

impulse

NTC

Neues aus der Neurologie und Psychiatrie

Zum
Mitnehmen!

Älterwerden mit Multipler Sklerose

WAS LÄSST SICH FRÜHZEITIG PLANEN?

DEMENZ Die Tochter von Rudi Assauer berichtet

EPILEPSIE Wege ins Berufsleben

DEPRESSION Tipps für Angehörige und Freunde

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



Jedes Mal, wenn ein Mensch lacht, fügt er seinem Leben ein paar Tage hinzu.

Curzio Malaparte



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 18 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

LIEBE LESERINNEN UND LESER!

Wir alle spüren, wie sich unser Körper mit den Jahren verändert. Für die meisten bedeutet das aber auch zunehmend gesundheitliche Einbußen. Dies stellt älter werdende Menschen mit chronisch neurologischen Erkrankungen vor zusätzliche Herausforderungen.

Menschen mit Multipler Sklerose müssen sich im Alter aber nicht mit allen Beschwerden abfinden. Ihr Neurologe kann darüber aufklären, welche Symptome sich mittels geeigneter Therapie lindern lassen.

Was für die Lebensqualität im Alter entscheidend sein kann, schildert Bettina Michel, die ihren prominenten und an Demenz erkrankten Vater Rudi Assauer pflegt.

Das Älterwerden sollte ein selbstverständliches Gesprächsthema zwischen Patienten, Angehörigen und Ärzten sein. Dazu möchten wir auf den nächsten Seiten einen Beitrag leisten.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre

Dr. Arnfin Bergmann
Geschäftsführer NTC



Prof. Dr. Christian Bischoff
Herausgeber



Inhalt

Titelthema

ÄLTERWERDEN MIT MULTIPLER SKLEROSE

- 4 Wenn die MS Spuren hinterlässt
- 6 »Wir kriegen das hin« – Frauen mit Lebenserfahrung berichten
- 8 Nervenzellen frühzeitig schützen
- 10 Wohnen und Pflege in privater Gemeinschaft

MULTIPLE SKLEROSE

- 12 MS Service: Hilfe gegen Fatigue, Tipps für leichteres Spritzen

PSYCHE

- 14 Depressive Verstimmung beim Partner – Was kann man tun?

SCHLAGANFALL

- 15 Vorhofflimmern rechtzeitig erkennen

DEMENZ

- 16 »Fußball zieht immer« – eine besondere Vater-Tochter-Beziehung

PARKINSON

- 18 »Gute Nacht, Herr Parkinson« – ein persönlicher Erfahrungsbericht

NEWS

- 21 Neues aus Neurologie und Psychiatrie

EPILEPSIE

- 22 Durchstarten im Beruf – Tipps und Hilfsangebote

SCHMERZ

- 24 Schmerzgedächtnis – So lässt sich Schmerz verlernen

EXPERTENRAT

- 25 Aus der Sprechstunde / Tipps aus der Apotheke

UNTERHALTUNG

- 26 Rätsel, Lesetipps, Impressum



Seite 10

Für Pflege-Wohngemeinschaften interessieren sich immer mehr Menschen mit Multipler Sklerose. Erfahren Sie, wie Sie eine eigene WG mit staatlicher Förderung gründen.



Seite 16

Rudi Assauer, Urgestein des deutschen Fußballs, lebt mit Alzheimer-Demenz. Seine Tochter betreut ihn zu Hause. Im Gespräch mit NTC Impulse erzählt sie, was im Alltag wirklich zählt.

Lösung von Seite 26





WENN DIE MS SPUREN HINTERLÄSST

Die geburtenstarken Jahrgänge stehen an der Schwelle zum Alter – darunter viele Menschen mit MS. Auch wenn die körperlichen Einschränkungen zunehmen, möchte jeder von ihnen möglichst eigenständig bleiben. Das lässt sich frühzeitig vorbereiten.

In Deutschland leben derzeit mindestens 200.000 Menschen mit MS, meldete kürzlich die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft. Jeder Zehnte ist 60 und älter. Die Lebenserwartung verbessere sich durch moderne Therapien, sagt Dr. med. Dieter Pöhlau, Vorstandsmitglied des DMSG-Bundesverbands. »Allerdings müssen MS-Patienten im Laufe der Jahre mit mehr körperlichen und auch kognitiven Einschränkungen rechnen.« Zudem setzen Altersbeschwerden oft deutlich früher ein als bei Menschen ohne MS.

ZUKUNFTSFRAGEN

»Was wird aus mir, wenn mein Mann mich nicht mehr pflegen kann?«, fragt sich Friederike Pavenstedt. Die 57-Jährige braucht Pflege rund um die Uhr, wahrscheinlich steht für sie demnächst ein Umzug ins Pflegeheim oder in eine betreute Wohngruppe an.

Weltweit machen sich Menschen mit MS ähnliche Sorgen. So ergibt eine aktuelle Umfrage des internationalen MS-Verbands MSIF bei 2.000 Patienten, dass der Verlust der Eigenständigkeit für 74 Prozent die größte Sorge ist, gefolgt von der Angst vor Gedächtnisproblemen (42 Prozent), einer finanziellen Misslage (40 Prozent) und davor, pflegebedürftig zu werden (35 Prozent). Fast jeder zweite Befragte gibt auch an, noch keine Vorkehrungen getroffen zu haben für den Fall,

dass der Alltag ohne professionelle Pflege nicht mehr möglich ist. Immerhin schaffen es zwei von drei Betroffenen, durch finanzielle Rücklagen etwas für ihre Altersvorsorge zu tun.

BESSERE BERATUNG NÖTIG

Gut vorbereitet auf das Älterwerden seien nur wenige Patienten, bestätigt Dr. Pöhlau. Als Chefarzt in der DRK Kamillus Klinik in Asbach, die seit 40 Jahren ihren Schwerpunkt auf der Behandlung von MS hat, sieht er viele MS-Patienten mit fortgeschrittenem Krankheitsverlauf. Sie leiden häufig unter Depressionen, Schmerzen, Osteoporose oder Blasenstörungen. Solche Begleitsymptome ließen sich recht gut behandeln.

Der MSIF-Umfrage zufolge spricht die Mehrheit der Patienten mit ihrem Arzt oder der MS-Schwester nicht über das Älterwerden – vermutlich deshalb, weil das Alter an sich ja keine Krankheit ist. Doch könnte die Lebensqualität für ältere Menschen mit MS oft besser sein. Zusammen mit seinen DMSG-Verbandskollegen plädiert Dr. Pöhlau deshalb für eine koordinierte Versorgung mit individuell angepasster Beratung, die frühzeitig einsetzt – dann, wenn die Kräfte der Patienten dafür noch ausreichen. ● kb

Quelle: www.msif.org

»WIR KRIEGEN DAS HIN«

Beate Krumnow, 56 Jahre
Call-Center-Agentin in Rente



LANGSAM HINEINWACHSEN

»Noch ist alles gut. Manchmal schaffe ich es bis zur Bushaltestelle auch ohne Rollator. Doch ich bin schneller erschöpft als früher. Mit 24 bekam ich als junge Mutter die

Diagnose. In das Leben mit der Krankheit bin ich hineingewachsen und war mir immer sicher, dass es irgendwie weitergeht. Die MS bekommt bei mir den Raum, den sie braucht. Erst mit den Jahren ist mir klar geworden, wie viel an ungeahnter Kraft in mir steckt.

SPUREN DER MS IM LEBEN

Die Probleme mit der Blase belasten mich am meisten. Seit acht Jahren kateterisiere ich mich mehrmals am Tag, das gibt mir ein Stück Freiheit zurück. Gegen die Rückenschmerzen helfen mir Krankengymnastik, Akupunktur und Schmerzmittel. Außerdem muss ich meinen hohen Blutdruck mit Medikamenten regeln. Manchmal rutsche ich in Depressionen ab. Aber nicht mehr so tief wie früher, daran habe ich konsequent gearbeitet. Ich lebe in ruhigem Fahrwasser: kein Wettlauf gegen die Uhr, höchstens drei Termine am Tag, alles Schritt für Schritt, mit vielen Pausen dazwischen.

...UND IN ZUKUNFT?

Wie es wird, weiß keiner. Da helfen Ängste auch nicht weiter. Wenn ich die Stufen nicht mehr hinaufschaffe, kommt eben ein Treppenlift in unser Haus. Meine Erfahrung ist, dass sich alles regelt, wenn es soweit ist.

PERSÖNLICHE BILANZ

Ohne MS würde ich auch nicht anders leben. Meine Familie und Freunde geben mir Rückhalt. Eine Selbsthilfegruppe zu leiten, bringt mir Freude und Anerkennung. Insgesamt bin ich sehr zufrieden und dankbar, dass ich vor zehn Jahren – übrigens mithilfe des Internets – einen tollen Mann gefunden habe. Damit hatte ich wirklich nicht mehr gerechnet.«

Friederike Pavenstedt, 57 Jahre
Gelernte Krankenpflegerin in Rente



AKTIVE TAGE GESTALTEN

»Als ich den ersten schweren Schub hatte, war ich voller Leben. Ich liebte meinen Beruf und hatte meine Familie, da war mir die Krankheit nicht wichtig. Doch die körperliche Einschränkung wurde immer größer. Heute nutze ich alles, was mich mobil bleiben lässt. Mit »Emil«, meinem elektrischen Rolli, bin ich jeden Tag auf Achse. Freitags fahre ich zum Lachyoga. Das tut der Seele gut und ist ein Körpertraining, bei dem ich tief durchatmen kann. Was für ein Genuss! Für mich zählt, dass mein Leben einen Sinn hat. Lange habe ich eine örtliche MS-Selbsthilfegruppe geleitet, jetzt engagiere ich mich kommunal für mehr Barrierefreiheit.

KRANKHEIT IST EIN TEIL MEINES LEBENS

Ich kann stundenlang weinen und dann wieder Tränen lachen. Manchmal würde ich am liebsten vor Wut ausrasten, weil ich mich bis auf meinen rechten Arm nicht mehr bewegen kann. Ich fühle mich noch so aktiv! Schade, dass ich nicht mehr schwimmen gehen kann. Manchmal erscheint es mir unerträglich, rund um die Uhr auf Hilfe angewiesen zu sein. Mein Ehemann, er ist 70, übernimmt komplett meine Pflege. Dafür bin ich ihm grenzenlos dankbar. Alle zwei Stunden nehme ich tagsüber Medikamente, um schmerzhafte Spastiken zu unterdrücken. Mich zu wehren, ist zwecklos, die Krankheit ist ein Teil von mir geworden.

...UND IN ZUKUNFT?

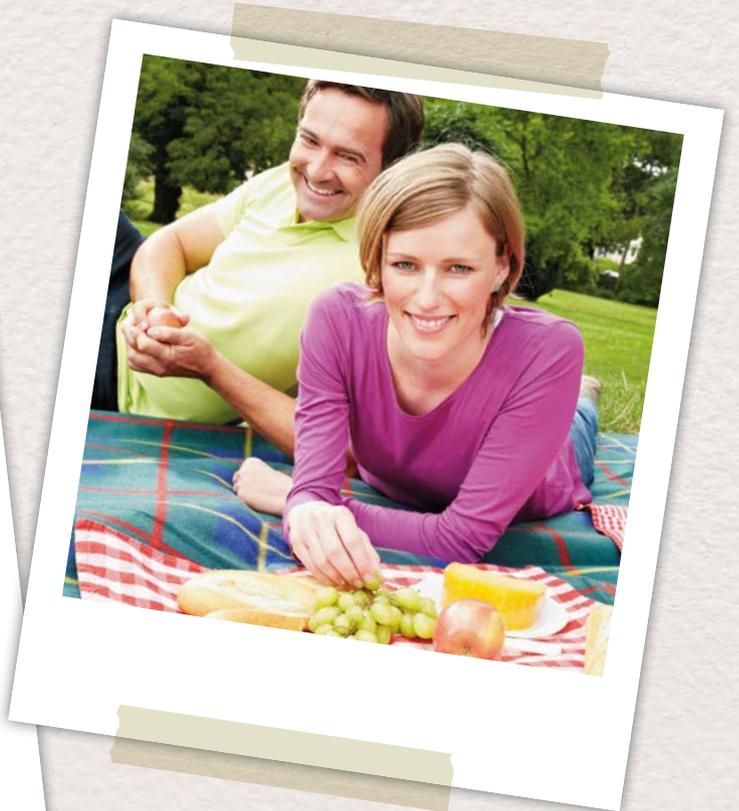
Ich weiß nicht, wie es weitergeht. Über die Zukunft mache ich mir ernsthaft Gedanken. Was wird, wenn mein Mann mich nicht mehr pflegen kann? Ein ambulanter Pflegedienst wäre für mich eine große Umstellung. Die Pflegekräfte haben natürlich nicht so viel Zeit und ich müsste zwölf Stunden im Bett bleiben, bis die Morgenpflege mich heraushebt. Für alle Fälle sehe ich mir demnächst ein Pflegeheim an – auch wenn das eine schreckliche Vorstellung ist. Als Alternative gefällt mir am besten, eine MS-Wohngruppe zu gründen, die sich dann Pflegefachkräfte teilt. Ich muss sehen, was machbar ist.

PERSÖNLICHE BILANZ

Ich akzeptiere, dass älter zu werden auch heißt, Abschied zu nehmen – ob mit oder ohne MS. Wie mein Leben bisher ohne die Krankheit verlaufen wäre, habe ich mir noch nie überlegt. Mein Tipp an jüngere Frauen: Lebe nach deinen Vorstellungen und denke nicht dauernd an die MS. Denn vieles wird zur Routine und braucht nicht zu viel an Aufmerksamkeit. Alles hat seine Zeit!« ●

kb

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

E-Mail: service@ms-begleiter.de

Telefon: **0800 9080333**

NERVENZELLEN FRÜHZEITIG SCHÜTZEN

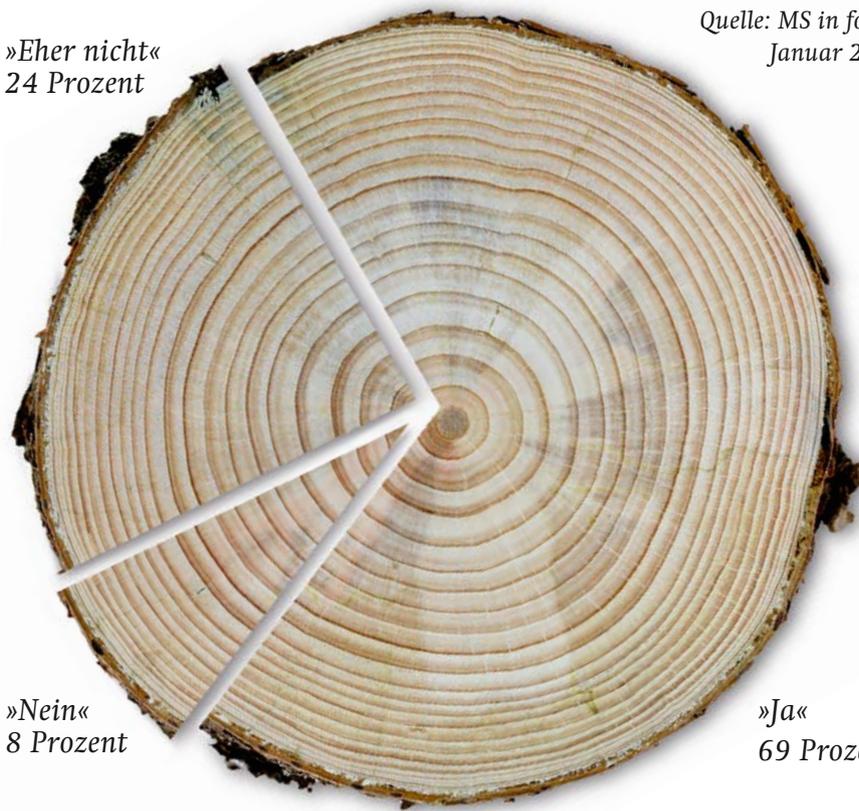
Mit den Jahren lässt die Entzündungsaktivität in Gehirn und Rückenmark nach. Doch der Abbau von Nervenzellen geht weiter und Behinderungen kommen womöglich hinzu. Diesen Prozess zu stoppen, stellt die Forschung vor eine große Aufgabe.

Wie die MS im Alter individuell verläuft, lässt sich nicht vorhersagen. Studien zufolge besteht kein erkennbarer Zusammenhang zwischen der Summe der Schübe im Laufe der Jahre und dem Übergang zu einer fortschreitenden Verlaufsform der MS. Wissenschaftler der Universität Oxford werteten mehr als 700 Krankheitsfälle aus und kamen zu dem Ergebnis: Einige Patienten bleiben lange beweglich, bei anderen kommt es zu Behinderungen, selbst wenn die MS in jüngeren Jahren eher unauffällig verlief. Einziges stichhaltiges Ergebnis: Wer einmal den Behinderungsgrad 6 auf der EDSS-Skala erreicht hat – wenn das Gehen nur noch mit Gehhilfe möglich ist –, läuft Gefahr, dass sich die Beweglichkeit weiter einschränkt.

SEKUNDÄR PROGREDIENTE MS

Bei jedem zweiten Patienten über 65 entwickelt sich, den Daten des deutschen MS-Registers zufolge, eine sekundär progrediente MS (SPMS). Das bedeutet, dass sich Nervenfasern kontinuierlich abbauen und Schäden an den Nervenhüllen kaum mehr ausbessert werden können. Die Folgen: Spastik, Gangstörungen und eingeschränkte Bewegungen kommen hinzu oder verschlimmern sich. »Die Progression sicher zu stoppen, ist bisher nicht möglich«, sagt der Neurologe Dr. med. Dieter Pöhlau, Chefarzt in der DRK Kamillus Klinik und aktiv in der MS-Forschung.

»Eher nicht«
24 Prozent



»Nein«
8 Prozent

»Ja«
69 Prozent

HOFFEN AUF IMMUNTHERAPIEN

Der Prozess des Alterns verläuft mit MS nicht viel anders als bei gesunden Menschen, doch setzt er früher ein. Verlaufsmodifizierende Therapien können sich positiv auswirken, sofern sie Entzündungen eindämmen und das Gehirn frühzeitig vor Schäden schützen: »Wir erwarten, dass die Immuntherapien, die in der entzündlichen Phase der MS nachweislich sehr gut helfen, den Degenerationsprozess herausschieben können«, sagt Dr. Pöhlau. In der Immuntherapie sollen fehlgesteuerte Immunzellen davon abge-

bracht werden, bestimmte Oberflächenmoleküle im zentralen Nervensystem anzugreifen. Welche Immuntherapien bei fortschreitender MS wirksam sind, wird sich in weiteren Studien zeigen. Den Abbau von Nervenzellen zu stoppen, sei wesentlich schwieriger als Entzündungen zu verhindern, sagt Dr. Pöhlau. Die frühzeitige Immuntherapie gilt als der bestmögliche Schutz vor Behinderungen im Alter. Gestörte Körperfunktionen lassen sich mit Krankengymnastik, Ergotherapie, Sprech- und Schlucktherapie oft verbessern – zugunsten der Lebensqualität. ● kb

MSIF-Patientenumfrage:

»Hat sich die MS mit zunehmenden Alter verändert?«

Quelle: MS in focus, Januar 2015



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

Kompetente Betreuung
BETAPLUS®-Schwestern

Individuelle
Service-
angebote



Schriftliche
Langzeit-
betreuung

Telefonische
Betreuung
BETAPLUS®-Serviceteam

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



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

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

DANN RÜCKEN WIR EBEN

Die meisten Menschen möchten so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden bleiben. Wenn der Alltag ohne Hilfe nicht mehr zu schaffen und das Alleinleben nicht mehr möglich ist, könnte es eine gute Lösung sein, in eine Wohngemeinschaft zu ziehen oder besser noch: selbst eine WG zu gründen.

Für Menschen wie Friederike Pavenstedt (siehe Portrait Seite 6) wäre, sollte ihr Partner sie nicht mehr versorgen können, eine Pflege-WG eine Möglichkeit. Das Mitwohnen hätte für sie viele Vorteile: den eigenen Raum in einer barrierefreien Wohnung, zusammen leben mit Gleichgesinnten, eigenständig bleiben, aber nicht auf sich allein gestellt. Vor allem könnte sie sich die Kosten für Miete, Haushalt und ambulanten Pflegedienst teilen. Das ist oft günstiger als Betreutes Wohnen, je nach Standort und Servicepauschale in einer Wohnanlage. Der Umzug in ein geeignetes Pflegeheim kommt für Friederike Pavenstedt, die mit noch nicht mal 60 Jahren auf den Rollstuhl angewiesen ist, nur als Notlösung in Frage. Für eine passende Wohngemeinschaft müsste sie auch nicht einmal aus ihrem Heimatort wegziehen.

WIE FINDET MAN EINE MS-WOHNGEMEINSCHAFT?

Ambulant betreute Wohngruppen gibt es bisher vor allem für Menschen mit Demenz oder für psychisch Erkrankte. Das Angebot an ambulant betreuten MS-Wohngruppen ist dagegen noch recht spärlich. Das Interesse an dieser Wohnform nimmt jedoch stark zu, wie die Nachfrage bei MS-Selbsthilfegruppen ergab. Ein erster Weg könnte zur nächstgelegenen Behindertenhilfe führen, um nachzufragen, ob eine entsprechende Initiative geplant ist. Auch ein Anruf beim Pflegestützpunkt lohnt sich. Über geplante oder bestehende Wohngemeinschaften informieren zudem Selbsthilfegruppen und Internetforen.

SELBST EINE WG GRÜNDEN

Zunächst ist die Frage zu klären: Wer macht mit? Mitbewohnerinnen und Mitbewohner lassen sich in Selbsthilfegruppen oder über eine Zeitungsanzeige fin-



© quickjosh, Thinkstock

ZUSAMMEN!



NETZWERK NACHBARSCHAFT

Verzeichnis von Beratungsstellen
für gemeinschaftliches Wohnen
www.netzwerk-nachbarschaft.net, Tel.: 040/4806500

MEHR INFORMATIONEN ZUR FÖRDERUNG EINER PFLEGE-WG

Bundesministerium für Gesundheit, Ambulante
Pflege: Zuschüsse zur Wohnanpassung
www.bmg.bund.de

WISSENSWERTES ZU PRIVATEN MIET- UND PFLEGEVERTRÄGEN IN:

Das Journal für Wohn-Pflege-Gemeinschaften 2014
www.stattbau-hamburg.de, Tel.: 040/43294223

den. Die eigenen Vorstellungen schriftlich zusammenzufassen, hilft dabei, Interessierte ins Boot zu holen und zu klären, welche Wünsche die gemeinsame Wohnung erfüllen sollte, was Lage, Ausstattung, Größe und Kosten betrifft.

Seit Jahresanfang unterstützt der Staat die Gründung einer Pflege-WG. Mindestens drei Pflegebedürftige müssen es sein, damit Fördermittel fließen – jeder Mitgründer bekommt einmalig 2.500 Euro und jeden Monat 200 Euro Mietzuschuss. Für das Umbauen zur barrierefreien Wohnung stehen weitere Mittel zur Verfügung, die Pflegekassen geben hierzu Auskunft.

GEMEINSAM MIETEN

Eine geeignete Fünf-Zimmer-Wohnung auf dem freien Markt zu finden, ist oft Glückssache. Mehr Aussicht auf Erfolg bietet eine Anfrage bei Wohnungsbau-Genossenschaften. Sie werden öffentlich gefördert und können günstig Wohnraum anbieten, der auch auf spezielle Bedürfnisse zugeschnitten ist. Bei den in vielen Kommunen tätigen Gesellschaften für Stadtentwicklung entstehen derzeit viele neue Projekte für gemeinschaftliches Wohnen, darunter auch das Mehrgenerationen-Wohnen. ●

kb

MS-Service



Lesetipp

HILFE GEGEN DIE MÜDIGKEIT

Menschen mit Multipler Sklerose leiden häufig unter Fatigue. Selbst nach genügend Nachtschlaf fühlen sie sich oft müde und kraftlos. Was kann man tun, um dennoch im Alltag leistungsfähig zu bleiben? Wie lassen sich die müden Phasen am Tag überbrücken? Der Ratgeber von Doris Friedrich, die selbst seit ihrem 27. Lebensjahr an Multipler Sklerose erkrankt ist, enthält praktische Tipps, um die krankheitsbedingte Erschöpfung in den Griff zu bekommen. ●



Doris Friedrich
Fatigue: Die große Müdigkeit bei Multipler Sklerose
 116 Seiten, Taschenbuch
 A.S. Rosengarten-Verlag, 12,90 €

Veranstaltung WELT-MS-TAG

Am 27. Mai ist Welt-MS-Tag. Unter dem Motto »MS reißt Löcher in den Alltag.« finden zahlreiche Aktionen und Veranstaltungen vom DMSG-Bundesverband, den DMSG-Landesverbänden und ihren Kontaktgruppen statt. Was Sie in Ihrer Nähe wann und wo erwartet, erfahren Sie in Sonder-Newslettern des DMSG-Bundesverbands. Weitere Infos unter: www.dmsg.de ●

MS im Alltag SO FÄLLT DAS SPRITZEN LEICHTER



Injektionshilfen können die MS-Therapie vereinfachen – vor allem für Menschen, die es große Überwindung kostet, sich selbst eine Injektion unter die Haut zu setzen. »Allein die Nadel nicht sehen zu müssen und nur alle zwei Wochen zu spritzen, ist für viele Patienten eine enorme Erleichterung«, sagt Ivka Trbara, MS-Schwester aus Hamburg. Damit das Anwenden vor-

gefüllter Injektions-Pens noch besser klappt, schlägt sie vor:

1. DEN PEN AUCH AM OBERARM ANSETZEN

Viele setzen die Injektionshilfe am liebsten am Bauch oder an den Oberschenkeln an. Prima! Aber aus Erfahrung ist die untere Seite am Oberarm genauso angenehm, hier entstehen

aber weniger Hautrötungen. Probieren Sie es zur Badezeit im Sommer doch einmal aus!

2. ABLENKUNG HILFT

Fällt es Ihnen als Anfänger schwer, »aufs Knöpfchen« zu drücken, lenken Sie sich ab. Vielen fällt das Spritzen leichter, wenn sie dabei Musik hören, fernsehen oder mit Freunden plaudern.

3. HAUTRÖTUNGEN BEHANDELN

Manchmal lassen sich Hautrötungen nicht vermeiden. Da hilft es, die Injektionsstelle vor und nach einer Injektion zu kühlen. Auch Ringelblumensalbe – dick aufgetragen – kann wirksam sein, ebenso Oliven- oder Teebaumöl. Bei schwerwiegenden Hautirritationen verschreibt der Hautarzt eine leichte Cortisonsalbe. ●



MEINE THERAPIEBEGLEITUNG



MS-Schwester/
Neurologe



Persönlicher
Ansprechpartner



Mobile Therapie-
unterstützung



<tecificare>
Forum



MEINE ZIELE.
MEINE ZUKUNFT.

Wie gehe ich mit jemandem aus der Familie um, der unter einer depressiven Verstimmung oder sogar einer Depression leidet? Joachim Saur, NTC-Facharzt für Neurologie und Psychiatrie, erklärt, wie Angehörige unterstützen können.



»ICH BIN FÜR DICH DA«

Herr Saur, worin unterscheidet sich eine depressive Verstimmung von einer Depression?

Depressiv verstimmt, leidet der Betroffene anhaltend unter großer Traurigkeit, ist aber noch eigenständig handlungs- und entscheidungsfähig. Das ist bei einer manifesten Depression nicht der Fall. Zu Antriebslosigkeit, sozialem Rückzug und Interessensverlust kommen körperliche Symptome. Das können Schlafstörungen sein, hoher Blutdruck, Schweißausbrüche, Bauchschmerzen, Konzentrationsprobleme, Panikattacken oder sogar Suizidgedanken.

Was können Angehörige tun, die bei einem Familienmitglied eine Depression vermuten?

Angehörige können keine Therapeuten ersetzen. Das heißt, je nach Ausprägung der Depression gehört die Behandlung definitiv in fachärztliche Hände. Von daher sollten Angehörige, die bei einem Familienmitglied über längere Zeit Veränderungen im Verhalten und in der Persönlichkeit bemerken, das Gespräch suchen und dem Betroffenen helfen zu erkennen, dass man eine Depression behandeln und sich damit das Gefühlsleben wieder bessern kann. Daher sollten

sie ihn ermutigen, einen Psychiater oder Psychotherapeuten aufzusuchen, um mit dessen Hilfe herauszufinden, ob tatsächlich eine therapiebedürftige Depression vorliegt.

Wie können Familie und Freunde Betroffene unterstützen?

Im Alltag zählt vor allem, für den Betroffenen da zu sein und Kontakt zu halten. Viele Erkrankte haben weder die Kraft noch den Mut, um Hilfe zu bitten, wenn sie gebraucht wird. Wenn Angehörige oder Freunde von sich aus regelmäßig vorbeikommen und Unterstützung im Alltag anbieten, ist es leichter, diese anzunehmen. Das Gleiche gilt für die Hilfe bei Entscheidungen. Wichtig hierbei: Während einer depressiven Phase sollten keine lebensverändernden Beschlüsse, wie Jobwechsel oder Trennung, getroffen werden.

Einer aktuellen Studie zufolge sind perfektionistische Menschen besonders gefährdet, an einer Depression zu erkranken. Wie kann man ihnen helfen?

Ist ein Betroffener womöglich aufgrund zu hoher Ansprüche sowie damit verbundener Enttäuschungen depressiv, sollten diese Empfindungen zwar ernstgenommen, aber auch in geeigneter Weise abgefangen werden. Die Angehörigen sollten dem Betroffenen vermitteln, dass sie ihn mit

Schwächen und Niederlagen mögen – und er dies auch tun sollte. Über die Hilfe beim richtigen Umgang mit Ärgernissen hinaus, ist es ratsam, den Blick des Betroffenen von sich selbst wieder auf andere schöne Dinge des Lebens zu richten. Zudem können Angehörige dabei helfen, wieder schrittweise Aufgaben und Verantwortung zu übernehmen sowie zu erkennen, dass man auch scheitern darf. Nicht zuletzt können sie dem Betroffenen neben regelmäßiger Bewegung vor allem nötige Ruhe- und Binsinnungspausen ermöglichen, um innerer Unruhe entgegenzuwirken. ● ag

MEHR INFORMATIONEN

Angehörige, die Fragen haben oder Unterstützung benötigen, können sich an den Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker (BApK) wenden:

Selbsthilfeberatung SeeleFon:
0228/71 00 24 24 oder 0180/59 50 951
(14 Cent/Min. aus dem dt. Festnetz)

Internet: www.psychiatrie.de/familienselbsthilfe
E-Mail: seelefon@psychiatrie.de



Joachim Saur
Arzt für Neurologie und
Psychiatrie, Neusäß

HERZ AUS DEM TAKT?

Jeder vierte Hirninfarkt wird durch Herzrhythmusstörungen hervorgerufen. Ziehen sich die Herzvorhöfe unregelmäßig zusammen, können sich Blutgerinnsel bilden, die in das Gehirn gelangen und dort möglicherweise Gefäße verstopfen. Um das Vorhofflimmern frühzeitig zu erkennen, bieten Neurologen die Schlaganfall Risiko Analyse (SRA) an.

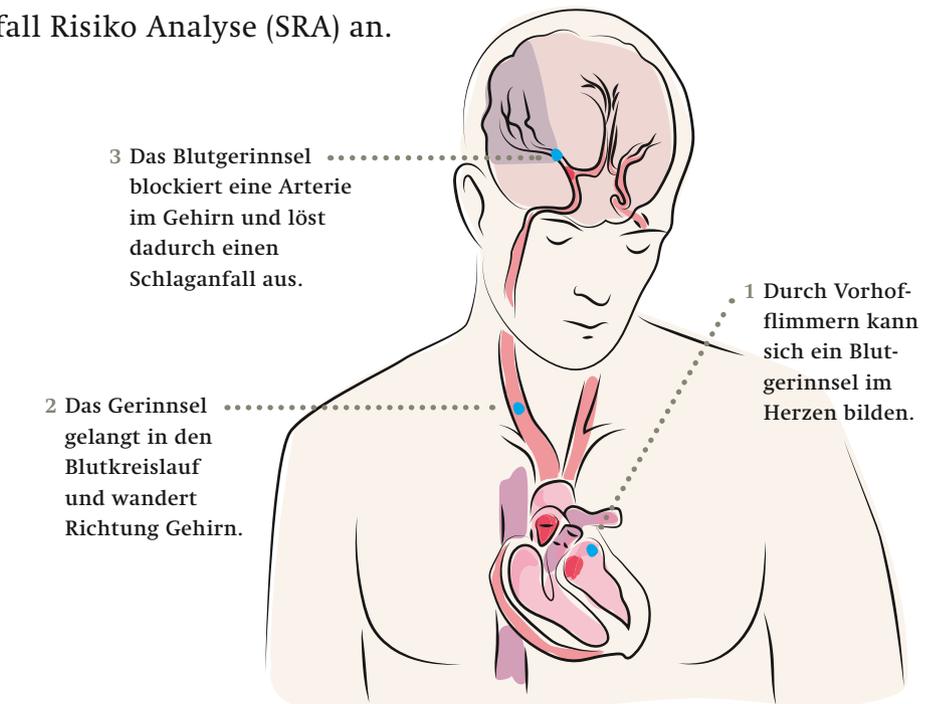
Vorhofflimmern verursacht in Deutschland rund 50.000 Schlaganfälle im Jahr. In vielen Fällen tritt es nur kurzzeitig auf und ruft keine Beschwerden hervor. Etwa 70 Prozent der Flimmer-Attacken passieren unbemerkt, sogar bei Sportlern oder jungen Menschen. Während in einem Langzeit-Elektrokardiogramm (EKG) nur 30 Prozent mit anfallsweisem Vorhofflimmern auffallen, lassen sich mit der SRA etwa 80 Prozent der Patienten sicher erkennen. Ein großer Vorteil der SRA liegt darin, dass Anzeichen für diese Herzrhythmusstörung auch außerhalb der Flimmerepisoden erkannt werden können.

SCHNELLES VERFAHREN

In der SRA wird ein einstündiges EKG aufgezeichnet. Fünf Klebeelektroden werden am Brustkorb des Patienten angebracht und mit einem Rekorder verbunden. Nach Ende der Aufzeichnung wird die Speicherkarte am Computer ausgelesen. Nur wenige Minuten später steht dem Neurologen die detaillierte Auswertung zur Verfügung. Das Verfahren wurde in mehreren internationalen Studien überprüft und wird vom Kompetenznetz Vorhofflimmern begleitet. Die SRA ist in Deutschland mittlerweile weit verbreitet.

GEFAHR ERKENNEN

Das SRA-Verfahren dient lediglich dazu, Patienten mit einem Risiko auf Vorhofflimmern zu identifizieren. Finden sich in der SRA Hinweise auf anfallsweises oder anhaltendes Vorhofflimmern, sind weitere Untersuchungen beim Kardiologen notwendig. Dieser diagnostiziert die zugrunde



liegende Herzkrankheit und veranlasst womöglich eine vorbeugende Behandlung mit Blutgerinnungshemmern.

RISIKOGRUPPEN

Die SRA wird empfohlen ab dem 50. Lebensjahr bei folgenden Risikofaktoren:

- Bluthochdruck,
- Übergewicht,
- Koronare Herzkrankheit, Herzinsuffizienz,
- Periphere arterielle Gefäßkrankheit,
- Diabetes mellitus,
- Schlafapnoe,
- Schilddrüsenüberfunktion,
- erhöhte Cholesterinwerte,
- Schlaganfall in der Vorgeschichte oder in der Familie.

Erfahrungsgemäß lohnt sich diese Vorsorgeuntersuchung auch für Raucher, Menschen mit übermäßigem Alkoholkonsum und für Leistungssportler jeden Alters. ●

VORHOFFLIMMERN – AUF DIESE SYMPTOME SOLLTEN SIE ACHTEN:

- Herzrasen, Herzstolpern
- Atemnot, Kurzatmigkeit
- Schwindel, Schwächegefühl, Benommenheit
- innere Unruhe, Angstgefühle
- Abgeschlagenheit und eingeschränkte Leistungsfähigkeit
- unregelmäßiger Puls
- Schmerzen in der Brust

Die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe informiert auf ihrer Homepage www.schlaganfall-hilfe.de ausführlich über das Risiko Vorhofflimmern.



Dr. med. Michael Plaschke
Facharzt für Neurologie
Aichach



»FUSSBALL ZIEHT IMMER«

Bettina Michel lebt mit ihrem an Demenz erkrankten Vater, dem ehemaligen Fußballer und Schalke-Manager Rudi Assauer, unter einem Dach und betreut ihn persönlich – rund um die Uhr. Im Gespräch mit NTC Impulse erklärt sie, wie wichtig es ist, gemeinsam unter Leuten zu sein.

Als Rudi Assauer im Jahr 2012 seine Alzheimer-Demenz bekannt gab, brach zunächst ein Mediengewitter über die Familie herein. Nachdem sich der Sturm gelegt hatte, konnte Bettina Michel mit ihrem Vater im Hertener Reihenhäuschen wieder zur Tagesordnung übergehen. Soweit man von »Ordnung« reden kann – bei einem gemeinsamen Alltag, der von der Demenz geprägt wird.

EINGESPIELTES TEAM

Für die 49-jährige Tochter des Fußballergesteins steht es außer Frage, sich persönlich um den Vater zu kümmern. Nach gut drei Jahren des Zusammenlebens sind sie längst ein eingespieltes Team. »Wir zwei haben eine Routine, die sehr gut funktioniert«, sagt Bettina Michel. Dabei spielt die gemeinsame Leidenschaft Fußball eine große Rolle: »Wenn Papa seine Schuhe nicht anziehen oder beim täglichen Spazierengehen nicht wei-

terlaufen will, drohe ich ihm mit der Ersatzbank. Das wirkt fast immer!« Regelmäßig sind beide zu Gast auf Schalke: »Die Spiele seines Vereins genießt er sehr, ebenso die Bratwurst, das Bier und seine Zigarre. Denn so hat er es immer schon gemacht.« Oft lässt sie ihren Vater auch mit einem alten

Freund ins Stadion gehen. »Er soll auch mal etwas ohne mich machen können«, so die Tochter, »und ich genieße es dann, Zeit für mich zu haben, zum Sport, für die Sauna oder ein Glas Wein mit Freundinnen.«

KEINE HEMMUNGEN

Damit diese Auszeiten möglich sind, kann Bettina Michel auf ein gut funktionierendes Netzwerk aus Familie und Freunden zurückgreifen, die sie im Alltag unterstützen, entlasten und sie auf Reisen oder bei Veranstaltungen auch begleiten. »Manchmal wird mir vorgeworfen, dass ich meinen Vater vorführe. Dann frage ich zurück, ob ich ihn stattdessen lieber im Keller einsperren soll. Papa ist doch nicht blöd. Nur vergesslich. Und er weiß ganz genau, was er will. Unter Leute zu gehen, das macht er nach wie vor sehr gerne«, erklärt Bettina Michel. »Ich denke, dass sich zu viele Angehörige davor scheuen, mit dem Demenzkranken rauszugehen und gemeinsam das Leben zu genießen. Zu groß sind oft die Sorgen, was andere denken könnten, wenn der Betroffene sich nicht angemessen verhält.«

LIEBE UND LACHEN

Die Tochter betrübt die Vorstellung daran, wie sich die Erkrankung ihres Vaters entwickeln könnte. »Ich habe Angst, dass er mich eines Tages nicht mehr als seine Bezugsperson erkennt. Wir haben in den letzten Jahren eine sehr enge Beziehung aufgebaut und ich habe ihm versprochen, dass er nie in ein Heim muss.«

Und auch wenn die Betreuung sie manchmal an die Grenzen der Belastbarkeit bringt, ist ihr eines ganz wichtig: »Mit Humor ist vieles einfacher. Ich weiß, das ist leicht gesagt. Aber wenn man über viele Situationen lacht und sich auch mal liebevoll neckt, lässt einen das manchen Stress und Frust vergessen. Papa und ich lachen sehr viel und vielleicht ist das auch ein Grund, weshalb es ihm momentan ganz gut geht. Ich hoffe, dass das noch lange so bleibt!« ● **ag**

BUCHTIPP

Bettina Michel
Papa, ich bin für dich da: Wie Sie Demenzkranken helfen können

Ein bewegender Ratgeber der Tochter von Rudi Assauer

223 Seiten
gebunden
mvg Verlag
17,99 €



Dementielles Syndrom:
Vergesslich?

Tinnitus^{*}:
Ohrgeräusche?

Grüne Energie:



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

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



www.binko-neu.de
E-Mail: info@neuraxpharm.de

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

Gute Nacht, Herr Parkinson!

„Schreiben
entspannt und
befreit meinen
Kopf.“

Der Himmel vor dem Fenster ist tiefschwarz, die Nacht schon zu Ende. Ich blinzele auf die Leuchtanzeige meines Weckers: 5.15 Uhr. Das ist eigentlich zu früh, um den neuen Tag zu beginnen. Doch nach eineinhalb Stunden Kampf gegen die Krämpfe in meinen Muskeln ist an Schlaf nicht mehr zu denken. Eigentlich bin ich noch zu müde. Ach Herr Parkinson! Erst hältst du mich bis weit nach Mitternacht wach und dann weckst du mich mit deiner neuen Trumpfkarte: Muskelkrämpfe im Rücken und in den Beinen, dazu ein Spritzer Tremor – nicht sehr stark, aber es hat gereicht. Vielen Dank auch. Die Nacht ist hin – und was mache ich jetzt?

EIN ASS IM ÄRMEL

Zunächst versammle ich meine Helfer um mich. Es sind Dopaminagonisten, Monoaminoxidase-Hemmer, NMDA-Rezeptor-Antagonisten und L-Dopa. Als Tabletten begleiten sie mich jeden Tag. Sie helfen dabei, dass sich meine Muskeln wieder entspannen, Rigor und Tremor sich beruhigen und das Gemüt zur Ruhe kommt. Mittlerweile ist es 5.45 Uhr und ich habe schon die ersten Entspannungsübungen hinter mir. Eine weitere Viertelstunde verstreicht. Langsam fühle ich mich schon besser – das sind doch gute Aussichten!

Jetzt zücke ich meine Trumpfkarten! Auf der einen steht: Gelassenheit. Auf der anderen: Mache aus der Not eine Tugend. Auch heute wieder. Und das geht so: Tief durchatmen, entspannen, positiv denken und erst mal weiterschreiben.

Schreiben heißt für mich, alles aus dem Kopf rauszulassen. Das Denken geht zwar schneller als das Tippen mit zwei Fingern auf der Tastatur, doch meine Gedanken beginnen zu strömen. Mir kommt die Frage in den Sinn: Was macht mich wirklich zufrieden?

WENIGER IST MEHR

Wenn ich nicht Parkinson hätte – ich würde arbeiten, viel arbeiten und könnte schufteln ohne Ende. Ich hätte mehr Energie, sicher mehr Erfolg und bestimmt mehr Geld. Aber würde ich mir dann solche Fragen stellen? Nach dem Sinn des Lebens? Nach der Frage, was mich glücklich macht? Parkinson reduziert mich auf das Wesentliche. Ich finde plötzlich Zeit, mich auf das zu konzentrieren, was mir wichtig ist: Auf das Gefühl, geliebt und gebraucht zu werden. Von Menschen, die mich lieben, so wie ich bin. Menschen, die mich sehen und nicht meine Krankheit. Meine Kinder, meine Frau und meine Freunde. Ihnen muss ich nichts beweisen. Sie ermutigen mich, mein Leben zu genießen. Immer wieder und gerade jetzt. Jetzt gerade mit Parkinson ... das Leben ist schön und ...



„Zeit für das,
was wirklich
wichtig ist.“



... mein Sohn kommt ins Zimmer und lehnt sich an meine Schulter. Schweigend. Einfach so. Genau das sind die Augenblicke! Dies sind die Momente, die wirklich wichtig sind und mir so viel geben. Ich nehme ihn in die Arme und wir drücken uns ganz fest. Einfach so. Ja, so fühlt sich Leben gut an!

MORGEN IST EIN NEUER TAG

Es ist 7.05 Uhr. Aus der Küche duftet es nach Kaffee und frischen Brötchen. Mit der Familie bin ich über die Feiertage zu Gast bei der Schwiegermutter: »Ich habe dir diesmal ein Croissant vom Bäcker mitgebracht«, begrüßt sie mich lächelnd. In Ruhe frühstücken wir, ich blättere durch die Zeitung und spüre, wie sich in mir allmählich eine große Müdigkeit breit macht. Kurz vor acht an diesem Morgen beschließen wir, unsere geplante Heimfahrt um einen Tag zu verschieben – die Kinder jubeln! – Ja sagen, zu dem, was ist. Jeden Tag neu!

Müde krieche ich zurück ins Bett, sehe in Gedanken noch einmal meine Trumpfkarten vor mir – und schlafe ein. ... na dann: Gute Nacht, Herr Parkinson!

Josef Bardelmann, Marburg

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

WIE PATIENTEN VOM NTC-NETZ PROFITIEREN

Standorte der 76 NTC-Facharztpraxen in Deutschland

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

www.neurotransconcept.com.



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

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

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

SPEZIALISTEN IM VERBUND

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

GEPRÜFTE QUALITÄT

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

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.



PARKINSON Macht des positiven Denkens

Patienten erwarten von einem teuren Medikament eine bessere Wirkung als von einem billigen. Dass diese Erwartung den Behandlungserfolg steigert, zeigt eine aktuelle Pilotstudie mit Parkinson-Patienten, bei der Scheinmedikamente (Placebos) statt echter Arzneimittel verabreicht wurden. In zwei Kontrollgruppen schnitten die Patienten mit dem »teuren« Placebo bei den motorischen Funktionen besser ab als die Gruppe mit dem »billigen« Scheinmedikament. Den Wissenschaftlern zufolge belegt die Studie, dass nicht allein das verordnete Arzneimittel heilt, sondern der Behandlungserfolg durch Information und Kommunikation positiv beeinflusst werden kann. • *Quelle: Deutsche Gesellschaft für Neurologie*

Kinder-Psychie TIPPS FÜR ELTERN

Erwachsen zu werden, ist nicht einfach – und läuft nicht immer ohne seelische Nöte ab. Aus diesem Grund hat das Aktionsbündnis Seelische Gesundheit unter www.seelichegesundheit.net ein Themendossier erstellt mit Tipps und Hilfen für Eltern. Verlaufsstudien belegen, dass psychische Störungen mit dem Jugendalter ansteigen. Gut ein Fünftel aller größeren Kinder und Jugendlichen zeigt psychische Auffälligkeiten und etwa fünf Prozent erkranken an einer psychischen Störung, darunter häufig Essstörungen, Angsterkrankungen, Depressionen oder Anpassungsschwierigkeiten. • *Quelle: Aktionsbündnis Seelische Gesundheit*



Klicktipp

URLAUB IN DEN ALPEN

In Österreich lassen sich gemeinsam mit Familie und Freunden Ferien erleben, bei denen jeder Spaß hat. Unter www.freizeit-psy.com finden Menschen mit und ohne Handicap zahlreiche Angebote für einen aktiven Urlaub in den Bergen: Hüttenwanderungen, Rafting, Klettern und im Winter Skifahren – alle Aktivitäten sind barrierefrei möglich, begleitet von erfahrenen Trainern. Die erforderliche Ausrüstung wird vom Verein Freizeit Para-Special-Outdoorsports gestellt. •





DURCHSTARTEN IM BERUF TROTZ HANDICAP

Oftmals stehen Menschen mit Epilepsie vor der Frage, welchen Beruf sie erlernen oder ausüben können. Als Schwerbehinderte stehen ihnen nicht alle Türen offen. Doch gibt es wertvolle Hilfen, um einen Weg in den Job zu bahnen.

Eigentlich wollte Ralf Nessler Lokführer werden. »Nach der Diagnose Epilepsie war das nicht mehr möglich«, sagt der 22-Jährige. »Ich habe mich aber nicht unterkriegen lassen und mich informiert, wo und wie ich einen Arbeitsplatz bekommen kann, der mir Spaß macht und bei dem meine Krankheit keine Einschränkung ist.«

VORBEHALTE ENTKRÄFTEN

Ralf machte zunächst eine Ausbildung zum KFZ-Mechatroniker, wurde dann aber nicht übernommen. »Ich bin schon immer offen mit meiner Erkrankung umgegangen. Aber es ist frustrierend, wenn man nach vielen Vorstellungsgesprächen nur Absagen erhält«, so der junge Mann. Wie ihm geht es auch anderen Menschen mit einer Behinderung oder einer chronischen Erkrankung: Nach der Ausbildung haben sie Probleme, einen festen Job zu bekommen. Zu groß sind häufig die Vorbehalte von Arbeit-

gebern, jemanden einzustellen, der vermeintlich weniger leistungsfähig ist als andere Bewerber.

CHANCEN NUTZEN

Fast alle Menschen mit Epilepsie erhalten den Schwerbehindertenstatus oder haben ein Recht auf Gleichstellung. Das erschwert nach wie vor ihren Erfolg auf dem Arbeitsmarkt. »Wir versuchen, Vorurteile abzubauen und die Firmen darüber aufzuklären, dass Personen mit einem Handicap leistungsstarke Arbeitnehmer sein können«, sagt Hans-Peter Baier von der Agentur für Arbeit in Ulm. »Das gilt auch für Epilepsie. Die Betroffenen haben statistisch betrachtet nicht mehr Fehlzeiten oder Arbeitsunfälle als gesunde Arbeitnehmer.« Zu den Maßnahmen der REHA-Teams der Arbeitsagentur gehören beispielsweise ärztliche Gutachten, um die Leistungsfähigkeit des Betroffenen sowie Stärken und Schwächen einzuschätzen. Dazu kommen Schulungs- und Weiterbildungsangebote, die Vermittlung von Praktika und Ausbildungsplätzen

und das Zusammenbringen von möglichen Arbeitgebern und Bewerbern.

So auch im Fall von Ralf Nessler. Durch die Initiative seiner Arbeitsagentur wurde ein Betrieb auf den jungen Mann aufmerksam, bei Vorstellungsgespräch und Praktikum konnte er überzeugen und wurde schließlich eingestellt. »Ich bin froh, dass ich die Chance bekommen habe zu zeigen, was ich leisten kann«, sagt er.

BERUFSTÄTIGKEIT SICHERN

Tritt die Epilepsie erst auf, wenn der Betroffene berufstätig ist, stellt sich die Frage, ob und in welcher Form er seinen Beruf weiter ausüben kann. Das hängt nicht nur von der Schwere der Erkrankung ab, sondern auch von den Möglichkeiten seines Arbeitgebers, ihn weiter zu beschäftigen.

Sollte eine Anpassung der bestehenden Stelle an neue Anforderungen nötig sein, können die Agentur für Arbeit, die Deutsche Rentenver-

MUSS ICH ÜBER MEINE EPILEPSIE SPRECHEN?

Man darf seine Erkrankung im Bewerbungsgespräch verschweigen oder auf Nachfrage sogar wahrheitswidrig verneinen. Voraussetzung: Die Erkrankung darf keinen Einfluss auf die Arbeitsfähigkeit haben, alle im Arbeitsvertrag vereinbarten Tätigkeiten müssen ausgeführt werden können. Im Zweifelsfall kann der Betriebsarzt sagen, inwieweit dies möglich ist. Unabhängig davon, ob der Betroffene seine Krankheit offenlegt oder nicht, bleiben damit verbundene Sonderregelungen, wie Ausgleichszahlungen oder ein besonderer Kündigungsschutz, erhalten. Dennoch sollte man überlegen, Chef und Kollegen zu informieren, damit sie bei einem Anfall wissen, was zu tun ist.

sicherung oder das Integrationsamt für eine finanzielle Förderung aufnehmen. Zu den Leistungen gehören unter anderem:

- ein Lohnkostenzuschuss bei verminderter Leistungsfähigkeit,
- technische Arbeitsmittel, beispielsweise bei Epilepsie flackerfreie Bildschirme,
- die Gestaltung barrierefreier Zugänge,
- Fahrdienste zwischen dem Zuhause und der Arbeitsstelle.

ALLE MÖGLICHKEITEN AUSSCHÖPFEN

Reichen die Maßnahmen nicht aus, da der Betroffene seinen bisherigen Beruf nicht mehr ausüben kann, muss der Arbeitgeber prüfen, inwieweit er eine andere Stelle anbieten kann. Falls hierfür eine besondere Qualifikation oder ein Lohnausgleich erforderlich sind, da die neue Stelle geringer vergütet wird als die vorherige, können die genannten Institutionen eintreten.

In Fällen, in denen eine Weiterbeschäftigung nicht möglich ist, steht Betroffenen die Arbeitsagentur zur Seite. Sie hilft bei der Suche nach einer neuen Arbeitsstelle, falls notwendig übernimmt sie eine Umschulung und hilft mit Arbeitslosen- oder Übergangsgeld aus. ● ag

Wo kann ich mich informieren?

Zahlreiche Einrichtungen stehen erwerbsfähigen Menschen mit Epilepsie mit Rat und Tat zur Seite. Wir haben die wichtigsten zusammengefasst:

BUNDESAGENTUR FÜR ARBEIT

Die Agentur ist in der Regel erster Ansprechpartner, wenn es um Fragen zur beruflichen Rehabilitation geht. Ausführliche Informationen inklusive der Broschüre *Förderung der Teilhabe am Arbeitsleben* (Merkblatt 12) findet man unter www.arbeitsagentur.de (Tel.: 0800/455 55 00, gebührenfrei).

BERUFSBILDUNGSWERKE

Die Berufsbildungswerke helfen jungen Menschen mit Handicap, einen passenden Beruf sowie eine Ausbildung zu finden. Unter anderem ist das Bildungswerk Bethel in Bielefeld auf Epilepsie spezialisiert. Mehr Informationen unter www.bagbbw.de (Tel.: 030/26 39 80 990) und [www.bbww-bethel.de](http://www bbw-bethel.de) (Tel.: 0521/14 44 182).

INTEGRATIONSÄMTER

Die Integrationsämter und Integrationsfachdienste übernehmen wichtige Aufgaben bei der Eingliederung behinderter Menschen in das Arbeitsleben. Dabei sind sie sowohl für die Betroffenen als auch für Arbeitgeber tätig. Informationen und Ansprechpartner vor Ort unter www.integrationsaemter.de (Tel.: 0251 / 591-38 63 oder -42 82).

REHADAT

REHADAT ist ein umfangreiches Informationsangebot zu verschiedenen Aspekten der beruflichen Teilhabe von Menschen mit Behinderung. Alles Wissenswerte unter www.rehadat.info (Tel.: 0221 / 89 81 820) sowie unter www.talentplus.de (Tel.: 0221 / 49 81 848). Die Broschüre *Wenn die Neuronen Sonderschicht machen – Wie sich die berufliche Teilhabe von Menschen mit Epilepsie gestalten lässt* kann kostenlos heruntergeladen werden unter www.rehadat.de/wissensreihe/epilepsie.pdf.

NETZWERK »EPILEPSIE UND ARBEIT« (NEA)

An das NEA-Netzwerk beziehungsweise seine bundesweiten Fachteams können sich nicht nur epilepsiekrankte Arbeitnehmer, sondern auch Arbeitgeber, Betriebsärzte, Neurologen sowie Rehabilitationsberater mit Fragen rund um die Berufstätigkeit wenden. Mehr unter www.epilepsie-arbeit.de

EPILEPSIEVEREINIGUNG

Auf der Seite der Deutschen Epilepsievereinigung e.V. – www.epilepsie-vereinigung.de – finden sich in der Rubrik *Beruf und Soziales* ausführliche Informationen zu Ausbildung und Arbeit (Tel.: 030 / 34 24 414).

DEN SCHMERZ VERLERNEN

Chronischer Schmerz kann sich verselbstständigen und dadurch verschlimmern. Doch das Schmerzgedächtnis lässt sich auch austricksen.

Auch wenn unser Gedächtnis keine Lösch Taste hat und chronischen Schmerz immer mit negativen Erfahrungen verbindet, können diese überschrieben werden«, sagt Prof. Dr. med. Walter Ziegglängsberger vom Max-Planck-Institut für Psychiatrie in München (siehe NTC Impulse, Ausgabe 01/15). Dieser Prozess wird Relearning genannt: Durch positive Erlebnisse werden Schmerzsignale im Gehirn neu verknüpft und somit abgeschwächt.

INDIVIDUELLE BAUSTEINE

Für das Überschreiben des Schmerzgedächtnisses nennt der renommierte Schmerzforscher verschiedene Möglichkeiten, die mit einem Therapeuten erlernt und auch zu Hause durchgeführt werden können:

• Ziele festlegen

Der Patient sollte sich klar machen, was er gerne möglichst schmerzfrei wieder können möchte. So nützt es einem Operfan mit Rückenschmerzen nichts, wenn er ohne Pein joggen gehen kann. Sein Ziel könnte er so formulieren: Ohne Schmerzen im Opersessel sitzen, dies mit positiven Erlebnissen verbinden und das Schmerzgedächtnis abschwächen.

• Erfolge erkennen

Statt in Schmerztagebüchern aufzuschreiben, wann und wie stark der Schmerz auftritt, sollte man Tagebuch darüber führen, welche Erfolge man tagsüber erzielt hat. Zum Beispiel, wenn man eine Stunde spazieren gehen konnte, obwohl vor einiger Zeit nur 100 Schritte möglich waren. Dadurch können sich Schmerzpatienten die Erfolgserlebnisse bewusst machen. Dies hilft wiederum, neue positive Verknüpfungen zu schaffen.

• Medikamentöse Unterstützung

Um überhaupt wieder Erfolge erfahren zu können, ist eine medikamentöse Therapie oft unerlässlich. Das heißt, mithilfe der richtigen

Behandlung kann der Opernliebhaber eine Aufführung schmerzfrei genießen. Ein anderer Patient kann eine längere Wanderung unternehmen und kommt in bester Stimmung nach Hause. Die eingesetzten Medikamente müssen gut und ausreichend lange wirken. Denn nur dann wird ein Erlebnis unter positiven Erfahrungen abgespeichert.

• Bewusst ablenken

Zur Ablenkung vom Schmerz kommen neben einem guten Buch oder schöner Musik vor allem Konzentrationsübungen in Frage. Wenn man merkt, dass sich der Schmerz wieder in die Gedanken schleicht, kann man beispielsweise Rechenaufgaben oder Kreuzworträtsel lösen.

• Stress steuern

Ebenfalls hilft es, Stress abzubauen, etwa durch Entspannungstechniken wie autogenes Training oder Yoga. Alles, was zwar anstrengend ist, aber Spaß macht – wie Treffen mit Freunden und Familie – kann helfen, nicht ständig an den Schmerz zu denken.

• Persönliche Schmerzskala definieren

Viele Patienten erwarten gar nicht, völlig schmerzfrei zu leben. Sie sind schon zufrieden, wenn der Schmerz auf der Skala von eins bis zehn nicht mehr bei acht oder neun liegt, sondern etwa bei drei bis vier. Wenn es dann ab und zu mal weh tut, ist es für sie weniger schlimm, solange sie wissen, dass dies wieder vorbeigeht.

KEIN PATENTREZEPT

Das eine für alle Schmerzpatienten passende Programm gibt es nicht. Die einzelnen Bausteine lassen sich aber individuell kombinieren. Inzwischen wird das Relearning im Rahmen der multimodalen Schmerzbehandlung aus Gesprächs-, Physio- und medikamentöser Therapie in immer mehr Praxen erfolgreich angewendet. Ihr behandelnder Arzt kann Ihnen helfen, einen entsprechenden Schmerztherapeuten zu finden. ● ag



Tipps aus der Apotheke EPILEPSIE & OSTEOPOROSE



Dr. Nicole Rosseaux
Apothekerin bei der
Europa Apotheek

Herbert M., *Friedrichshafen:*

»Ich habe Epilepsie, was nützt es mir,
Kalzium und **Vitamin D** einzunehmen?«

Patienten, die mit Antiepileptika behandelt werden, sollten einem möglichen Verlust der Knochendichte (Osteoporose) vorbeugen. Ansonsten kann es auf Dauer durch einen verstärkten Abbau von Vitamin D – als eine Nebenwirkung der Medikamente – zu einem Kalziummangel kommen. Dadurch erhöht sich das Risiko von

Knochenbrüchen. Wir empfehlen Ihnen daher eine kalziumreiche, ausgewogene Ernährung und viel Bewegung unter freiem Himmel. Sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt, ob eine vorbeugende Einnahme von Kalzium- und Vitamin D-Präparaten in Ihrem Fall sinnvoll ist. ●

Aus der Sprechstunde

DEPRESSIONEN IN DEN WECHSELJAHREN

Alexandra W., *Freiburg:*

»Seitdem ich in den Wechseljahren bin, leide ich unter starken Stimmungsschwankungen. Eine Hormontherapie scheidet für mich aus. Helfen **Antidepressiva** und gibt es alternative Therapien?«

Für Frauen mit erhöhtem Brustkrebsrisiko oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen, für die sich eine Hormontherapie nicht eignet, könnte eine Therapie mit Antidepressiva in Frage kommen. Studien aus den USA belegen, dass Antidepressiva aus der Klasse der Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI) und der Serotonin-Noradrenalin-Wiederaufnahmehemmer (SNRI) bei starken Stimmungsschwankungen in den Wechseljahren helfen können. Beide Wirkstoffklassen sind allgemein gut verträglich und es besteht keine Gefahr, von diesen abhängig zu werden. Antidepressiva werden häufig dann verschrieben, wenn starke Niedergeschlagenheit schon vor den Wechseljahren aufgetreten ist.

Eine Alternative zur medikamentösen Behandlung könnte eine Psychotherapie sein. Diese nimmt zwar mehr Zeit in Anspruch, hat aber den Vorteil, dass sie frei von Nebenwirkungen ist. Das Gleiche gilt für pflanzliche Präparate auf Basis von Lavendelöl. Sie können Stimmungsschwankungen, Unruhe und Einschlafstörungen günstig beeinflussen. ●

Joachim Saur
Arzt für Neurologie und
Psychiatrie, *Neusäß*



WUNDERBARE GARTENZEIT

BUCHSTABENSALAT

Die Tage sind wieder länger, wärmer und bunter. Wer sich jetzt von den Sonnenstrahlen wachkitzeln lässt und welche Arbeiten im Garten anstehen, finden Sie im nebenstehenden Raster. Dabei können die Worte vorwärts, rückwärts, waagrecht, senkrecht oder diagonal geschrieben sein. Viel Erfolg beim Suchen!

Aussaart, Narzisse, Rosenschnitt, belueften, Naehrstoffe, Duenger, Rindenmulch, Gladiole, Laubschicht, vertikutieren

Die Lösung finden Sie auf Seite 3.

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

Lesenswert

Sarah Elise Bischof



Panthertage
 Mein Leben mit
 Epilepsie

256 Seiten
 Taschenbuch
 Eden Books
 14,95 €

Sarah ist zwanzig, hat gerade die Schule hinter sich und will mit Vollgas ins Leben starten – doch dann erleidet sie einen epileptischen Anfall. Und noch einen und noch einen. Plötzlich sieht die lebenslustige Sarah sich mit einer Krankheit konfrontiert, die ihr Leben mit einem Schlag komplett verändert. Was folgt, sind eine Zeit voller Anfälle und Medikamente, viele Momente der Einsamkeit, Wut und Scham und die Konfrontation mit zahllosen Vorurteilen. Aber Sarah gibt sich und ihre Träume nicht auf.

Zehn Jahre später ist Sarah eine junge selbstbewusste Frau und steht mit beiden Beinen im Leben. In *Panthertage* blickt sie auf ihre Geschichte: eine Geschichte über das Leben mit Epilepsie, das nicht immer einfach, aber jederzeit lebenswert ist. ●

Glücklich und zufrieden – jeden Tag. Im Einklang mit sich selbst ein erfülltes, sinnvolles Leben führen, wer wünscht sich das nicht? Iris Seidenstricker öffnet uns einen spielerisch-leichten Zugang zum richtigen Weg dahin. Mit inspirierenden Zitaten, Geschichten und kleinen Übungen gibt sie Anregungen, der inneren Stimme zu vertrauen und die eigene Lebenswirklichkeit aktiv zu gestalten. Wenn wir uns selbst achten, unsere Wünsche klar erkennen, mit Achtsamkeit unsere Umgebung wahrnehmen, kommen wir dem Ziel eines glücklicheren Lebens Schritt für Schritt näher. ●

Iris Seidenstricker
Der kleine Taschencoach
 Impulse für ein gutes Leben



160 Seiten
 Taschenbuch
 dtv
 5,90 €

IMPRESSUM

Herausgeber: NeuroTransConcept GmbH, Bahnhofstraße 103 b, 86633 Neuburg/Donau, Geschäftsführer: Dr. Arnfin Bergmann
 Redaktionleitung (v.i.S.d.P.): Prof. Dr. Christian Bischoff, NeuroTransConcept GmbH, Bahnhofstraße 103 b, 86633 Neuburg/Donau, bischoff@profbischoff.de
 Redaktion: Karin Banduhn, t+t Medienbüro, Hamburg
 Projektleitung: Andrea Kuppe, Kuppe Kommunikation, Ratingen
 Anzeigen: Tel.: 0163 / 4 11 14 25, anzeigen@ntc-impulse.com
 Grafisches Konzept, Gestaltung, Illustration: Elsenbach Design, Hückeswagen / Gastdesign, Düren
 Titelfoto: ©Vera Kuttelvaserova, Fotolia
 Autoren dieser Ausgabe: Karin Banduhn (kb), Josef Bardelmann, Anne Göttenauer (ag), Andrea Kuppe (ak), Dr. med. Michael Plaschke, Dr. Nicole Rosseaux, Joachim Saur
 Druck: Brühlsche Universitätsdruckerei GmbH & Co KG, Gießen
 Redaktionsschluss dieser Ausgabe: 25. März 2015

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

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

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



NEURAX

FOUNDATION

Für Menschen, die mehr als Medizin brauchen



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

www.neurax-foundation.de

WENN ES UM MEINE MS-ERKRANKUNG GEHT...

Lieber gleich zu den Experten der europa apotheek.



Als mein Arzt MS bei mir diagnostizierte, sah ich mich bereits im Rollstuhl. Heute gehe ich aktiv mit meiner Erkrankung um und mache eine Basistherapie mit modernen Medikamenten.

Nebenwirkungen gehören leider dazu – aber dank der Hilfe der MS-Experten meiner Apotheke gehe ich heute ganz anders damit um. Immer, wenn ich Fragen zur Therapie habe, genügt ein Anruf! Diese Hilfe ist für mein Leben eine echte Bereicherung.

Anna Berkel*, 38, aus Hamburg



Chef-Apothekerin Theresa Holler und Ihr Experten-Team

JETZT KOSTENLOS UNSERE MS-EXPERTEN ANRUFEN:

0800 – 200 800 3033

(kostenlos aus dem deutschen Fest- und Mobilnetz, Mo.-Fr. 9-20 Uhr, Sa. 9-16 Uhr)

WEITERE INFOS AUCH UNTER:

smart-leben.com/MS

Smart 
MULTIPLE SKLEROSE

Die persönliche Experten-Beratung für meine Therapie.



BVDVA
Mitglied im Bundesverband
Deutscher Versandapotheken

smart – ein Service der **europa apotheek**

* Name zum Schutz der Persönlichkeitsrechte geändert.