

impulse

NTC

Neues aus der Neurologie und Psychiatrie

Zum
Mitnehmen!

DEMENZ Mit Musik berühren

PARKINSON Radfahren macht beweglich

EPILEPSIE Therapienutzen contra Nebenwirkungen

PSYCHE Die seelische Widerstandskraft stärken

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



*Denke nicht so oft an das,
was dir fehlt, sondern an das,
was du hast. Marc Aurel*

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER!

Eine chronische Erkrankung kann die Lebensqualität erheblich einschränken. Umso wichtiger sind positive Gefühle, die der Krankheit entgegenwirken und einen für den Alltag stärken.

Viele Menschen mit Demenz haben große Freude an Musik, die sie aus früheren Zeiten kennen. Alte Erinnerungen und schöne Erlebnisse werden wieder lebendig und die damit verbundenen Emotionen schenken Sicherheit und Entspannung. Das hat Untersuchungen zufolge wiederum positive Effekte auf die körperliche und seelische Gesundheit.

Wichtig ist es, eigene Wege zu finden, der Krankheit zu trotzen. Manchen hilft die Musik dabei, anderen sportliche Aktivität. Florian Plehn zum Beispiel lässt sich von seiner Multiple Sklerose-Erkrankung nicht aufhalten: Er liebt Triathlons und hat jetzt mit dem Ironman in Frankfurt einen der anspruchsvollsten Wettkämpfe gemeistert. Solche Erfolgserlebnisse geben Kraft – und machen Lust auf mehr.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre



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 20 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

Dr. Arnfin Bergmann
Geschäftsführer NTC



Prof. Dr. Christian Bischoff
Herausgeber



Inhalt

Titelthema

DEMENZ

- 4 Das Herz kennt keine Demenz – Musik weckt Gefühle und Erinnerungen
- 6 Demenztherapie mit Streichelfaktor – Therapiehund Quedo bringt Freude ins Seniorenheim
- 7 Sicherheit und Stärke vermitteln – Tipps für Angehörige
- 8 Wissenswert: Zahlen und Fakten, Klicktipp

MULTIPLE SKLEROSE

- 10 Der längste Lauf seines Lebens – MS-Patient Florian Plehn beim Ironman
- 14 MS-Service: Das hilft, wenn es kribbelt und brennt

SONDERTHEMA

- 16 Polyneuropathien – Wo finde ich Unterstützung?

NEWS

- 18 Neues aus Neurologie und Psychiatrie

EPILEPSIE

- 19 Medikamentöse Therapie – Nutzen und Nebenwirkungen abwägen

PARKINSON

- 20 Über alle Berge – So wirkt Ausdauersport auf das Gehirn
- 21 Richtig essen – Was auf den Speiseplan gehört und was nicht

PSYCHE

- 22 Resilienz – Schutzschirm für die Seele

EXPERTENRAT

- 25 Tipps aus der Apotheke / Aus der Sprechstunde

UNTERHALTUNG

- 26 Rätsel, Lesenswert, Impressum



Seite 4

Musik kann die Herzen von demenzkranken Menschen öffnen und Gefühle und lang vergessene Erinnerungen wecken. Das tut Körper und Seele gut.



Seite 20

Es gibt Menschen mit Parkinson, die kein Zittern oder Schwanken mehr spüren, sobald sie auf das Fahrrad steigen. Warum klappt auf dem Rad, was im Alltag nicht mehr geht?

Lösung von Seite 26



DAS HERZ KENNT KEINE DEMENZ

Musik kann die Herzen von demenzkranken Menschen öffnen und lang vergessene Erinnerungen wecken. Die meisten von ihnen fühlen sich dann einfach besser – körperlich und seelisch.





POSITIVE EFFEKTE FÜR ALLE

Dass sich der Einsatz von Musik zudem positiv auf den Betreuungsalltag auswirkt, davon ist Graziano Zampolin überzeugt: »Die Musik gibt den Erkrankten Sicherheit und Orientierung. Sie sind – das zeigen unsere Befragungen – sehr viel ruhiger und ausgeglichener. Das steigert wiederum die Lebensqualität von allen Beteiligten und erleichtert den Umgang miteinander.« ● ag

Weitere Informationen unter www.klangundleben.org



Die Freude an der Musik spiegelt sich in den Gesichtern der Heimbewohner wider.



Die Musik setzt ein, ein paar Takte erklingen und schon summten die ersten mit. Bald singen alle Frauen und Männer, die sich an diesem Nachmittag im Pflegeheim zusammengefunden haben. Das Lied kennen die meisten noch aus der Jugend – dazu ging man samstags immer tanzen.

»Auch wenn Demenzpatienten im Laufe der Erkrankung viele Dinge aus Vergangenheit und Gegenwart vergessen – oft erinnern sie sich doch noch an die Musik, die in ihrem Leben wichtig war«, sagt Graziano Zampolin. Der Hobbymusiker ist Mitinitiator des Projekts »Klang und Leben«.

ABWECHSLUNG IM HEIMALLTAG

Zusammen mit anderen Musikern geht Zampolin in Alten- und Pflegeheime, um dort zusammen mit demenzkranken Menschen zu musizieren und zu singen. »Wir möchten Leben in Senioreneinrichtungen bringen, die Bewohner erfreuen und ihnen helfen, die positiven Effekte der Musik für ihr Wohlbefinden zu nutzen.«

Zampolin weiß genau, wovon er redet. Als Leiter eines Weiterbildungsinstituts für Gesundheitsfachberufe unterrichtete er früher nicht nur Führungskräfte von Heimen, er bildete auch Fachkräfte für die Pflege von Demenzpatienten aus. »Doch die Ausbildung der Betreuer kann noch so gut sein – oft fehlt ihnen die Zeit, sich jedem einzelnen Patienten intensiv zu widmen«, sagt Zampolin.

MIT MUSIK IN DIE VERGANGENHEIT REISEN

Hier setzt das »musikalisch-biografische« Konzept des Projekts an: »Über die Musik kann man viel über einen Menschen erfahren und diese Erkenntnisse dann in den Pflegealltag ein-

fließen lassen.« In fast allen Biografien spiele Musik eine Rolle – sei es durch das Erlernen eines Instruments, den regelmäßigen Tanzabend am Wochenende oder auch nur, weil in der Küche zu Hause ständig ein Radio dudelte. »Bei unseren Heimbesuchen singen wir meistens Schlager oder Volkslieder der 30er bis 50er Jahre – die sind in den Herzen der Bewohner fest verankert.«

EMOTIONEN WICHTIGER ALS FAKTEN

Woran das liegt, weiß Professor Eckart Altenmüller, Neurologe und Direktor des Instituts für Musikphysiologie und Musikermedizin der Hochschule für Musik und Theater in Hannover: »Musik prägt unser Gefühlsleben, insbesondere in der Jugend und im jungen Erwachsenenalter.« Und weil bei Menschen mit Demenz das emotionale Gedächtnis stabiler sei als das Faktengedächtnis, lasse die Musik frühere Erlebnisse und Erinnerungen wieder lebendig werden. Untersuchungen zeigten, dass selbst schwer kranke Alzheimerpatienten noch in der Lage seien, ein einmal erlerntes Instrument zu spielen und sich sogar neue Lieder anzueignen, berichtet Professor Altenmüller.

Das gemeinsame Musizieren habe auch eine positive Wirkung auf die körperliche Gesundheit, sagt der Mediziner, der »Klang und Leben« unterstützt. »Wir haben einen Fragebogen für Betreuende und Pflegenden entwickelt, mit dem diese beurteilen können, wie sich die Musik auf das Wohlbefinden von Menschen mit Demenz auswirkt«, sagt Altenmüller. »Demnach normalisiert Musik Blutdruck, Puls und Atmung. Bei Teilnehmern von regelmäßigen Musikveranstaltungen entspannen sich Körperhaltung und Mimik und der Appetit nimmt zu.«

DEMENZTHERAPIE MIT STREICHELFAKTOR

Wenn das Gedächtnis schwindet, verlieren Menschen mit Demenz oft den Kontakt zu ihrer Umwelt. Umso schöner ist es, wenn sie wieder aus ihrer Isolation herausfinden. Quedo, ein Therapiehund mit besonderen Fähigkeiten, hilft ihnen dabei.



Wenn Anne Klein Quedo sieht, fangen ihre Augen an zu strahlen. Die 81-jährige Demenzpatientin lebt in einem Pflegeheim in Düsseldorf. Jede zweite Woche kommt der hübsche Golden Retriever gemeinsam mit seinem Herrchen Stefan Knobel zu Besuch. »So wie Frau Klein geht es vielen Demenzkranken, die wir regelmäßig aufsuchen: Sie erkennen Quedo sofort wieder, sie freuen sich und leben spürbar auf«, sagt der Sozialpädagoge. Dies sei sogar bei Patienten mit weit fortgeschrittener Demenz der Fall, die sonst kaum noch auf ihre Umwelt reagierten. »Oftmals staunen auch Pflegerinnen und Angehörige, wie positiv Quedo allein durch seine Anwesenheit wirkt«, sagt Knobel.

RAUS AUS DER EINSAMKEIT

Der fünfjährige Retriever macht Hausbesuche in Privatwohnungen und in Seniorenresidenzen. Sein spa-

nischer Name bedeutet »ich bleibe« und er versteht es, sich voll und ganz auf kranke Menschen einzustellen. »Nähe und Zuwendung kommen im Pflegealltag leider oft zu kurz. Doch viele Demenzkranke schmusen sehr gern und mit Quedo dürfen sie das auch«, so der 40-jährige Hundebesitzer. Quedo wirke oft wie ein Eisbrecher und befreie demenzkranke Menschen aus ihrer Isolation, berichtet Stefan Knobel: »Viele hatten früher in ihrem Leben ebenfalls Hunde oder andere Tiere. Oft fangen sie dann an, begeistert von ihren Erlebnissen zu erzählen, und kommen mit anderen Bewohnern ins Gespräch.«

ERFOLGSERLEBNISSE SIND WICHTIG

Der Hund bringt die Patienten auch dazu, einfache Übungen mit ihm zu machen: »Quedo bringt auf Kommando einen Ball zurück oder reagiert

auf Handzeichen. Ein gestreckter Zeigefinger bedeutet »Sitz«, die flache Hand heißt »Platz« – das üben wir«, sagt Knobel. Auch wenn er gelegentlich im Hintergrund nachhelfen muss: »Sobald der Rüde ihnen gehorcht, ist das für die Demenzkranken immer ein großes Erfolgserlebnis.« Es stärke ihr Selbstbewusstsein – ein Gefühl, das die Betroffenen sonst nur noch selten erlebten.

STRESS ABBAUEN, ENTSPANNUNG FÖRDERN

Zwar gibt es in seltenen Fällen auch Personen, die Angst vor Hunden haben und für die eine tiergestützte Therapie nicht geeignet ist, aber bei den meisten Menschen mit Demenz erhöht sich durch einen Hund nicht nur das Wohlbefinden und die Lebensqualität. Der Kontakt zu den Vierbeinern hat auch körperliche Vorteile. So zeigen Erfahrungen, aber auch Studien, dass dadurch:



KOSTENÜBERNAHME MÖGLICH

Die Kosten für eine tiergestützte Therapie, wie Stefan Knobel sie mit Quedo anbietet, können über die Pflegekasse abgerechnet werden. Entscheidend ist hierfür § 45b Sozialgesetzbuch XI. Demnach haben Pflegebedürftige mit eingeschränkter Alltagskompetenz einen Anspruch auf einen zusätzlichen zweckgebundenen Betrag, wenn sie Betreuungsleistungen im häuslichen Bereich und zur Unterstützung ihrer pflegenden Angehörigen in Anspruch nehmen. Jedoch gilt zu beachten, dass nicht jeder Familienhund als Therapiehund geeignet ist. Für die anstrengende Arbeit sollten nur geprüfte und vor allem stresserprobte Hunde eingesetzt werden – zum Wohl von Mensch und Tier.

- das Herz-Kreislauf-System sich stabilisiert,
- Blutdruck und Herzfrequenz sinken,
- das Schmerzempfinden sinkt, da der Körper das Glückshormon Endorphin freisetzt,
- die Muskulatur sich entspannt und
- Stress abgebaut wird.

Viele der positiven Effekte dauern über den Besuch von Quedo hinaus an. Angehörige und Betreuerinnen berichten, dass ihre Patienten sich noch tagelang an den Hund erinnern, seinen Namen nennen und fragen, ob er bald wiederkommt. So geht es auch Frau Klein. Sie freut sich schon darauf, ihren vierbeinigen Freund bald wiederzusehen. ● ag

Mehr Informationen zu Quedo und seiner Arbeit finden Sie unter www.therapiehund-queda.de.



SICHERHEIT UND STÄRKE VERMITTELN

Damit sich Demenzkranke in ihrem persönlichen Umfeld wohlfühlen, hat Helga Schneider-Schelte von der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V. einige Tipps für Angehörige.

Frau Schneider-Schelte, worauf kommt es im Umgang mit Demenzerkrankten besonders an?

Wichtig ist, so viel Selbstbestimmung und Normalität wie möglich zu erhalten. Viele Angehörige befürchten, dass mit der Krankheit alles nur schwerer und mühsamer wird. Jedoch bleiben auch viele Fähigkeiten erhalten. Menschen mit Demenz wollen Teil der Gemeinschaft sein und sich einbringen. Häufig helfen eine klare Tagesstruktur, die Aufteilung komplexer Aufgaben in kleine Schritte sowie einfache und verständliche Ansagen. Das gibt Sicherheit und Orientierung.

Wie kann sinnvolle Beschäftigung aussehen?

Es müssen nicht immer besondere Tätigkeiten sein. Manchmal sind es alltägliche Dinge, die als wichtig und sinnvoll erlebt werden – etwa Wäsche zusammenlegen oder Gemüse schneiden. Schön ist auch alles, was die Sinne anregt: in der Sonne sitzen oder die Füße in ein Wasserbad stellen. Körperliche Aktivität hält beweglich und hilft, Stress abzubauen. Sport zu treiben, ist noch möglich, wenn die Übungen vereinfacht und das Tempo reduziert werden. Oder man geht regelmäßig spazieren. Und dass Familienfotos und die Lieblingsmusik Erinnerungen und Gefühle wecken, bleibt ein Leben lang bestehen. Meistens gilt: Was früher gern gemacht wurde, macht auch heute noch Spaß.

Was trägt noch zum Wohlbefinden bei?

Vermieden werden sollten Situationen, in denen Betroffene durch zu viele Informationen oder Fragen überfordert und verunsichert werden. Besser ist es, sie möglichst oft zu unterstützen und zu motivieren. Und weil bei einer Demenz alles länger dauert, rate ich dazu, immer genügend Zeit einzuplanen, um Hetze und Ungeduld zu vermeiden.

Zu guter Letzt: Mit Humor geht vieles leichter. Lachen macht stark. Die gemeinsamen schönen Momente tragen dazu bei, im Alltag zu bestehen – auch in Zeiten, in denen es schwierig ist. ● ag

Die Broschüre *Miteinander aktiv* gibt Anregungen zur Alltagsgestaltung für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen. Der Ratgeber kann für 4 € (inklusive Versand) bestellt werden bei der Deutschen Alzheimer Gesellschaft, Friedrichstr. 236, 10969 Berlin, Tel.: 030/259 3795 0, <https://shop.deutsche-alzheimer.de/broschueren>.

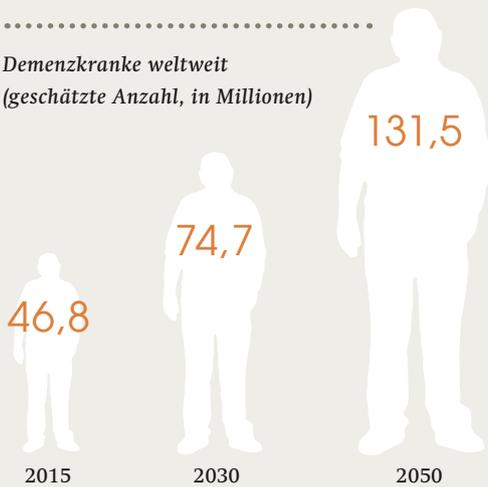


Wissenswert

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.

ZAHLEN & FAKTEN Neuer Report erschienen

Demenzkranke weltweit
(geschätzte Anzahl, in Millionen)



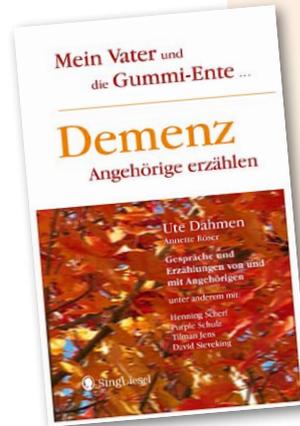
Nach Angaben des neuen Welt-Alzheimer-Berichts 2015 sind weltweit knapp 47 Millionen Menschen an Demenz erkrankt. Alle 3,2 Sekunden wird die Diagnose neu gestellt. In diesem Jahr sei mit rund zehn Millionen Neuerkrankungen zu rechnen, heißt es in dem Bericht. Die Zahl der Menschen mit Demenz wird sich demnach bis 2050 fast verdreifachen.

Die Autoren des Reports riefen dazu auf, mehr in Forschung und Prävention zu investieren und die Lebensbedingungen der Betroffenen vor allem in ärmeren Regionen zu verbessern. Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft fordert angesichts der steigenden Zahlen einen Nationalen Aktionsplan Demenz. Derzeit leben hierzulande 1,5 Millionen Menschen mit der Erkrankung. ● *Quelle: World Alzheimer Report 2015*

LITERATUR

Persönlich, berührend, liebevoll

Das Buch **Demenz – Angehörige erzählen: Mein Vater und die Gummi-Ente** von Ute Dahmen und Annette Röser erlaubt tiefe, manchmal intime und immer wieder amüsante Einblicke in das Leben mit Demenz. Die kleinen Geschichten und Anekdoten von mehr als vierzig Gesprächspartnern, darunter Prominente wie Henning Scherf, Tilman Jens und David Sieveking, zeigen: Der Alltag mit Demenz ist nicht nur grau und trist, sondern kann auch bunt und fröhlich sein. ●



Klicktipp

AUS DER FORSCHUNG FÜR DIE PRAXIS



Im Blog <http://dzd.blog.uni-wh.de> finden Angehörige von Demenzkranken und Praktiker aus der Pflege vielfältige Informationen zur Demenz- und Versorgungsforschung. Das Videoformat **Das Demenzi des Monats** behandelt Themen wie »Umgang mit Wahn, Halluzinationen und Lügen«; ein kostenfreier Newsletter fasst aktuelle wissenschaftliche Studien zusammen. Hörspiele, Interviews und E-Books runden das multimediale Angebot des Dialog- und Transferzentrums Demenz (DZD) der Universität Witten/Herdecke ab. ●

Vergesslichkeit und Konzentrationsschwäche

Was kann ich dagegen tun?

Einschränkungen der geistigen Leistungsfähigkeit beginnen langsam, schleichend und fast unmerklich. Am Anfang fällt meist nur die zunehmende Vergesslichkeit auf: Wo ist der Schlüssel? Wie heißt der alte Bekannte, den ich gerade in der Stadt getroffen habe? Solche Symptome machen uns und unsere Umgebung gelegentlich stutzig. Ist das noch normal?



Vergessen ist menschlich

Jeder vergisst gelegentlich wichtige Termine, viele Menschen wissen oft nicht, wo sie ihre Lesebrille abgelegt haben. Wer schon immer seine Brille oder seinen Schlüssel gesucht hat, dem wird diese Schwäche natürlich auch im Alter treu bleiben. Anlass zur Sorge ist das nicht. Anders sieht es aus, wenn Sie früher immer genau wussten, wo Sie Ihre Brille gelassen hatten. Dann kann die auffallend häufige Suche nach wichtigen Gegenständen unter Umständen ein Anzeichen für eine nachlassende geistige Leistungsfähigkeit sein. Vergesslichkeit ist keine Krankheit, doch der Übergang zu einem dementiellen Syndrom verläuft fließend.

Beginnende mentale Einschränkungen wirken sich auf die Erinnerung an kurz und lange zurückliegende Ereignisse unterschiedlich aus: Das Langzeitgedächtnis arbeitet auch bei mittelschweren mentalen Beeinträchtigungen noch lange Zeit normal; Namen, Geburtsdatum und wichtige Ereignisse aus der Kindheit vergessen wir erst in sehr fortgeschrittenen Stadien. Das Kurzzeitgedächtnis reagiert dagegen wesentlich empfindlicher, deshalb werden bei beginnendem dementiellen Syndrom vor allem kurz zurückliegende Erlebnisse vergessen.

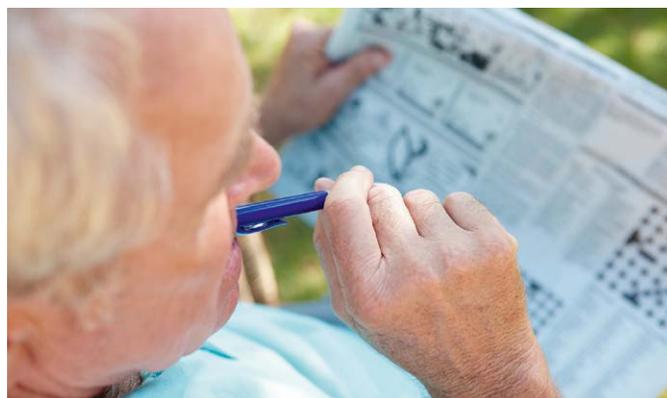
Wenn der Alltag Probleme bereitet

Ein weiteres Anzeichen für eine beginnende Leistungsschwäche sind zunehmende Schwierigkeiten bei der Bewältigung komplexer Alltagsaufgaben. Stutzig werden sollten Sie

besonders, wenn vertraute Arbeitsabläufe auf einmal Probleme bereiten. Fällt Ihnen auf, dass Sie für diese Aufgaben erheblich mehr Zeit benötigen als früher, und leiden Sie zusätzlich unter zunehmender Vergesslichkeit, ist der Zeitpunkt gekommen, um über die Inanspruchnahme professioneller Hilfe nachzudenken.

Aktiv gegen Vergesslichkeit

Gegen Ihre Vergesslichkeit können Sie eine Menge tun. Von großer Bedeutung ist die Reduktion von Stress und die ständige Forderung des Gehirns. Nur wenn Ihr Gehirn in Übung bleibt, ist es zu Höchstleistungen in der Lage. Mit Denksportaufgaben jeglicher Art lässt sich das Gehirn auch im Alter fit und belastbar halten. Eine einfache Übung, um das Gehirn in Form zu halten, ist zum Beispiel das aktive Merken von Passwörtern, Telefonnummern von Familie und Freunden.



Darüber hinaus braucht Ihr Gehirn genügend Sauerstoff und Energie, um den Belastungen des Alltags besser standhalten zu können. Denn mangelt es im Gehirn an wichtigen Energielieferanten – beispielsweise infolge schlechter Durchblutung – können Vergesslichkeit und Konzentrationsstörungen im Rahmen eines dementiellen Syndroms die Folge sein.

Die bewährten pflanzlichen Wirkstoffe des sehr vielseitigen Ginkgo-Baumes helfen dem Gehirn, wieder Energie zurückzugewinnen. Ginkgo-Präparate wie etwa Binko®* aus der Apotheke aktivieren die Blutzirkulation in den kleinsten Hirngefäßen und tragen so zur Verbesserung der Versorgung der grauen Zellen bei. Dadurch können die mentalen Fähigkeiten gestärkt und Nervenzellen vor Abbau und Zerstörung geschützt werden. ●



DER LÄNGSTE LAUF SEINES LEBENS

Der Ironman zählt zu den härtesten Wettkämpfen, denn er verlangt einen eisernen Willen. Florian Plehn – er lebt seit 20 Jahren mit Multipler Sklerose – nimmt die Herausforderung an. Wir haben ihn ein Stück auf seinem Weg begleitet.

Frühmorgens der letzte Blick auf die Wetter-App: 40 Grad sollen es werden, auf dem Radar ist nicht eine Regenwolke zu sehen. Es könnte der heißeste Tag des Jahres werden. Für Florian Plehn ist es auch einer der härtesten. Der 42-jährige Hamburger tritt in Frankfurt zum Ironman-Wettkampf an: knapp vier Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren und 42 Kilometer Laufen, alles hintereinander weg. Wer da an sich zweifelt oder nicht herausragend fit ist, hat keine Chance.

HAWAII AM MAIN

Die angekündigte Rekordhitze erschüttert ihn nicht. Anders als vielen anderen Menschen mit MS macht ihm die extreme Temperatur kaum etwas aus. Was Florian Plehn jedoch zu schaffen macht, ist sein linkes Auge: Damit sieht er seit einer krankheitsbedingten Sehnerv-Entzündung nur noch halb so gut wie vorher. Seit neun Jahren spritzt er intramuskulär einmal die Woche Interferone, er ist seitdem schubfrei und ohne Bewegungsstörungen.

Fast ebenso lange hegt er seinen Traum vom Ironman. Vor einem Jahr begann er mit dem Training (*wir berichteten*, NTC *Impulse* 4/14) – nie lange Strecken, aber er war jeden Tag in Bewegung. Kurz vor dem Starttermin traf ihn eine Muskelzerrung. Zehn Tage Zwangspause. Dennoch ist Florians Kampfgeist ungebrochen: »Ich habe in Frankfurt 15 Stunden Zeit, das ist das reguläre Limit, aber solange werde ich nicht brauchen.«

Doch dann sind die Bedingungen am Wettkampftag härter als gedacht. Es herrscht ein Höllenklima – wie beim legendären Ironman auf Hawaii.

Florian Plehn atmet noch einmal tief durch am Strand des Langener Waldsees vor den Toren Frankfurts. In wenigen Minuten fällt der Startschuss zur Ironman-Europameisterschaft 2015. »Mal sehen, wie es läuft«, sagt Florian Plehn. »Ich habe nicht vor, soweit an mein Limit heranzugehen, dass ich zusammenklappe.«

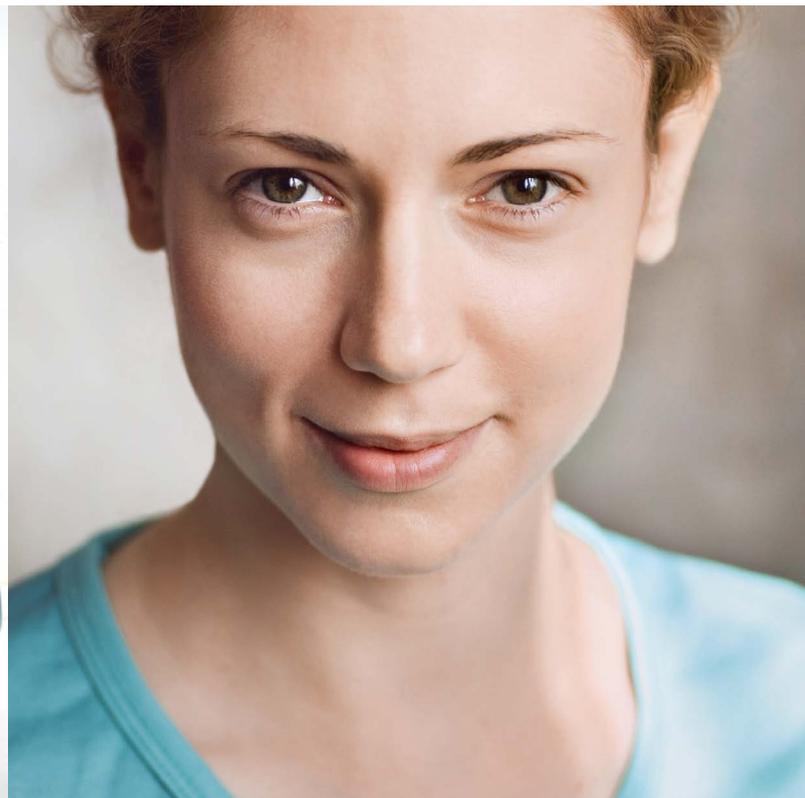
Der ambitionierte Sportler kennt seine Grenzen und das weiß auch sein Arzt Dr. Lukas Schmitt. Er gab ihm grünes Licht für den Ironman:

»Intensiver Sport hilft meinem Patienten sehr, die MS zu bewältigen.« Die enorme körperliche Anstrengung erhöhe sein Schubrisiko nicht. Mehrere Marathons hat Florian Plehn schon hinter sich und er hat immer darauf geachtet, dass er sich nach einem Lauf mindestens so gut fühlt wie vorher.

KINO IM KOPF

Genauso wichtig wie das Muskeltraining ist für den Hobbyathleten die mentale Vorbereitung. Immer vor dem Einschlafen sah er sich unterwegs auf der Strecke, malte sich Bewegungsabläufe, Tempo und den Zieleinlauf aus. Florian Plehn, von Beruf Psychologe, hat sich monatelang konsequent konditioniert auf den längsten Lauf seines Lebens. So machen es auch Profisportler, um sich auf Spitzenleistung zu polen.

Aber wie stellt man sich entspannt auf eine Gewalttour ein? »Ich denke nicht daran, dass vor mir 15 Stunden Dauerleistung liegen. Ich zerlege mir diesen Tag in überschaubare Etappen.« Seine gewohnte Joggingstrecke in



VIELFÄLTIGE OPTIONEN. INDIVIDUELLE ZIELE.

So unterschiedlich sich die Erkrankung Multiple Sklerose bei jedem Betroffenen zeigt, so individuell sind die persönlichen Ziele jedes Einzelnen. Um das Spektrum an Möglichkeiten für MS-Patienten und deren behandelnde Ärzte zu erweitern, sehen wir unsere Verantwortung als führender MS-Spezialist in der Erforschung neuer innovativer Wirksubstanzen und der kontinuierlichen Weiterentwicklung bewährter Therapieansätze.

Darüber hinaus möchten wir MS-Patienten ermutigen, sich im Dialog mit dem behandelnden Arzt in die Therapie einzubringen und das Leben mit der Erkrankung selbstbestimmt und aktiv zu gestalten.

Haben Sie eine Frage zur MS? Brauchen Sie Unterstützung?

Unsere Experten im MS Service-Center freuen sich auf Ihren Anruf:

0800 030 77 30 Mo–Fr von 8.00–20.00 Uhr

Informationen unter www.ms-life.de



GEMEINSAM **STARK** GEGEN MS



»Extremsport ist kein negativer Stress, wenn man richtig trainiert. Und das habe ich getan.«



Hamburg ist etwa sieben Kilometer lang: »Also sage ich mir, ich laufe keinen Marathon, sondern einfach sechsmal um die Alster.«

GEHT DA NOCH WAS?

Der Startschuss fällt um Punkt sieben Uhr morgens. Der Mann mit der Startnummer 2123 stürzt sich ins Wasser und pflügt durch ein Meer blauer Badekappen. Vor ihm liegen, umgerechnet auf ein 50-Meter-Schwimmbecken, 76 Bahnen Brustschwimmen. Nach gut anderthalb Stunden steht er wieder am Strand und trocknet sich ab. Bestens sei es gelaufen, sagt Florian Plehn.

Jetzt umziehen und rauf auf das Rad. Die Tour ist so lang wie die Strecke von Frankfurt nach Straßburg. Schon steht die Sonne im Zenit, der Asphalt flimmert. Aufgeweichter Teer drückt sich ins Reifenprofil. Aber nicht die Hitze bremst die Fahrer, sondern die vielen Anstiege. Sechs Stunden hält er das durch, dann kippt Florian Plehn

fast vom Rad. Ein kritischer Moment, in dem er sich fragt: Ist jetzt Schluss oder geht noch was?

Nur noch zehn Kilometer bis zum Ende dieser Etappe, also nicht mehr als eine Runde Radeln nach Feierabend, denkt der Hamburger. Nach ein paar Powerdrinks schwingt er sich wieder auf den Sattel. Gegen 17 Uhr liegt die Höllenetappe hinter ihm. Siebeneinhalb Stunden hat er gebraucht, seine Beine fühlt er kaum mehr und den Sonnenbrand auf den Schultern auch nicht. Und dann?

»Dann bin ich einfach losgelaufen«, erinnert sich Florian Plehn später. An jeder Station trinken, Salz und Elektrolyte tanken, durchatmen. Fünf Stunden hatte er eingeplant für den Marathon.

EIN TRAUM WIRD WAHR

Irgendwann taucht der Römerberg am Horizont auf. Der Zieleinlauf im Zentrum Frankfurts ist nah. Jeder vierte der insgesamt 2.650 Teilnehmer hat da schon aufgegeben. Auf den letzten

Metern zieht Florian Plehn noch einmal durch. Und dann ist er endlich angekommen – mit 14 Stunden und 39 Minuten ist er tatsächlich unter der Maximalzeit geblieben. »Ich bin total erschöpft und glücklich, ich habe mir den Traum von Ironman erfüllt!«

Mit einem gewaltigen Muskelkater, Unmengen von Glückshormonen im Blut und einem Riesenhunger auf Rührei mit Speck fährt Florian am nächsten Tag nach Hause. Ausruhen? Ja, kurz. Denn vierzehn Tage später will er wieder am Start stehen, beim Triathlon in Hamburg. Der geht nur über ein Viertel der vollen Distanz und ist für Florian Plehn in ein paar Stunden zu schaffen: »So bleibe ich in Übung – vielleicht auch für den nächsten Ironman.« ● kb



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

MS-Service



MEHR LEISTUNGEN IN DER PFLEGE

Wer den Alltag aus eigener Kraft nicht mehr schafft, darf mit mehr staatlicher Unterstützung rechnen. Mit dem zweiten Pflegezeitgesetz, das am 1. Januar 2016 in Kraft tritt, haben auch Menschen mit geistigen oder psychischen Einschränkungen den gleichen Anspruch auf Betreuung wie Personen, die körperlich eingeschränkt sind. Statt wie bisher drei Pflegestufen wird es künftig fünf Pflegegrade geben – je nach Fähigkeit zur selbstständigen Lebensführung.

HILFEN IM ALLTAG

Zu den Leistungen, welche die Pflegekasse bezahlen kann, zählen Hilfen beim Einkaufen, bei der Zubereitung von Mahlzeiten und bei der Körperpflege. Hierzu kommen ambulante Pflegedienste ins Haus. Beantragen kann man die Leistungen bei der Pflegekasse, die über die Krankenkasse der pflegebedürftigen Person zu erreichen ist.

SCHUTZ FÜR ANGEHÖRIGE

Weiterhin will das neue Gesetz diejenigen besser stellen, die ein Familienmitglied pflegen. Für sie will der Staat die Beiträge zur Arbeitslosenversicherung übernehmen, um sie für den Fall der Arbeitslosigkeit nach einer Pflege Tätigkeit abzusichern. ●

Info-Tipp

LANGE ERFOLGREICH IM BERUF

Viele Menschen mit MS üben ihren Beruf erfolgreich aus. Damit das möglichst lange so bleibt, lässt sich zum Beispiel der Arbeitsplatz bei ersten körperlichen Einschränkungen umgestalten. Über praktische Ideen und Konzepte informieren zwei neue Broschüren der Deutschen Vereinigung für Rehabilitation. Darin gibt es auch Hinweise zur Kostenübernahme für Hilfsmittel und Barrierefreiheit am Arbeitsplatz. ●

REHADAT Wissen,
Ausgabe 02
www.rehadat.de
(kostenloser Download
der Broschüren)



MS im Alltag DAS HILFT, WENN ES KRIBBELT UND BRENNT



Anna Sönnichsen

Misempfindungen unter der Haut sind unangenehm, manchmal auch schmerzhaft. MS-Patienten leiden oft schon in der Frühphase der Krankheit darunter. Die Symptome entstehen, weil Sinnesreize von den Nerven fehlerhaft weitergeleitet oder im Gehirn falsch verarbeitet werden. Die Störungen, auch Parästhesien genannt, treten immer wieder auf.

Doch in der Regel sind sie harmlos und verschwinden von allein wieder – oft nach wenigen Stunden, manchmal aber erst nach Tagen.

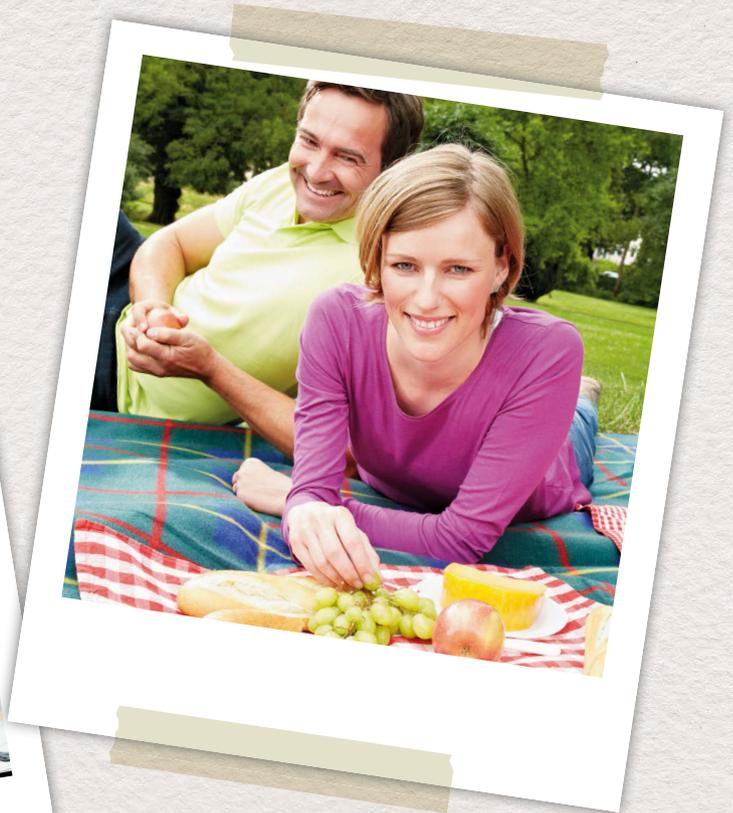
Häufig spüren Betroffene ein Brennen in den Beinen oder ein Kribbeln in den Händen und die Fingerkuppen fühlen sich wie betäubt an. Wie lassen sich solche Misempfindungen besser ertragen? Anna Sönnichsen, Patien-

tenbetreuerin im MS Service-Center in Göttingen, empfiehlt folgendes Vorgehen:

- Haut unter fließendem Wasser oder mit einem Fußbad kühlen,
- sich vom Schmerz ablenken,
- lockere Kleidung wählen, am besten aus Baumwolle,
- entspannen, am besten mit den ruhigen, rhythmischen Bewegungen des Tai Chi oder Qi Gong.

Auf längere Sicht könne auch ein Sensibilitätstraining oder eine Physiotherapie helfen, sagt Anna Sönnichsen. Sie rät weiterhin, Art und Ausmaß der Beschwerden mit dem behandelnden Neurologen zu besprechen. »Wenn es gar nicht mehr anders geht, kann der Arzt spezielle Medikamente verschreiben«, sagt die Patientenbetreuerin. ●

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**



WO FINDE ICH UNTERSTÜTZUNG?

Je seltener eine Erkrankung ist, desto ratloser sind Betroffene und Angehörige oft nach der Diagnose. Das gilt zum Beispiel für die entzündlichen Polyneuropathien. Ausführliche Informationen über Krankheit, Therapie und Hilfsangebote sind jetzt besonders wichtig.



Bei entzündlichen Polyneuropathien kann es zu Empfindungs- oder Funktionsstörungen in Armen und Beinen kommen. In seltenen Fällen treten Herz-Rhythmus-Störungen, Atemlähmungen oder Lähmungen der Gesichtsnerven auf. Diese Symptome gehen auf Schäden in den Nerven des peripheren Nervensystems zurück.

Zu den entzündlichen Polyneuropathien gehören

- das akute Guillain-Barré-Syndrom (GBS),
- die Chronisch Inflammatorische Demyelinisierende Polyneuropathie (CIDP),
- die Multifokale Motorische Neuropathie (MMN) und
- das Miller-Fisher-Syndrom.

Mit jährlich nur zwei bis drei Neuerkrankungen unter 100.000 Menschen sind diese Polyneuropathien im Vergleich zu anderen neurologischen Erkrankungen wie Multiple Sklerose oder Morbus Parkinson (ca. 6:100.000 beziehungsweise 15:100.000) relativ selten. Die Folge: Sowohl die Krankheitsbilder als auch mögliche Symptome und Therapieoptionen sind in der Öffentlichkeit weitestgehend unbekannt.

ANTWORTEN IN DER GRUPPE FINDEN

Diesem Defizit möchte die deutschlandweit aktive Selbsthilfeorganisation

»Deutsche GBS Initiative e.V.« entgegenwirken. »Unser Ziel ist es, die Öffentlichkeit über die verschiedenen entzündlichen Polyneuropathien aufzuklären, im Krankheitsfall Betroffene zu unterstützen und ihnen Hilfestellungen zu bieten«, sagt Ruth Stein-Rojko, zweite Vorsitzende des Bundesverbands und selbst vor einigen Jahren an GBS erkrankt. »Erhält ein Patient den Befund entzündliche Polyneuropathie, ist er damit meistens überfordert. Der Arzt hat ihnen zwar erste Informationen gegeben, aber das reicht vielen nicht aus. Oftmals recherchieren die Angehörigen dann weiter und stoßen bei der Suche auf uns«, sagt Stein-Rojko.

UMFANGREICHE BETREUUNG

Der gemeinnützige Verein bietet als erste Hilfe für jede Variante der Krankheit umfangreiches Informationsmaterial an, das den Betroffenen kostenlos zugeschickt wird. Dazu kommen regelmäßige Gesprächskreise für Patienten und ihre Angehörigen. Diese Treffen finden meistens in Kliniken statt und werden von einem Facharzt sowie von Therapeuten, Rechts- und Sachberatern begleitet. Betroffene können hier wichtige Fragen klären und persönliche Erfahrungen mit der Krankheit austauschen.

Auf Wunsch besuchen erfahrene Mitglieder der Initiative Patienten in der Klinik oder zu Hause. Dieses Angebot gelte deutschlandweit, sagt

Ruth Stein-Rojko und ergänzt: »Auch wenn wir weder medizinische noch rechtliche Ratschläge erteilen dürfen, können wir Betroffenen doch Tipps geben, zum Beispiel bezüglich Rehaeinrichtungen oder bei Fragen zur Therapieübernahme durch Krankenkassen.«

Darüber hinaus unterstützt die Selbsthilfeorganisation Forschungsprojekte und die Weiterbildung von Patienten, sie arbeitet mit internationalen Verbänden zusammen und bietet Diskussionsforen im Internet an. ● ag



KONTAKT

Weitere Informationen zu entzündlichen Polyneuropathien und Kontaktdaten, auch von örtlichen Ansprechpartnern, finden Sie unter:

Deutsche GBS Initiative e.V.
 Monschauer Straße 44
 41068 Mönchengladbach
 Tel.: 02161/56 15 56 9
 Fax: 02161/56 15 57 8
 E-Mail: info@gbs-selbsthilfe.de
 Internet: www.gbs-selbsthilfe.de

Über 100 Jahre
Plasmaprotein-Forschung



Think Human

Einfach ersetzen, was fehlt!

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. Mit seinem Tochterunternehmen CSL Plasma betreibt CSL Behring eine der weltweit grössten Organisationen zur Gewinnung von Plasma.

Biotherapies for Life™ **CSL Behring**

News

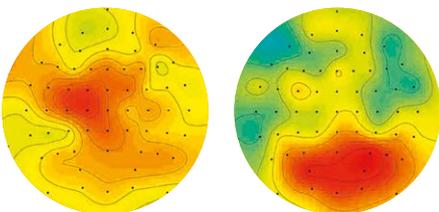
Mit den im Text aufgeführten Internetadressen spricht die Redaktion keine Empfehlungen für bestimmte Therapien, Ärzte, Apotheken, Arzneimittel- und Medizinproduktehersteller oder sonstige Leistungserbringer aus. Die NTC GmbH ist nicht für die dort veröffentlichten Inhalte verantwortlich und macht sich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

CHRONISCHER SCHMERZ Wie Schmerz im Kopf entsteht

Chronischer Schmerz ist eine eigene und häufig schwer zu behandelnde Krankheit – umso wichtiger ist es, die neurologischen Prozesse hinter der Schmerzwahrnehmung zu verstehen. Ein Forscherteam an der Technischen Universität München hat nun herausgefunden, dass lang andauernder Schmerz im Gehirn emotionaler verarbeitet wird als kurzer.

Die Untersuchung von 41 Studienteilnehmern ergab, dass deren subjektives Schmerzempfinden bereits nach einigen Minuten nicht mehr an den objektiven Schmerzreiz gekoppelt war. Wie Messungen per EEG zeigten, aktivierte der Dauerschmerz Hirnbereiche, die für die Verarbeitung von Gefühlen zuständig sind. Kurze Schmerzreize waren eher an Areale gekoppelt, in denen Sinnesindrücke registriert werden.

Weitere Tests machten deutlich, dass neben der Dauer auch die Erwartung an einen Schmerzreiz dessen Wahrnehmung verändert. ● *Quelle: Technische Universität München (TUM), idw*



EEG mit kurzem und langem Schmerzreiz

SCHLAGANFALL Viele Überstunden machen krank

Wer viele Überstunden macht, hat ein deutlich erhöhtes Schlaganfallrisiko. Das zeigt eine zusammenfassende Analyse von 17 Studien mit rund 530.000 Teilnehmern, die im Auftrag der Europäischen Union erstellt wurde.

Je deutlicher die normale Arbeitszeit von maximal 40 Wochenstunden überschritten wurde, desto höher war die Gefahr, einen Schlaganfall zu erleiden. Wurden in der Woche zwischen 41 und 48 Stunden gearbeitet, erhöhte sich das Risiko um zehn Prozent. Um ein Drittel stieg es bei denjenigen an, die wöchentlich 55 Stunden oder mehr erwerbstätig waren.

Die Forscher weisen darauf hin, dass Stress und langes Sitzen während der Arbeitszeit Schlaganfälle begünstigen. Hinzu komme, dass Vielarbeiter oft über die Maßen Alkohol trinken, was ebenfalls ein Risikofaktor ist.

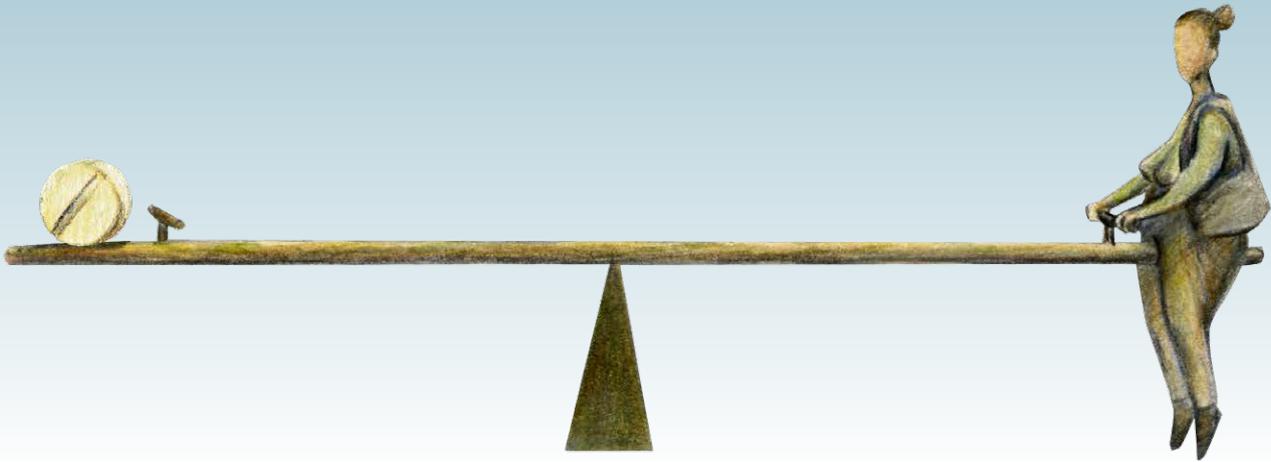
● *Quelle: The Lancet, 20.8.2015*



Pflege KEINE ANGST VOR NEUEN TECHNOLOGIEN

Wenn es um Gesundheit und Pflege geht, sind viele Deutsche offen für moderne Technologien. Das ergab der repräsentative **ZukunftsMonitor – Gesundheit neu denken** des Bundesministeriums für Bildung und Forschung. Positiv beurteilen demnach 55 Prozent der Menschen hierzulande sogenannte Healthcare Wearables – das sind mobile Geräte, die beispielsweise Blutzuckerspiegel, Gewicht und Körperfettwerte aufzeichnen. Knapp mehr als die Hälfte aller Befragten befürworten Hirnimplantate, die Konzentration und Gedächtnisleistung fördern. Und ein Viertel der Umfrageteilnehmer kann sich sogar vorstellen, von Robotern gepflegt zu werden. ● *Quelle: Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF)*





DIE BALANCE FINDEN

Medikamente, die epileptische Anfälle verhindern, haben oft starke Nebenwirkungen.

Wenn der Alltag nicht mehr zu schaffen ist, kann eine geringere Dosis oder ein Wechsel der Therapie die Lösung sein.

Kopfschmerzen, Müdigkeit und Konzentrationsschwäche sind die häufigsten Probleme, mit denen Epilepsiepatienten zu kämpfen haben. Manche können sich diesen täglichen Kampf überhaupt nicht leisten. In einem Internetforum klagt eine betroffene Mutter: »Ich habe vier Kinder und mit Medikamenten schaffe ich es nicht.« Sie erhält große Zustimmung von Menschen, denen es ähnlich geht.

Herr Dr. Dieterle, was sagen Sie Patienten, die mit der Therapie nicht klarkommen?

Ganz einfach: Wenn Antiepileptika zur Folge haben, dass man den Alltag nicht mehr bewältigen kann, eignen sie sich nicht. Unverträglichkeiten machen es notwendig, die Dosis anzupassen oder das Medikament umzustellen, um die gewünschte Anfallsfreiheit zu erreichen. Wer Anfälle riskiert, belastet womöglich zu sehr die Familie.

Gibt es Alternativen?

Ja, es steht eine große Bandbreite an Wirkstoffen zur Verfügung, sowohl für generalisierte als auch für fokale Epilepsien. Nur lässt sich leider nicht im Voraus sagen, wer was gut verträgt.

Ein und dieselbe Therapie raubt manchen Patienten die Energie und anderen überhaupt nicht. Da braucht es manchmal Geduld, bis eine gute Lösung gefunden ist. Langsames Eindosieren gibt Patienten die Chance, sich an den neuen Wirkstoff zu gewöhnen, und erhöht die Verträglichkeit. Unerwünschte Wirkungen bessern sich häufig nach kurzer Zeit.

Mindern Antiepileptika immer die Lebensqualität?

Die Wirkmechanismen von Antiepileptika sind unterschiedlich. Barbiturate hemmen allgemein die Aktivität der Nervenzellen und machen häufig müde. Dennoch kommen viele Patienten damit nach einer Gewöhnungsphase gut zurecht. Allgemein besser verträglich sind Medikamente wie Lamotrigin oder Lacosamid, welche die Membrane der Nervenzellen stabilisieren.

Ab wann sind Nebenwirkungen nicht mehr erträglich?

Das kann nur der Patient selbst entscheiden. Antiepileptika müssen über eine lange Zeit eingenommen und deshalb gut vertragen werden. Bei hohen Dosierungen hilft es oft schon, die Einnahme umzuverteilen. Ziel ist es immer, die niedrigste wirksame Dosis zu finden.

Darf man die Dosis selbst verringern?

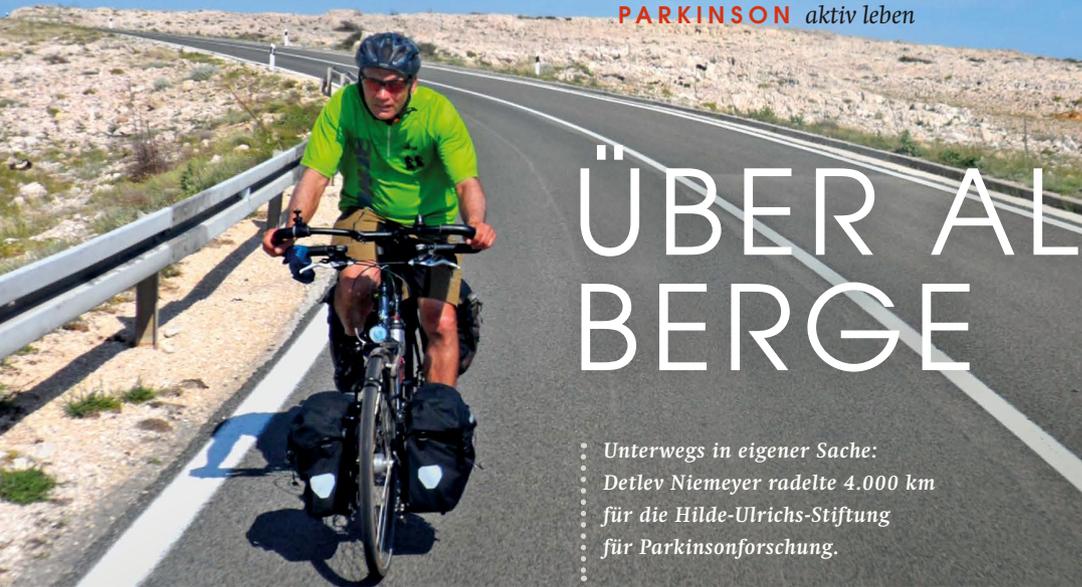
Manchmal kommt es vor, dass bei akuter Vergiftungserscheinung die Dosis spontan verringert werden muss. Die vertrauensvolle Rücksprache mit dem behandelnden Arzt ist aber immer die beste Lösung. Mir ist es wichtig, dass Patienten ihrer Therapie treu bleiben können. Mit Druck erreicht man das nicht.

Gibt es gute Gründe, eine Therapie zu beenden?

Es gibt Epilepsieformen, bei denen das Absetzen der Medikamente einen Versuch wert ist. Wenn ein Patient drei Jahre anfallsfrei geblieben ist, kann man probieren, die Medikamente langsam auszuschleichen. Allerdings kann es dabei zu erneuten Anfällen kommen. Deshalb darf man in den ersten drei Monaten ohne Medikamente zum Beispiel nicht Auto fahren. Das Absetzen von Antiepileptika muss also immer auch in die Lebensgestaltung passen. ● kb



Dr. med. Lienhard Dieterle
Neurologe, Ravensburg



ÜBER ALLE BERGE

• Unterwegs in eigener Sache:
 • Detlev Niemeyer radelte 4.000 km
 • für die Hilde-Ulrichs-Stiftung
 • für Parkinsonforschung.



• Jeder Tag brachte die Brüder Detlev
 • und Ingo Niemeyer 75 km näher ans
 • Ziel – auf ihrem Weg von Hannover
 • nach Istanbul. Mehr Infos zur Benefiz-
 • tour unter www.benefistanbul.com

Es gibt Menschen mit Parkinson, die kein Zittern oder Schwanken mehr spüren, sobald sie auf das Fahrrad steigen. Die sogar die Alpen aus eigener Kraft bezwingen. Warum klappt auf dem Rad, was im Alltag nicht mehr geht?

rgendwann machte der linke Fuß beim Joggen nicht mehr mit. Da wusste Detlev Niemeyer aus Bremerhaven schon zwei Jahre von seiner Parkinsondiagnose. Laufen konnte er nicht mehr, aber das Radfahren klappte problemlos und wurde sein neuer Freizeitsport. Als sein Bruder Ingo mit der abenteuerlichen Idee kam, in diesem Sommer von Hannover bis nach Istanbul zu radeln, sagte Detlev Niemeyer spontan zu.

Viertausend Kilometer quer durch Europa – eine solche Tour verlangt selbst jedem gesunden Sportler ein Maximum an Kraft und Ausdauer ab. Immerhin: Erst am Alpenpass nach Italien stieß Detlev an seine Schmerzgrenze: »Ich hatte völlig verhärtete Beinmuskeln, alle Knochen taten mir weh.« Dem Parkinson davonzufahren, ging nicht, weiterzumachen schon: Nach zehn Wochen – wie geplant – parkten die Brüder Niemeyer ihre Räder am Bosphorus.

BEWEGUNGSFREIHEIT ERHALTEN

Immer mehr Menschen mit Parkinson treten in die Pedale und bemerken, dass sie auf dem Rad, anders als zu Fuß, das Gleichgewicht gut halten und problemlos lenken, bremsen und

schalten können. »Sobald ich mich auf den Sattel schwinge, hört das Zittern auf«, sagt Jürgen Weber aus Bad Segeberg, der ebenfalls die Alpen per Rad überquerte. Jetzt, nach 30 Jahren mit Parkinson, lasse die Kondition zwar nach. Doch ohne regelmäßiges Training, davon ist der Sinologe überzeugt,ginge es ihm heute viel schlechter.

RADELN WIRKT AUF DAS GEHIRN

Kann Radfahren den Krankheitsverlauf bremsen? Neurowissenschaftler suchen derzeit nach einer Antwort auf diese Frage. Sie könnte helfen, Morbus Parkinson insgesamt besser zu verstehen. Studien aus den Niederlanden legen nahe, dass der rhythmische Druck der Pedale das Gehirn anders als beim Laufen anregt und eine störungsfreie Bewegung ermöglicht.

Eine weitere interessante Beobachtung machten US-Neurowissenschaftler aus Cleveland mithilfe von bildgebenden Verfahren: Wenn Parkinson-erkrankte auf dem Ergometer strampelten, arbeiteten die für Bewegungsabläufe zuständigen Hirnbereiche – Großhirnrinde und Thalamus – besser zusammen. Dieser Effekt sei umso stärker geworden, je schneller die Patienten radelten, berichten die Forscher. Die positive Wirkung sei aber nicht

von Dauer und es gebe keine Hinweise darauf, dass sich Morbus Parkinson so aufhalten lasse.

NORDIC WALKING GEHT AUCH

Ebenso wie das Radfahren eignen sich auch andere Sportarten für die Therapie, sagt Professor Georg Ebersbach, Leiter der Parkinsonklinik Beelitz-Heilstätten in Brandenburg, denn: »Bei jeder sportlichen Tätigkeit wird Dopamin freigesetzt.« Dieser Botenstoff macht nicht nur gute Laune, er ist im Gehirn auch für die Kontrolle über die Bewegungen zuständig. So verbessern auch Rudern oder Nordic Walking die Beweglichkeit und die Motorik.

Sport wirkt also – während und kurz nach einem Training – auch dem chronischen Mangel an Dopamin entgegen, der bei Parkinson das Zittern und Schwanken auslöst. Extrem lange Sport zu treiben, sei aber nicht nötig, um sich besser zu fühlen, sagt Professor Ebersbach. Drei Stunden Training pro Woche würden schon ausreichen: »Hauptsache, man bewegt sich regelmäßig, strengt sich dabei auch mal an und hat Freude am Sport.« ● kb



RICHTIG ESSEN BEI PARKINSON

Hilft Joghurt gegen das Zittern? Ist Brot schlecht für das Gehirn? Es kursieren zahlreiche Ernährungstipps, doch nicht alle eignen sich für Menschen mit Parkinson. Was Sie für die tägliche Kost wissen sollten.

Es klingt wie eine echte Sensation: »Bulgarischer Joghurt heilt Parkinson«. In den Medien machte die Schlagzeile letztes Jahr die Runde, ausgelöst durch einen Bericht des Max-Planck-Instituts für molekulare Zellbiologie und Genetik. Dort hatten Forscher im Labor nachgewiesen, dass eine linksdrehende Milchsäure, das D-Laktat, Nervenzellen retten kann. Reichlich vorhanden ist D-Laktat in Joghurt, der viele Bakterien zugesetzt bekommt.

Die Deutsche Parkinson Gesellschaft e. V. stellte bald klar: Es handelte sich nur um ein Experiment im Reagenzglas. Offen sei, ob diese Form

der Zellreparatur auch im Kopf von Parkinsonerkrankten funktioniert. Becherweise Joghurt zu löffeln, bringt daher womöglich wenig für die Nerven.

VORSICHT VOR DIÄTEN

»Getreide ist Gift fürs Gehirn« ist auch so eine Botschaft, die in Parkinson-Foren oft verbreitet wird. Garniert ist sie häufig mit einem Hinweis auf die Paleo-Diät (»Steinzeit-Diät«), eine Ernährungsform ohne Körner und Milch, dafür mit viel Fleisch, Fisch und Eiern. Befeuert wird der Trend zu einer eiweißreichen und glutenfreien Kost durch den US-Bestseller »Brain Maker«, was wörtlich übersetzt

»Gehirn-Macher« heißt. Der Neurologe David Perlmutter schreibt darin, dass Gluten, der Klebstoff im Getreide, Darm und Nerven schädige und Parkinson auslösen könne. In Fachkreisen sind seine Thesen sehr umstritten.

Doch spricht etwas dagegen, die eine oder andere Diät auszuprobieren? Dr. Sibylla Hummel, Neurologin aus Bad Krozingen, rät davon ab: »Bei Parkinson ist jede einseitige Ernährung ungünstig.« Eiweißreiche Kost könne sogar zum Problem werden. »Wer viel gekochte Eier oder Fischgerichte isst, nimmt Medikamente schlechter auf«, sagt die Ärztin. Mögliche Folge: Zittern, Muskelsteifigkeit und Überbewegungen verstärken sich.

Auf Kohlenhydrate, etwa aus Vollkornbrot und Naturreis, sollte man dagegen nicht verzichten. Denn Menschen mit Parkinson brauchen viel schnell verfügbare Energie für die Arbeit der Muskeln und Nervenzellen. Sibylla Hummel: »Joghurt und andere Milchprodukte – auch in kleinen Mengen – sind vorteilhaft, weil sie viel Kalzium enthalten, das die Knochen stärkt.«

MITTELMEERKÜCHE FÜR JEDEN TAG

Unter dem Strich bleibt es bei der simplen Regel: Optimal ernährt sich, wer gesund und ausgewogen isst. Die Neurologin empfiehlt die traditionelle Mittelmeerkost: Viel frisches Gemüse und faserhaltige Früchte, wenig Fleisch und Fisch, Brot und Nudeln, dazu Olivenöl mit einfach gesättigten Fettsäuren. All das ist leicht verdaulich und reich an Inhaltsstoffen für den Zellschutz, wie neuere Studien bestätigen. Schmackhaft sind mediterrane Speisen obendrein. Und täglich ein Hauch von Sonne und Urlaub auf dem Tisch, das dürfte auch der Familie gut gefallen. ● kb

»Optimal ist gesunde Abwechslung.«



SCHUTZSCHIRM FÜR DIE SEELE

Es gibt »Stehaufmännchen«, die dauerhafte Belastungen, persönliche Niederlagen oder Schicksalsschläge unbeschadet überstehen. Andere verzweifeln und werden seelisch krank. Warum ist ein Mensch fähig, eine Krise scheinbar mühelos zu bewältigen, während der andere an ihr zerbricht?

Wir sprachen mit der Psychologischen Psychotherapeutin Isabella Helmreich vom Deutschen Resilienz-Zentrum in Mainz über innere Widerstandskraft und darüber, wie man sie fördern kann.

Frau Helmreich, was genau ist unter innerer Widerstandskraft zu verstehen?

Die jedem Menschen innewohnende seelische Widerstandskraft – auch Resilienz genannt – ermöglicht es uns, trotz stark belastender Lebensumstände psychisch gesund zu bleiben oder diesen Zustand langfristig zurückzugewinnen. Die Fähigkeit zur Resilienz ist jedoch bei jedem Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt.

Was zeichnet einen Menschen mit hoher Resilienz aus?

In der Fachwelt werden verschiedenste Resilienzfaktoren diskutiert, einige von ihnen sind inzwischen wissenschaftlich gut belegt. Hierzu zählt die Fähigkeit, regelmäßig positive Gefühle und Stimmungen in sich zu erwecken, Dinge mit einer optimistischen Grundeinstellung zu betrachten und sich Ziele zu setzen, die man

dann aktiv verfolgt. Auch sollte man sich zutrauen, Anforderungen aus eigener Kraft bewältigen zu können. Die Fähigkeit, ein gut funktionierendes soziales Netzwerk aufzubauen, wird ebenfalls dazugerechnet.

Heißt das, man besitzt von Natur aus Fähigkeiten, die Resilienz fördern oder eben nicht?

Innere Widerstandskraft ist keine unveränderbare Persönlichkeitseigenschaft, sondern ein sehr komplexer Prozess. Das hat zur Folge, dass die Faktoren, die Resilienz begünstigen, durchaus beeinflusst werden können. So lassen sich beispielsweise Selbstwirksamkeit, die Regulation von Emotionen oder aber auch die Netzwerkorientierung gezielt trainieren und stärken.

Was kann man tun, um seine innere Widerstandskraft zu stärken?

Zunächst sollte man sich darüber klar werden, über welche Ressourcen zur Krisenbewältigung man bereits verfügt – und wie man diese vielleicht noch besser nutzen kann. Man könnte sich beispielsweise überlegen, wer einem in schwierigen Situationen zur Seite stehen würde. Im zweiten Schritt gilt es herauszufinden, welche Fähigkeiten einem vielleicht noch fehlen oder welche man weiter stärken möchte. So könnte der eine versuchen, unangenehme Gefühle, wie Ärger,

Wut und Enttäuschung, künftig besser in den Griff zu bekommen. Ein anderer hingegen könnte sich in Akzeptanz dieser Gefühle üben.

Sollte man belastende Situationen und Stress meiden?

Bei der Stärkung der Resilienz geht es nicht darum, psychische Belastung und Stress nicht mehr zuzulassen, sondern angemessen und effektiv damit umzugehen. Besser ist es, seinen eigenen »psychischen Werkzeugkoffer« mit Spezialwerkzeug anzureichern, das einem in der Not hilft. An Krisensituationen kann man schließlich auch wachsen.

Wie sinnvoll ist ein Resilienztraining?

Resilienztrainings können sehr sinnvoll und hilfreich sein. Wer sich dafür interessiert, sollte darauf achten, dass das Training einen theoretischen Hintergrund besitzt, der Trainer gut ausgebildet und die Wirksamkeit des Programms, etwa durch Vorher-Nachher-Befragungen der Teilnehmer, zumindest ansatzweise belegt ist. Als Alternative bietet sich auch ein zertifiziertes Achtsamkeits- oder Stressbewältigungstraining an. Leider sind die bisher in Europa angebotenen Programme zur Resilienzstärkung hinsichtlich ihrer Effektivität noch nicht ausreichend untersucht. Deshalb möchten wir durch wissenschaftliche Studien die Wirksamkeit von Resilienztrainings nachweisen und damit die Grundlage für eine systematische Zertifizierung schaffen. ● ak



Dipl.-Psych. Isabella Helmreich
Psychologische Psychotherapeutin
Deutsches Resilienz-Zentrum (DRZ)
Universitätsmedizin der Johannes-
Gutenberg-Universität Mainz



NEUROLOGEN HELFEN KINDERN IN NOT

Ein gesundes Heranwachsen von Kindern in großer Armut zu unterstützen, das hat Tradition bei den Fachärztinnen und -ärzten im NeuroTransData-Netzwerk. Im vergangenen Jahr spendeten sie insgesamt 7.500 Euro für privat initiierte Hilfsprojekte.

ZUFLUCHT FÜR KINDER IN BRASILIEN

In den Armenvierteln von Sao Paulo leben mehr als eine Million Menschen, darunter viele Kinder alleinversorgender Mütter. Damit die Kleinen nicht sich selbst überlassen bleiben, hat der Förderverein *Girassol e. V.* mithilfe von Spenden eine Kindertagesstätte gebaut und eingerichtet. Ziel ist es, die Kindern vor Verwahrlosung zu schützen und ein gesundes Heranwachsen zu fördern. ●

GROSSWERDEN IN OSTAFRIKA

Wenn im Busch von Tansania eine Mutter am Malaria stirbt, sinkt die Überlebenschance für ihr Baby. Im Kinderdorf von Mbingu finden Waisen Kinder ein neues Zuhause. Sie werden medizinisch versorgt und liebevoll betreut, bis sie groß und stark genug sind, um in ihr Heimatdorf zurückzukehren. Das Waisenhaus wird von Spenden an den Schweizer Verein *Kinderdorf Mbingu* betrieben. ●

ERHOLUNG FÜR KINDER VON TSCHERNOBYL

Viele Kinder, die in der Nähe von Tschernobyl aufwachsen, leiden an Neurodermitis und Asthma – Spätfolgen der Umweltverstrahlung nach der Atomkatastrophe vor knapp 30 Jahren. In deutschen Gastfamilien können sie sich einige Wochen lang erholen und werden von Ärzten kostenlos behandelt. Ermöglicht wird der Aufenthalt durch die Spende an den Verein *Die Kinder von Tschernobyl*. ● kb

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. ●

Holger B., München:

»Seitdem ich wegen meiner Parkinson-erkrankung **Levodopa** nehme, habe ich oft **Sodbrennen**. Was kann ich tun?«



Dr. Nicole Rosseaux
Apothekerin bei der Europa Apotheek

Tipps aus der Apotheke PARKINSON & SODBRENNEN

Zu Beginn der Behandlung mit Levodopa sind Magen-Darm-Beschwerden, wie Sodbrennen, Appetitminderung, Übelkeit oder Erbrechen, typische Nebenwirkungen. In der Regel lassen sich die Beschwerden lindern, indem die Tabletten mindestens eine halbe Stunde vor oder eineinhalb Stunden nach einer Mahlzeit mit etwas Nahrung (zum Beispiel Gebäck) und einem Glas Wasser eingenommen werden. Meiden Sie dabei eiweißreiche Speisen, denn sie können die Wirkung von Levodopa stark herabsetzen. Leiden Sie nach einiger Zeit immer noch unter Sodbrennen, sollten Sie mit Ihrem Arzt besprechen, ob sich die Dosis verändern lässt oder ein Alternativpräparat sinnvoll ist. ●

Aus der Sprechstunde

ERKÄLTUNGSSCHUTZ BEI MULTIPLER SKLEROSE

Ulrike H., Lüneburg:

»Wie kann ich mein **Immunsystem** stärken, um Husten und Schnupfen vorzubeugen?«



Dr. med. Lukas Cepek
Facharzt für Neurologie, Ulm
www.neurologie-ulm.de

Multiple Sklerose macht zwar nicht anfälliger für Infektionen, die MS-Therapie aber schon. Zudem können sich Symptome, wie Müdigkeit und Gliederschmerzen, durch Erkältungen verschlimmern. Da ist es verständlich, dass Sie sich schützen möchten. Immunstärkende Mittel eignen sich dafür jedoch nicht.

Denn das Immunsystem ist bei MS nicht geschwächt, sondern »fehlgesteuert«. Deshalb sind viele immunverändernde Medikamente mit unterschiedlichen Wirkmechanismen entwickelt worden, die das Immunsystem gezielt unterdrücken. Arzneimittel, die das Immunsystem stimulieren, wirken aber einer MS-Therapie entgegen. Dazu zählen zum Beispiel auch pflanzliche Mittel mit Echinacea oder Umckaloabo.

Diese sollten Sie nicht nehmen. Kritisch ist auch die gleichzeitige Einnahme von Kortison und Aspirin, dies sollte im Einzelfall mit dem behandelnden Arzt besprochen werden.

Die körpereigene Abwehr können Sie gut mit Vitaminpräparaten stärken. Die Vitamine A, C und E wirken als Radikalfänger im Organismus und vermindern die Bildung von Entzündungsbotschaften im Körper. Sinnvoll ist es auch, sich in der Erkältungszeit ausreichend mit Zink, Selen und Kupfer zu versorgen. Diese Spurenelemente unterstützen entzündungshemmende Enzyme im Kampf gegen Infektionen. Setzen Sie in der kalten Jahreszeit Nahrungsmittel mit reichlich Omega-3-Fettsäuren auf Ihren Speiseplan, zum Beispiel Seefisch, Walnüsse, Raps- und Leinöl. ●

BACKZEIT

BUCHSTABENSALAT

Die Tage sind nun kürzer, der Wind hebt das Laub empor und die Luft ist kalt und feucht. Genießen Sie jetzt die Zeit zu Hause mit einer warmen Tasse Tee und einem herrlich duftenden Kuchen. Alles, was Sie dafür benötigen, finden Sie im nebenstehenden Raster. Dabei können die Worte vorwärts, rückwärts, waagrecht, senkrecht oder diagonal geschrieben sein. Viel Erfolg beim Suchen!

Nuesse, Zimt, Marzipan, Gelatine, Zwetschgen, Backform, Spritztüte, Kuvertüre, Schuerze, Aepfel

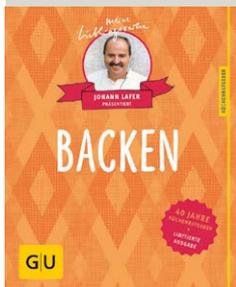
Die Lösung finden Sie auf Seite 3.



Lesenswert

Backen

40 Jahre Küchenratgeber: die limitierte Jubiläumsausgabe zum Sammeln und Verschenken



64 Seiten, mit ca. 45 Farbfotos
Klappenbroschur
Gräfe und Unzer
8,99 €

Herzlichen Glückwunsch! Die erfolgreiche Kochbuchreihe aus dem Hause Gräfe und Unzer feiert ihren 40. Geburtstag. Da kann es natürlich nicht irgendeinen Kuchen zum Feiern geben, sondern nur die besten Rezepte für die schönsten Lieblingsskuchen und -naschereien! Ob Nussecken, Erdbeerkuchen, Rosinenschnecken oder Omas Apfelkuchen: In **Backen** aus der Jubiläumsedition der Küchenratgeber sind alle Rezepte und Tipps so einfach wie köstlich. Und weil zu einem runden Geburtstag ganz besondere Gäste gehören, haben die Küchenratgeber den Starkoch und Patissier Johann Lafer als Ehrengast geladen. Er präsentiert in dieser limitierten Sonderausgabe vier seiner feinsten Backrezepte! ●

Weihnachten – angeblich die Zeit der Stille, Nächstenliebe und Besinnung. In Wirklichkeit drohen jedoch Weihnachtsskoller, Völlerei und Geschenkstress. Aber je heftiger Weihnachten aus dem Ruder läuft, desto unterhaltsamer wird es für den Leser. Dafür garantieren Erzähler wie Axel Hacke, Dora Heldt, Harald Martenstein, Håkan Nesser und Daniel Glattauer, deren Weihnachtsgeschichten mindestens so amüsant wie hinterhältig sind. ●

Pleiten, Pech und Weihnachtstannen

Hinterhältige Weihnachtsgeschichten
Ausgewählt von Daniel Kampa



288 Seiten
Taschenbuch
Hoffmann
und Campe
9,99 €

IMPRESSUM

Herausgeber: NeuroTransConcept GmbH, Bahnhofstraße 103 b, 86633 Neuburg/Donau, Geschäftsführer: Dr. med. Arnfin Bergmann
Redaktionleitung (v.i.S.d.P.): Prof. Dr. med. Christian Bischoff, NeuroTransConcept GmbH, Bahnhofstraße 103 b, 86633 Neuburg/Donau, bischoff@profbischoff.de
Schlussredaktion: Lilo Berg Media, Berlin
Projektleitung: Andrea Kuppe, Kuppe Kommunikation, Ratingen
Anzeigen: Tel.: 0163 / 4 11 14 25, anzeigen@ntc-impulse.com
Grafisches Konzept, Gestaltung, Illustration: Elsenbach Design, Hückeswagen
Gestaltung, Illustration: Gastdesign, Düren, Wiebke Windhagen, Hückeswagen
Titelfoto: Frank Wiechens
Autoren dieser Ausgabe: Karin Banduhn (kb), Dr. med. Lukas Cepek, Anne Göttenauer (ag), Andrea Kuppe (ak), Dr. Nicole Rosseaux
Druck: Brühlsche Universitätsdruckerei GmbH & Co KG, Gießen
Redaktionsschluss dieser Ausgabe: 10. September 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.

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, Kundin der Europa Apotheek seit 2007



Silke de Leuw und ihr smart-Team

Jetzt kostenlos unsere HIV-Experten anrufen:

0800 – 118 40 44

(Kostenlos aus dem deutschen Fest- und Mobilnetz, Mo.-Fr. 9-18 Uhr, Sa. 9-16 Uhr)

Weitere Infos auch unter:

smart-leben.com/MS

Smart 
MULTIPLE SKLEROSE

Die persönliche Experten-Beratung
für meine Therapie.

UNSER
VERSPRECHEN:

Smart 

Experten-Beratung –
immer kostenlos!

smart – ein Service der **europa** 
apothek

* Name zum Schutz der Persönlichkeitsrechte geändert.

Dementielles Syndrom: Vergesslich? Unkonzentriert?

Grüne Energie
für graue
Zellen.

Die Zeit ist reif für modernes Ginkgo!

Bei nachlassender mentaler Leistungsfähigkeit*
trägt Binko® dazu bei¹

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

* Bei dementiellem Syndrom



Auch als
Probierpackung

Grüne Energie für graue Zellen.

 NEURAXPHARM®

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 hirnanorganisch bedingten Leistungseinbußen im Rahmen eines therapeutischen Gesamtkonzeptes bei dementiellem Syndrom mit den Hauptbeschwerden: Gedächtnis-, Konzentrationsstörungen, Niedrigschlagigkeit, 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

¹⁾ Gemäß Fachinformation (120mg Binko®; Stand Oktober 2014)
nachgewiesen für einen dem Wirkstoff von Binko®
entsprechenden Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt

** Beim Menschen und tierexperimentell bestätigt

*** Tierexperimentell bestätigt