

# impulse

NTC

Neues aus der Neurologie und Psychiatrie

Zum  
Mitnehmen!

## Das Leben in die Hand nehmen

Wege zur Selbsthilfe bei  
chronischer Erkrankung

**MULTIPLE SKLEROSE** *Schwangerschaft und Therapie*

**SCHMERZGEDÄCHTNIS** *So setzt sich Schmerz fest*

**MORBUS PARKINSON** *Erste Schritte nach der Diagnose*

**DEMENZ** *Welche Formen gibt es?*

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

Wer auf einen grünen Zweig  
kommen will,  
muss einen Baum pflanzen.

Walter Ludin



## 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 17 bisher erschienenen Ausgaben ab 01/2010 im PDF-Format, auch zum Herunterladen, oder können sich einzelne Artikel auf den Bildschirm holen.

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

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

# LIEBE LESERIN, LIEBER LESER!

Wenn feststeht, dass eine Erkrankung fortan zum Leben gehört, reagieren Menschen ganz unterschiedlich.

Die einen wünschen sich zunächst möglichst viele Informationen. Andere fühlen sich im Umgang mit ihrer Diagnose überfordert und das Gespräch mit dem Arzt hilft ihnen an dieser Stelle nicht weiter. Deshalb möchten wir Ihnen auf den folgenden Seiten Tipps und Anregungen für die Selbsthilfe bei chronischer Erkrankung mitgeben.

Wie wichtig es auch für Angehörige sein kann, über jeweilige Therapien besser Bescheid zu wissen, zeigen unsere Beiträge zur Familienplanung bei Multipler Sklerose und zur Epilepsieschulung.

Erfahren Sie außerdem, wie das Schmerzgedächtnis entsteht und welche Formen der Demenz heilbar sind.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre!

Dr. Arnfin Bergmann  
Geschäftsführer NTC



Prof. Dr. Christian Bischoff  
Herausgeber



# INHALT

Mit der  
Winterausgabe  
von  
*So gesund!*

## TITELTHEMA

### SELBSTMANAGEMENT

- Therapietreue: Den Umgang mit der Krankheit lernen 4
- Die Kunst, krank zu sein: So finden Sie zu einer heilsamen Haltung 7
- Verbündete finden: Warum Selbsthilfegruppen gut tun 8

## MULTIPLE SKLEROSE

- Kinderwunsch mit Therapie: Schwangerschaft sicher vorbereiten 10
- Ernährung: Wie viel Salz darf sein? 11
- Pflegestärkungsgesetz: Mehr Geld für die Betreuung 12

## SCHMERZ

- Schmerzgedächtnis: Therapie gegen den Teufelskreis 14

## EPILEPSIE

- »Mein Freund hat Epilepsie«: Angehörige bilden sich weiter 15

## DEMENZ

- Sekundäre Demenz: Hirnstörungen lassen sich behandeln 16

## MORBUS PARKINSON

- Erste Schritte nach der Diagnose 19

## NEWS

- Neues aus Neurologie und Psychiatrie 20

## SONDERTHEMA

- Autoimmunerkrankungen: Entzündliche Neuropathien 22

## PSYCHE

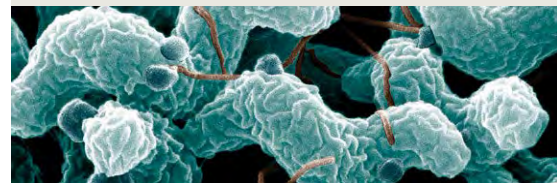
- Depressiv: Liegt es an den Hormonen? 24

## EXPERTENRAT

- Aus der Sprechstunde/Tipps aus der Apotheke 25

## UNTERHALTUNG

- Rätsel, Literaturtipps, Impressum 26



LÖSUNG von S. 26

# DEN EIGENEN WEG GEHEN

*Ziele beharrlich verfolgen,  
akute Krisen meistern –  
Chronisch Erkrankte müssen  
Ähnliches leisten wie Topmanager.  
Wie schaffen sie das bloß?*

Das Bild des chronisch erkrankten Menschen wandelt sich. Immer mehr schwindet die traditionelle Ansicht, ein Patient sei der passive Mitspieler bei einer Behandlung. Stattdessen setzt sich die Auffassung durch, dass dem Patienten eine aktive, möglichst selbstbestimmte Rolle zukommt. Zudem nutzen Betroffene zunehmend ihr Recht auf Mitsprache und entscheiden über das Was und Wie ihrer Therapie zusammen mit ihrem behandelnden Arzt oder Psychologen.

## THERAPIETREUE ERMÖGLICHEN

Einhellig befürworten auch Ärzteschaft, Krankenkassen und Gesundheitspolitiker die aktive Rolle des mündigen Patienten. Dabei schwingt allerdings eine Erwartung an die Betroffenen mit, die nicht jeder chronisch Erkrankte selbstverständlich erfüllt – dass er nämlich willens und in der Lage ist, eine hohe Eigenverantwortung für seine Gesundheit zu übernehmen und sich entschieden dafür einzusetzen, seinem – meistens kostenaufwändigen – Behandlungsplan treu zu bleiben. Denn ohne das in der Fachsprache als Adhärenz bezeichnete konsequente Festhalten an vereinbarten Therapiezielen ist ein in Aussicht gestellter Behandlungserfolg kaum zu erreichen. Kurz: Die beste Medizin nützt nichts, wenn der Patient sie nicht nimmt.

Was aber bewirken Therapien zum Beispiel bei Multipler Sklerose, Morbus Parkinson, bei Neuropathien oder Psychosen tatsächlich? Medikamente und therapeutische Maßnahmen können Beschwerden und Schmerzen lindern, langfristig den Krankheitsverlauf verlangsamen und dem Patienten in Aussicht stellen, dass er seine Lebensqualität bei konsequenter Anwendung so gut wie möglich erhält.

## KRANKHEIT BEWÄLTIGEN

Wenn keine Heilung in Sicht ist und man sich nach der Einnahme von Tabletten nicht besser fühlt, fällt es vielen schwer, eine Behandlung wie vereinbart durchzuhalten – auch

Mehr Informationen zum Selbstmanagement-Programm: [www.bosch-stiftung.de/gesund](http://www.bosch-stiftung.de/gesund) und [aktiv leben www.evivo.ch](http://www.evivo.ch)



wider besseres Wissen. Zu den häufigen Gründen eines Therapieabbruchs zählt – abgesehen von möglichen Unverträglichkeiten – die fehlende Zuversicht, dass sich das Schlucken von Tabletten oder das Spritzen auf Dauer lohnen.

Ausführliche Informationen und Appelle an die Willenskraft reichen alleine offenbar nicht aus, um zur Therapietreue zu motivieren. Mit unberechenbaren Gesundheitsproblemen klarzukommen und die damit verbundenen negativen Gefühle zu überwinden – also das, was Mediziner Coping nennen – ist keine Fähigkeit, die etwa mit der Krankheit mitgeliefert wird. Die Fertigkeit, eine gesunde innere Haltung einzunehmen und in jeder Situation angemessen zu handeln, will gelernt und gut eingeübt sein. Dann erhöhen sich auch die Chancen auf eine bessere Adhärenz.

## Professionelle Begleitung

Um Menschen im Umgang mit ihrer chronischen Erkrankung individuell zu unterstützen, gibt es eine Reihe von professionellen Angeboten – von den Hausbesuchen der Therapiebegleiterin über Selbsthilfegruppen bis hin zur Smartphone-App. Effektiv sind diese Maßnahmen aber erst dann, wenn Betroffene auch den persönlichen Nutzen darin für sich erkannt haben.

## GESUNDES HANDELN LERNEN

Einen weiteren, vielleicht entscheidenden Schritt in diese Richtung unternimmt die Robert-Bosch-Stiftung. Zusammen mit der Medizinischen Hochschule Hannover etabliert sie zurzeit einen Selbstmanagement-Kurs speziell für chronisch erkrankte Menschen und Angehörige. Darin lernen Teilnehmer persönliche Strategien und Wege, um ihren Alltag nach eige-

nen Wünschen und Bedürfnissen zu gestalten und die Herausforderungen ihrer jeweiligen Krankheit auch in kritischen Phasen zu bewältigen.

## SELBSTMANAGEMENT- KURSE

Das wissenschaftlich geprüfte Programm kommt aus den USA und wird bereits seit drei Jahren auch in der Schweiz und in Österreich angeboten. Hierzulande läuft gerade die Ausbildung der Selbstmanagement-Trainer. Auch sie sind selbst direkt oder indirekt von einer chronischen Krankheit betroffen. In Kooperation mit bislang einer Ersatzkasse sollen die Kurse unter der Bezeichnung »Gesund und aktiv leben« im Laufe dieses Jahres starten.

In dieser neuen Art der Patientenschulung wird es vor allem um praktische Antworten auf grundsätzliche Fragen gehen: Wie komme ich mit meinen Schmerzen und körperlichen Beeinträchtigungen besser zurecht? Wie bereite ich mich auf das nächste Arztgespräch vor? Wie motiviere ich mich, meine vereinbarten Ziele zu verfolgen? Die Idee ist, dem Teilnehmer Werkzeuge an die Hand zu geben, damit er selbst Lösungswege erschließen und eigenverantwortlich im Sinne seiner Gesundheit handeln kann.

Ein weiterer, wesentlicher Aspekt der Kurse ist, dass Zeit und Raum zur Verfügung stehen, um ein neues Selbstverständnis in einem durch körperliche oder kognitive Beeinträchtigungen geprägtes Leben zu entwickeln. Nur wenn auch das gelingt, können chronisch erkrankte Menschen sich selbst und ihrer Rolle des aktiven Patienten und somit auch den Erwartungen ihres Behandlungsteams aus Ärzten, Therapeuten und Krankenkassen wirklich gerecht werden. ● kb

# WIE PATIENTEN VOM NTC-NETZ PROFITIEREN

Standorte der 76 NTC-Facharztpraxen in Deutschland

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



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

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

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

## SPEZIALISTEN IM VERBUND

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

## GEPRÜFTE QUALITÄT

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

# DIE KUNST, KRANK ZU SEIN

*Wie eine chronische neurologische Erkrankung verläuft, lässt sich nicht vorhersehen. Doch Gedanken und Gefühle können wir lenken – in eine positive Richtung, welche die Krankheit verstehen lehrt.*

**W**enn sich Krankheit nicht mehr ändern lässt – wie finden wir dann zu einer heilsamen Einstellung zum Leben? Diese Frage beantwortet Prof. Dr. Annelie Keil, eine Expertin für den Umgang mit Lebenskrisen. Sie regt dazu an, der Krankheit einen Platz in der eigenen Lebensgeschichte zu geben:

»Leben trägt immer Gesundheit und Krankheit in sich. Beide stehen in einer dauernden Spannungsbeziehung zueinander. Es kommt vor, dass die Krankheit mehr Raum einnimmt. Dann haben wir die Wahl: Lassen wir uns darauf ein oder wehren wir uns dagegen, dass es so ist? Manche Patienten empfinden es als heilsam, wenn ein Tag schmerzfreier ist als ein anderer. Oder wenn das Gespräch mit einem Arzt neue Hoffnung spendet. Das für den Augenblick auch genießen zu können, fällt schwer. Zu oft drängt sich der Gedanke auf: Lange kann es ja nicht dauern, bis es wieder schlimmer wird. Mehr als der gesunde muss der erkrankte Mensch gegenwärtig bleiben und sensibel wahrnehmen, wie es jetzt gerade um ihn steht. Ohne darauf zu lauern, was als Nächstes kommen könnte. Migräne-Patienten haben mir häufig berichtet, wie es ist, wenn der Schmerz nachlässt. Gerade diejenigen empfinden diese Phase als wohlthuend, die sich vom Ärger eines neuen Anfalls lösen und sich zum Beispiel mit einer Fußmassage ablenken können. So geben sie dem Schmerz mental

den Weg frei, sich aus dem Kopf zurückzuziehen.

## DREI SCHRITTE ZU MEHR GEGENWÄRTIGKEIT

Der Schlüssel zu einer fördernden Haltung liegt darin, zentrale Gefühle und Gedanken, Ängste und Erwartungen aufzuspüren. Klären Sie für sich in schwierigen Situationen:

### ● Was empfinde ich gerade körperlich?

Wie nehme ich meinen leidenden Körper wahr? Stellen Sie einfach nur fest, was gerade passiert.

### ● Wie fühle ich mich jetzt?

Benennen Sie Ihr momentanes Gefühl und lassen Sie es zu, ohne Scham oder Rechtfertigung.

### ● Wie denke ich darüber?

Prüfen Sie, ob Sie resigniert, rechtshaberisch, ohne Offenheit »gepol« sind. Falls es so ist, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den nächsten kleinen Schritt, der möglich erscheint!

Erlauben Sie sich, Ihre Krankheit anzunehmen, ohne sich zu beschuldigen, möglicherweise etwas falsch gemacht zu haben. Denn Krankheit gehört zum Leben. Bedenken Sie, dass ein Akzeptieren Ihrer Lebensumstände Kräfte freisetzt für das, was Sie weiterhin schaffen können. Unterscheiden Sie zwischen dem, was Sie hinnehmen müssen und dem, was Sie entscheiden und ändern können.« ● kb

*»Wir fesseln uns an den Wahnsinn der Normalität, die es wissenschaftlich und medizinisch gar nicht gibt.«*



Annelie Keil ist emeritierte Professorin der Soziologie und Gesundheitswissenschaften. Sie selbst erkrankte mehrfach an Krebs. Ihr neuestes Buch heißt: »Wenn die Organe ihr Schweigen brechen und die Seele streikt« und ist im Scorpio-Verlag München, 2014 erschienen.





# VERBÜNDETE FINDEN

*In Selbsthilfegruppen finden viele chronisch Erkrankte und Angehörige einen Raum, in dem sie mit ihren Fragen und Sorgen willkommen sind. Ein Blick über den Tellerrand kann helfen, die Lebensqualität zu verbessern.*

**R**und drei Millionen Deutsche gehören einer freien oder organisierten Selbsthilfegruppe an. Einer von ihnen ist Josef Bardelmann aus Marburg. Mit 38 Jahren erfuhr der berufstätige Vater von zwei Kindern, dass er Morbus Parkinson hat. Vor vier Jahren gründete er eine Selbsthilfegruppe für Jung-Erkrankte unter dem Dach der Deutschen Parkinson Vereinigung.

## **Herr Bardelmann, was hat Sie zur Selbsthilfe motiviert?**

Als ich die Diagnose bekam, mochte ich von einem Austausch mit Parkinson-Betroffenen erst nichts wissen. Denn ich wollte mir nicht vor Augen führen lassen, wie es in einigen Jahren vielleicht um mich bestellt sein würde. Dann merkte ich, wie sehr es belastet, mit der Krankheit alleine dazustehen. Also beschloss ich, eine eigene Gruppe zu gründen, in der auch das Berufsleben ein Thema ist.

## **Warum lohnt sich das Teilnehmen an einer Selbsthilfegruppe?**

Wenn ich das gefragt werde, sage ich: Hier kannst du dich in Ruhe mit anderen austauschen, ohne dich vorstellen zu müssen. Wir sprechen darüber, wie es zu schaffen ist, mit Parkinson gut zu leben, die kleinen Probleme des Alltags zu lösen, und wie man sich die Freude im Leben erhält.

## **Über was sprechen Sie bei den Treffen?**

Wenn es um Fachliches geht, ist das Interesse an Therapiemöglichkeiten groß. Dazu laden wir ab und zu Referenten ein. Die meisten von uns kommen allerdings für das persönliche Gespräch. Sie möchten Tipps und Neuigkeiten austauschen oder einfach mal eine Auszeit vom Alltag mit der Krankheit nehmen. Da werden untereinander Urlaubsfotos gezeigt, gemeinsame Unternehmungen geplant. Es geht uns vor allem darum, einen Raum für Begegnung zu schaffen. Möglich ist es auch, neue Freunde zu finden.

## **... über was möchten Sie nicht reden?**

Tabuthemen gibt es nicht. Doch als Gruppenleiter sage ich jedem, der neu dazukommt, dass wir uns auf gegenseitige Diskretion verlassen möchten: Privates bleibt privat. Schwerwiegende Probleme, zum Beispiel Depressionen, welche die Erkrankung begleiten kön-

nen, erörtern wir nicht in der Gruppe. Denn niemand von uns kann einen Psychologen ersetzen. Auch können wir keine rechtlichen Auskünfte erteilen.

## **Wer besucht die Selbsthilfegruppe?**

Wir sind eine offene Gruppe mit rund 20 Leuten aus der Region. Einer von uns fährt sogar zwei Stunden mit der Bahn, um dabei sein zu können. Wer irgendwann nicht mehr mobil ist, den besuchen wir zu zweit oder zu dritt auch zu Hause. In unserer Gruppe sind übrigens auch Angehörige willkommen.

## *Gemeinsam Lösungen finden*

## **Wie findet man für sich eine passende Gruppe?**

Die Deutsche Parkinson Vereinigung vermittelt Ansprechpartner und Adressen. Im Internet lässt sich schnell eine Selbsthilfegruppe in der Nähe finden. Außerdem gibt es eine bundesweite Kontaktstelle, über die man eine Gruppe finden oder eine neue gründen kann. ● kb

## **MEHR INFORMATIONEN**

NAKOS-Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen  
Tel.: 030 / 31 01 89 60  
www.nakos.de



**Josef Bardelmann**  
*Leiter der Parkinson-Selbsthilfegruppe in Marburg*





# 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](mailto:serviceteam@betaplus.net)  
Internet: [www.ms-gateway.de](http://www.ms-gateway.de)

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

# KEINE ANGST VOR SCHWANGERSCHAFT

*Multiple Sklerose lässt sich auch mit Kinderwunsch und Schwangerschaft vereinbaren. Worauf künftige Mütter und Väter achten sollten, weiß PD Dr. med. Kerstin Hellwig vom Multiple Sklerose und Kinderwunsch-Register in Bochum.*

## **Frau Dr. Hellwig, hat eine MS-Erkrankung Einfluss auf die Fruchtbarkeit?**

Auch wenn systematische Untersuchungen fehlen, wirkt sich MS wahrscheinlich weder bei Frauen noch bei Männern auf die Fruchtbarkeit aus. Das Gleiche gilt für die gängigen Medikamente. Lediglich der Wirkstoff Mitoxantron ist genotoxisch, das heißt, er kann das Erbmaterial verändern. Daher sollten auch Männer, die entsprechende Präparate nehmen, bei Kinderwunsch frühzeitig zu einer alternativen Therapie wechseln.

## **Dürfen Frauen eine Therapie während der Schwangerschaft fortsetzen?**

Es gibt zwar Medikamente, die in einzelnen Fällen auch in der Schwangerschaft eingenommen werden dürfen, etwa Interferone, Glatirameracetat oder auch Natalizumab. Das ist aber immer eine individuelle Entscheidung, die unbedingt mit dem Neurologen besprochen werden muss – inklusive einer sorgfältigen Risiko-

Im Deutschen MS und Schwangerschaftsregister werden Schwangerschaften von Frauen mit MS oder klinisch isoliertem Syndrom erfasst. Interessierte können sich möglichst früh in der Schwangerschaft melden unter [k.hellwig@klinikum-bochum.de](mailto:k.hellwig@klinikum-bochum.de). Weitere Informationen unter [www.ms-und-kinderwunsch.de](http://www.ms-und-kinderwunsch.de)

Nutzen-Abwägung. Immunglobuline gelten in Schwangerschaft und Stillzeit als unbedenklich, allerdings sind sie wegen eines fehlenden eindeutigen Wirksamkeitsnachweises nicht für die MS-Behandlung zugelassen. Die Kostenübernahme wird daher häufig abgelehnt.

## **Wie wirkt sich eine Schwangerschaft auf das Schubrisiko aus?**

Hier kann man Frauen Ängste nehmen: Auch ohne Medikamente kommt es während der Schwangerschaft meistens zu einer deutlichen Reduktion der Schubrate. Dies liegt vermutlich an einer Anpassung des Immunsystems der Mutter. Es verhindert, dass das Kind abgestoßen wird und bremst wohl auch die MS. Da dafür in erster Linie die weiblichen Hormone wie Östriol, vielleicht auch Progesteron oder Prolaktin, verantwortlich gemacht werden, gibt es Überlegungen, diese auch bei nicht-schwangeren MS-Patientinnen als Therapieoption einzusetzen. Dazu sind aber weitere Studien nötig.

**Was gilt für die Stillzeit?**

Nach der Geburt steigt die Schubrate an, sodass 35 Prozent der Frauen in den ersten drei Monaten einen Schub erleiden, etwa 50 Prozent im ersten Jahr. Wenn gestillt werden möchte, ist das für die meisten Frauen möglich. Grundsätzlich würde man eher ohne Medikamente stillen. Zwar ist es in Ausnahmen unter einer MS-Medikation möglich, aber auch das muss eng mit dem Neurologen abgesprochen werden. Ausgeschlossen ist Stillen unter den oralen

MS-Therapien. Wird nicht gestillt, sollte möglichst frühzeitig nach der Geburt wieder mit der entsprechenden Immuntherapie begonnen werden.

**Ist trotz einer MS-Therapie auch eine reproduktionsmedizinische Behandlung möglich?**

Ja, das ist möglich. Dazu sollten die Paare aber wissen, dass es ein erhöhtes Schubrisiko gibt, wenn die Behandlung erfolglos bleibt, die Frau also nicht schwanger wird. Deswegen empfehle ich oftmals, die MS-Medika-

tionen trotz reproduktionsmedizinischer Behandlung beizubehalten und erst abzusetzen, wenn ein früher Bluttest im Rahmen der Behandlung eine Schwangerschaft nachweist. Auch dazu sollte im Einzelfall, abhängig von der jeweiligen Medikation, immer der Neurologe befragt werden. ● ag



PD Dr. med. Kerstin Hellwig  
 Fachärztin für Neurologie  
 Universitätsklinikum  
 St. Josef Hospital Bochum

# DAS SALZ IN DER SUPPE

*Sehr salzig zu essen, ist auf Dauer nicht gesund. Neuere Studien lassen vermuten, dass zu viel Salz sogar MS auslösen und verschlimmern kann. Da lohnt sich ein Faktencheck und die Nachfrage: Wie viel Salz darf es sein?*

**W**ir sind schnell zu verunsichern, wenn Grundnahrungsmittel auf dem wissenschaftlichen Prüfstand landen und daraufhin in Medienberichten als »gefährlich« eingestuft werden. Derzeit wird vor Kochsalz gewarnt. Den aktuellen Anlass liefern zwei Studien, in denen ein möglicher Zusammenhang zwischen salzreicher Kost und Multipler Sklerose näher erforscht wurde.

**WAS FORSCHER SAGEN**

»Zu viel Salz könnte die Entstehung von MS begünstigen.« Diese Vermutung äußerte das Team um Prof. Dr. med. Ralf Linker an der Universität Erlangen nach experimentellen Studien. Ihre Versuche in Reagenzglas und an Mäusen zeigten, dass sich bei einer hohen

Konzentration von Natriumchlorid, der chemische Begriff für Kochsalz, mehr T-Helferzellen bilden, die wiederum Interleukin-17 produzieren. Dabei handelt es sich um einen Botenstoff, der die Immunabwehr reguliert und bei Autoimmunkrankheiten zu Entzündungen führen kann. Inwieweit Interleukin-17 die MS mitverursacht, ist nach Angaben der Forschungsgruppe noch nicht geklärt.

»MS-Patienten, bei denen überdurchschnittlich viel Kochsalz nachgewiesen wird, erleiden mehr Schübe« als Patienten mit geringeren Werten. Das melden Wissenschaftler aus Argentinien. Sie beobachteten 70 Patienten über einen Zeitraum von zwei Jahren und werteten die Natriumchlorid-Werte in Blut und Urin aus. »Die Teilnehmeranzahl ist nicht repräsentativ und es

ist auch nicht dokumentiert, wie sich die Patienten während der Studie ernährt haben«, gibt NTC-Neurologe Dr. med. Andreas Wiborg zu bedenken. »Empfehlungen für die Ernährung lassen sich aus den Studienergebnissen nicht ableiten.« Zudem behaupten sie auch nicht, dass Salz ein gefährliches Nahrungsmittel sei.

**LEBENSWICHTIGER STOFF**

Wie viel Salz aber ist gesund? Höchstens 6 Gramm am Tag – etwa einen Teelöffel voll – empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Am besten weniger als 5 Gramm täglich, ergänzt die Weltgesundheitsorganisation. »MS-Patienten rate ich grundsätzlich dazu, sich bewusst und ausgewogen zu ernähren: ein bis zwei Fischmahlzeiten pro Woche, wenig tierische Fette und viel frisches Obst und Gemüse«, fasst Dr. Wiborg zusammen. »Zu wenig Salz ist problematisch«, betont der Neurologe. Mindestens 1,5 Gramm Kochsalz pro Tag bei Erwachsenen ist nötig, um den Stoffwechsel in Gang zu halten. Natrium und Chlorid wirken zudem als Signalstoffe im Nervensystem. Bei einem Mangel kann es zu neurologischen Ausfällen kommen. ● kb

**VERSTECKTE SALZE**

Fertiggerichte aus der Tiefkühltruhe enthalten viel Salz und Fett, um den Geschmack zu verstärken. Selbst, das was auf den ersten Blick gesund aussieht, kann eine Extraportion Salz enthalten, zum Beispiel Cornflakes und einige Müsli-Mischungen. Seit Anfang 2015 müssen Hersteller den Salzgehalt eines Produkts auf der Packung angeben. Bisher reichten Angaben für Natrium, wobei 1 Gramm Natrium jedoch 2,5 Gramm Salz entspricht. Auf der sicheren Seite bleibt, wer den Salzstreuer vom Esstisch verbannt und die Nährwertangaben von Lebensmitteln vor dem Verzehr prüft.





# MEHR LEISTUNGEN FÜR DIE HÄUSLICHE PFLEGE

*Seit Anfang des Jahres gilt das neue Pflegestärkungsgesetz. Pflegebedürftige und helfende Angehörige dürfen mit deutlichen Erleichterungen im Alltag rechnen.*

**J**utta F. ist Ende fünfzig und eine von rund 120.000 MS-Erkrankten in Deutschland. Als ihre Erkrankung diagnostiziert wurde, stand sie mitten im Leben. Sie organisierte ihre Familie und arbeitete in Teilzeit im Betrieb ihres Mannes. Seit einiger Zeit ist sie selbst auf die Hilfe anderer angewiesen – und ihr Bedarf wird wahrscheinlich weiter steigen.

## Jeder Fünfte pflegt einen Angehörigen

Was das neue Pflegestärkungsgesetz Jutta F., ihren Angehörigen und anderen Betroffenen bringt, haben wir zusammengefasst:

- Das Pflegegeld in den Stufen 1 bis 3 steigt in den meisten Fällen um vier Prozent.
- Die Verhinderungspflege, die Angehörige unterstützen soll, die krank werden oder einfach mal eine Auszeit benötigen, kann nun bis zu sechs Wochen in Anspruch genommen werden. Die finanzielle Unterstützung hierfür steigt von 1.550 auf 1.612 Euro im Jahr. Zusätzlich können 50 Prozent des Leistungsbetrags für Kurzzeitpflege, das sind bis zu 806 Euro jährlich, für Verhinderungspflege ausgegeben werden.
- Mit der Kurzzeitpflege können pflegende Angehörige für einen Zeitraum von bis zu vier Wochen entlastet werden. Die finanziellen Leistungen steigen hier auf 1.612 Euro im Jahr. Der noch nicht verbrauchte Leistungsbetrag für Verhinderungspflege kann auch für Leistungen der Kurzzeitpflege eingesetzt werden.
- Wird Tages- und Nachtpflege beantragt, werden die Leistungen nicht mehr auf das Pflegegeld und / oder ambulante Sachleistungen angerechnet.
- Bezahlte Auszeit für berufstätige und pflegende Angehörige: Wer Pflege spontan organisieren muss, kann nun zehn Tage lang eine bezahlte Pflegeauszeit nehmen. Zudem gibt es einen Rechtsanspruch auf eine komplette Auszeit von sechs Monaten sowie auf bis zu 24 Monate Familienpflegezeit. Die Arbeitszeit reduziert sich hierbei auf bis zu 15 Stunden wöchentlich.
- Wohnumfeldverbessernde Maßnahmen, wie Rollstuhlrampe oder Lift, werden nun mit bis zu 4.000 Euro je Maßnahme statt bisher 2.557 Euro gefördert. Leben mehrere Menschen gemeinsam in einer Pflege-WG, erhalten sie pro Maßnahme künftig bis zu 16.000 Euro statt vorher 10.228 Euro.
- Pflegehilfsmittel, wie Notrufsysteme oder Einmalhandschuhe, werden monatlich mit 40 Euro bezuschusst. Vorher waren es neun Euro weniger.
- Für niedrigschwellige Betreuungs- und Entlastungsangebote, wie Hilfen für den Haushalt oder Pflegebegleiter, gibt es einen zusätzlichen Betreuungsbetrag von nun 104 Euro im Monat. Je nach Schwere ihrer Beeinträchtigung erhalten Demenzkranke bis zu 208 Euro zusätzlich. ● **ak**

Mehr Informationen zum Pflegestärkungsgesetz bietet das Bundesgesundheitsministerium unter [www.bmg.bund.de/pflege](http://www.bmg.bund.de/pflege).



## MEINE THERAPIEBEGLEITUNG



MS-Schwester/  
Neurologe



Persönlicher  
Ansprechpartner



Mobile Therapie-  
unterstützung



<tecificare>  
Forum



MEINE ZIELE.  
MEINE ZUKUNFT.

# WENN SCHMERZ DAS LEBEN BESTIMMT

*Patienten mit chronischen Schmerzen leben meist in ständiger Erwartung der nächsten Schmerzattacke. Dabei spielt vor allem das Schmerzgedächtnis eine Rolle. Besser zu verstehen, wie sich Schmerzen festsetzen, hilft im Umgang mit Dauerschmerzen.*

Schmerz ist sinnlos – das zumindest denken Menschen, die unter Schmerzen leiden. Dabei muss man aber zwischen akutem und chronischem Schmerz unterscheiden, sagt Prof.

Dr. med. Walter Zieglgänsberger vom Max-Planck-Institut für Psychiatrie in München.

»Unser Gehirn weiß, dass akuter Schmerz oftmals eine Schutzfunktion hat, etwa um zu vermeiden, auf eine heiße Herdplatte zu fassen oder eine falsche Bewegung zu machen.« In diesen Fällen hat der akute Schmerz eine wichtige biologische Funktion, die unser Hirn einschätzen und verarbeiten kann.

## GRUNDLOSER SCHMERZ

Im Gegensatz dazu erscheint chronischer Schmerz tatsächlich sinnlos, er ist meist nur quälend und wird vom ganzen Körper als Belastung wahrgenommen. Der Betroffene fühlt sich von dem Schmerz regelrecht bedroht und in seinen täglichen Verrichtungen eingeschränkt, wenn er schon beim Aufwachen nicht weiß, wie er mit den Schmerzen den Alltag meistern soll. Das Schlimme: Je öfter man den Schmerz erfährt, desto weniger gewöhnt man sich daran. Im Gegenteil: Man wird sensibler und empfindlicher. Der Schmerz setzt sich im Gehirn fest und wird zunehmend stärker. Man spricht in diesen Fällen von Schmerzgedächtnis.

Prof. Zieglgänsberger erläutert: »Unser Gehirn hat keine Löschtaste. Jede Erfahrung wird gespeichert und kommt in entsprechenden Situationen wieder zum Vorschein. Das heißt, wir verbinden den Schmerz immer mit dem entsprechenden Auslöser und negativen Erlebnissen.« Hat ein Angestellter beispielsweise immer Rückenschmerzen, wenn er an seinem Schreibtisch sitzt und ein Berg von Arbeit vor ihm liegt, kann schon die ängstliche Erwartung und der Anblick des Stuhls oder aber auch der Geruch des Büros dazu führen, dass er Schmerzen empfindet.

## WO TUT ES WEH?

»Irgendwann ist er dann so in seinen Gedanken gefangen, dass sich sein Körper in ständiger Alarmbereitschaft befindet und bereits der kleinste Auslöser ausreicht. Das geht so weit, dass viele Schmerzpatienten ständig in sich hineinhorchen. Diese Unfähigkeit, neben dem Schmerz auch andere Dinge wahrzunehmen, nennen wir Hypervigilanz«, so Prof. Zieglgänsberger.

Genau dieses Sich-Fixieren auf den Schmerz nährt das Schmerzgedächtnis und prägt es weiter aus. Einen ähnlichen Effekt hat es, wenn Freunde und Angehörige immer wieder fragen, wie es einem denn gehe. Auch wenn es von ihnen nett gemeint ist – durch das dauernde Sprechen und Erinnern an den Schmerz wird dieser nicht nachlassen.

## NICHT DARAN DENKEN

In der Praxis zeigt sich: Wer sich auf den Schmerz konzentriert, hält ihn damit fest. »Dies ist auch der Grund, weshalb ich Schmerztagebücher für widersinnig halte«, sagt Prof. Zieglgänsberger. »Durch die regelmäßigen Aufzeichnungen wird der Patient genötigt, sich ständig mit dem Schmerz auseinanderzusetzen: Wann tritt er auf, wie stark ist er? – der ganze Tagesablauf ist schmerzbestimmt, die Gedanken drehen sich um nichts anderes.« Das erzeugt angstvolle Erwartung, insbesondere dann, wenn man sich dem Schmerz hilflos ausgeliefert fühlt und denkt, dass man sowieso nichts dagegen tun kann. Solch ein Teufelskreis aus Schmerz und quälenden Gedanken lässt sich allerdings auch durchbrechen. Dafür gilt es, nicht dem Schmerz, sondern den schmerzfremen Phasen die höchste Aufmerksamkeit zu schenken. ● ag

*Erfahren Sie in der April-Ausgabe der NTC Impulse, wie Sie das Schmerzgedächtnis umprogrammieren und chronischen Schmerz verlernen können.*

## Teufelskreis durchbrechen

# So gesund!

I. Quartal **2015** WINTER

Wissen, was mir gut tut.

Natürlich stark  
**Homöopathie  
gegen Husten**

**Gut zu  
wissen**

Fitness aus  
dem Internet

**Bewusst  
leben**

Alles Gute  
für den Darm

SELBST-  
MEDIKATION

**Schmerz  
behandeln  
bei Blut-  
hochdruck**



**NEURAX**

*FOUNDATION*

Für Menschen, die mehr als Medizin brauchen



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

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



# Liebe Leserinnen und Leser!



**A**m liebsten würde ich mir jeden Tag genügend Zeit nehmen, um mich bewusst um meine Gesundheit zu kümmern. Doch wie oft konkurrieren Pflichttermine mit dem Fitnesskurs, landet doch wieder schnelle Pizza statt Pastinake auf dem Tisch. Am Ende des Tages bleibt oft Frust – das raubt Kraft und Energie! Dabei bedeutet, gesundheitsbewusst zu leben auch, die eigenen Vitalkräfte klug zu nutzen.

Offenbar wissen das viele von Ihnen längst. Denn immer mehr unterstützen ihre Selbstheilungskräfte, etwa mit naturheilkundlichen oder homöopathischen Mitteln. Damit lindern Sie oftmals erfolgreich Erkältungsbeschwerden. Und immer im Vertrauen darauf, dass unser Körper danach strebt, wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Also einfach mal schauen, was uns dabei helfen kann, gesund zu bleiben oder gesünder zu werden – das wäre doch mal ein guter Plan, finden Sie nicht?  
Viel Spaß beim Stöbern wünscht Ihnen

*Sven Schirmer*

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

## Inhalt

### 4 **Wieder tief durchatmen**

*Husten und Schnupfen natürlich behandeln*

### 8 Kompakt

*Trends für mehr Wohlbefinden*

### 10 Gut zu wissen

*Fitnesskurse zu Hause  
Herzschutz im Winter*

### 12 Bewusst leben

*Kleine Helfer für den aktiven Darm*

### 13 Sie fragen, wir antworten

*Schmerz behandeln bei erhöhtem Blutdruck*

### 14 Schön entspannen

*Sanfte Übungen für den Nacken*

### 15 Rätsel

*Mit Gewinnspiel, Impressum*



4 Gesunder Winter für die ganze Familie



12 Gutes für den Darm



10 Fitness zu Hause

# Wieder tief *durchatmen*

Kratzt es im Hals, kribbelt es in der Nase?  
Nehmen Sie es Ihrem Körper bitte nicht übel,  
er mobilisiert sich gerade gegen ungebetene  
Wintergäste. Erfahren Sie, wie Sie auf natürliche  
Weise Ihre Atemwege wieder frei bekommen.

**E**in Schnupfen dauert meistens eine Woche, ein Erkältungshusten auch schon mal länger. „Virale Atemwegsinfekte gehen von alleine wieder weg“, sagt Hausärztin Dr. med. Jutta Grote-Kiehn. Die meisten Erkältungen werden von Viren verursacht, gegen die kein Kraut gewachsen ist. Auch Antibiotika sind da machtlos. Was aber können wir tun, um nicht mit dickem Kopf in den Seilen zu hängen?

## Soforthilfe für die Schleimhäute

Hat uns ein Erkältungsvirus erwischt, schwellen reflexartig die Schleimhäute in Nase und Rachen an. Häufig bahnen sich die Krankheitserreger ihren Weg bis in die Bronchien und lösen auch dort eine übermäßige Sekretion aus. Zäher Schleim verstopft die feinen Luftkanäle, das Einatmen fällt schwer und tut weh. Jetzt hilft, was abschwellend und schleimlösend wirkt und die Atemorgane darin unterstützt, diesen ungesunden Bioabfall – samt Viren und Bazillen – erfolgreich zu entsorgen. Notwendig dafür ist ein Abhusten. Es zeigt an, dass die Selbstreinigung des Körpers in Gang gekommen ist.

„Akuter Husten und Niesen sind keine Krankheiten, sondern Abwehrreaktionen des Körpers“, erklärt Dr. Grote-Kiehn. Die Allgemeinmedizinerin rät dazu, diesen notwendigen Reinigungsprozess nicht zu unterdrücken, sondern den Körper dabei zu unterstützen – vorzugsweise mit Präparaten auf pflanz-

Erkältungsviren  
überleben unsere  
körpereigene  
Abwehr nicht lange.

**Schneller geht es,  
wenn Sie die Selbst-  
heilungskräfte  
aktiv unterstützen.**



*»Mit der Homöopathie aktivieren wir unsere Selbstheilungskräfte. Es kommt darauf an, das rechte Mittel im richtigen Moment anzuwenden.«*

*Dr. med. Jutta Grote-Kiehn, Fachärztin für Allgemeinmedizin, Ratingen*



licher Basis. Thymian, Eibisch, Efeu, Huflattich und Primel zählen zum Beispiel zu den natürlichen Schleimlösern. Es gibt sie als Tee, Tropfen, Säfte oder in Form von Kapseln. Bei dieser Therapie mit pflanzlichen Arzneien erzielt man eine Symptom-orientierte Wirkung, wobei der Organismus passiv bleibt. Im Gegensatz dazu stellt die homöopathische Behandlung eine Regulations-therapie dar.

### **Das Kügelchen-Prinzip**

„Mit Hilfe der homöopathischen Arznei versuchen wir, gestörte organische Funktionen wieder in Ordnung zu bringen“, erläutert Dr. Grote-Kiehn. Das Arzneimittel setzt einen Impuls, der eine Reaktion im Körper auslöst. Diese besteht in einer Aktivierung der Selbstheilungskräfte, die den Organismus in seine normale Balance zurückbringen soll.

Je nach Symptomatik wird das passende homöopathische Arzneimittel verordnet. Dieses geschieht mittels Streukügelchen oder Tropfen, die erregähnliche Informationen enthalten. Die Basis bilden präparierte Natursubstanzen, die nach den Regeln der homöopathischen Lehre verdünnt und verschüttelt werden. Bei jedem Verschütteln wird die arzneiliche Information verstärkt oder „potenziert“. „Je höher die Potenz, desto stärker die Wirkung“, erklärt die Ärztin das erstaunliche Prinzip. „D-Potenzen sind für die Selbstmedikation unbedenklich. C-Potenzen gehören dagegen in fachkundige Hände, denn ein Zuviel an Informationen kann eine Erkrankung verschlechtern.“

Die Wirksamkeit der weißen Kügelchen lässt sich mit gängigen Methoden der Wissenschaft nicht nachweisen, in der ärztlichen homöopathischen Therapie zeigt sich jedoch häufig ein Behandlungserfolg.

Nicht alle Infektionen lassen sich mit den Kügelchen behandeln. Was uns rasch anfliegt, muss auch schnell wieder besser werden, so die Devise. Es komme darauf an, das richtige Mittel im rechten Moment anzuwenden.

### Das Gemüt entscheidet mit

Je nach Symptomatik verordnet die Ärztin das passende Arzneimittel. Präzise beobachtet sie: Wie ist der Husten – krampfartig, trocken, feucht? Ist das Sekret bei Schnupfen flüssig, zäh, klar oder grün-gelb?

Bei einer ganzheitlichen Diagnose spielt die Gemütsverfassung eine wichtige Rolle: Ist der Patient gereizt oder apathisch? Schließlich zählen auch allgemeine Faktoren: Fühlt er sich kalt oder warm an? Hat der Patient gar keinen oder viel Durst? „All das ist für die Wahl des homöopathischen Mittels entscheidend“, so Dr. Grote-Kiehn.

Bei Kindern und Erwachsenen bewähren sich oft homöopathische Komplexmittel. Diese lassen sich gut mit pflanzlichen Arzneien kombinieren. Wichtig ist nur, rechtzeitig zu erkennen, wann eine homöopathische Behandlung ausgereizt ist. Bei chronischem Husten oder einer Lungenentzündung zum Beispiel bleiben konventionelle Medizin und Arzneimittel unersetzbar. ●

# Homöopathie

Keine Erkältung gleicht der anderen: Je nach Symptomen und Befindlichkeit eignen sich unterschiedliche Mittel. Was hilft wann?

### Schnupfen

*Symptome:*

zähflüssige gelbliche Sekretion, geschwollene Nasenschleimhaut, dumpfes Kopfweh

*Befinden:*

Bedürfnis nach Wärme, unkonzentriert, rasch ermüdet

*Substanzen:*

Hepar sulfuris (Kalkschwefelleber)

### Reizhusten

*Symptome:*

krampfartig trocken, festsitzend, heißes und geschwollenes Gesicht, wunder Rachen

*Befinden:*

Matt und kraftlos, Bedürfnis nach Ruhe, Liegen tut gut, Wärme nicht, Durst auf kaltes Wasser

*Substanzen:*

Bryonia alba (Weiße Zaunrübe), Spongia (Meeresschwamm)

### Fieberhafter Infekt

*Symptome:*

Fieber, Glieder- und Muskelschmerzen, stechender Kopfschmerz, empfindliche Augäpfel

*Befinden:*

ruhelos, kein Appetit, kalte Luft tut nicht gut

*Substanzen:*

Eupatorium perfoliatum (Wasserhanf)

ANZEIGE

## 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

### Selbstbehandlung

Homöopathie eignet sich vor allem, um Alltagsbeschwerden zu lindern. Auch in Eigenregie ist eine Selbstbehandlung möglich. Hierzu bietet zum Beispiel der „Quickfinder“ einen kompakten Überblick über häufige Beschwerden und eine Beschreibung der passenden Mittel. Das Handbuch hilft bei der Selbstdiagnose und informiert über die Prinzipien dieser Heilkunde. Den Quickfinder gibt es für die Homöopathie und auch für die Verwendung von Schüssler Salzen.



Beide Bücher können Sie auch bei der Europa Apotheek in der Abteilung „Homöopathie und Naturprodukte“ bestellen.

© gpmstudios Fotolia

# Überaktive Blase: Nicht verstecken – Hilfe finden!

*Plötzlicher, starker Harndrang sowie häufiges Wasserlassen am Tag und in der Nacht sind typische Beschwerden einer überaktiven Blase. In Europa leidet jeder Sechste über vierzig darunter. Jeder dritte von ihnen entwickelt im Verlauf der Erkrankung eine Inkontinenz. Obwohl so viele betroffen sind, ist es für viele ein Tabu, darüber zu sprechen. Dabei lohnt es, sich einem Facharzt anzuvertrauen, denn es gibt viele Behandlungsmöglichkeiten. Eine neue Patienteninitiative möchte Betroffene dabei unterstützen, kompetente Hilfe zu finden.*



**E**in romantischer Kinoabend mit dem Partner, ein Einkaufsbummel mit der besten Freundin, das wichtige Meeting auf der Arbeit – für viele Bestandteile eines normalen Alltags. Wer jedoch an einer überaktiven Blase leidet, kann in diesen Situationen oft nur an eines denken: Wo ist die nächste Toilette? Bei manchen Betroffenen sind die Symptome wie plötzlicher Harndrang oder ungewollter Urinverlust vielleicht sogar so stark, dass sie solche Gelegenheiten gänzlich meiden. Sie ziehen sich immer weiter zurück, um erst gar nicht in die Bedrängnis zu kommen, irgendwo anders als zu Hause innerhalb von Sekunden eine Toilette erreichen zu müssen. Manche isolieren sich sogar innerhalb der eigenen vier Wände, indem sie Intimität mit dem Partner vermeiden, weil sie sich nicht wohl in der eigenen Haut fühlen. Diese Scham kann so weit gehen, dass sie noch nicht einmal einem Arzt von ihrem Leiden berichten – die eigene Blasenstörung wird so zum Tabuthema.

## Die Scheu vor dem Arzt ablegen

Auch wenn es schwerfällt: Es ist gut, mit einem Facharzt über die störenden Symptome zu sprechen, denn es gibt viele Behandlungsmöglichkeiten. Eine Therapie der überaktiven Blase – umgangssprachlich auch Reizblase genannt – beginnt häufig mit dem Führen eines Blasentagebuchs. Dort notiert man über drei Tage hinweg, wie viel man getrunken hat, wie oft man zur Toilette musste und wie viel Urin kam. Aus einer solchen Übersicht, kann der Arzt Rückschlüsse ziehen, welche Behandlung für den Betroffenen passt. Manchmal kann schon diese genaue Beobachtung eine Besserung mit sich bringen

(siehe Infokasten). Auch spezielle Übungen im Rahmen eines Blasentrainings können helfen, den Drang besser zu kontrollieren. Darüber hinaus gibt es verschiedene Medikamente, die eine überaktive Blase beruhigen können. Der Weg zum Arzt lohnt: Fachärzte, die sich auf die Behandlung von Blasenstörungen spezialisiert haben, sind ideale Ansprechpartner. Sie kennen die vielen verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten, die zur Verfügung stehen. Auch Betroffenen, die schon Medikamente gegen ihre Blasenprobleme einnehmen, aber beispielsweise durch Nebenwirkungen eingeschränkt werden, kann ein Besuch beim Spezialisten helfen.

Nicht nur die Linderung von Symptomen, sondern auch die Vermeidung von Folgeerkrankungen der überaktiven Blase sollte bei der Therapie im Vordergrund stehen. Unbehandelt können zum Beispiel wiederkehrende Harnwegsentzündungen oder Nierenprobleme auftreten. Auch die Haut im Intimbereich kann sich durch das feuchte Milieu entzünden, das durch das Tragen von Inkontinenzeinlagen auftreten kann.

## Selbstbestimmt trotz überaktiver Blase

Um Patienten bei der Suche nach einer geeigneten Behandlung zu unterstützen, wurde die Initiative „Ich muss mal – leben! Selbstbestimmt trotz überaktiver Blase“ von der Pharm-Allergan GmbH gestartet. So gibt es auf der zugehörigen Webseite [www.ichmussmal-leben.de](http://www.ichmussmal-leben.de) eine Arztsuche, mit der Betroffene Fachärzte in der Nähe finden können. Außerdem steht ein Selbsttest zur Verfügung, der dabei helfen kann, die aktuelle Situation besser einzuschätzen. Dabei hilft auch das

schon erwähnte Blasentagebuch. Eine Vorlage kann im Downloadbereich der Webseite heruntergeladen werden. Eine Broschüre mit weiteren Informationen zur überaktiven Blase steht dort ebenfalls bereit. Betroffene müssen sich nicht mit ihren Symptomen abfinden, sondern sollten aktiv nach einer passenden Behandlung fragen – damit nicht mehr ihre Blase ihr Leben bestimmt, sondern sie zu der Lebensqualität zurückfinden, die sie vor Beginn ihrer Erkrankung hatten. ●

Weitere Informationen unter [www.ichmussmal-leben.de](http://www.ichmussmal-leben.de)



**ich muss mal – leben!**  
Selbstbestimmt trotz überaktiver Blase

## Tipps zur Selbstbeobachtung

- **Trinke ich mehr als 1,5 – 2 Liter pro Tag?** Wer viel trinkt, muss natürlich auch oft zur Toilette.
- **Trinke ich viel Kaffee oder Tee?** Kaffee und Tee sind harntreibend, weshalb man häufiger zur Toilette muss.
- **Gehe ich häufig „vorsorglich“ zur Toilette, obwohl ich gar nicht muss, zum Beispiel vor längeren Autofahrten?** Eine überaktive Blase kann dadurch zusätzlich „antrainiert“ werden, da der Harndrang schon bei wenig Urin in der Blase ausgelöst wird.
- **Könnte ich auch noch ein bisschen warten, wenn ich Harndrang verspüre?** Auch der sofortige Toilettengang, sobald man Harndrang spürt, kann zum „Antrainieren“ einer überaktiven Blase beitragen.



## Mehr Geld für **private Pflege**

**S**eit Anfang des Jahres ist das neue Pflegestärkungsgesetz in Kraft. Dadurch verbessern sich Leistungen für Pflegebedürftige, Angehörige werden stärker entlastet. Neu ist das Pflegeunterstützungsgeld, die Kurzzeit- und Verhinderungspflege wurde weiter ausgebaut. Zudem steigen die Zuschüsse für barrierefreie Umbaumaßnahmen im eigenen Zuhause. Die Pflegekassen informieren kostenlos, wie Einzelne bestmöglich vom neuen Gesetz profitieren. ●

## Umwelt- freundlich

**Z**um Versenden kühlpflichtiger Medikamente hat die Europa Apotheek auf eine neue Transportbox umgestellt, den XPS Thermokarton. Die silberfarbige Verpackung besteht aus beschichtetem Polystyrol und kommt in der Herstellung mit fünf Mal weniger Kunststoff als herkömmliche Isolierkartons aus. Deutlich weniger Material ist nicht nur handlicher, sondern entlastet auch die Umwelt. Entsorgt wird der Thermokarton einfach mit dem Hausmüll. ●



© Europa Apotheek/Venlo B.V.



## **SOS** Schnupfnase

**E**ine verstopfte Nase ist unangenehm und lästig – um sie schnell wieder frei zu bekommen, helfen ein paar einfache Maßnahmen: Frische Luft und eine Nasenspülung mit Kochsalzlösung befeuchten die empfindlichen Schleimhäute. Auch ein Dampfbad mit Kamille ist Balsam für die oberen Atemwege. Trinken Sie viel warmen Tee über den Tag verteilt und gönnen Sie Ihrem Körper Ruhe. Abschwellende Nasensprays lassen Sie erholsam schlafen. Klingt der Schnupfen nach einer Woche nicht ab und kommen Fieber oder starke Schmerzen hinzu: Ab zum Arzt! ●

## **Arzneipflanze** 2015

**D**as echte Johanniskraut ist offizielle Arzneipflanze des Jahres. Die sonnig-gelbe Mittsommerpflanze wirkt lindernd bei leichten bis mittelschweren Verstimmungen sowie bei Ängstlichkeit und nervöser Unruhe. Was viele nicht wissen: Johanniskraut hilft auch bei Magen-Darmschleimhaut-Entzündungen. Äußerlich beschleunigt es die Wundheilung. Vorsicht, wenn gleichzeitig andere Medikamente eingenommen werden: Johanniskraut verringert die Wirkung von zahlreichen Arzneistoffen. ●



© Robert Knechtke / goodluz / PhotoSG, Fotolia



## „Sandkorn“ *im Auge?*

**K**alte Zugluft und Bildschirmarbeit können zu „trockenen Augen“ führen, auch Sicca-Syndrom genannt. Typische Merkmale sind Brennen, Jucken oder das Gefühl, ein Sandkorn im Auge zu haben. Mit Augentropfen lassen sich Reizungen, die durch eine zu geringe Tränenproduktion entstehen, ausgleichen. Die Qualität des Tränenfilms verbessert sich durch fetthaltige Präparate. Oft bringen auch frische Luft und häufiges Blinzeln strapazierte Augen wieder zum Strahlen. ●

## Treue Kunden



**V**ersandapotheken dürfen sich über besonders loyale Kunden freuen. Das geht aus dem Kundenmonitor® Deutschland hervor. Der Verbraucherstudie zufolge beabsichtigen 87 Prozent der Befragten, Apothekenprodukte beim gleichen Anbieter wieder zu bestellen. Mehr als die Hälfte ist der Meinung, dass ihre Versandapotheke mehr Vorteile bietet als andere Anbieter. Vor allem Menschen im ländlichen Raum sowie Senioren sind überdurchschnittlich zufrieden. Was die Mehrheit der Kunden überzeugt, ist unter anderem das sehr gute Preis-Leistungsverhältnis bei Versandapotheken, das im Branchenvergleich einen Spitzenwert erzielt. ●

## Spezielle *Hautpflege im Winter*



**U**nser Haut reagiert auf feucht-kalte Witterung und Heizungsluft besonders sensibel. Weil sie weniger Fett produziert und Feuchtigkeit schlechter binden kann, verdient unser Teint jetzt besonderen Schutz! Optimal ist eine reichhaltige Gesichtspflege. Sie unterstützt die Schutzbarriere der Haut und beugt Feuchtigkeitsverlust vor. Ölhaltige Pflegeprodukte sorgen zusätzlich für Vitamine, Panthenol beruhigt und Substanzen wie Urea spenden Feuchtigkeit. Spezielle Cold Creams schützen Gesicht und Hände ideal vor eisiger Kälte. Zurück im Warmen: Creme-Rückstände sanft abspülen. ●

## Radar für die Hausapotheke



**W**issen Sie auswendig, welche Medikamente Sie zu Hause haben und ob diese noch haltbar sind? Mit der MSD **Hausapotheke**-App behalten Sie immer den Überblick. So funktioniert es: Mit dem Smartphone laden Sie sich die App kostenlos bei iTunes oder aus dem Google Play Store herunter. Dann scannen Sie den Barcode der Arzneiverpackungen und geben jeweils das Verfallsdatum des Präparats ein. So haben Sie alle Angaben jederzeit und überall parat. Das Miniprogramm erinnert Sie daran, wann und wie Sie Ihre Hausapotheke auffüllen sollten. ●

# Fitness@home

Sie wollen sich auf der Stelle gesund bewegen?

Wie wäre es, wenn Sie sich Ihr Fitness-Studio nach Hause holen?

Ein Bildschirm und ein

Internetanschluss ist alles, was Sie dazu brauchen – los geht's!

**M**ehr als 2.000 Online-Kurse bieten sich an, mit denen Sie sich im Wohnzimmer fit halten können. Besonders beliebt: Rückenfit, Bauch-Beine-Po, Cardio-Workout, Yoga, Pilates, Wirbelsäulengymnastik – wählen Sie aus, was Ihnen gut tut und Spaß macht. Entweder schalten Sie sich in Live-Trainings ein oder Sie wählen ein Video aus den Online-Archiven der Anbieter aus. So können Sie ganz privat trainieren, wann immer Sie wollen und solange die Puste reicht. Eine Kontrolle, ob Sie die



## Auspowern im heimischen Wohnzimmer

Übungen richtig machen, gibt es allerdings nicht. Wer Rücken- oder Knieprobleme hat, sollte sich grünes Licht vom Arzt holen, bevor das Fitnessprogramm an PC oder Fernsehgerät startet.

## Einfach mal ausprobieren

Bei einigen Anbietern gibt es ein kostenloses Schnupper-Abo. Mitgliedschaften ab 5 bis 10 € pro Monat sind möglich. Eine detaillierte Übersicht über Kursangebote im Internet finden Sie unter [www.vetalio.de/online-fitness](http://www.vetalio.de/online-fitness). Übrigens: Schon 15 Minuten Sport pro Tag reichen, um in Form zu bleiben! ●



## Herzschutz im Winter

Bewegung ist die beste Medizin, um Herz und Kreislauf fit zu halten. Wunderbar, wenn Sie dazu ins Freie gehen, auch im Winter.

**D**ie kühle, meist trockene Luft ist für die Atemwege allgemein gut verträglich und sie fördert die Durchblutung. Hier liegt aber auch der Knackpunkt: In der Kälte ziehen sich die Blutgefäße in


unseren Gliedmaßen zwecks Wärmedämmung zusammen. Das Herz muss sich anstrengen, um gegen den erhöhten Widerstand Blut durch den Körper zu pumpen. Kommen noch körperliche Anstrengung, Bluthochdruck oder Gefäßverschleiß hinzu, kann es kritisch werden: Ein nicht mehr ganz so fittes Herz kann überfordert sein, Verletzungen der Gefäßwände sind möglich. Nicht selten kommt es dadurch zu einem lebensgefährlichen Gefäßverschluss. Auffallend viele Herzvorfälle ereignen sich beim Schneeschippen vor der Haustür oder am ersten Tag im Wintersport.

Gehen Sie also jede Frischluft-Aktivität bei Frost gemächlich an und unternehmen Sie regelmäßige, flotte Spaziergänge. Für den Schutz der Blutgefäße können Sie auch in den Ruhepausen aktiv etwas tun. Wer mediterran isst – Olivenöl statt Butter, Früchte statt Gebäck – und sich ausreichend mit Vitaminen und Mineralien versorgt, senkt das Risiko einer Arteriosklerose deutlich. Bei einem gesunden und bewegungsaktiven Lebensstil bilden sich Ablagerungen an den Gefäßwänden sogar teilweise wieder zurück, bestätigen Mediziner. Besseres kann Ihrem Herz kaum passieren! ●



## Aktiver Schutz für Ihre Gefäße

So genannte „**stille Killer**“ wie Bluthochdruck, Diabetes oder erhöhte Blutfettwerte, aber auch ein ungesunder Lebenswandel oder dauerhafter Stress steigern das Risiko für eine fortschreitende Gefäßverkalkung und Arteriosklerose. Zunächst häufig unbemerkt, können diese Erkrankungen drastische Folgen haben: Herzinfarkt oder Schlaganfall drohen. Das neue **vasologes protect®** unterstützt Sie dabei, die gesunde Funktion Ihrer Gefäße zu erhalten – und das vorbeugend oder therapiebegleitend, beispielsweise zu blutdrucksenkenden Medikamenten.

Packungsgröße	PZN	Dosierungsempfehlung
60 Filmtabletten	10745787	2 x 2  täglich
120 Filmtabletten	10745801	
240 Filmtabletten	10745818	



**NEU!**

Jetzt bestellen  
bei Ihrer Europa  
Apotheek Venlo

### Einzigartige Kombination aus 7 gefäßgesunden Inhaltsstoffen:

- **L-Arginin** unterstützt die Weitstellung der Blutgefäße und verbessert die Fließeigenschaften des Blutes
- **Pycnogenol®**, ein Spezialextrakt aus der französischen Meereskiefer, verstärkt die Wirkung von Arginin deutlich und hat weitreichende gefäßschützende Eigenschaften
- **Alpha-Liponsäure** ist ein vielseitiges Antioxidans und schützt die Gefäßwände vor freien Radikalen
- **Vitamin K2** schützt vor Calciumeinlagerungen in den Gefäßwänden (Gefäßverkalkung)
- **Vitamin B6, B12 und Folsäure** unterstützen den Abbau erhöhter, gefäßschädigender Homocysteinwerte



Bakterien sind keinesfalls immer schädlich für unseren Körper – im Gegenteil:

Gerade in unserem Darm sind viele dieser Kleinstlebewesen rund um die Uhr damit beschäftigt, Gutes für uns zu tun.

## **Kleine Helfer** für den Darm

**L**ange unterschätzt rückt der Darm – unser größtes Verdauungsorgan – stärker in den Fokus respektvoller Aufmerksamkeit. Dies auch dank Giulia Enders. Denn die junge Medizinstudentin hat sich in das „unbeliebteste, merkwürdigste Organ“ unseres Körpers verliebt und mit ihrem Buch *Darm mit Charme* einen Bestseller geschrieben.

### **Wunderwerk im Bauch**

„Unser Darm ist ein fabelhaftes Wesen voller Sensibilität, Verantwortung und Leistungsbereitschaft – wenn man ihn gut behandelt, bedankt er sich dafür“, so Enders. Doch was heißt „gut behandeln“? Der Darm fühlt sich dann am wohlsten, wenn seine ausgeklügelte Gemeinschaft aus Kleinstlebewesen im gesunden Gleichgewicht ist. Dieser als Darmflora bezeichnete Lebensraum besteht größtenteils aus Bakterien. Die

kleinen Helfer – hochgerechnet rund 100 Billionen – übernehmen wichtige Aufgaben der Verdauung, der Energie- und Vitaminversorgung sowie des Immunsystems. Übergewicht, Fehlernährung, Krankheiten, Antibiotika oder Stress können die Darmflora spürbar ungünstig verändern – mögliche Folgen: Völlegefühl, Übelkeit, Durchfall oder langwierige Darmerkrankungen.

### **Gut gegen Böse**

Beim Schutz vor schlechten Bakterien ist „Sauberkeit“ wichtig. Zwar ist der Darm selbstreinigend – jeder Stuhlgang wirkt wie ein Hausputz – dennoch kann es nicht schaden, ab und an ein wenig aufzuräumen. Dazu kann nach einer Schlemmerei zählen, erst mal eine Weile auf Alkohol und ungesunde Lebensmittel, die viel Fett, Zucker oder Weißmehl enthalten, zu verzichten. Sie können Ihrem Darm aber auch durch die Gabe



## **Buchtipp**

Giulia Enders *Darm mit Charme: Alles über ein unterschätztes Organ*, Ullstein-Verlag, 16,99 €

von Pro- und Präbiotika unterstützen. „Probiotika sind lebendige Bakterien, die wir essen und die uns gesünder machen können“, erklärt Enders in ihrem Buch. So übernehmen Probiotika, wie Milchsäurebakterien (Laktobazillen) oder Bifidobakterien, die Pflege der Darmzotten. Dadurch kann der Organismus Nährstoffe besser aufnehmen. Zudem trainieren sie das Immunsystem zu erkennen, welche Stoffe für uns gut oder schlecht sind. Probiotika sind vor allem in speziellem Joghurt zu finden sowie in entsprechenden Präparaten aus der Apotheke. Diese können auch dann ratsam sein, wenn die Darmflora durch Erkrankungen oder eine Antibiotika-Einnahme stark geschwächt ist.

### **Perfektes Zusammenspiel**

Präbiotika sind Nahrungsmittel – bestehend aus möglichst vielen Ballaststoffen – welche die guten Bakterien, wie Lactobazillen, füttern. Der Trick dahinter: Die Präbiotika können – im Gegensatz zum Zucker – nur von diesen „netten“ Bakterien gegessen werden. Die für unseren Körper „schlechten“ Bakterien, wie etwa einige Heliobacter-Arten, sind nicht in der Lage, die Ballaststoffe zu verwerten. Somit können sie daraus auch keine für den Körper giftigen Stoffe herstellen. Die Folge: Die Guten werden immer kräftiger und erobern immer mehr Revier. Wollen Sie Ihren Darm also verwöhnen, essen Sie vor allem ballaststoffreiche Lebensmittel wie Spargel, grüne Bananen, Chicorée, Lauch, Vollkorn-Weizen oder Roggen. ●




„Erkältungsbeschwerden lassen sich mit rezeptfreien Arzneimitteln lindern. Doch können sich Medikamente untereinander abschwächen oder auch verstärken.“





Theresa Holler, Chefarmpharmistin der Europa Apotheek


## Schmerzmittel bei **erhöhtem Blutdruck**

Das sollten Sie bei der Selbstmedikation beachten:


 **ASS, Ibuprofen oder Paracetamol** eignen sich, falls keine Blutdruckmedikamente eingenommen werden, denn diese Präparate erhöhen den Blutdruck nicht. Brausetabletten wirken schneller, da der Wirkstoff bereits im Wasserglas gelöst wird.

 **Einige blutdrucksenkende Mittel** können durch ASS oder Ibuprofen in der Wirkung abgeschwächt werden.

 **Achtsam dosieren:** Bei ASS oder Paracetamol nehmen Erwachsene am Anfang immer zwei Tabletten auf einmal ein, bis sich die Schmerzen bessern, höchstens 3 x 2 pro Tag mit einem Abstand von 4 bis 6 Stunden.

 **Komplexpräparate**, die ASS und Pseudoephedrin enthalten, können zu einem Anstieg des Blutdrucks führen. Bei starken Blutdruckschwankungen, Atemnot oder starken Schmerzen wenden Sie sich umgehend an Ihren Arzt.

### Was tun bei Wechselwirkungen?

 **Setzen Sie bei unerwünschten Wirkungen** oder Unverträglichkeiten das frei gekaufte Medikament ab, nicht jedoch das Arzneimittel, das vom Arzt für die Behandlung einer chronischen Erkrankung verordnet wurde. Klingen die Beschwerden nach dem Absetzen nicht ab, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt.

### Mein Tipp

Sie können eine vollständige Liste Ihrer Medikamente direkt auf unserer Website [www.europa-apotheek.com](http://www.europa-apotheek.com) eingeben, sobald Sie eingeloggt sind. So lassen sich Wechselwirkungen und Doppelmedikationen erkennen und vermeiden. Wir informieren Sie, falls Ihre Arzneimittel nicht gut zusammenpassen.

Zu Fragen rund um die Gesundheit ist unser Apothekenteam werktags von 8 bis 20 Uhr für Sie da. Kostenlose Servicehotline: 0800 / 300 33 45



# Sanfte Übungen für den Nacken

**E**isiger Wind pfeift um die Häuser, wir ziehen unsere Schultern hoch, um uns vor der klirrenden Kälte zu schützen. Häufig verstärken sich gerade in der Winterzeit Nackenprobleme, die wir womöglich schon vorher durch Stress, zu langes Sitzen oder einen schlechten Schlaf hatten.

Zum Glück gibt es effektive Übungen, die Problemen im Halswirbelbereich vorbeugen und akute Beschwerden lindern können. Physiotherapeutin Andréa Queckenberg zeigt, wie unsere Muskeln und Faszien anhaltend geschmeidig bleiben.

**1** Auf den Rücken legen und die Beine anwinkeln. Hände in den oberen Bereich der Halswirbelsäule legen, Kopf anheben und das Kinn zur Brust führen. Kopf in die Hände drücken und zehn Sekunden halten. Die Übung zehn Mal wiederholen.



**2** In den Vierfüßlerstand gehen. Der Oberkörper wird mit fortlaufender Bewegung in die Halswirbelsäule entlang der Körperachse (Wirbelsäule) von rechts nach links rotiert. Auf jeder Seite rund zehn Sekunden verweilen. Die Übung zehn Mal wiederholen.

Der beste Schutz vor Verspannungen: **geschmeidige und kräftige Muskeln!**



**3** Die Hände auf dem Boden lassen und das Körpergewicht zum Gesäß hin verlagern. Dort zehn Sekunden verharren und die Arme abwechseln nach oben heben. Der Kopf befindet sich dabei in Verlängerung der Wirbelsäule. Die Übung zehn Mal wiederholen.

# Gewinnen Sie mit *So gesund!* einen schicken **Mini-Standmixer**

Der Mix & Go KULT X von WMF im Wert von 50 € ist kompakt und praktisch – ein „Muss“ für alle Smoothie-Fans.

Um einen von vier Mixern zu gewinnen, schicken Sie das Lösungswort einfach per E-Mail an [sogesund@europa-apotheek.com](mailto:sogesund@europa-apotheek.com) oder per Post an **Europa Apotheek Venlo B.V., 41259 Mönchengladbach.** Einsendeschluss ist der 31. März 2015.



**Viel Glück!**

Der Preis wird zur Verfügung gestellt von der Hevert-Arzneimittel GmbH & Co. KG. **HEVERT** VON NATUR AUS WIRKSAM

**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 ausgezahlt oder umgetauscht werden. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Teilnehmerdaten werden nur für die Durchführung des Gewinnspiels genutzt und anschließend vernichtet.

**Impressum**  
**Herausgeber:** Europa Apotheek Venlo B.V., Dirk Hartogweg 14, NL-5928 LV Venlo, Deutsche Postanschrift: Europa Apotheek Venlo, 41259 Mönchengladbach  
**Geschäftsführer:** Michael Köhler  
**Redaktionsleitung (v.i.S.d.P.):** Sven Schirmer, E-Mail: [sogesund@europa-apotheek.com](mailto:sogesund@europa-apotheek.com)  
**Redaktion:** Karin Banduhn, Anne Göttenauer, Andrea Kuppe  
**Gestaltung:** Elsenbach Design, Hückeswagen  
**Anzeigenleitung:** 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](mailto:db@bingermedia.de)  
**Druck:** Brühlsche Universitätsdruckerei GmbH & Co KG, Gießen  
**Bildnachweis Titel:** [www.thinkstockphotos.de](http://www.thinkstockphotos.de), Monkey Business Images  
**Redaktionsschluss dieser Ausgabe:** 16. Dezember 2014  
**Auflage:** 125.000 Exemplare  
**Erscheinungsweise:** *So gesund!* erscheint viermal jährlich zu Beginn eines Quartals.

zarte, anmutige Märchengestalt	↘	Versehen, Fehler	Kassenzettel; Gutschein	antikes Reich in Vorderasien	↘	Wasser-vogel	Ski-sport-begriff	↘	Stadt an der Saale	Worte an jemanden richten	Insekt mit Stachel	↘	Mensch, der etwas stiehlt
Vorderasien	→						9		Schulabschlussprüfung (Kzvw.)	→		8	sauber, unbeschmutzt
Temperatur unter dem Gefrierpunkt	→			5		Wettkampf	→						
Television	Gebäck		Geburtsort Jesu	im Jahre (lateinisch)	tuschen, zeichnen			Weinstock	→			Organ des Harnsystems	
Zylindervolumen (Motor)	→	4					veraltet: Geräte-, Wagenschuppen	nämlich	→				
niederträchtig		jap. Herrschertitel				ein Südafrikaner	→			Büro eines Rechtsanwalts	2	Straßenlampe	
					Ehemann		männlicher Nachkomme	→					
					gefälligst; eingebildet			langschwänziger Papagei	→				
moderne elektronische Tanzmusik		schmal; begrenzt	Verpackungsgewicht	passend, tauglich									
norddeutsch für Ried, Schilf	→			Gewürz-, Heilpflanze				1	Abk. für Lastkraftwagen	→		unbestimmter Artikel	
früheres Land des Dt. Reiches	→					7	Teil des Essservices	→					
	3			aufgebrühtes Heißgetränk				niedrig; nichts	→			6	
Grünfläche im Dorf		Insektenlarve					stürzende Schneemasse	→					

Lösungswort:

1 2 3 4 5 6 7 8 9

**Hevert**

**europa**venlo  
**apothek**  
Ihr Gesundheitspartner

## DER GESUNDHEITSPARTNER FÜR IHRE MEDIKAMENTE!

### Top-Angebote

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

### Top-Service

Bequeme Lieferung direkt nach Hause



Katalog online  
durchblättern auf  
[www.europa-apothek.com](http://www.europa-apothek.com)

## 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.“

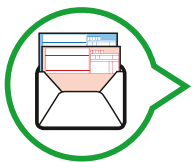
Meine benötigten Medikamente erhalte ich dann bequem nach Hause geliefert – ganz diskret und schnell.

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-apothek.com](http://www.europa-apothek.com)

# MEIN FREUND HAT EPILEPSIE

*Epilepsien zählen zu den häufigsten Erkrankungen des zentralen Nervensystems. Vielen Betroffenen fehlt der Mut, dazu zu stehen. Das könnte eine Freundschaft auf eine harte Probe stellen. Soweit muss es aber nicht kommen.*

Sabine traf Paul bei Freunden. »Es war Liebe auf den ersten Blick« für die 28-jährige Krankenschwester. Sie sahen sich öfter, freuten sich an gleichen Interessen und fühlten Schmetterlinge im Bauch. Dann geschah es: Die beiden machten es sich auf dem Sofa gemütlich, als Pauls Blick erstarrte und er auf Sabines besorgtes Aufrütteln nicht mehr reagierte. »Er saß da wie ein Geist und bekam nichts mehr mit«, erinnert sie sich. Nach etwa einer Minute kam der 30-jährige wieder zu sich. »War wohl ein Aussetzer, meinte er und damit hatte es sich dann«, erzählt Sabine. Als sich die gleiche Situation wenig später auf einer Autofahrt wiederholte – Sabine hielt gerade vor einer Ampel – stellte sie ihn zur Rede. Zögernd gab Paul zu, dass er Absenzen – Bewusstseinsstörungen – habe. In seiner Schulzeit sei es auch zu Anfällen gekommen. Sabine war schockiert darüber, dass der Mann, dem sie vertraute, sich seiner Epilepsie nicht zu stellen bereit war.

## FALSCHER ÄNGSTE ABBAUEN

Für eine gemeinsame Zukunft wollte Sabine Bescheid wissen. Was tun, wenn es zum Krampfanfall kommt? Vererbt sich Epilepsie? Wie mit Paul darüber sprechen? Sie fragte

## Lernen, mit Epilepsie zu leben

in Internetforen nach und folgte einer Empfehlung für ein Wochenend-Seminar im Rahmen des MOSES-Programms, das regelmäßig bundesweit in Epilepsie-Beratungsstellen oder in Facharztpraxen angeboten wird. MOSES steht für »Modulares Schulungsprogramm Epilepsie«, eine von Medizinerinnen und Betroffenen entwickelte, anerkannte Patientenschulung. Initiator des Programms ist der Bielefelder Verein für Epilepsieschulung e.V., der von der Arzneimittelindustrie bezuschusst wird. Zertifizierte Trainer vermitteln an neun Abendterminen oder in zweitägigen Kompaktkursen Grundwissen und Vorschläge für den lebenspraktischen Umgang mit Epilepsie. Gesetzliche Krankenkassen übernehmen nach Absprache die Kursgebühren für Betroffene und Angehörige.

## EXPERTEN IN GEMEINSAMER SACHE

Sabine fand bei MOSES Antworten auf brennende Fragen: »Im Austausch mit den Teilnehmern habe ich begriffen, wie sehr die Angst vor Vorurteilen auf beiden Seiten eine Beziehung belastet. Das Gegenmittel: offen und einfühlsam miteinander umzugehen.« Sie lernte, die Erkrankung ihres Verlobten einzuschätzen; erfuhr, dass Absenzen auch Krampfanfälle ankün-



digen und dass Antiepileptika davor schützen können. Und ja, eine idiopathische generalisierte Epilepsie, so wie Paul sie offenbar hat, ist genetisch bedingt – was aber nicht heißt, dass sie sich auch auf die Kinder vererbt

Das MOSES-Schulungsprogramm gliedert sich in Module auf, Themen wie »Leben mit Epilepsie«, »Therapien« oder »Führen von Kraftfahrzeugen« werden erörtert. Kleine Gruppen lassen Raum für einzelne Fragen. So bekam Sabine von Teilnehmern wertvolle Tipps, wie sie zu Hause ein konstruktives Gespräch in Gang setzen kann. Das wirkte: Paul vereinbarte nach Jahren des Verdrängens schließlich einen Termin beim Facharzt, um sich mit seiner Epilepsie therapeutisch unterstützen zu lassen. ● kb

Mehr Informationen über das MOSES-Schulungsprogramm und den Kurskalender finden Sie unter [www.moses-schulung.de](http://www.moses-schulung.de). Telefon der MOSES-Geschäftsstelle: 0521/27 00 127



»HABE ICH  
ALZHEIMER?«

*Demenz ist nicht gleich Alzheimer.  
Je nach Ursache bilden sich Störungen  
der Hirnfunktionen wieder zurück.*

**B**ei einer Demenzerkrankung kommt es im Erwachsenenalter zu einer fortschreitenden Beeinträchtigung der höheren Hirnfunktionen, insbesondere der Gedächtnisleistungen. Grundsätzlich gehören zu einer Demenzdiagnose aber weitere Beeinträchtigungen: Störungen der räumlichen Orientierung, des Denkvermögens, der Auffassungsgabe, der Urteilsfähigkeit, des inneren Antriebes oder des Sozialverhaltens.

Für die Diagnosestellung gilt, dass die Beeinträchtigungen alltagsrelevant sein müssen, also das berufliche oder soziale Leben erheblich erschweren und die Lebensqualität mindern.

Demenz ist also zunächst nur eine Ansammlung von verschiedenen wegweisenden Symptomen, man spricht auch von einem dementiellen Syndrom. Diesem können wiederum unterschiedliche Erkrankungsprozesse zugrunde liegen.

## VERLUST AN NERVENZELLEN

Die häufigste Ursache eines dementiellen Syndroms ist die Alzheimer-Erkrankung. Dabei kommt es im Gehirn zu einem zunehmenden Untergang von Nervenzellen und Nervenzellverbindungen (Synapsen). Dieser beschleunigte Zelluntergang führt ab einer gewissen Schwelle zu bemerkbaren Symptomen.

Man spricht von einer primären Demenz, wenn das unmittelbare Kennzeichen eines hirneigenen Krankheitsprozesses die dementielle Symptomatik ist. Dazu zählen unter anderem auch die gefäßbedingte (vaskuläre) Demenz bei chronischen Hirndurchblutungsstörungen und die Lewy-Körperchen-Demenz. Diese Demenzformen sind nicht heilbar, bei einigen Formen kann eine Behandlung mit Medikamenten jedoch den Krankheitsverlauf abbremsen.

## SEKUNDÄRE DEMENZEN

Zudem gibt es eine Reihe von Erkrankungen, die sich erst mal nicht als Demenz präsentieren, bei denen aber unter anderem auch Demenzsymptome auftreten können. Fachärzte sprechen dann von sekundären Demenzen. Diese Erkrankungen können sich im Gehirn selbst oder auch außerhalb des Gehirns abspielen. Es kommt dabei über eine Beeinträchtigung des Hirnstoffwechsels zu Störungen der höheren Hirnfunktionen. Eine sekundäre Demenz betrifft rund jeden zehnten Demenz-Patienten.

Wenn sich ein Patient mit einem dementiellen Syndrom in der Praxis vorstellt, wird der Facharzt die Ursache möglichst genau feststellen und zwischen einer primären und einer sekundären Demenzform unterscheiden.

Dazu dienen die Schilderungen von Patienten und Angehörigen, eine körperliche Untersuchung, eine Blutabnahme, ein EEG, eine Ultraschalluntersuchung der hirnversorgenden Arterien sowie dann eine Kernspin- oder Computertomographie, oft auch eine Nervenwasseruntersuchung (Liquor), in seltenen Fällen eine Hirnstoffwechseluntersuchung (PET).



**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. Apothekeempfindlich. **Stand:** September 2014.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.  
neuraxpharm Arzneimittel GmbH, Elisabeth-Selbert-Str. 23, 40764 Langenfeld  
E-Mail: info@neuraxpharm.de, www.binko-neu.de

<sup>1)</sup> Gemäß Fachinformation (120 mg Binko® Stand November 2012) nachgewiesen für einen dem Wirkstoff von Binko® entsprechenden Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt

<sup>\*\*</sup> Beim Menschen und tierexperimentell bestätigt

<sup>\*\*\*</sup> Tierexperimentell bestätigt



# Dementielles Syndrom: Vergesslich? Unkonzentriert?

## Die Zeit ist reif für modernes Ginkgo!

Bei nachlassender mentaler Leistungsfähigkeit\* trägt Binko® dazu bei<sup>1</sup>

- ✓ 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](http://www.binko-neu.de)  
E-Mail: info@neuraxpharm.de

## FALLBEISPIELE

An zwei Fallbeispielen lässt sich gut veranschaulichen, wie sich eine sekundäre Demenz darstellen kann. Eine 53-jährige Sachbearbeiterin verändert sich über mehrere Monate auffällig. Die sonst lebhaft und aktive Frau zeigt immer weniger Interesse für ihre Umgebung, zieht sich zurück, ist im Gespräch verlangsamt und unkonzentriert und vergisst Verabredungen. Sie ist ständig müde, ihr ist kalt und sie entwickelt eine unangenehme Verstopfung. Das Haar wird brüchig und trocken, die Haut kühl und teigig.

Mit dem Verdacht einer beginnenden Demenz kommt die Patientin zu einem Neurologen. In der testpsychologischen Untersuchung zeigen sich deutliche krankhafte Auffälligkeiten für Gedächtnis-, Konzentrations- und Aufmerksamkeitsleistungen. Im Rahmen der Blutuntersuchung wird eine schwere Schilddrüsenunterfunktion diagnostiziert. Diese wird von einem

Internisten medikamentös behandelt, wodurch sich die Symptomatik vollständig zurückbildet.

## INTENSIVE DIAGNOSE

In einem anderen Fall verbringt ein 70-jähriger ehemaliger Rechtsanwalt immer mehr Zeit im Bett, vernachlässigt Körperpflege und Kleidung. Im Gespräch ist er auffallend unpräzise und teilnahmslos. Seine Stimmung wirkt gedrückt, seine Gedächtnisleistungen lassen dramatisch nach. Eine vom Hausarzt eingeleitete Behandlung mit Antidepressiva bringt über sechs Wochen keine durchgreifende Besserung. Der hinzugezogene Neurologe veranlasst eine Kernspintomographie des Schädels. Hier zeigt sich ein großer Tumor über den vorderen Hirnanteilen. Letztlich handelt es sich um einen gutartigen Tumor, der operativ vollständig und komplikationslos entfernt werden kann. Nach sechs Monaten hat sich der Patient praktisch vollständig erholt.

## Auslöser finden

## GRUNDERKRANKUNG BEHANDELN

Neben Schilddrüsenstörungen oder Hirntumoren sind weitere mögliche Ursachen für sekundäre Demenzen: Hirnentzündungen, schwere Funktionsstörungen der Niere, ein Vitamin B12-Mangel, depressive Erkrankungen, chronischer Alkoholmissbrauch oder Medikamenten-Nebenwirkungen.

Die sekundären Demenzen sind prinzipiell therapierbar. Das heißt, nach der richtigen Diagnose besteht grundsätzlich die Möglichkeit, dass sich die begleitende Funktionsstörung des Gehirns erholen kann, wenn die zugrunde liegende Störung adäquat behandelt wird. ●



Dr. med. Thomas Knoll  
Facharzt für Neurologie, München  
[www.neuromuenchen.de](http://www.neuromuenchen.de)

Anzeige



**fortuna**  **Dr. Weber® apotheke**

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

Ihr Apotheker Dr. Peter Weber

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



# ERSTE SCHRITTE NACH DER DIAGNOSE

*Diagnose Parkinson – für Betroffene und Angehörige ein herber Schlag. Jetzt gilt es, das Leben neu zu ordnen und den Alltag zu meistern. Die Neurologin Dr. med. Ilona Csoti sagt, worauf es dabei ankommt.*

**F**rau Dr. Csoti, wie wichtig ist nach der Diagnose eine möglichst gute Aufklärung?

Unmittelbar über alle Facetten der Parkinson-Erkrankung aufzuklären, ist schwierig. Dies muss jeder Patient im Laufe der Zeit individuell erfahren. Dennoch ist es wichtig, darüber zu informieren, wie eine solche Krankheit das Leben verändern kann, aber vor allem auch darüber, was man selbst tun kann, um den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen.

**Was ist dafür am Anfang besonders wichtig?**

Um die Erkrankung so gut es geht im Griff zu haben, sind zwei Faktoren wichtig: die geregelte und richtige Einnahme der Medikamente sowie regelmäßige Bewegung. Am besten macht man sich dazu von Anfang an einen Stundenplan, in den alle individuell abgestimmten Arzneien, auch die freikäuflichen, mit Zeitpunkt und Dosierung eingetragen werden. Dazu auch mindestens eine halbe Stunde sportliche Aktivität täglich. Diese ist ganz wichtig, um die fortschreitende Verspannung des Körpers sowie Folgeerkrankungen zu vermeiden.

**Welche Rolle spielen die Angehörigen?**

Eine sehr wichtige! Da Parkinson immer auch die den Alltag teilenden Familienmitglieder betrifft, ist es unerlässlich, dass auch sie über die Erkrankung Bescheid wissen. So sollten sie lernen, die Geduld zu behalten und die mit Parkinson zwangsläufig verbundene Verlangsamung zu akzeptieren. Auch erfahre ich oftmals von Ängsten, etwa dass man sich eventuell anstecken könnte oder dass keine Sexualität mehr möglich sei. Diese Sorgen müssen ernst genommen und dann zerstreut werden, damit alle Betroffenen einen guten Ausgangspunkt für den neuen Lebensabschnitt haben.

**Wo kann man sich noch informieren?**

Neben dem Neurologen als kompetenten Ansprechpartner und Informationsangeboten in spezialisierten Kliniken und Zentren in Form von Vorträgen und Broschüren bietet auch das Internet zahlreiche seriöse Seiten mit umfangreichen Informationen, etwa unter [www.parkinson-vereinigung.de](http://www.parkinson-vereinigung.de). Dazu kommen die Selbsthilfegruppen, in denen man sich mit anderen

Betroffenen austauschen kann. Sie können aus eigener Erfahrung gute Ratschläge zur Alltagsbewältigung geben. Zudem können bei rechtlichen Fragen die Sozialen Dienste der Kliniken und bei individuellen Problemen mit der Therapie oder zu Hause auch Parkinson-Schwestern helfen. Wichtig ist, dass man sich bei Fragen und Sorgen sofort Hilfe sucht und sich nicht verunsichern lässt. Es gilt die Devise »Wissen ist Macht« – je mehr man über die Erkrankung weiß, desto besser kann man mit ihr umgehen.

**Was können Patienten für ihre seelische Gesundheit tun?**

Jeder verarbeitet die Diagnose anders und darf sich dafür auch die Zeit nehmen, die er braucht. Generell gilt: Sie können der Krankheit nicht davonlaufen. Also stellen Sie sich ihr und ziehen Sie sich nicht zurück. Pflegen Sie soziale Kontakte

## Den Alltag neu planen

und lassen Sie sich von Freunden und Familie unterstützen. Und: kümmern Sie sich vor allem um sich selbst. Ich denke, psychodynamisch betrachtet ist Parkinson eine Erkrankung, die auch dazu anregt, im wahrsten Sinne des Wortes einen Schritt langsamer zu gehen, achtsam zu sein, an sich und seine Bedürfnisse zu denken und sich auch mal etwas Gutes zu tun. Dazu gehört, das Leben zu genießen, was trotz der Erkrankung auf jeden Fall möglich ist. ● ag



Dr. med. Ilona Csoti  
Gertrudis-Klinik  
Parkinson-Zentrum, Leun  
[www.kompetenznetz-parkinson.de](http://www.kompetenznetz-parkinson.de)

# NEWS

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



## Multiple Sklerose SONNE SENKT SCHUBRATE

Lichtmangel im Winter belastet das Immunsystem und kann den Verlauf der Multiplen Sklerose negativ beeinflussen. Wissenschaftler fanden heraus, dass Menschen seltener an MS erkranken, wenn sie in Regionen mit starker Sonneneinstrahlung leben.

Knapp 33.000 MS-Schübe von fast 10.000 Patienten aus 30 Ländern wertete die Universität Münster aus. Auffallend ist, dass sowohl im Norden als auch im Süden Schübe besonders häufig nach der dunkleren Jahreszeit zu Beginn des Frühjahrs auftreten. Noch weiß man nicht, ob UV-Licht therapeutisch bei MS wirkt. Zurzeit werden aber mehrere Studien mit dem »Sonnenvitamin D als Wirkstoff durchgeführt. ● Quelle: Deutsche Gesellschaft für Neurologie e. V. (DGN)



## SCHLAGANFALL Sofort-Therapie in jedem Alter

Vier von fünf Schlaganfällen werden durch ein Blutgerinnsel in der Hirnarterie ausgelöst. Oft läuft dies für den Betroffenen ohne Schmerzen ab. Ein Grund, warum viele Patienten zu spät auf eine Schlaganfall-Spezialstation kommen. Aktuelle Analysen bestätigen, dass Patienten, bei denen das Blutgerinnsel durch eine Infusion des Enzyms Alteplase aufgelöst werden kann, diese Behandlung (Lyse) innerhalb von 4,5 Stunden nach den ersten Symptomen erhalten sollten. Auch bei hochbetagten Menschen erweist sich diese Sofort-Therapie als günstig. Die Chancen, den Schlaganfall ohne schwere Behinderungen zu überleben, liegen um bis zu 75 Prozent höher als in der Vergleichsgruppe ohne Lysetherapie.

● Quelle: Deutsche Schlaganfall-Gesellschaft (DSG)

## Hirnforschung SPORT HÄLT DAS GEHIRN JUNG



Regelmäßige körperliche Bewegung tut nicht nur dem Körper gut, sondern hält auch unser Gehirn lernfähig. Wissenschaftlerinnen aus Göttingen kamen zu diesem Ergebnis, nachdem sie Mäuse mit und ohne Laufrad verglichen: Während bei der ersten Gruppe eine bestimmte Form der Anpassungsfähigkeit neuronaler Schaltkreise in der Sehrinde des Gehirns (Plastizität) zunahm, war diese bei der Vergleichsgruppe schon bei weniger als der Hälfte der Zeit nicht mehr nachweisbar. Zudem konnte

diese Art jugendlicher Anpassungsfähigkeit sogar bei erwachsenen Mäusen in einem Alter wiederhergestellt werden, in dem die Sehrinden-Plastizität üblicherweise nicht mehr vorhanden ist. Vieles sprechen den Forschern zufolge dafür, dass sich diese Erkenntnisse auch auf den Menschen übertragen lassen. ● Quelle: Georg-August-Universität Göttingen



## Epilepsie MUTATION LÖST FIEBERKRÄMPFE AUS

Warum entwickeln zwei bis vier Prozent aller Kleinkinder einen epileptischen Fieberkrampf? Ein internationales Forscherteam hat herausgefunden, dass eine Mutation im Gen STX1B bereits bei einem leichten Temperaturanstieg zu einer Störung bestimmter Botenstoffe an den Nervenverbindungen führt. Dadurch entstehen vermehrte, unwillkürliche elektrische Entladungen im Gehirn und epileptische Fieberkrämpfe sind die Folge.

Die Mutation konnte in einem Genabschnitt nachgewiesen werden, der alle Bauanleitungen für Proteine enthält. Untersucht wurden mehrere betroffene Familien sowie Menschen mit schweren, therapieresistenten Epilepsien. Vor allem für diese Patientengruppe hofft man, auf Basis der Erkenntnisse künftig neue Wirkstoffe zu finden. ● Quellen: Deutsche Gesellschaft für Neurologie e. V. (DGN), Deutsche Gesellschaft für Epileptologie e. V. (DGfE)



Die Mutation konnte in einem Genabschnitt nachgewiesen werden, der alle Bauanleitungen für Proteine enthält. Untersucht wurden mehrere betroffene Familien sowie Menschen mit schweren, therapieresistenten Epilepsien. Vor allem für diese Patientengruppe hofft man, auf Basis der Erkenntnisse künftig neue Wirkstoffe zu finden. ● Quellen: Deutsche Gesellschaft für Neurologie e. V. (DGN), Deutsche Gesellschaft für Epileptologie e. V. (DGfE)

## KLICKTIPP

### Kognitives Training

Hohe Aufmerksamkeit, ein gutes Gedächtnis, planvolles Handeln und problemlösendes Denken sind Fähigkeiten, die bei jedem zweiten MS-Erkrankten eingeschränkt sind. Um diese Funktionen, die in Familie und Beruf wichtig sind, zu stärken, haben DMSG und AMSEL das interaktive Trainingsprogramm **MS Kognition – Stärke Deine Fähigkeiten** entwickelt. Unter [www.dmsg.de/ms-kognition/](http://www.dmsg.de/ms-kognition/) finden Interessierte nicht nur wissenschaftlich fundierte Kognitionsübungen, sondern auch Informationen zu kognitiven Problemen sowie Therapieverfahren. ●

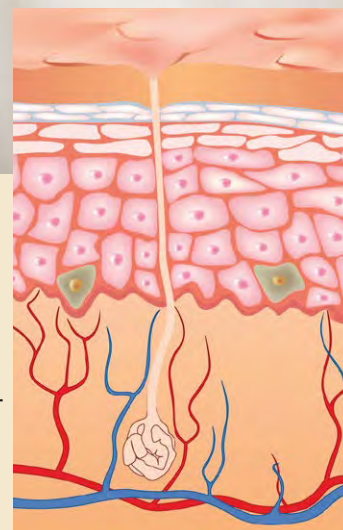
Quelle: [www.dmsg.de/ms-kognition/](http://www.dmsg.de/ms-kognition/)

## PSYCHE Die Haut als Spiegel der Seele

Nesselsucht als Folge unterdrückter Wut, Neurodermitis durch Stress – eine Vielzahl genetisch bedingter Hauterkrankungen hat womöglich einen seelischen Auslöser, so das Ergebnis einer europäischen Studie.

Rund 3.600 Menschen mit Hautkrankheiten wurden in 13 Ländern befragt. Das Ergebnis: Fast jeder dritte Hautkranke litt auch unter psychischen Problemen. Der Anteil von Menschen mit Depressionen war sogar mehr als doppelt so hoch und Angsterkrankungen oder Suizidgedanken kamen anderthalbmal so häufig vor wie in der Kontrollgruppe.

Vor allem bei Allergien gebe es zunehmend Hinweise auf seelische Ursachen. Experten fordern in diesen Fällen, frühzeitig auf psychische Probleme zu achten und diese direkt mit zu behandeln. ● Quelle: Deutsche Gesellschaft für Psychosomatische Medizin und Ärztliche Psychotherapie e. V. (DGPM)





Darmbakterien, wie der Keim *Campylobacter jejuni*, sind eine mögliche Ursache für entzündliche Neuropathien.

gute Belege dafür, dass GBS häufig durch ein bestimmtes Darmbakterium hervorgerufen wird. »Wir nehmen an, dass es bei einer Infektion mit dem Keim *Campylobacter jejuni* wohl zu einer Kreuzreaktion kommt, bei der das Immunsystem Antikörper bildet, um das Bakterium abzuwehren. Diese Antikörper reagieren dann auch mit Strukturen auf den eigenen peripheren Nervenzellen und schädigen sie.«

Ähnliche Theorien gebe es auch bei der Entwicklung von MS, ohne dass hier jedoch bislang ein bestimmter Erreger ausgemacht wurde, sagt Dr. Lehmann. Weitere mögliche gemeinsame Ursache aller Autoimmun-Erkrankungen seien Stress und psychische Ausnahmesituationen.

## UNTERSCHIEDLICHE THERAPIEN

Aufgrund möglicher ähnlicher Ursachen und Symptome ist es verständlich, dass es in der Vergangenheit Versuche gab, Therapien, die bei MS beziehungsweise bei Neuropathien Erfolge zeigen, auch bei der jeweils anderen Erkrankung einzusetzen. »Dies hat sich bislang allerdings nicht bewährt«, stellt Dr. Lehmann klar. »Bestimmte immunsuppressive oder immunmodulatorische Therapien, wie die Interferone, sind bei der MS wirksam, haben allerdings bei den Immunneuropathien keinen Stellenwert.

Cortison ist die Standardtherapie bei Schüben bei der MS, während es bei Immuneuropathien nur bei bestimmten Subtypen eingesetzt werden kann und etwa beim Guillain-Barré-Syndrom unwirksam ist. Umgekehrt sind Immunglobuline bei Neuropathien effektiv und nebenwirkungsarm, werden bei MS aber nur in ganz wenigen Fällen verwendet.

Zwar seien Autoimmun-Neuropathien gar nicht so selten, dennoch sei ihr Bekanntheitsgrad lange nicht so groß wie der von MS. »Daher ist eine sorgfältige Diagnose wichtig und auch, dass man Betroffene mit motorischen oder sensiblen Störungen darüber aufklärt, dass auch noch andere Krankheitsbilder in Frage kommen, die ähnliche Symptome zeigen können«, sagt der Neurologe. ● **ak**

# STIEFSCHWESTERN DER MULTIPLEN SKLEROSE

*Einige entzündliche Neuropathien sind schwer zu erkennen und Patienten werden nicht selten zuerst auf Multiple Sklerose untersucht. Das liegt daran, dass beide Erkrankungen einiges gemeinsam haben.*

**M**ultiple Sklerose und Immunneuropathien wie das Guillain-Barré-Syndrom (GBS) sind beides Autoimmun-Erkrankungen, die das Nervensystem angreifen. »In beiden Fällen führen fehlgeleitete Immunzellen zu Nervenentzündungen und -schäden, mit möglichen Auswirkungen auf Motorik oder Empfinden in verschiedenen Körperteilen. Zudem können auch die Neuropathien – wie die MS – chronisch fortlaufend oder schubförmig verlaufen und eine dauerhafte Therapie notwendig machen«, erklärt Dr. med. Helmar Lehmann, Neurologe am Universitätsklinikum Köln. »Sind bei der MS das Gehirn und das Rückenmark betroffen, wird bei den

entzündlichen Neuropathien das periphere Nervensystem angegriffen. Dieses umfasst alle Nerven, die auch in Armen und Beinen verlaufen und motorische sowie sensible Reize vermitteln.«

## MÖGLICHE URSACHEN

Auch wenn die genauen Ursachen für das fehlgeleitete Immunsystem noch unbekannt sind, gibt es verschiedene Erklärungsansätze. »Beide Erkrankungsformen haben wahrscheinlich eine genetische Komponente, auch wenn sie keine Erbkrankheiten im klassischen Sinn sind. Dazu kommen Umweltfaktoren, am ehesten Mikroorganismen wie Viren oder Bakterien, durch die Erkrankungen ausgelöst werden können«, sagt Dr. Lehmann. So gebe es

## Differenzierte Diagnose

# 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

# DEPRESSIV – LIEGT ES AN DEN HORMONEN?

*Bei starken Stimmungswechseln sollte auch die Schilddrüse untersucht werden. Denn ihre Hormone haben Einfluss auf den Stoffwechsel von Nervenzellen und Gehirntätigkeit und womöglich auch auf das Gemüt.*

**A**nfangs dachte sich Katja S. nichts dabei, als ihr die Büroarbeit nicht mehr leicht von der Hand ging und sie sich schon am Mittag müde fühlte. Aber dann kam die Schwermut hinzu. »Ich konnte mir das gar nicht erklären«, erinnert sie sich, »mir ging es sowohl privat als auch beruflich gut. Ich hatte keinen Grund, unglücklich zu sein.« Und doch wurde die 34-Jährige von Tag zu Tag depressiver.

Katja suchte Rat bei einem Psychologen, der eine Vermutung hegte. Er schlug vor, mit einem Bluttest abzuklären, ob nicht vielleicht eine Schilddrüsenstörung der Grund für ihre schlechte Gemütsverfassung sein könnte. Tatsächlich wurde bei Katja eine Unterfunktion der Schilddrüse festgestellt, ihre Hormonwerte waren auffallend niedrig. Sie erhielt ein

Hormonersatzpräparat und fühlte sich nach einigen Wochen wieder unbeschwert und wacher.

## WENN HORMONE VERRÜCKTSPIELEN

Woran liegt es, dass eine Störung der Schilddrüse Einfluss auf die Psyche und das seelische Gleichgewicht hat? Die von der Schilddrüse produzierten Hormone Trijodthyronin (T3) und Thyroxin (T4) spielen eine wichtige Rolle für den Stoffwechsel aller Zellen im Körper. Das heißt, über verschiedene Wege sorgen sie für eine gute Sauerstoff- und Kohlenhydrataufnahme in die Zellen, was wiederum wichtig für alle körperlichen Vorgänge ist, wie Herz-Kreislauf,

## Schilddrüse beeinflusst Psyche

Verdauung und Muskelarbeit. Aber eben auch für den Stoffwechsel der Nervenzellen und die Gehirntätigkeit.

Gerät der Hormonhaushalt aus dem Gleichgewicht – sei es aufgrund einer Unter- (Hypo-) oder Überfunktion (Hyperthyreose) der Schilddrüse oder auch einer autoimmunen Erkrankung (Hashimoto-Thyreoiditis) zufolge – kann dies zu zahlreichen Symptomen führen.

Während Schlafstörungen, Herz-Kreislauf- oder Gewichtsprobleme, Müdigkeit oder Schwitzen bekannte Symptome sind, werden die psychischen Beschwerden häufig noch vernachlässigt.

## EFFEKTIVE THERAPIE

Umso wichtiger ist es, dass bei starken Stimmungsschwankungen und depressiven Symptomen auch immer mittels Bluttest untersucht wird, ob organische Störungen dafür die Ursache sind beziehungsweise ob ein abnormaler Hormonwert vorliegt. Ist das der Fall, kann eine entsprechende Therapie (L-Thyroxin bei Unter- und Thyreostatika bei Überfunktion) dazu beitragen, die Werte zu normalisieren.

Damit können auch die Symptome gelindert und das seelische Gleichgewicht wieder hergestellt werden, wodurch sich die Lebensqualität der Betroffenen stark verbessert. ● ag

Schon eine geringe Überfunktion der Schilddrüse kann neueren Studien zufolge zu einer Depression führen, auch wenn die Hormonwerte an sich nicht krankhaft sind. Ungeklärt ist, warum einige Frauen und ganz vereinzelt auch Männer sehr sensibel auf Hormonschwankungen reagieren, andere aber nicht. Zudem gibt es Patientinnen, deren Symptome sich trotz gut eingestellter Therapie nicht bessern. Hierzu wird an Untersuchungsmethoden gearbeitet, um herauszufinden, wann und wie genau die Schilddrüsenhormone im Gehirn wirken.



Tipps aus der Apotheke

## INTERFERONE & HAUTPROBLEME



Aus der Sprechstunde

## SCHLAGANFALL & MOBILITÄT

**Marianne I., Zwickau:** »Ich spritze Interferone und vertrage diese Therapie gut. Doch was tun, wenn sich die Haut an der Einstichstelle hart anfühlt und blau anläuft?«

**R**egelmäßiges Spritzen von Interferonen kann Hautirritationen mit sich bringen. Dazu zählen Schwellungen, Rötungen oder Juckreiz, manchmal auch Verhärtungen. In der Regel lassen sich diese Hautreaktionen leicht vermeiden.

Wechseln Sie jedes Mal die Injektionsstelle und wärmen Sie die Injektionslösung vor dem Spritzen mit der Hand an. Legen Sie ein Kühlpad vor und nach der Anwendung auf die Injektionsstelle. Bildet sich ein Medikamententropfen an der Nadel, klopfen Sie diesen vor dem Spritzen ab. Ganz wichtig: Ziehen Sie die Nadel nach der Injektion langsam heraus. Kommt es doch einmal zu einer Hautreaktion, trägt Arnika-haltiges Gel oder eine homöopathische Salbe zur schnelleren Heilung der Hautpartie bei.

Wenn sich Hautgewebe hart anfühlt, meiden Sie bitte diese Einstichstelle, bis sich die Verhärtung zurückgebildet hat. Blaue Flecken klingen schneller mit einem Heparin-haltigen Gel ab. Ist der Bluterguss nach einer Woche unverändert, sollten Sie diese Stelle Ihrem Arzt zeigen. Beachten Sie für die korrekte Anwendung der Spritze unbedingt die Angaben in der Packungsbeilage. ●



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

**Frank K., Wermelskirchen:**

»Darf ich nach einem Schlaganfall wieder Auto fahren?«

**W**er nach einem Schlaganfall kognitive Einschränkungen oder ein eingeschränktes Sehvermögen hat, muss die Fahrtüchtigkeit prüfen lassen. Wenden Sie sich in diesem Fall an einen Neurologen mit verkehrsmedizinischer Qualifikation, an einen Arbeits-, Betriebs- oder Rechtsmediziner oder auch an eine Begutachtungsstelle für Fahreignung (BfF).

Liegen geringe körperliche Beeinträchtigungen vor, gibt es keine eindeutigen Regelungen. Der Gesetzgeber verlangt allerdings von jedem, der ein Kraftfahrzeug führt, ein hohes Maß an Eigenverantwortung. Sie sind aufgefordert, dafür Sorge zu tragen, dass Sie weder sich noch andere Verkehrsteilnehmer gefährden. Sachkundigen Rat gibt der behandelnde Arzt: Er weiß am besten, ob sich ein Patient wieder ans Steuer setzen kann oder womöglich dauerhaft aufs Autofahren verzichten sollte. Im Zweifelsfall kann auch ein Fahrlehrer nach einer oder mehreren Fahrstunden Hinweise geben. ●



**Dr. med. Robert Pfister**  
Facharzt für Neurologie, Neusäß

»Eigenverantwortung im Straßenverkehr wird vorausgesetzt.«

»Gele oder Salben tragen zur schnelleren Heilung der Hautpartie bei.«



# WÄRMENDES BEI WIND & WETTER

## BUCHSTABENSALAT

An kalten und nassen Tagen möchten wir uns am liebsten verkriechen und daheim bleiben. Damit Ihnen wieder wohlig warm wird, finden Sie im Raster zehn Tipps und Tricks. Dabei können die Worte vorwärts, rückwärts, waagrecht, senkrecht oder diagonal geschrieben sein. Viel Erfolg beim Suchen!

*Kaminfeuer, Kakao, Pudelmuetze, Huehnersuppe, Handschuhe, Waermflasche, Thermohose, Jagertee, Dampfbad, Wolldecke*

Die Lösung finden Sie auf Seite 3.

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

## LESENSWERT

Lori Nelson Spielman  
*Morgen kommt ein neuer Himmel*



366 Seiten  
Hardcover  
Fischer Krüger  
14,99 €

**K**önnen Träume glücklich machen? Eine Mutter zeigt ihrer Tochter den Weg, ihre wahren Träume zu verwirklichen. Als Brett 14 Jahre alt war, hatte sie noch große Pläne für ihr Leben, festgehalten auf einer Liste mit Lebenszielen. Heute, mit 34 Jahren, ist die Liste vergessen und Brett mit dem zufrieden, was sie hat: einen Freund, einen Job und eine schicke Wohnung.

Doch als ihre Mutter Elizabeth stirbt, taucht die Liste wieder auf: Aus dem Mülleimer gefischt, hat ihre Mutter die Liste aufgehoben und deren Erfüllung innerhalb von zwölf Monaten zur Bedingung gemacht, damit Brett ihr Erbe erhält. ●

**J**asmine liebt ihre Schwester und ihre Arbeit. Als sie für ein ganzes Jahr freigestellt wird, weiß sie nicht mehr, was sie tun soll – und wer sie eigentlich ist. Matt braucht seine Familie und den Alkohol. Ohne sie steht er vor dem Abgrund. An Silvester kreuzen sich die Wege von Jasmine und Matt, und das absolut unfreiwillig. Doch dann beginnt ein Jahr voll heller Mondnächte, langer Gartentage und berührender Überraschungen – ein Jahr, das alles verändert.

Eine Geschichte so humorvoll, originell und einfühlsam, wie nur Cecelia Ahern sie schreibt. ●

Cecelia Ahern  
*Das Jahr, in dem ich dich traf*



400 Seiten  
Hardcover  
Krüger Verlag  
14,99 €

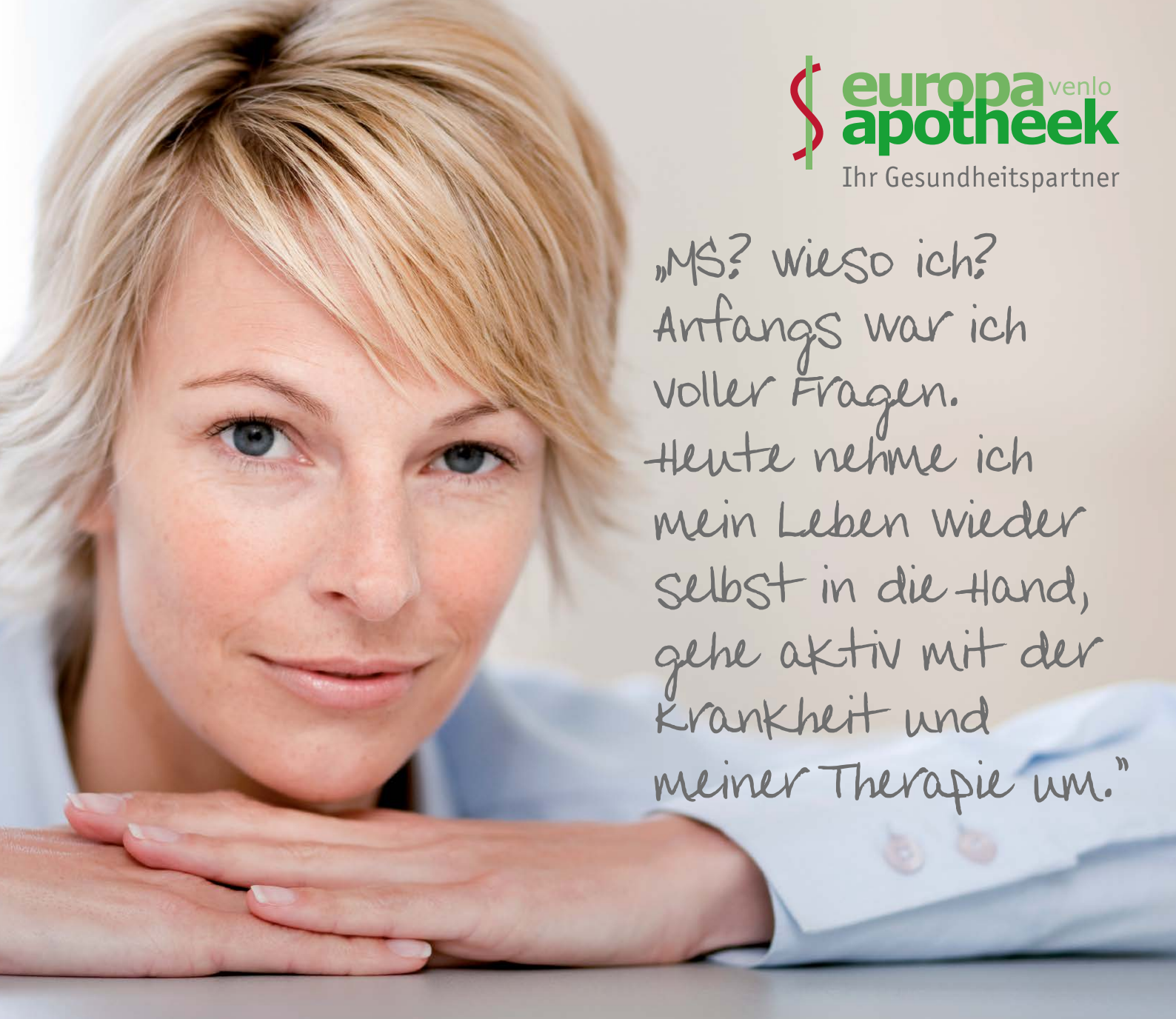
## IMPRESSUM

Herausgeber: NeuroTransConcept GmbH, Bahnhofstraße 103 b, 86633 Neuburg/Donau, Geschäftsführer: Dr. Arnfin Bergmann **Redaktionleitung** (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 **Projektleitung:** Andrea Kuppe, Kuppe Kommunikation, Ratingen **Grafisches Konzept, Gestaltung, Illustration:** Eisenbach Design, Hückeswagen / Gastdesign, Düren **Titelfoto:** stokkete/Thinkstock **Autoren dieser Ausgabe:** Karin Banduhn (kb), Anne Göttenauer (ag), Dr. med. Thomas Knoll, Andrea Kuppe (ak), Dr. med. Robert Pfister, Dr. Nicole Rosseaux **Druck:** Brühlsche Universitätsdruckerei GmbH & Co KG, Gießen **Redaktionsschluss dieser Ausgabe:** 5. Januar 2015

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

Selbsthilfegruppen wenden sich bitte an:  
Andrea Kuppe (Tel.: 0173/7 02 41 42,  
[ntc-impulse@kuppekommunikation.de](mailto: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](http://www.smart-leben.com)**

# Wir sind da. Für Sie.



**MS-Begleiter** ist das kostenlose und personalisierte Service-Programm für Menschen mit MS. Aber auch Angehörige, Freunde, Ärzte, MS-Begleiter Nurses und alle Interessierten finden hier jede Menge Wissenswertes rund um Erkrankung, Therapie und Alltag.



Web: [www.ms-begleiter.de](http://www.ms-begleiter.de)

E-Mail: [service@ms-begleiter.de](mailto:service@ms-begleiter.de)

Telefon: **0800 9080333**