie dürfen sich fordern, aber bitte nicht überfordern!

Welche Trainingsziele empfehlen Sie?

Das kommt ganz auf die körperlichen Fähigkeiten des Patienten an. Regelmäßigkeit ist wichtiger als Top-Leistung. Drei Mal pro Woche eine halbe Stunde die Ausdauer trainieren, kombiniert mit jeweils zehn Minuten Krafttraining – das wäre schon ideal. Es dürfen anfangs auch Spaziergänge, Schwimmen und Gymnastikübungen sein. Sie können ruhig versuchen, das Pensum jede Woche um zehn Prozent zu steigern. Achten Sie darauf, dass Ihr Körper im aeroben Bereich bleibt, mit mindestens so viel Sauerstoff versorgt ist, wie er unter Anstrengung verbraucht. Entscheidend ist, dass Sie sich nach dem Training wohlfühlen – und auch in weniger guten Phasen dranbleiben. ●






Dr. med. Michael Lang
 Facharzt für Neurologie
www.neurologie-uhl.de
www.neuropoint.de



AKTIV MIT MS

Ihr persönliches
Betreuungsnetzwerk



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

-  Interaktivität
-  Materialien

 **aktiv mit ms**
patientenservice

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

SEELISCHE FOLGEN

ERNST NEHMEN

Dass es nach einem Schlaganfall zu körperlichen Folgen, wie Lähmungen oder Sprachstörungen, kommen kann, ist bekannt. Aber was ist mit den seelischen Auswirkungen?

Schätzungen zufolge leidet etwa ein Drittel aller Schlaganfall-Patienten als Folge der Erkrankung unter einer Depression. Diese sogenannte Post Stroke Depression kann zwei grundsätzliche Ursachen haben: Zum einen können durch den Schlaganfall ausgelöste Verletzungen im Gehirn direkten Einfluss auf Gefühle und Empfindungen des Patienten haben. Andererseits spielt vor allem die Erkenntnis, dass es sich bei einem Schlaganfall um ein einschneidendes Erlebnis mit gravierenden Folgen auf das Leben handelt, eine entscheidende Rolle. Die hervorzuhebenden Emotionen sind dabei Trauer, Angst, Antriebs- und Hilflosigkeit.

Untersuchungen zufolge nehmen diese depressiven Symptome mit der Stärke des Schlaganfalls zu – auch in Abhängigkeit vom Ausmaß körperlicher Beeinträchtigungen. Neben der Hilfebedürftigkeit bei Lähmungen stellen vor allem schwere Sprech- und Sprachverständnisstörungen (Aphasie) einen Risikofaktor für eine Depression dar.

WICHTIGE NACHSORGE

Auch wenn es in der akuten Behandlung eines Schlaganfalls in erster Linie darum geht, körperliche Folgen

zu vermeiden beziehungsweise diese im Rahmen einer Rehabilitation zu vermindern, darf insbesondere in der Nachsorge zu Hause die Möglichkeit einer Depression nicht außer Acht gelassen werden. Oftmals werden sich die Patienten erst in den eigenen vier Wänden den möglichen Auswirkungen der Erkrankung auf ihr Leben bewusst. Diese Erkenntnis sowie der Frust über die neue Situation kann langsam aber stetig zunehmen, sodass es erst

Symptome erkennen

längere Zeit nach dem Schlaganfall und der Akutbehandlung zu einer Depression kommen kann. Aus diesem Grund bleibt diese häufig unerkannt oder die depressiven Symptome werden nicht in direkten Zusammenhang mit dem Schlaganfall gebracht.

TEUFELSKREIS VERMEIDEN

Unbehandelt hat eine Post Stroke Depression aber nicht nur starke negative Folgen für das Wohlbefinden sowie möglicherweise für den beruflichen und privaten Alltag des Patienten, sie kann auch das Risiko erhöhen, erneut einen Schlaganfall zu erleiden. Das liegt vor allem daran, dass von Depressionen Betroffene häufiger ungesund leben – inklusive mangelnder

Bewegung, Übergewicht und Rauchen. All dies sind wiederum Risikofaktoren für einen Schlaganfall.

Umso wichtiger ist es, auch die depressiven Symptome nach einem Schlaganfall ernst zu nehmen und sich für deren Behandlung ärztliche Hilfe zu suchen. Wie bei Depressionen anderer Ursachen bietet sich auch bei der Post Stroke Depression ein »zweigleisiger« Therapieansatz an – bestehend aus der Einnahme von antidepressiven Medikamenten sowie einer Psychotherapie. ●

AUCH ANGEHÖRIGE BETROFFEN

Oftmals sind von einer Depression nach Schlaganfall nicht nur die Patienten selbst betroffen, auch die Angehörigen können unter der Erkrankung und ihren Auswirkungen auf den gemeinsamen Alltag leiden. Daher sollten auch sie gegebenenfalls professionelle Hilfe in Anspruch nehmen, um ihre eigenen Bedürfnisse zu erkennen und insbesondere Ängste und Überforderungen meistern zu können.

So gesund!

IV. Quartal **2014** HERBST

Wissen, was mir gut tut.

Erkältungen
richtig
vorbeugen

Winter-Check

Tipps für Ihre
Hausapotheke

BEWUSST
LEBEN

Kennen
Sie schon
Iyengar-
Yoga?

Schön
entspannen

Aromatherapie:
Schweben im Duft





02:38 Tiefschlafphase



10:15 Videokonferenz



17:30 Oscar will Gassi gehen



20:45 Hamlet, 3. Akt

Durchfall?

Lieber gleich Tasectan®



SCHÜTZT

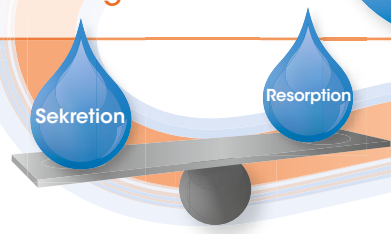
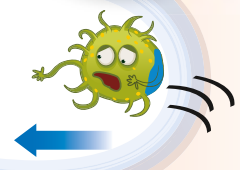
Tasectan® mit dem innovativen Gelatinetannat-Komplex legt sich wie ein **Schutzschild** über die gereizte Darmwand.

VERHINDERT

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

BEFREIT

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



Tasectan®
3-fach gegen Durchfall

Mehr Infos unter www.tasectan.de
ROTTAPHARM | **MADAUS**

Stoppt den Durchfall.
Rettet den Tag.

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

Liebe Leserinnen und Leser!



Manche freuen sich in diesen Tagen über den frischen Wind draußen, andere würden am liebsten sofort in den Süden flüchten, der warmen Sonne nach. Zugegeben, ich zähle zu den Menschen, denen sich schon die Schultern hochziehen, wenn es draußen herbstlich wird. Doch eigentlich ist jetzt genau die richtige Jahreszeit, um wieder tief durchzuatmen und sich Zeit für sich selbst zu nehmen. Die Natur zeigt uns, wofür der Herbst gut ist: zur Ruhe kommen und neue Kraft sammeln. Lassen wir uns davon inspirieren. Manchmal reicht ein kurzer Spaziergang und schon sind wir mittendrin im wundervollen Wechsel der Jahreszeiten.

Auf den nächsten Seiten lesen Sie, wie Sie Ihre Lebensgeister bei Laune halten, wenn die Tage kürzer werden. Erfahren Sie, wie Sie den Herbst gut nutzen können, um sich auf den Winter gesund vorzubereiten und sanft einzustimmen.

Eine anregende Lektüre wünscht Ihnen

Sven Schirmer

Ihr Sven Schirmer
sogesund@europa-apotheek.com

Inhalt

- 4** **Fit für die kalten Tage**
So schützen Sie sich vor Erkältungen
- 7** Partner für Ihre Gesundheit
Gut betreut in Ihrer Versandapotheke
- 8** Kompakt
Wohlbefinden in Herbst und Winter
- 12** Bewusst leben
Eine Probestunde Iyengar-Yoga
- 13** Sie fragen, wir antworten
Was hilft bei Rosacea?
- 14** Schön entspannen
Heilsame Düfte für Körper und Seele
- 15** Rätsel
Mit Gewinnspiel, Impressum

Abwehrkräfte stärken in Einklang mit der Natur.

4

12



Es wirkt:
Sanftes Yoga für
Vorsichtige



15

Gewinnen Sie zwei Nächte im Luxushotel Ihrer Wahl!



Fit für

Von Natur aus folgen Körper und Seele dem Wechsel der Jahreszeiten.

Nutzen Sie die Herbsttage und stärken Sie Herz, Kreislauf und Immunsystem.

Dann haben Erkältungen kaum eine Chance.

Einfach mal zur Ruhe kommen – auch das stärkt die Abwehrkräfte!

So bereiten Sie sich perfekt auf eine gesunde Winterzeit vor.

die kalten Tage

Was hilft bei Schmuddelwetter? Daunenjacke, Glühwein, warme Gedanken – oder in den Süden flüchten! Liebend gerne würden manche die Wintersaison einfach überspringen. Nur Mut, unser Körper schafft es, auch an dunklen Tagen gesund über die Runden zu kommen.

Umschalten auf Wintermodus

Wenn es herbstlich wird, stellt sich unser Organismus auf die neue Saison ein: Das Immunsystem mobilisiert sich gegen Erkältungsviren und Magen-Darm-Keime, die verstärkt unterwegs sind. Die Produktion des Stresshormons Kortisol nimmt dagegen ab, auch das Glückshormon Serotonin wird weniger, was sich bei vielen auf die Stimmung niederschlägt. Wenn die Tage kürzer werden, verlangsamt sich insgesamt der Stoffwechsel. Das allein ist kein Grund zur Sorge: „Der Winter ist naturgemäß eine Phase der Regeneration, der Organismus benötigt weniger Energie als im Sommer und mehr Ruhe“, erklärt Allgemeinmediziner Dr. Christoph Pooth. Biologisch gesehen polt sich unser Körper also auf „stand-by“. Wir können ihn dabei auf natürliche und gesunde Weise unterstützen.

Atemwege schützen

Nicht Wind und Wetter sind für die Gesundheit riskant, sondern der abrupte Wechsel zwischen warmer Zimmertemperatur und Winterkälte draußen. Nasenschleimhäute, Rachen und Bronchien sind durch die trockene Luft schwächer durchblutet. Wir brauchen sie aber als starke Schutzbarriere vor Bazillen und Erkältungsviren. Pflegen Sie Ihre Atemwege, gehen Sie täglich an die frische Luft und halten Sie körperliche Anstrengungen gering. Dicke Socken und eine mollige Mütze senken das Erkältungsrisiko erheblich: Wer friert, steckt sich schneller an, da der Körper mehr mit dem Ausgleich des Wärmeverlusts zu tun hat als mit der Abwehr vor Mikroben.

Abwehrkräfte stärken

Schaffen es die Krankheitserreger, den Schutzwall in den Atemorganen zu durchbrechen, kommt es auf eine gute Immunabwehr an: Mehr als 100 Milliarden weiße Blutkörperchen, dazu Abwehrzellen und Botenstoffe sind beim gesunden Menschen täglich im Einsatz, um äußere Feinde zu bekämpfen. Sie können Ihr Immunsystem unterstützen, indem Sie für eine bessere Durchblutung sorgen, zum Beispiel durch Wechselduschen oder Saunagänge. Dadurch aktivieren Sie den Kreislauf und die körpereigene Abwehr. Ist Ihr Blutbild in Ordnung? – Wenn Sie zu Eisenmangel neigen, sollten Sie die Speicher jetzt vorsorglich aufzufüllen und Ihren Vitaminhaushalt ausgleichen, am besten mit fri-



»Erkältungen und gripitale Infekte werden meistens durch Viren verursacht. Gönnen Sie sich Ruhe, trinken Sie viel Wasser oder Tee. Hochdosiertes Vitamin C in Verbindung mit Zink hilft, schneller wieder fit zu werden.«

*Dr. med. Christoph Pooth,
Facharzt für Allgemeinmedizin, München*

Propolis Halspastillen

Gesundheit aus dem Bienenstock

Bei leichten Schleimhautentzündungen
im Mund- und Rachenbereich.

Propolis Halspastillen

von Sanhelios | 30 Stück | PZN 01146361

Durch das Lutschen werden die Schleimhäute gut befeuchtet und in ihrer Schutzfunktion wieder gestärkt

Ausgezeichnete Verträglichkeit und angenehmer Geschmack



Wirkstoff: 1 Halspastille enthält 30 mg Propolis (gepulvert). Enthält Menthol und Isomalt.
Anwendungsgebiete: Zur unterstützenden Behandlung bei leichten Schleimhautentzündungen im Mund- und Rachenbereich. Bitte Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
Börner GmbH, Rockwinkeler Heerstr. 100, 28355 Bremen www.sanhelios.de www.propolis-wirkt.de

schem, saisonalen Gemüse und Früchten. Stress und schlechte Laune schwächen die Abwehrkräfte. Kosten Sie die Herbstsonne aus, unternehmen Sie etwas, das Ihnen Freude macht. Denn jedes Glücksgefühl stärkt auch die Gesundheit!

Winterblues – nein danke!

Vom Licht im Leben hängt viel ab, zum Teil auch unser Wohlbefinden. Gemessen an hellen Sommertagen bringt ein grauer Wintertag gerade einmal 15 Prozent an Leuchtkraft. Dieser Mangel an Licht kann sogar eine Winterdepression auslösen. Mit Medikamenten heilen lässt die sich allerdings nicht. Was Sie speziell tun können: Täglich im Freien in den Himmel schauen – stellen Sie sich für ein paar Minuten vor, wie die Sonne hinter der dicken Wolkendecke lacht und lächeln Sie einfach zurück. Gegen Schwermut an trüben Tagen kann eine Lichttherapie mit extrem hellen Lampen helfen. Weintrauben und Fischgerichte fördern zudem die Ausschüttung des Botenstoffes Serotonin, der für gute Stimmung und positive Gedanken sorgt.

Vielleicht nehmen Sie die Jahreszeit einfach als Gelegenheit, endlich mal die Seele baumeln zu lassen. Haben Sie eigentlich schon die Fotos vom Sommerurlaub ins Album sortiert? Der Winter bietet herrlich viele Momente für schöne Erinnerungen und zum Schmieden neuer Pläne, genießen Sie es! ●

Erkältungsschutz: Was hilft wirklich?

Viele schwören auf Hausmittel, wenn die Nase kribbelt und es im Hals kratzt. So Gesund! fragt nach bei Dr. med. Christoph Pooth.

„**Knoblauch essen schützt vor Bazillen.**“ Stimmt nicht. Die ätherischen Öle im Knoblauch fördern vielleicht die Durchblutung, doch vor Erkältungen schützen sie nicht.

„**Hühnersuppe stärkt die Abwehrkräfte.**“ Ein altes Märchen. Das Salz in der Suppe gleicht von Fall zu Fall den Elektrolyt-Haushalt wieder aus, doch bietet das allein noch keinen Schutz vor Schnupfen.

„**Mit Salzwasser die Nase spülen.**“ Hilft besser bei Schnupfen als zur Vorbeugung. Denn eine Nasendusche lässt die Schleimhäute wohltuend anschwellen.

„**Glühwein zum Aufwärmen.**“ Keinesfalls! Alkohol im Blut kühlt aus, selbst wenn er zuvor erhitzt wurde.

„**Schwitzen in der Sauna.**“ Ja, das hilft! Aber nur, wenn man gesund ist, regelmäßig sauniert und sich genügend Zeit fürs Schwitzen und zum Ausruhen danach nimmt.

„**Viel schlafen.**“ Gut. Denn im Schlaf regeneriert sich der Körper und sammelt Kraft für den nächsten Tag, Sie sind weniger anfällig gegen Grippe- und Erkältungsviren.



Hausarzt Dr. Pooth:

„Diese einfachen Mittel schützen Sie am besten vor Erkältungen:“

- ☞ häufiges und gründliches Waschen der Hände
- ☞ in die Armbeuge niesen oder husten
- ☞ viel frische Luft
- ☞ ausgewogene Ernährung
- ☞ Füße warm halten

Und wenn es Sie doch erwischt ...?

Rezeptfreie Erkältungsmittel wirken gut. Wir empfehlen, Husten, Schnupfen oder Kopf- und Gliederschmerzen gezielt zu behandeln. Bei Schmerzen und Fieber hilft zum Beispiel Paracetamol, bei Schnupfen ein abschwellendes Nasenspray. Menschen, die regelmäßig andere Medikamente einnehmen müssen, sollten sich zudem erkundigen, welches Erkältungsmittel das richtige für sie ist. Ihre Versandapotheke berät Sie gerne!

Partner für Ihre Gesundheit

Tabletten nachbestellen, Fragen zum Beipackzettel – für Menschen, die mehrere Arzneimitteln benötigen, kann es schnell unübersichtlich werden. Lassen Sie sich von Ihrer Versandapotheke unterstützen.



Von zu Hause oder unterwegs **direkt zu erreichen**

Die Europa Apotheek ist eine in Deutschland registrierte Apotheke, die höchsten Ansprüchen an Qualität in Beratung und Service entspricht:

- **Kundenfreundlichkeit**

Zeit und Ruhe für persönliche qualifizierte Beratung, auch nach Feierabend.

- **Zuverlässige Begleitung**

Sie erhalten auf Wunsch Ihr Medikationsprofil. Darin sind für Sie oder Ihren Arzt alle Medikamente vermerkt, die Sie bisher auf Rezept bestellt haben.

- **Übersicht über die Medikation**

Apotheker prüfen kostenlos, ob Ihnen womöglich Mittel mit gleichen Wirkstoffen von verschiedenen Ärzten doppelt verordnet wurden.

- **Wechselwirkungskontrolle**

Bei jeder Bestellung stellen pharmazeutische Fachkräfte sicher, dass die angeforderten Arzneimittel – mit oder ohne Rezept – miteinander harmonieren. Bei Bedenken werden Sie oder Ihr Arzt benachrichtigt.

- **Sicherer Versand**

Der Inhalt jedes Päckchens wird nach dem Vier-Augen-Prinzip mit dem Bestellschein abgeglichen, bevor es die Versandapotheke verlässt.

- **Garantierte Herkunft**

Sie erhalten nur Original-Arzneimittel aus Deutschland.

- **Registrierter Versandhandel**

Das deutsche DIMDI-Sicherheitslogo sowie das TÜV-Zertifikat für Qualitätsmanagement bürgen für sichere und transparente Bestell- und Versandabläufe.

Weitere Informationen finden Sie unter www.europa-apotheek.com.

FÜR EINE FREIE NASE



**FÜR KINDER
GEEIGNET**

Sinusitis Hevert SL befreit schonend Nase und Nebenhöhlen

- Entzündungshemmend und abschwellend
- Tabletten zergehen einfach im Mund
- Homöopathisch und nur in Ihrer Apotheke

Natürlich homöopathisch

HEVERT

VON NATUR AUS WIRKSAM

Mehr Infos unter www.hevert.de

Sinusitis Hevert SL Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Entzündungen des Hals-Nasen-Rachenraumes und der Nasennebenhöhlen (Sinusitis). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. **Hevert-Arzneimittel · In der Weiherwiese 1 D-55569 Nussbaum · info@hevert.de**

Praktischer geht es kaum –
Medikamente direkt nach
Hause liefern lassen!





Winter-Check für die Hausapotheke

Haben Sie schon daran gedacht, Ihre Hausapotheke auf „Winterbetrieb“ umzustellen? Bevor die Erkältungszeit einsetzt, ist es gut, eine Auswahl rezeptfreier Medikamente gegen Husten, Schnupfen und Heiserkeit zu bevorraten. Prüfen Sie Ihre Arzneimittel von letztem Winter auf die Verfallsdaten und entsorgen Sie abgelaufene Arzneimittel. Sie wirken oft nicht mehr richtig oder sind sogar schädlich, da sich durch lange Lagerung giftige Abbauprodukte gebildet haben könnten. Lassen Sie sich von Ihrer Versandapotheke beraten, wie Sie für sich und Ihre Familie am besten vorsorgen. ●

Kein Kaffee zum **Schilddrüsenhormon**



Störungen der Schilddrüsenfunktion sind weit verbreitet, jeder dritte Bundesbürger ist betroffen. Kann die Schilddrüse nicht mehr genügend Hormone produzieren, werden diese dem Körper in Tablettenform zugeführt. Wichtig: Die morgendliche Dosis Thyroxin nicht mit Kaffee einnehmen! Koffein verzögert und verringert die Aufnahme des Hormons: Besser eine halbe Stunde Zeit lassen zwischen Tablette und Frühstück. Auch Milchprodukte und Fruchtsäfte können die Aufnahme des Medikamentes behindern. ●

Sanfte Hilfe **bei Stress**

Innere Unruhe und Schlafstörungen sind Alarmsignale des Körpers. Ursache ist häufig massiver Stress, der auf Dauer schadet. Um einem Burn-out vorzubeugen, braucht der Körper Unterstützung, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Schnell und effektiv wirken auch homöopathische Mittel wie Calmvalera. Auf natürliche Weise stärkt dieses Arzneimittel die Selbstheilungskräfte des Körpers, wirkt beruhigend und entspannend auf das Nervensystem, die Qualität des Schlafes verbessert sich. Da die kombinierten pflanzlichen Wirkstoffe die Konzentrationsfähigkeit nicht herabsetzen, können Sie wieder mit voller Kraft im Alltag durchstarten. ●



Apps als **Gesundheitsratgeber**

Jeder Fünfte nutzt Apps auf dem Smartphone oder Tablet, um seine Gesundheitswerte zu kontrollieren oder sich über Krankheiten zu informieren. Fitness- und Ernährungstipps holen sich zwölf Prozent der Befragten durch die Mini-Programme. Geht es um den Online-Austausch von sensiblen Gesundheitsdaten, reagieren die Deutschen verhalten und wünschen sich höhere Sicherheitsstandards. In ernsten Fragen vertrauen die Deutschen ihrem Arzt oder Apotheker mehr als einer Gesundheitsapp, so das Ergebnis einer repräsentativen Umfrage der IKK classic. ●



Fieber nicht gleich senken



Eine erhöhte Temperatur ist Teil eines natürlichen Abwehrprozesses und hilft dem Körper, Krankheitserreger, wie Bakterien oder Viren, zu bekämpfen. Aus diesem Grund sollte leichtes Fieber bis 39 Grad nicht gesenkt werden. Acetylsalicylsäure, Paracetamol und Ibuprofen sind bewährte Wirkstoffe bei Fieber. Bis 40 Grad können auch Wadenwickel helfen. Wenn die Temperatur weiter ansteigt oder das Fieber länger als zwei Tage andauert, sollten Sie zum Arzt gehen. ●

© Wavebreakmedia/Micro, Fotolia.com

Salz – weniger ist mehr!



Nicht mehr als fünf Gramm Salz sollte ein Erwachsener täglich verzehren, empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO). Viele nehmen deutlich mehr zu sich. Salzarm zu leben, ist nicht so einfach, denn viel davon steckt in unserer Nahrung. So reduzieren Sie Ihren Salzkonsum: Statt Fertiggerichte besser selbst kochen. – Mit Kräutern würzen. – Besonders salzige Produkte austauschen: zum Beispiel Mozzarella statt Gouda nehmen. ●



Kaugummis gegen Sodbrennen

Kaugummikauen vertreibt nicht nur schlechten Atem, sondern hilft auch bei Sodbrennen. Der Trick: Das Kauen regt die Speichelproduktion an, wodurch aufsteigende Magensäure neutralisiert wird. Studien belegen, dass eine Stunde Kaugummikauen nach dem Essen bereits den gewünschten Effekt erzielt. Weitere Maßnahmen: Kleine statt große Mahlzeiten einnehmen, Nikotin und Alkohol meiden, ebenso Süßes und kohlenstoffhaltige Getränke. Wenn die Beschwerden weiter andauern, helfen Omeprazol und Pantoprazol besonders gut. ●

© Oleg Doroshin, Fotolia.com

... aus der Quelle der Natur

BAD AIBLINGER MOORPRODUKTE

Bad Aiblinger Moor unterstützt die Behandlung von:

- ✓ Muskel- und Gelenkschmerzen
- ✓ Rückenschmerzen
- ✓ Rheumatischen Beschwerden
- ✓ Magen- und Nierenschmerzen

„Mit Moor
Verspannungen
lösen!“



Erhältlich in jeder Apotheke

Weitere Informationen:
Telefon: 08062 - 728070

www.alpenlaendisches-kraeuterhaus.de
Alpenländisches Kräuterhaus GmbH & Co. KG
Müller-zu-Bruck-Strasse 3 · 83052 Bruckmühl



Heilkraft **aus der Erde**

Die Natur birgt unzählige Kostbarkeiten, die unsere Gesundheit verbessern und fördern. Zum Beispiel Schwarزتorf, nachhaltig gewonnen aus den Hochmooren des Allgäus.

Seit 200 Jahren verwenden Kurbäder dieses wertvolle Naturprodukt, um Gelenkschmerzen, Rheuma und Gicht zu lindern. Bis heute ist seine Wirkkraft unbestritten. Mehr noch: Das moderne Wissen um den heilkundlichen Nutzen von Moorprodukten eröffnet neue Möglichkeiten der Anwendung, etwa bei Wirbelsäulenleiden, Bauchschmerzen, in den Wechseljahren oder bei psychischen Erschöpfungszuständen.

Was macht Moor so wertvoll?

Das reine Bio-Konzentrat aus pflanzlichen Substanzen und Mineralien regt den Stoffwechsel an: Dank seines niedrigen pH-Wertes entzieht es der Haut giftige Stoffe und Schlacken. Moorprodukte wirken in Verbindung mit sanfter Wärme, sie geben dadurch ihre Wirkstoffe in den Körper ab und helfen dort, wo es schmerzt: Entzündungen in den Gelenken klingen ab, die Funktion von Magen und Darm wird verbessert, die Muskulatur entspannt sich. Naturmoor eignet sich je nach Beschwerden als Vollbad wie auch in Form von Salben und Kompressen und lässt sich bequem zu Hause anwenden. ●



Lust auf **Moor?**

Gewinnen Sie eine von fünf Geschenkboxen mit originalen Bad Aiblinger Moorprodukten. Schicken Sie einfach eine E-Mail an soggesund@europa-apotheek.com oder eine Postkarte an Europa Apotheek Venlo B.V., 41259 Mönchengladbach. Stichwort: moorgesund! Einsendeschluss ist der 29. Dezember 2014.

Hilfe bei **Reizdarm**

„Stress schlägt auf den Magen“, sagt man. Das stimmt nur halb. Vor allem der Darm kann einen anstrengenden Alltag sehr übel nehmen. So bringen Sie Ruhe in die Verdauung.



Bauchkrämpfe, Blähungen oder Durchfall – fast jeder Vierte kennt dieses oft unerträgliche Unwohlsein, das sich im Körper nach den Mahlzeiten breitmacht. Manchmal ist es sogar ein Grund, auf ein leckeres Essen in Gesellschaft zu verzichten. Denn wer mag schon riskieren, sich vor dem Dessert unter Druck auf die Gästetoilette zu flüchten?

Starke Darmflora

Von einem Teufelskreis sprechen hier die Mediziner: Ein gereizter Darm schafft zusätzlichen Stress, der die Beschwerden verstärkt. Entspannung wäre eine Sofortmaßnahme für das Reizdarm-Syndrom, das keine organische Ursache hat. Die Lösung aber liegt Studien zufolge in einer gesunden Darmflora, unserem natürlichen inneren Schutzwall. Fehlt es speziell an Bifidobakterien, kann die Wand des Dünndarms krankmachende Keime nicht ausreichend abwehren. Entzündungen entstehen, welche die Darmnerven in Daueralarm versetzen, Bauchschmerzen sind eine Folge.

In Ruhe essen

Eine Reihe apothekenpflichtiger Präparate unterstützen den Wiederaufbau einer gestörten Darmflora und lindern die Beschwerden. Fettarme Kost, ausgiebiges Kauen, Zeit und Ruhe bei den Mahlzeiten stimmen den empfindlichen Darm versöhnlich und machen ihn wieder stark. Dazu der treffende Tipp eines Hausarztes: „Sie vertragen alles, was Sie essen – wenn Sie es mit Liebe tun.“ ●



Warme Füße – der Blase zuliebe

Es gibt einige Tipps, wie man sich gegen eine Blasenentzündung wappnen kann. Dazu zählt, immer auf schön warme Füße zu achten.

Aber was haben kalte Füße mit einer möglichen Entzündung der Blase zu tun? Ganz einfach: Durch kalte Füße und Beine wird die Durchblutung der Blase verschlechtert, die Abwehrkräfte werden geschwächt und Bakterien haben es leichter, sich in Harnröhre und Blase zu vermehren. Also: Immer schön Füße, Beine und auch Unterleib warmhalten, entweder mit dicken Strümpfen, Wickeln oder Wärmflasche. Auch ein heißes Fußbad kann helfen. Neben der wohltuenden Wärme bewirkt die Anregung der Fußreflexzonen zudem eine Stärkung der Abwehrkräfte. Ebenfalls vorbeugend wirken: regelmäßige Toilettengänge, ausreichendes Trinken, gesundes Essen, intensive Hygiene und pflanzliche Arzneimittel mit Senfölen (etwa aus Meerrettich). ●

ANZEIGE

ANGOCIN® Anti-Infekt N – die erste Hilfe bei Blasenentzündungen

Fast vier Millionen Menschen, häufig Frauen, leiden jährlich an zum Teil immer wiederkehrenden Blasenentzündungen. Wenn es einen mal wieder erwischt hat, kann zum Beispiel die Einnahme von pflanzlichen Antibiotika wie den Senfölen aus Kapuzinerkresse und Meerrettich helfen. Mit dem Senfölgemisch können Blasenentzündungen wirkungsvoll und nebenwirkungsarm behandelt werden.

Die meisten Blasenentzündungen werden durch E.coli-Bakterien ausgelöst, die vor allem im Darm leben. Wird eine Blasenentzündung festgestellt, kommen oft vorschnell chemische Antibiotika zum Einsatz. Doch wegen der stetig zunehmenden Antibiotikaresistenzen geschieht es immer häufiger, dass diese einstigen „Wunderwaffen gegen Bakterien“ nicht mehr wirken. Um der wachsenden Bedrohung durch Antibiotikaresistenzen entgegenzuwirken, ist es daher sinnvoll, bei unkomplizierten Blasenentzündungen pflanzliche Präparate wie die Senföle einzusetzen.

Pflanzliche Antibiotika – die geheime Waffe der Natur

Pflanzliche Antibiotika sind eine der Geheimwaffen im Überlebenskampf der Natur. Sie werden zumeist aus Pflanzen gewonnen, die sich mit diesen Stoffen selbst wirkungsvoll gegen Bakterien, Viren und Pilze verteidigen. Alle Kreuzblütler (Meerrettich) und fast alle Liliengewächse (Knoblauch, Aloe vera) beinhalten stark antibiotisch wirksame Stoffe, wie zum Beispiel die Senföle. Die Senföle aus Kapuzinerkresse und Meerrettich können über lange Zeit und sogar bei häufig wiederkehrenden Blasenentzündungen eingenom-



men werden, denn die pflanzlichen Wirkstoffe schädigen nicht die mit uns im Einklang lebenden nützlichen Bakterien, wie die Darmbakterien, und sind gut verträglich.

Die große Kapuzinerkresse – Arzneipflanze des Jahres 2013

Da ihre Inhaltsstoffe die Vermehrung von Bakterien und Viren hemmen, wird die große Kapuzinerkresse seit Jahrzehnten zur Behandlung von Infektionen der Harn- und Atemwege eingesetzt. Aufgrund der gut dokumentierten Wirksamkeit wurde die Kapuzinerkresse 2013 daher vom Studienkreis Klostermedizin der Universität Würzburg zur Arzneipflanze des Jahres gewählt. ●

Weitere Infos unter www.angocin.de.

Angocin® Anti-Infekt N. Anwendungsgebiete: Zur Besserung der Beschwerden bei akuten entzündlichen Erkrankungen der Bronchien, Nebenhöhlen und ableitenden Harnwege. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Iyengar-Yoga – das schaffen Sie leicht!

Gehören Sie auch zu denen,
die nicht auf einem Bein
stehend meditieren können,
ohne gleich umzukippen?
Macht nichts. Probieren Sie es
mal mit Iyengar-Yoga!

Wer schon mal beim Yoga war,
weiß, dass einige Übungen
gar nicht so einfach sind.
Zum Beispiel der „Baum“, das
reglose In-Sich-Ruhen auf einem Bein.
Das sieht so einfach aus, klappt aber
nur, wenn der Gleichgewichtssinn und
die richtige Atmung schon trainiert
sind. Und erst wenn die Übung gelingt,
stellen sich innere Balance und tiefe
Entspannung ein. Doch wie fängt man
an, um diese meditativen Körperhal-
tungen einmal zu beherrschen?

Ideal für Anfänger

Zu schaffen ist das mit Iyengar-Yoga.
Diese Variante des klassischen Yoga
kommt auch aus Indien. Entscheidender
Unterschied: Alle Hilfsmittel sind
erlaubt, um die bekannten Positionen
(Asanas) – „Baum“ oder „Sonnengruß“
– einzuüben. Sie dürfen sich dabei an
einem Stuhl abstützen, den Rücken un-

Zertifizierte
Lehrer und Kurse
in Ihrer Nähe
finden Sie unter
[www.iyengar-yoga-
deutschland.de](http://www.iyengar-yoga-deutschland.de).



terpolstern oder, gehalten von Gurten,
einfach „in den Seilen hängen“. So un-
terstützt, werden Sie behutsam beweg-
licher, gewinnen ein gutes Körpergefühl
und lernen, sich zu entspannen.



Yoga stärkt Körper und Geist.

Fit bleiben mit viel Gefühl

Gerade bei körperlichen Einschränkungen, Rückenproblemen oder auch in der Schwangerschaft bietet sich Iyengar-Yoga an. In speziellen Kursen werden Sie von Trainern persönlich betreut, jede Übung passt sich jeweils Ihrem Können und Ihrer Belastbarkeit an. Viele Bewegungen lassen sich übrigens zu Hause weiterüben oder zwischendurch auch mal am Arbeitsplatz anwenden. ●

Kurzer Lauf – lange Wirkung

Wollen Sie Ihrer Gesundheit etwas Gutes tun und körperlich aktiver sein,
finden dafür aber nur selten die Zeit? Dann dürfte Sie diese Nachricht
freuen und vor allem motivieren: Einer aktuellen Studie zufolge, ist
es nicht notwendig, sich mehrmals pro Woche bei langen Laufeinheiten im
Höchsttempo auszupeinigen. Stattdessen reicht es bereits, täglich fünf bis
zehn Minuten zügig zu laufen oder 15 Minuten stramm zu wandern. Bringen
Sie Ihren Kreislauf auf diese Weise regelmäßig in Schwung, können Sie Ihre
Lebensdauer um durchschnittlich drei Jahre verlängern. Entscheidend ist
also nicht, lange und intensiv zu trainieren, sondern dass Sie sich regelmä-
ßig bewegen. Wollen Sie Ihr Pensum mit der Zeit steigern, nur zu! ●



SIE FRAGEN, WIR ANTWORTEN



Theresa Holler, Chefpapothekerin
der Europa Apotheek



Rote Flecken im Gesicht – was tun?

Hautrötungen sind das Alarmsignal einer sensiblen Haut, die vehement auf Stress reagiert. Die Auslöser solcher Irritationen sind ganz unterschiedlich und nicht immer auf Anhieb auszumachen. Es können Medikamente sein, Sonne, Kälte oder auch trockene Heizungsluft im Winter. Manchmal ist es auch einfach die Hektik des Alltags, die unsere Haut in Aufruhr versetzt.



Bei der Rosacea, einer häufig auftretenden Rötung der Haut an Wangen, Nase oder Stirn, vermuten Mediziner, dass sogar Störungen im Magen-Darm-Trakt eine Ursache sein können. Rezeptpflichtige, antibiotische Salben lindern womöglich die Entzündung, doch bleibt die gereizte Haut oft noch von rötlichen Flecken, Äderchen oder Pusteln gezeichnet.

Mit speziellen Kosmetikprodukten lassen sich unschöne Hautstellen gut abdecken und zusätzliche Reizungen vermeiden. Benutzen Sie am besten ein dermatologisch geprüftes, flüssiges Make-up, das die Hautporen nicht verschließt. Eine getönte Tagescreme und ein Abdeckstift mit grünen Farbpigmenten können rötliche Flecken optisch wieder ausgleichen.

Ans Herz legen möchte ich Ihnen ein sehr sanftes, sorgfältiges Reinigen der Haut. Wählen Sie Lotionen, die keine Duft oder Farbstoffe enthalten. Ihren Teint pflegen Sie am besten mit einer fett- und ölfreien Creme auf pflanzlicher Basis, die auf die Haut beruhigend und feuchtigkeitsspendend wirkt. Gut hilft es übrigens, das Gesicht zwischendurch mit ein paar Spritzern Thermalwasser abzukühlen! ●

Mein Tipp

Nutzen Sie bei der Bestellung von rezeptpflichtigen Hautarzneien unsere persönliche Beratung zu ergänzenden Pflege- und Kosmetikprodukten, die für Sie richtig sind und Ihrer Haut auch wirklich gut tun.

Unsere Apotheker sind für Ihre Fragen rund um die Gesundheit werktags von 8 bis 20 Uhr zuverlässig für Sie da, Servicehotline: 0800/300 33 45.

ANSPANNUNG ? STRESS ?

„Befreien Sie sich von Anspannung und innerer Unruhe – Tag und Nacht.“

CALMVALERA HEVERT

Sandra Speichert,
Schauspielerin
und Mutter von
Zwillingen



- Beruhigt
- Entspannt
- Fördert den Schlaf

Natürlich homöopathisch

HEVERT

VON NATUR AUS WIRKSAM

Mehr Infos unter www.hevert.de

Calmvalera Hevert Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Nervöse Störungen wie Schlafstörungen und Unruhe, Verstimmungszustände. Enthält 48 Vol.-% Alkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. **Hevert-Arzneimittel** In der Weiherwiese 1 · D-55569 Nussbaum · info@hevert.de

Aromatherapie - mit Düften entspannen

Gestresst von Job und Alltag? Gönnen Sie sich doch mal Entspannung der etwas anderen Art – über Ihre Nase. Denn Düfte sprechen die Sinne an und wirken positiv auf Körper und Geist. Probieren Sie es einfach aus:

- Nutzen Sie je nach Vorliebe und Stimmung die Eigenschaften verschiedener Aromen: Lavendel und Sandelholz wirken beruhigend, Lemongras belebend, Jasmin kann Ängste mindern und Bergamotte baut Stress ab.
- Übrigens: Eukalyptus ist nicht nur anregend, der Duft hat auch heilende Kraft – bei einer Erkältung befreit er Ihre Atemwege und kann so Husten und Schupfen lindern.
- Entzünden Sie eine Duftlampe mit naturreinen ätherischen Ölen, die Sie auch in Ihrer Versandapotheke bestellen können. Die wohltuenden Duftpartikel verteilen sich im Raum und entfalten ihre volle Wirkung.
- Die duftenden Öle können Sie verdünnt natürlich auch zur Massage oder für ein entspannendes Bad verwenden. Ihre Haut wird sich zusätzlich freuen. Also: Augen schließen, tief einatmen und genießen!



**Schöne Düfte
verbessern die
Stimmung.**



Gewinnen Sie mit *So gesund!* einen von **5 Hotelgutscheinen**

Ein Hotelgutschein mit einem Gesamtwert von 700 Euro umfasst:

- freie Auswahl eines von 60 exklusiven Hotels in Europa
- 2 Übernachtungen mit Frühstück für 2 Personen
- Hotelleistungen im Wert von 120 Euro
- freier Buchungszugang über www.erlebnisscheck.com/premium



Der Preis wird zur Verfügung gestellt von der Hevert-Arzneimittel GmbH & Co. KG.

Schicken Sie das Lösungswort einfach per E-Mail an soggesund@europa-apotheek.com oder per Post an **Europa Apotheek Venlo B.V., 41259 Mönchengladbach.** Einsendeschluss ist der 29. Dezember 2014.

Viel Glück!



Vorgehen, Verfahren	Kirchen-galerie	Arbeits-gruppe; Mann-schaft	griechi-scher Götter-bote	↓	Himmels-richtung	↓	Frauen-figur aus „Fidelio“	Koran-kapitel	↓	kleine Metall-schlinge	mexika-nische Malerin (Frida)	↓	Zauberin, Märchen-gestalt
▶	▼	▼	▼				Pflanzen-ableger, Steckling	▶				5	
großes Gewäs-ser	▶				musika-lisches Werk	▶				italie-nische Insel			Region der Rep. Süd-afrika
Ver-zeihung (franzö-sisch)	▶						Garten-gerät, Harke	▶					
▶		1							deutsche Fußball-legende (Uwe)			Schilf, Röhr-richt	
Ge-schwader-führer		Acker-grenze			tropische Frucht		wirklich	körper-liche Ertüch-tigung	▶				
▶		▼			▼						aktiv, be-schäftigt		
Teil einer Musik-anlage	Fuß-hebel; Tret-kurbel		Luft ein-ziehen und aus-stoßen		2	Lotterie-scheine ziehen		gefäll-süchtig; ein-gebildet	▶				
Klavier-spiel-gerät	▶							Körper	4	Edel-metall			Karten-spiel
▶				höhere Schule (Großbri-tannien)	▶								ein Europäer
Unter-einheit von Euro u. Dollar		west-europä-ischer Fluss		3			Sinn-lichkeit	▶					
▶				Vorsilbe: Zehntel einer Einheit	▶				türkische Wäh-rungs-einheit	▶			
rechter Neben-fluss der Donau		Edelgas					Etat, Haus-haltsplan	▶					

Lösungswort:

C A L 1 2 3 4 5 R A

Kleiner Tipp: Sanfte Hilfe bei Stress

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 ausgetauscht 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: soggesund@europa-apotheek.com
Redaktion:
Karin Banduhn, Anne Göttenauer, Andrea Kuppe
Gestaltung:
Elsenbach Design, Hückeswagen
Anzeigenleitung:
BingerMedia | 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@bingermedia.de
Druck:
Brühlsche Universitätsdruckerei GmbH & Co KG, Gießen
Bildnachweis Titel:
www.thinkstockphotos.de, Fotograf: LadyBird89
Redaktionsschluss dieser Ausgabe: 4. September 2014
Auflage: 125.000 Exemplare
Erscheinungsweise: *So gesund!* erscheint viermal jährlich zu Beginn eines Quartals.

DER GESUNDHEITSPARTNER FÜR IHRE MEDIKAMENTE!

Top-Angebote

Mehr als 1.000 Produkte im Katalog und
über 100.000 auf 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.“

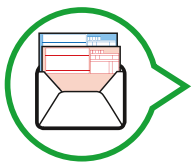
Meine benötigten Medikamente erhalte ich dann bequem nach Hause geliefert – ganz diskret und schnell.

Dieser Service macht mein Leben einfach leichter.“

Roswitha S., 57, aus Offenburg



Und so einfach geht's:



Rezept in den Frei-
umschlag stecken.



Einfach in den nächsten
Briefkasten damit!



Und Ihre Medikamente
kommen direkt zu Ihnen
nach Hause.

Jetzt Freiumschläge 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

MS-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.

Kochen macht Spaß!

Eine gesunde Ernährung ist das A und O – dies gilt für Menschen mit und ohne Multiple Sklerose. Doch wie koche ich bei Sensitivitätsstörungen? Wie zaubere ich ein schnelles Gericht, wenn die Fatigue wieder zuschlägt? Antworten und Anleitungen rund um das Zubereiten von leckeren und ausgewogenen Gerichten bei MS liefert das Kochbuch »Kochen macht Spaß«. Neben vielen leichten und schnellen Rezepten enthält es auch praktische Tipps, wie man eine Mahlzeit plant und bietet sogar eine Übersicht ergonomischer Küchenhilfsmittel. Tipp: Fragen Sie Ihre MS-Fachberaterin nach dem Koch-

buch. Zu kaufen gibt es die Rezeptsammlung auch unter www.soemer.nl. Weitere Informationen: www.aktiv-mit-ms.de • Quelle: www.aktiv-mit-ms.de



MULTIPLE SKLEROSE Beratungshotline zur Palliativmedizin

In Kooperation mit dem Zentrum für Palliativmedizin der Uniklinik Köln bietet die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) einen neuen Service an: Unter der Hotline 0221 / 478-98400 können sich Menschen, deren MS weit fortgeschritten ist und ihre Angehörigen schnell, unkompliziert und anonym über die Möglichkeiten der palliativen Versorgung beraten lassen. Aufgabe der Palliativmedizin ist, unter anderem die belastenden körperlichen und psychosozialen Probleme schwer Erkrankter durch eine spezialisierte und multiprofessionelle Behandlung so gut wie möglich zu lindern. Auch Symptomlinderung, Erhalt und Verbesserung der Lebensqualität sowie Angehörigenbetreuung gehören zum Themenkomplex der palliativen Versorgung. • Quellen: DMSG, Uniklinik Köln



Multiple Sklerose JEDES HALBE JAHR ZUR BLUTABNAHME!

Medikamente, die in das Immunsystem eingreifen, können die Nieren belasten und womöglich dauerhaft schädigen. Das trifft auch auf Beta-Interferone zu, einer Standardtherapie bei Multipler Sklerose. Anlässlich einer Warnung des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) rät die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) Patienten, mindestens alle sechs Monate Blut und Urin untersuchen zu lassen, um gesundheitsgefährdende Anzeichen frühzeitig zu erkennen und Organschäden zu verhindern. Die Information des BfArM stützt sich auf Fälle aus England, in denen es unter immunmodulatorischen Medikamenten nach Jahren zu schweren Nierenschäden gekommen ist. Dennoch, so die DMSG, gebe es keinen Anlass, eine wirksame und gut vertragene Interferon-Therapie abzubrechen. • Quelle: BfArM, DMSG



© Robert Kneschke, Fotolia.com

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.

PSYCHE

Abnehmen macht nicht glücklich

Wer auf eigene Faust abnimmt, verbessert nicht automatisch sein Wohlbefinden – dies fanden britische Forscher in einer Langzeitstudie heraus. Oft ist sogar das Gegenteil der Fall: Verringerte sich das Übergewicht innerhalb von vier Jahren um fünf Prozent oder mehr, zeigten sich häufiger depressive Störungen als bei Probanden, die nicht abgenommen hatten. Unklar blieb, ob die Askese für schlechte Stimmung sorgte oder ob psychische Probleme vorlagen, die zu Appetit- und Gewichtsverlust führten. Fazit der Forscher: Übergewichtige sollten sich nicht entmutigen lassen abzunehmen, da der Nutzen für die körperliche Gesundheit unbestritten ist. Auf eine vorübergehend psychische Belastung sollten sie sich jedoch einstellen. ● Quelle: University College London



© Olivier Le Moal, Fotolia.com

SINNE REAGIEREN SCHNELLER AUF MEHRERE REIZE

Wie verarbeitet das Gehirn Informationen aus dem Hör-, Seh- oder Tastsystem? Verschmelzen die Informationen der Sinnesorgane miteinander oder werden sie unabhängig voneinander genutzt? Wissenschaftler der Charité Berlin haben herausgefunden, dass das Gehirn verschiedene Signale integrieren kann: Beispielsweise nehmen Menschen Telefonanrufe schneller an, wenn akustische, haptische und visuelle Handysignale gleichzeitig angeboten werden. Neben einer beschleunigten Verhaltensreaktion deuten die Befunde aber auch darauf hin, dass multisensorische Reize ein erhöhtes Ablenkungspotenzial haben. ● Quelle: Charité Berlin



Schizophrenie

GENE SPIELEN EINE ROLLE

Ein internationales Forscherteam hat insgesamt rund 110 genetische Faktoren identifiziert, die zusammen mit Umwelteinflüssen das Risiko für eine Schizophrenie erhöhen können. Viele von ihnen greifen in den Stoffwechsel ein, andere stehen mit dem Immunsystem in Zusammenhang. Mit ihrer Entdeckung liefert die weltweit größte Genstudie den wissenschaftlichen Beleg, dass biologische Prozesse an der Entstehung der Krankheit maßgeblich beteiligt sind. Damit könnten neue Behandlungsmöglichkeiten in Aussicht stehen. ● Quelle: Zentralinstitut für Seelische Gesundheit



© SSilver, Fotolia.com



SCHLAGANFALL

Hoher Behandlungsstandard in Deutschland

Patienten mit einem Schlaganfall erhalten in Deutschland eine Behandlung auf höchstem internationalem Niveau. So wurde im Jahr 2012 bei

14 Prozent aller Patienten mit ischämischen Schlaganfall in Baden-Württemberg eine Lysetherapie durchgeführt. Das ist eine der weltweit höchsten Behandlungsraten. Wird der Schlaganfall durch einen akuten Gefäßverschluss hervorgerufen und der Patient frühzeitig auf eine Spezialstation (Stroke Unit) gebracht, erhält er per Infusion ein Enzym, welches das Blutgerinnsel im Gehirn auflöst. Je kürzer die Zeitspanne von ersten Schlaganfallsymptomen bis zum Behandlungsbeginn ist, desto günstiger der weitere Verlauf. Eine erfolgversprechende Lysetherapie sei aber auch noch bis zu viereinhalb Stunden nach einem Hirninfarkt möglich, so ein Ergebnis der Studie. ● Quelle: Deutsche Gesellschaft für Neurologie



© Picture-Factory, Fotolia.com

KLICKTIPP

Was hab'ich?

Wer kennt das nicht: Der Arzt teilt einem den Befund mit, aber erst später fallen einem wichtige Fragen dazu ein. Womöglich ist etwas unklar geblieben. Das mehrfach ausgezeichnete Internet-Portal **Was hab' ich?** hilft Patienten hier weiter: Ein Team aus angehenden Ärzten übersetzt medizinische Befunde in eine für Laien verständliche Sprache. Patienten können die Ergebnisse Ihres Befundes besser einschätzen.

Unter <https://washabich.de> lassen sich medizinische Befunde anonym hochladen oder per Fax zusenden. Die Übersetzung des Befundes erfolgt innerhalb weniger Tage. Bei komplexen Befunden stehen den Medizinstudenten ein Ärzteteam sowie zwei Psychologen beratend zur Seite. Der Patient kann die Übersetzung anschließend passwortgeschützt online abrufen. Dieses gemeinnützige Angebot für Patienten versteht sich ergänzend zu einem Arztbesuch. Es ist kostenlos und wird durch Spenden getragen. ● Quelle: www.washabich.de

DEMENZ

Erhöhtes Risiko durch Vitamin-D-Mangel?

Wer sich öfters im Freien aufhält und viel Vitamin D-reiche Kost zu sich nimmt, schützt sich möglicherweise vor einer Demenz. Laut einer aktuellen Studie haben Menschen mit Vitamin-D-Mangel ein um rund 50 Prozent erhöhtes Risiko an Demenz und somit auch Alzheimer zu erkranken. Bei einem starken Mangel steigt die Wahrscheinlichkeit sogar um 125 Prozent.

Wissenschaftler der University of Exeter Medical School analysierten die Gesundheitsdaten von knapp 1.700 Menschen, die alle älter als 65 Jahre waren. Rund 100 Studienteilnehmer entwickelten in dieser Zeit Alzheimer, 70 von ihnen eine andere Form von Demenz. In großen klinischen Studien soll als nächstes getestet werden, welchen Effekt eine Steigerung des Vitamin-D-Spiegels hat. Die Wissenschaftler warnen davor, Vitamin-D-Präparate unkontrolliert einzunehmen. ● Quellen: University of Exeter Medical School, UK, Alzheimer's Society, London, UK



© Monkey Business, Fotolia.com



Schmerzen, Angst oder Durchschlafprobleme begleiten das Leben, wenn ein Morbus Parkinson fortgeschritten ist. Treten diese Beschwerden nur in den schlechten Phasen auf, lohnt es sich, mit dem Neurologen darüber zu sprechen.

Bei Parkinson-Patienten können sich nach fünf, manchmal erst nach 15 Krankheitsjahren sogenannte OFF-Phasen einstellen. Ausgelöst werden diese durch die nachlassende Wirkung des Parkinson-Medikaments L-Dopa. Zu Beginn der Erkrankung speichert das Gehirn den Dopamin-Ersatz L-Dopa noch gut, mit Verlauf der Dauertherapie aber verkürzt sich die Wirkzeit. Wird der Dopaminmangel im Gehirn nicht mehr ausgeglichen, versteift sich der Körper und fühlt sich an wie »festgefroren«, Bewegungen lassen sich nicht mehr oder nur schlecht steuern.

Hinzu kommt womöglich ein Gefühl großer Beklemmung, »Nebel im Kopf«, Muskelschmerzen und ein jäher Stimmungswechsel: Dies sind die häufigsten nicht-motorischen Sym-

ptome, die ausschließlich in den Phasen mit schlechter Beweglichkeit auftreten. Solche OFF-Phasen können über Stunden andauern und auch im Schlaf einsetzen. Klingen sie wieder ab, hören auch die Beschwerden auf. Manche Betroffene erleben diesen Zustand wie einen Alptraum. Dabei ließe sich ihr Leiden lindern, ohne auf L-Dopa, das bislang wirksamste Mittel bei fortgeschrittenem Parkinson, verzichten zu müssen.

DEPRESSIONEN BEHANDELN

»Es ist kaum bekannt, dass solche Beschwerden oft strikt an OFF-Phasen gebunden und dann gut zu behandeln sind«, erklärt NTC-Neurologe Dr. med. Robert Pfister, »oft hilft es schon, die gleiche Dosis des gewohnten Parkin-

son-Medikaments in kürzeren Abständen zu nehmen, bei unveränderter Tagesdosis.« Häufig komme es jedoch vor, dass sich Patienten und auch Ärzte nicht im Klaren sind, woher die Beschwerden rühren: »Wichtig ist zu unterscheiden zwischen Symptomen, die auch da sind, wenn es gut läuft – ON-Phasen – und solchen, die nur in den schlechten Phasen auftreten. Denn gegen Depressionen im OFF können Anti-Depressiva meist nicht helfen«, gibt Dr. Pfister zu bedenken.

TAGEBUCH FÜHREN

Der Mangel am Botenstoff Dopamin im Gehirn verursacht nicht nur die gestörte Steuerung der Motorik, sondern kann auch Angst und Depression fördern: Dopamin beeinflusst nämlich auch das limbische System;

Teile des Gehirns, die für das Gemüt zuständig sind. Depression und Panik lassen Menschen empfindlicher auf Schmerz reagieren.

Der gängige Patienten-Fragebogen, für die bessere Erkennung nicht-motorischer Symptome entwickelt, unterscheidet allerdings nicht zwischen Beschwerden im ON und im OFF. »Ich empfehle daher Patienten, den Zeitpunkt zu notieren, wann und wie stark Begleitsymptome auftreten und den Arzt daraufhin anzusprechen«, so Dr. Pfister. Der Neurologe weist darauf hin, dass eine Depression, die nicht an OFF-Phasen gebunden ist, am besten mit Antidepressiva behandelt werden kann. Depressive Verstimmungen, die nur im OFF auftreten, sind dagegen am besten mit wirksamen Parkinson-Medikamenten zu behandeln. Angst und Depressionen sind keine Nebenwirkungen der Parkinson-Therapie, wie oft vermutet wird. »Suchtverhalten oder Halluzinationen dagegen zählen zu den unerwünschten Be-



gleiterscheinungen einer Behandlung. Sie sind aber keine typischen OFF-Symptome«, stellt Dr. Pfister heraus.

SCHLECHTE PHASEN ÜBERBRÜCKEN

Ohne eine treffsichere Diagnose ist es kaum möglich, die Symptome im OFF abzustellen. Das musste eine Parkinson-Patientin schmerzlich erfahren, die zunächst in der Psychiatrie

»Wenn Angst oder Schmerz an die Off-Phasen gebunden sind, lassen sie sich mit Parkinson-Medikamenten gut behandeln.«



Dr. med. Robert Pfister
Neurologe

auf Depression behandelt wurde – ohne Erfolg. »In unserer Praxis bekam sie schließlich Apomorphin verschrieben«, berichtet Dr. Pfister, »ein Mittel, das Wirkungsschwankungen überbrückt und die OFF-Phasen samt Beschwerden verringert.« Mittels einer kleinen Apomorphin-Pumpe konnte die Patientin ihre quälende Angst und Panik wirksam bekämpfen. ●

ANZEIGE

Jeder Schritt zählt Auf dem Jakobsweg trotz Parkinson

Mit Parkinson den Jakobsweg wandern: Karl-Heinz Brass wagte dieses Abenteuer und beschritt den »Camino« über mehrere hundert Kilometer. Ein Filmteam begleitete ihn ein Stück dieses Weges – entstanden ist ein beeindruckender 30-minütiger Film. Dieser kann als DVD ab sofort kostenlos bestellt werden durch eine Mail an teva@apm-limited.com.

Vor rund zehn Jahren erhielt Karl-Heinz Brass die Diagnose Parkinson. Trotz Krankheit ging er den langen Jakobsweg: 2007 die nördliche 800 Kilometer lange Strecke von Roncesvalles nach Santiago de Compostela; nur zwei Jahre später die südliche Strecke der Via de la Plata von über 1.000 Kilometern. »Ich habe mich meinem »Begleiter Parkinson« gestellt und durch die Diagnose niemals entmutigen lassen«, betont Brass.

Um das Abenteuer Jakobsweg aufzunehmen, wurde er von einem Filmteam

einen Teil der Strecke begleitet. Entstanden ist ein halbstündiger, faszinierender Film, der Menschen, die mit Parkinson oder einer anderen chronischen Krankheit leben, Mut macht: »Ich möchte andere Erkrankte motivieren, auch in schwierigeren Lebenslagen und bei größtem Zweifel niemals aufzugeben. Wichtig ist, dass man lernt, die Krankheit zu akzeptieren«, erklärt Brass.

Realisiert und unterstützt wurde der Film *Jeder Schritt zählt* durch die Firma Teva. ●

Kostenlos bestellen:

Die DVD ist kostenlos bestellbar durch eine E-Mail an teva@apm-limited.com. Zudem finden Interessierte auf www.Leben-mit-Parkinson.de einen kurzen Trailer, der Einblicke in den Film gibt.



DETEKTIVARBEIT DIAGNOSE

Je seltener eine Erkrankung vorkommt, desto schwieriger ist es oftmals, ihr auf die Spur zu kommen und den Betroffenen mit einer erfolgreichen Therapie zu helfen.

Rückblickend hatte er wohl schon mit 25 Jahren die ersten Symptome, als er beim Fußballspielen Schmerzen in den Füßen verspürte. Damals hätte I. Gösen, Neurologie-Patient aus Bochum, aber nie gedacht, dass er eines Tages fast im Rollstuhl sitzen würde. »Schmerzende Füße hat doch jeder mal, aber die Krämpfe, die ich vor drei Jahren nach einem Spaziergang bekam und die auch nicht mehr weggingen, waren unerträglich«, so der heute 38-Jährige.

Als dann noch Schmerzen und Taubheit im Arm dazukamen, durchlief er eine Reihe von Untersuchungen, leider ohne Erfolg. »Ausgeschlossen wurden unter anderem Multiple Sklerose und ein Bandscheibenvorfall und auch eine Karpaltunnel-Operation brachte keine Besserung.«

Schmerz, Taubheitsgefühle und Kraftlosigkeit in den Beinen und im linken Arm nahmen zu. »Ich konnte mich kaum noch bewegen, bis ich eines Nachts meine Gliedmaßen gar nicht mehr gespürt habe und per Notarzt ins Bochumer St. Josef Hospital gebracht wurde. Dort diagnostizierte das Ärzteteam um PD Dr. med. Min-Suk Yoon eine seltene entzündliche Polyneuropathie – das Lewis-Sumner-Syndrom – das zu Muskelschwächen in Armen und Beinen führt.

Vielfältige Symptome

LANGZEITSCHÄDEN VERMEIDEN

»Die Diagnose einer solchen Erkrankung gleicht ein wenig der Arbeit eines Detektivs«, so Dr. Yoon. »Mittels Blut- und Nervenwasseruntersuchungen sowie einer Messung der Nervenleitgeschwindigkeit müssen Erkrankungen des peripheren Nervensystems näher eingegrenzt werden.« Die zeitnahe Diagnose spiele vor allem bei dem akuten Guillain-Barré-Syndrom eine große Rolle, da dies etwa wegen einer möglichen Lähmung der Atemmuskulatur oder Herz-Rhythmusstörungen lebensbedrohlich verlaufen kann. »Bei den chronischen Formen geht es hauptsächlich darum, Langzeitfolgen durch irreparable Nervenschädigungen und Muskelschwund zu vermeiden und die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern«, weiß Dr. Yoon.

Aus diesem Grund möchte er auch für die selteneren neurologischen Krankheiten sensibilisieren: »Viele kennen Polyneuropathien wenn überhaupt nur als »Folgeerscheinung« einer diabetischen Erkrankung oder von Alkoholmissbrauch.«

FRÜHE THERAPIE ERMÖGLICHEN

Zwar sind diese Ursachen für eine Polyneuropathie tatsächlich häufiger, liegen sie aber nicht vor, sollte man bei Muskelschwächen, Taubheitsgefühlen und Sensibilitätsstörungen in den Extremitäten immer zeitnah einen neurologischen Fachmann aufsuchen.

Das gelte insbesondere bei asymmetrischem Beginn der Symptome, beispielsweise im rechten Arm und linken Bein, bei rascher Verschlech-

terung der Beschwerden sowie auch dann, wenn diese gleich wieder verschwinden und erst nach einiger Zeit wieder auftauchen. »Viele denken, dass leichte sensible Störungen normal sind und schon wieder weggehen«, gibt Dr. Yoon zu bedenken. Doch je eher eine Diagnose gestellt wird, desto früher kann die Erkrankung effektiv behandelt werden.

So wie bei I. Gösen: »Inzwischen werde ich seit knapp anderthalb Jahren mit Immunglobulinen therapiert. Mit geht es so weit gut. Auch wenn die geschädigten Muskeln in meinen Beinen und in meinem Arm sich nicht wieder regeneriert haben, schreitet die Krankheit nicht weiter voran und ich habe insgesamt wieder mehr Kraft für den Alltag.« ●



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

WORTE OHNE SINN

Neben Lähmungen kommt es bei vielen Schlaganfall-Patienten zu einem Verlust der Sprache. Aber auch die Fähigkeit zu lesen kann durch Verletzungen im Gehirn gestört sein. Mithilfe einer gezielten Therapie kann diese sogenannte Alexie oft erfolgreich behandelt werden.



So sehr man sich auch bemüht, die Wörter ergeben plötzlich überhaupt keinen Sinn mehr – die Buchstaben sind völlig unsinnig aneinandergereiht und ähneln vielmehr Hieroglyphen als bekannten Symbolen. Dabei konnte man doch lesen, hat es früh in der Schule gelernt und auch nie Probleme gehabt. Aber nun steht fest: Es klappt nicht mehr.

Eine Alexie, auch Dyslexie, genannt – der Verlust der Lesefähigkeit – kann durch einen Schlaganfall verursacht werden. Entweder ist sie ein plötzlich auftretendes Symptom, das auf einen Schlaganfall hinweist, dann sollte der Betroffene schnellstmöglich in eine Klinik. Oder der Patient hat einen Schlaganfall erlitten und wurde behandelt, leidet aber als Folge der Erkrankung noch unter der Lesestörung.

WICHTIGE STRATEGIEN

Dabei wird die Alexie durch Läsionen im Gehirn verursacht, zu denen es durch den Schlaganfall, aber möglicherweise auch durch eine andere neurodegenerative Erkrankung oder einen Unfall gekommen ist. Die ent-

sprechenden Hirnschädigungen liegen häufig im sogenannten Gyrus angularis und Gyrus supramarginalis – dem ›Lese-Schreib-Zentrum‹ in der linken Gehirnhälfte (bei Rechtshändern), können aber auch in anderen Regionen vorkommen. Während früher je nach Läsionsort die verschiedenen Alexie-Syndrome abgeleitet wurden, weiß man heute, dass die möglichen Schwierigkeiten beim Lesen davon abhängen, nach welcher Strategie ein Mensch liest und inwieweit diese Strategie beziehungsweise welcher Teil der sogenannten Leserouten gestört ist.

Bei den Lesestrategien wird unterschieden, ob die Wörter generell ganzheitlich (holistisch) oder Buchstabe für Buchstabe (sequenziell) gelesen werden. Die ganzheitliche Methode kommt eher bei Wörtern zum Tragen, die dem Leser vertraut sind. Die Anzahl der auf diese Weise gelesenen Wörter nimmt mit der Übung zu, das heißt, zu Beginn des Lese- und Schreiberwerbs ist sie noch relativ gering und steigt dann stetig an. Für die (orthografisch) eher

schwierigen Wörter liegt häufig ein eher holistisches Wissen vor. So werden unbekannte und lange Wörter typischerweise ›letter-by-letter‹ beziehungsweise Silbe für Silbe gelesen.

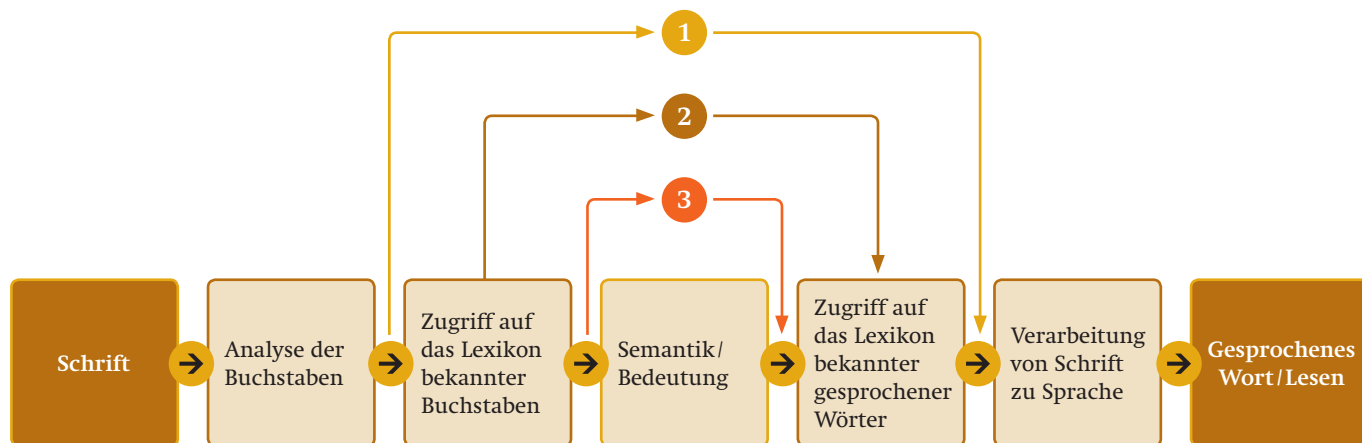
VERSCHIEDENE LESEROUTEN

Ergänzend zu den Strategien erklären die Leserouten noch genauer, wie das Lesen funktioniert (siehe Abbildung). Bei der ersten Route wird ohne jegliches Verständnis für das entsprechende Wort gelesen, es wird lediglich als Aneinanderreihung der bekannten Buchstaben ›über außen‹ verstanden. Dagegen kommt einem bei der zweiten Leseroute das Wort bekannt vor, man erkennt es also als Teil der vertrauten Sprache wieder.

Dabei greift man auf das eigene Lexikon bekannter Wortarten zurück. Man erkennt beispielsweise »Stuhl« im Vergleich zu

dem nicht vertrauten englischen Begriff »chair«. Was fehlt, ist die Verknüpfung mit der genauen Bedeutung des Wortes. Diese Bedeutung, also hier die Funktion des Stuhles als Sitz-

Unbekannte Sprache



Leserouten erfolgen über verschiedene Schritte – von der vorliegenden Schrift bis zum gesprochenen Wort. Bei einer Alexie können diese Routen gestört sein.

- 1 Lesen OHNE Verständnis für die Sprache und die Bedeutung des Wortes
- 2 Lesen MIT Verständnis für die Sprache, aber OHNE Verständnis für die Bedeutung des Wortes
- 3 Lesen MIT Verständnis für die Sprache UND die Bedeutung des Wortes

möbel, spielt erst bei der dritten Leseroute eine Rolle. Eine gesunde Person kann beim Lesen alle drei Routen gleichzeitig benutzen. Herauszufinden, welche Leseroute bei dem betroffenen Patienten wie gestört ist, ist ein elementarer Bestandteil bei der Diagnose einer Alexie. Denn nur wenn die genaue Störung bekannt ist, kann eine entsprechende spezifische Therapie erfolgreich sein.

WIE SPRACHE FUNKTIONIERT

Zum besseren Verständnis des jeweiligen individuellen Problems sowie als Diagnoseinstrument stehen dem Therapeuten das Logogenmodell beziehungsweise das Diagnosemanual LeMo zur Verfügung. Diese erklären, wie Sprache genau funktioniert – aufgeteilt nach bestimmten »Boxen«, die beim Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben aktiviert werden müssen. Je nachdem, welcher dieser Aspekte betroffen ist, kann es zu zahlreichen verschiedenen Arten der Lesestörung kommen.

So gibt es beispielweise Patienten, deren Lesebild komplett verschoben

ist, die also immer in der Mitte des Wortes anfangen zu lesen und den Wortanfang weglassen. Statt »Kleiderschrank« lesen sie nur »Schrank« (Neglect-Alexie). Andere Patienten können selbst einzelne Buchstaben nicht mehr identifizieren und somit ist das laute Vorlesen nicht mehr möglich und das Lesesinnverständnis deutlich beeinträchtigt (reine Alexie). Oder es wird »Buchstabe-für-Buchstabe« gelesen, da nur einzelne Buchstaben »gescannt« werden können; hierbei wird das zu lesende Wort häufig erraten (letter-by-letter-reading). Bei der »Tiefendyslexie« werden die Zielwörter durch bedeutungsmäßig (semantisch) ähnliche ersetzt: »Tisch« für »Stuhl« und beim Lesen über die »Oberfläche« werden Wörter zwar als Lexikoneintrag erkannt, aber es kommt zu sogenannten Regularisierungsfehlern: »Jeep« = »jep«.

Zudem tritt eine Alexie nur selten als Einzelphänomen auf. Alexien gehen sehr häufig mit Agraphien – Schreibstörungen – einher, meistens auch im Rahmen einer durch den Schlaganfall verursachten »übergeordneten« Sprachstörung, Aphasie genannt.

Treten beim Patienten aufgrund der Hirnschädigungen Störungen im Umgang mit Zahlen auf, das heißt, er hat plötzlich Probleme im Bereich der Zahlenverarbeitung oder beim Rechnen, liegt eine Akalkulie vor. All diese verschiedenen Störungen können behandelt werden.

WIEDER LESEN LERNEN

Die Art der Therapie erfolgt ganz individuell anhand der Fehleranalyse. Je nach diagnostiziertem Problem, wird entweder auf die noch intakte Leseroute umgestellt oder die teilweise gestörte Route wird reaktiviert. Die entsprechenden Therapiemaßnahmen können dem Betroffenen ebenfalls anhand des Logogenmodells erklärt werden. Der Vorteil: Der Patient lernt zu verstehen, was genau seine Lesestörung ist und was dagegen getan werden kann. ●



Dr. Grit Mallien
Dipl.-Patholinguistin
Berlin

KETOGENE KOST FÜRS GEHIRN

Die ketogene Ernährung basiert auf viel Fett und wenig Kohlenhydraten.

Warum eine solche Diät positive Effekte insbesondere bei Epilepsie, aber auch bei anderen Erkrankungen haben kann, weiß Ernährungsexperte Georg Abel.

Herr Abel, was genau versteht man unter einer ketogenen Ernährungsweise?

Ihren Namen verdankt die ketogene Ernährung den sogenannten Ketonen beziehungsweise Ketonkörpern. Dabei handelt es sich um Verbindungen, die bei kohlenhydratarmer Ernährung in der Leber gebildet werden und als Energielieferanten unter anderem für Gehirn und Muskulatur dienen. Bei der ketogenen Kost sind sie die Hauptenergiequelle des Körpers und werden unter anderem aus dem Fett gebildet, das über die Nahrung aufgenommen wird. Dazu muss man sich also sehr fettreich ernähren, Kohlen-

hydrate stark einschränken und auf eine bilanzierte Protein- und Energiezufuhr achten.

Je nach Form der ketogenen Diät gibt es leichte Varianten beim Fett-Kohlenhydratverhältnis oder der Art der zugeführten Fettsäuren. Generell wird das Fett vornehmlich über pflanzliche Öle und Butter aufgenommen, während auf Süßigkeiten, Süßspeisen oder Kuchen komplett verzichtet wird. Kohlenhydratquellen wie Nudeln, Kartoffeln und Brot sind bei liberaleren Formen der ketogenen Diät in Maßen und bei Beachtung verschiedener Regeln erlaubt.

Durch solche »Ausnahmen« soll die Ernährung im Alltag erleichtert und

die Versorgung mit Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen verbessert werden. Bei strenger ketogener Ernährungsweise sollte diesbezüglich eine Supplementierung über kohlenhydratfreie Produkte erfolgen.

Wie hilft diese Form der Ernährung bei Epilepsie?

Die ketogene Kost kann sich auf den Stoffwechsel auswirken und insbesondere die Energiegewinnung in den Mitochondrien beeinflussen. Durch eine ketogene Ernährung und das stark begrenzte Angebot an Kohlenhydraten stellen sich die Mitochondrien, die »Kraftzentralen« der Körperzellen, um und die Energie wird vermehrt aus der



Fettverbrennung gewonnen. Störungen im Energiestoffwechsel oder mitochondriale Fehlfunktionen werden unter anderem mit neuronalen Störungen und neurodegenerativen Krankheiten in Verbindung gebracht.

So weisen Untersuchungen darauf hin, dass bei Epilepsie möglicherweise die Verwertung von Kohlenhydraten im Gehirn nicht gut funktioniert. Durch eine alternative Energiebereitstellung über Ketonkörper können diese Störungen möglicherweise vermindert oder umgangen werden. Neuere Studien zeigen, dass die ketogene Kost bei Epilepsie im Zusammenhang mit einem verringerten Risiko für Anfälle steht: 17-30 Prozent der Epilepsie-Patienten blieben »anfallsfrei«, bei mehr als 60 Prozent der Betroffenen konnte die Häufigkeit von Anfällen um mehr als die Hälfte gesenkt werden. Dabei profitieren vermutlich sowohl Erwachsene als auch Kinder und Jugendliche von der ketogenen Ernährung.

Bei welchen anderen Erkrankungen kann eine ketogene Diät von Vorteil sein?

Bei einer Vielzahl neurologischer Erkrankungen spielen möglicherweise mitochondriale Störungen beziehungsweise krankhafte Veränderungen im Zusammenhang mit dem Energiestoffwechsel eine Rolle. So wird ein möglicher therapeutischer Effekt ketogener Ernährung neben Epilepsie hinsichtlich verschiedener anderer neurologischer Störungen wie Migräne, Alzheimer, Parkinson, Schlafstörungen und auch Autismus oder Schmerz diskutiert.

In Studien konnten durch die Zufuhr von mittelkettigen Fettsäuren und bei kohlenhydratarmer Kost verbesserte Gedächtnisleistungen festgestellt werden. Daher kann eine ketogene Kost hinsichtlich einer therapeutischen oder präventiven Wirkung bei Alzheimer von Interesse sein. Ähnliche Hinweise auf eine positive Wirkung gibt es im Zusammenhang mit Parkinson, allerdings sind diese außer bei Epilepsie noch nicht ausreichend untersucht.

Was ist zu beachten, bevor man sich ketogen ernährt?

Die Umstellung und Durchführung einer ketogenen Diät, insbesondere beim Vorliegen einer (neurologischen) Erkrankung sollte nur unter ärztlicher Überwachung erfolgen. Die Patienten sollten auf jeden Fall die Gegenanzeigen für eine Diät abklären. Das sind zum Beispiel ein gestörter Fettsäureabbau oder ein dauerhaft erhöhter Insulinspiegel.

Zudem erfordert diese Art der Ernährung eine hohe Motivation, Disziplin, Zeit und Geduld sowohl vom Patienten als auch von der Familie, sodass geklärt werden sollte, ob diese Voraussetzungen gegeben sind.

Die Einleitung einer ketogenen Kost bei Epilepsie-Patienten erfolgt in der Regel stationär, sodass auf mögliche Komplikationen schnell reagiert werden kann. Ergänzend dazu sollte eine intensive Schulung des Patienten, insbesondere bei Kindern auch deren Familie, zur Berechnung, Auswahl, Wiegen und Zubereitung der Lebensmittel sowie dem Umgang in besonderen Situationen, wie im Urlaub, Schule oder

Kantine, durch erfahrene Diätfachkräfte und Ärzte erfolgen. Da eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen, Elektrolyten und Spurenelementen

bei ketogener Ernährungsweise nicht gegeben ist, sollte diese durch kohlenhydratfreie Präparate ersetzt werden, wobei insbesondere auf Eisen, Carnitin und Selen geachtet werden muss.

Gibt es Nebenwirkungen beziehungsweise Wechselwirkungen mit Medikamenten?

Zu Beginn der Diät kann es zu Übelkeit und Erbrechen kommen, eventuell zu Schläfrigkeit und Teilnahmslosigkeit. Mögliche längerfristige Komplikationen können Nierensteine und Verstopfung sein. Neben einer regelmäßigen Kontrolle der Nieren sollte während der Diät auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr und zur Vorbeugung einer Verstopfung auf ausreichende Zufuhr erlaubter Ballaststoffe geachtet werden.

Dem behandelnden Arzt sollten mögliche Wechselwirkungen und un-

erwünschte Nebenwirkungen beim Einsatz von Medikamenten bekannt sein. Bei der Einnahme von Antiepileptika wie Valproinsäure sollte zum Beispiel insbesondere der Carnitinspiegel regelmäßig kontrolliert werden, da dieser durch das Medikament beeinflusst werden kann. Zudem können negative Wirkungen auf den Vitamin B- und D-Status auftreten. Beim Einsatz von Zonisamid und Topimarat kann es möglicherweise zu einer Übersäuerung des Körpers (Acidose) oder einem erhöhten Risiko für die Bildung von Nierensteinen kommen.

Eine ketogene Ernährung sollte nicht vor dem Einsatz von Epileptika stehen. ●



Georg Abel
Ernährungsexperte von der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement und der BSA-Akademie, Saarbrücken

REZEPTVORSCHLAG

Keto-Shake *Early Bird*

Vorbereitung 5 Min., 2 Portionen

- 200 g Wasser
- 100 g Sahne
- 20 g Molkenweißpulver Vanille (über 90 % Molkenweiß, unter 1 % Kohlenhydrate)
- 20 g Mandelmus
- 20 g Kokosmus
- 1 EL MCT-Öl (10 g)
- 100 g gefrorene Himbeeren

Alle Zutaten in einem Standmixer zu einem Shake verarbeiten.

Tipp: Kann ohne Früchte, mit anderen Beeren, mit Instant-Espressopulver oder Rohkakaopulver variiert werden.

Keto-Tipp: Der Shake kann wunderbar zur Arbeit mitgenommen werden, um den Ketonspiegel dauerhaft auf hohem Niveau zu halten. Er ersetzt eine Mahlzeit. Für den Transport zur Kühlung der Sahne bitte Eiswürfel in das Gefäß geben.

Quelle: Ulrike Gonder, Anja Leitz »KetoKüche kennenlernen – Die ketogene Ernährung in Theorie und Praxis«, siehe Buchtipp S. 34

Viel gutes Fett – weniger Anfälle



RISIKOFAKTOREN MINIMIEREN

Insulinkristalle im Blut helfen, den Blutzuckerspiegel zu senken. Ein Insulinmangel oder eine Resistenz gegen das Hormon können zu einem Diabetes führen.

Zwar ist eine Demenz nicht heilbar, dennoch kann man das Erkrankungsrisiko senken, wenn mögliche Vorerkrankungen frühzeitig erkannt und effektiv behandelt werden. Dass dies insbesondere für Diabetes mellitus und Schlaganfall gilt, erklärt NTC-Neurologe Dr. Carsten Schumann.

einer Demenz. Das weitere Risiko pro Jahr liegt bei etwa drei Prozent. Dabei sind die initialen neurologischen Einschränkungen durch den Schlaganfall von untergeordneter Bedeutung. Auch werden häufig kleinere Schlaganfälle, zum Beispiel aufgrund einer unzureichend behandelten Bluthochdruck-erkrankung, von den Betroffenen nicht bemerkt. Erst in ihrer Summe führen sie dann zu einer Demenz.

Welche weiteren Krankheiten oder Faktoren können das Demenzrisiko erhöhen?

Ein weiterer nicht zu unterschätzender Risikofaktor für Demenzen ist der Bluthochdruck. Oftmals liegt er einem Schlaganfall zugrunde und kann – erstrecht in Verbindung mit einem Diabetes – das Risiko für eine vaskuläre Demenz erhöhen. Ähnliches gilt für Herzrhythmusstörungen, insbesondere das mit zunehmendem Alter häufiger vorkommende sogenannte Vorhofflimmern, wodurch ebenfalls das Schlaganfall- und somit das Demenzrisiko steigt. Häufig wird das Vorhofflimmern von den

Herr Dr. Schumann, warum stellt eine Diabetes-Erkrankung einen Risikofaktor für Demenz dar?

Je länger ein Diabetes mellitus besteht und je schlechter er eingestellt ist, umso höher ist das Risiko, an einer Demenz zu erkranken. Die Blutzucker-Erkrankung begünstigt einerseits das Auftreten von Gefäßkrankheiten und damit einer vaskulären Demenz, andererseits die neuropathologischen Veränderungen der Alzheimer-Demenz. In den vergangenen Jahren wurden diese Prozesse immer besser verstanden. Durch die erhöhten Blutzuckerspiegel kommt es zu einer Störung der Mitochondrien, also den Kraftwerken der Zellen. Außerdem wird der Abbau von pathologischen Eiweißablagerungen, dem sogenannten

Beta-Amyloid beeinträchtigt, da Insulin und Beta-Amyloid um das gleiche abbauende Enzym konkurrieren. Wie negativ sich dieser gestörte Zuckerstoffwechsel auf Gehirn und Nervenzellen und somit auch auf die kognitive Leistung auswirken kann, zeigt eine aktuelle Untersuchung. Demnach wurde bei Diabetes-Patienten eine deutliche Verkleinerung des Hippocampus nachgewiesen, einer Gehirnregion, die quasi das Tor in unser Gedächtnis darstellt.

Inwieweit steigt das Risiko für eine Demenz auch nach einem Schlaganfall?

Eine Demenz nach einem Schlaganfall ist häufig. Drei Monate nach dem Ereignis leidet jeder fünfte Patient an

Bluthochdruck senken

Binko® 40 mg / 80 mg / 120 mg Filmtabletten, Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt, **Anwendung:** Zur symptomatischen Behandlung von hirnorganisch bedingten Leistungsstörungen im Rahmen eines therapeutischen Gesamtkonzeptes bei dementiellem Syndrom mit den Hauptbeschwerden: Gedächtnis-, Konzentrationsstörungen, Niedergeschlagenheit, Schwindel, Ohrensausen, Kopfschmerzen. Bevor die Behandlung mit Ginkgo-Extrakt begonnen wird, sollte geklärt werden, ob die Krankheitszeichen nicht auf einer spezifisch zu behandelnden Grunderkrankung beruhen. Zur Verlängerung der schmerzfreien Gehstrecke bei arterieller Verschlusskrankheit, zur unterstützenden Behandlung von Ohrrauschen und bei Schwindel infolge von Durchblutungsstörungen oder altersbedingten Rückbildungsvorgängen. Enthält Lactose. Weitere Angaben s. Gebrauchsinformation. Apothekepflichtig.
Stand: Binko® 40 und 80 mg Juni 2012 / Binko® 120 mg Dezember 2013.
neuraxpharm Arzneimittel GmbH, Elisabeth-Selbert-Str. 23, 40764 Langenfeld.

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

¹⁾ Gemäß Fachinformation (120 mg Binko® Stand November 2012)

nachgewiesen für einen dem Wirkstoff von Binko®

entsprechenden Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt

*** Beim Menschen und tierexperimentell bestätigt

**** Tierexperimentell bestätigt



Dementielles Syndrom: Vergesslich? Unkonzentriert?

Die Zeit ist reif für modernes Ginkgo!

Bei nachlassender mentaler Leistungsfähigkeit* trägt Binko® dazu bei¹

- ✓ im Gehirn die Durchblutung zu verbessern**
- ✓ im Gehirn die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung zu fördern
- ✓ im Gehirn die Nervenzellen zu schützen***

* Bei dementiellem Syndrom



JETZT NEU
Probierpackung

Grüne Energie für graue Zellen.

www.binko-neu.de

Betroffenen nicht bemerkt, zum Teil wird es als ein »Herzstolpern« wahrgenommen. Generell könnte man sagen, dass alle Gefäß- und Stoffwechselerkrankungen früher oder später zu einer Demenz führen können und daher nicht voneinander abgegrenzt werden dürfen, sondern im Ganzen betrachtet werden müssen.

Dazu kommt noch ein genetisch bedingtes Risiko, an einer Alzheimer-Demenz zu erkranken. Es sind mittlerweile zahlreiche Risikogene identifiziert worden, die für die Routinediagnostik jedoch keine Rolle spielen. Vereinfacht lässt sich sagen, je näher ein von Demenz Betroffener im Verwandtschaftsverhältnis steht und je jünger der Patient zu Beginn der Erkrankung war, desto höher ist das Risiko, selbst an Demenz zu erkranken.

Wie wichtig sind Diagnose und Therapie der Vorerkrankungen?

Alle Erkrankungen und Risikofaktoren sollten möglichst früh diagnostiziert und insbesondere auch optimal

behandelt werden, um das Risiko für Spätfolgen, wie eine Demenz, minimieren zu können. Beim Diabetes bedeutet dies eine sehr gute Einstellung des Blutzuckerstoffwechsels. Die Verbesserung des Blutzuckerspiegels und das Vermeiden von Blutzuckerspitzen reduziert das Risiko für Gefäß- und Nervenschädigungen. Auch Bluthochdruck und Herzrhythmusstörungen müssen unbedingt behandelt und regelmäßig kontrolliert werden. Der Neurologe kann durch geeignete Schlaganfall-Vorsorgeuntersuchungen, beispielsweise per Ultraschall der hirnversorgenden Gefäße oder der Screeninguntersuchung auf Vorhofflimmern, das individuelle Risikoprofil abschätzen und mit dem Patienten geeignete Maßnahmen besprechen.

Welche Rolle spielt bei alledem der Lebensstil?

Seien es Diabetes, Schlaganfall oder Bluthochdruck – nicht selten liegt diesen Krankheiten ein ungesunder

Lebensstil zugrunde. So erhöhen insbesondere Übergewicht, fehlende körperliche Aktivität, falsche Ernährung, Rauchen und auch Stress das Risiko für die genannten Gefäß- oder Stoffwechselerkrankungen und damit letztendlich auch das Risiko für eine Demenz. Die

Frühe Diagnose

Alzheimer-Demenz beginnt etwa 20 bis 30 Jahre, bevor sie sich klinisch bemerkbar macht. Die Weichen bezüglich des Lebensstils müssen also frühzeitig gestellt werden. Die heute 30- bis 40-Jährigen können das Risiko durch gesunde Ernährung und Sport sowie durch das Vermeiden von Genussgiften reduzieren. So ist zum Beispiel inzwischen bekannt, dass Ausdauersport die Produktion neuer Nervenzellen in relevanten Gedächtnisregionen des Gehirns ankurbelt. ●



Dr. med. Carsten Schumann

Facharzt für Neurologie

Neuro Centrum Odenwald,

Erbach und Groß-Umstadt

www.neuro-centrum-odenwald.de

Anzeige



Dr. Weber®

- ✓ 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

Tipps aus der Apotheke

THEMA: DEPRESSION



Aus der Sprechstunde

THEMA: EPILEPSIE

Eva H., Bonn: »Mein Mann hat ein Antidepressivum verschrieben bekommen. Wann sollte sich ein erster Effekt zeigen?«

Bei der Einnahme von Antidepressiva sollte man beachten, dass unerwünschte Nebenwirkungen (Müdigkeit, Mundtrockenheit) oft kurze Zeit nach der Einnahme auftreten, während die stimmungsaufhellende Wirkung leicht zeitverzögert nach circa ein bis drei Wochen ihre volle Wirkung entfaltet. Für eine erfolgreiche Therapie ist daher die regelmäßige Einnahme und eine gewisse Geduld in den ersten Wochen erforderlich. Bei rund 70 Prozent aller Betroffenen zeigen sich erste Verbesserungen bereits innerhalb von zwei Wochen nach Behandlungsbeginn. Ist bei Ihrem Mann nach drei Wochen noch keine Besserung der depressiven Symptome zu erkennen, sollte er Rücksprache mit dem behandelnden Arzt halten. Dieser wird die Behandlung anpassen, also entweder die Dosis erhöhen, ein Zusatzpräparat empfehlen oder ein anderes Medikament verordnen. Auf diese Weise lässt sich eine unnötig lange und letztlich nicht wirksame Behandlung mit womöglich unerwünschten Nebenwirkungen vermeiden. ●



Dr. Nicole Rosseaux
Apothekerin bei der
Europa Apotheek Venlo

Jakob F., Oer-Erkenschwick: »Meine Freundin und ich möchten gerne ein Kind bekommen. Wie wahrscheinlich ist es, dass ich die Epilepsie vererbe?«

Die Häufigkeit, eine Epilepsie zu bekommen, liegt für alle bei etwa ein bis zwei Prozent. Etwa fünf Prozent der Bevölkerung haben irgendwann einmal in ihrem Leben einen Krampfanfall. Hierzu zählen auch Fieberkrämpfe in der Kindheit. Das Risiko, Ihre Epilepsie zu vererben, ist abhängig von der Ursache Ihres Anfallsleidens. Bei einer Epilepsie eines Elternteils steigt das allgemeine Risiko für eine Epilepsie bei Kindern auf etwa das Doppelte an und liegt somit bei drei bis vier Prozent.

Das Anfallsrisiko für die Kinder bei einer generalisierten Anfallsneigung eines Elternteils ist zwar deutlich höher als bei einem Anfallsleiden nach einer Gehirnschädigung. Eine Epilepsie ist dennoch kein Grund, auf Kinder zu verzichten. Generalisierte Epilepsien mit zum Beispiel Absencen sind bei Kindern zudem gut behandelbar. ●



Dr. med. Lienhard Dieterle
Facharzt für Neurologie,
Ravensburg

»Eine Epilepsie ist kein Grund, auf Kinder zu verzichten.«

»Die Wirkung setzt leicht zeitverzögert ein.«



HERBST-ANFANG

BUCHSTABENSALAT

Kaum ist der Sommer vorbei, können wir uns auf einen hoffentlich goldenen Herbst freuen. Zwölf Begriffe rund um die dritte Jahreszeit sind im nebenstehenden Raster zu finden. Dabei können die Worte vorwärts, rückwärts, waagrecht, senkrecht oder diagonal geschrieben sein. Viel Spaß beim Suchen!

Spaziergang, Altweibersommer, Kuerbis, Laubfall, Drachensteigen, Erntedank, Kastanien, Nebel, Pilze, Sturm, Halloween, Nuesse

Die Lösung finden Sie auf Seite 5.



LESENSWERT

Ulrike Gonder, Anja Leitz
KetoKüche kennenlernen – Die ketogene Ernährung in Theorie und Praxis



64 Seiten
broschiert
Systemed Verlag
7,99 €

Die KetoKüche ist zurzeit Dauergast in allen Medien: Seit rund 100 Jahren bekannt und erprobt, wird diese fettreiche und extrem kohlenhydratarme Ernährungsform heute intensiv von Krebs-, Alzheimer- und Übergewichtsexperten erforscht. Kein Wunder, dass immer mehr Menschen wissen möchten: Was ist eine ketogene Ernährung? Wie funktioniert sie? Und vor allem: Was gibt es in der KetoKüche zu essen und schmeckt das auch? Dieser praktische Ratgeber bietet neben Rezeptbeispielen die nötigen Infos, erklärt, wer ketogen essen darf und wer nicht, beantwortet die häufigsten Fragen, nennt die typischen Anfängerfehler und erläutert, wem eine ketogene Ernährung helfen kann und wie man sie schnell erlernt. ●

Unser Darm ist ein fabelhaftes Wesen voller Sensibilität, Verantwortung und Leistungsbereitschaft. Wenn man ihn gut behandelt, bedankt er sich dafür. Das tut jedem gut: Der Darm trainiert zwei Drittel unseres Immunsystems. Aus jeglicher Nahrung beschafft er unserem Körper die Energie zum Leben. Und er hat das größte Nervensystem nach dem Gehirn. Allergien, unser Gewicht und eben auch unsere Gefühlswelt sind eng mit unserem Bauch verknüpft. In diesem Buch erklärt Giulia Enders in charmantem Ton, was die medizinische Forschung Neues bietet und wie wir mit diesem Wissen unseren Alltag besser machen können. ●

Giulia Enders



Darm mit Charme: Alles über ein unterschätztes Organ


288 Seiten
broschiert
Ullstein Hardcover
16,99 €

IMPRESSUM Herausgeber: NeuroTransConcept GmbH, Bahnhofstraße 103 b, 86633 Neuburg/Donau, Geschäftsführer: Dr. Arnfin Bergmann **Redaktionsleitung** (v.i.S.d.P.): Professor Dr. Christian Bischoff, NeuroTransConcept GmbH, Bahnhofstraße 103 b, 86633 Neuburg/Donau, 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:** tatniz/iStock **Anzeigen:** Kuppe Kommunikation, Tel.: 0173/7 02 41 42 oder 0163/4 11 14 25, anzeigen@kuppekommunikation.de **Autoren dieser Ausgabe:** Karin Banduhn, Dr. med. Lienhard Dieterle, Anne Göttenauer, Andrea Kuppe, Dr. Grit Mallien, Dr. med. Andreas Peikert, Dr. Nicole Rosseaux **Druck:** Brühlsche Universitätsdruckerei GmbH & Co KG, Gießen **Redaktionsschluss dieser Ausgabe:** 5. September 2014

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

Selbsthilfegruppen wenden sich bitte an:
Andrea Kuppe (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.



„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

Wir sind da. Für Sie.

MS-Begleiter: Das Patienten Service Programm von Genzyme für

- Menschen mit MS
- Freunde und Angehörige
- Ärzte
- und andere Angehörige der Gesundheitsberufe



Für weitere Informationen schreiben Sie uns an service@ms-begleiter.de, besuchen Sie uns unter

www.ms-begleiter.de oder rufen Sie uns kostenfrei an: **0800 9080333**

