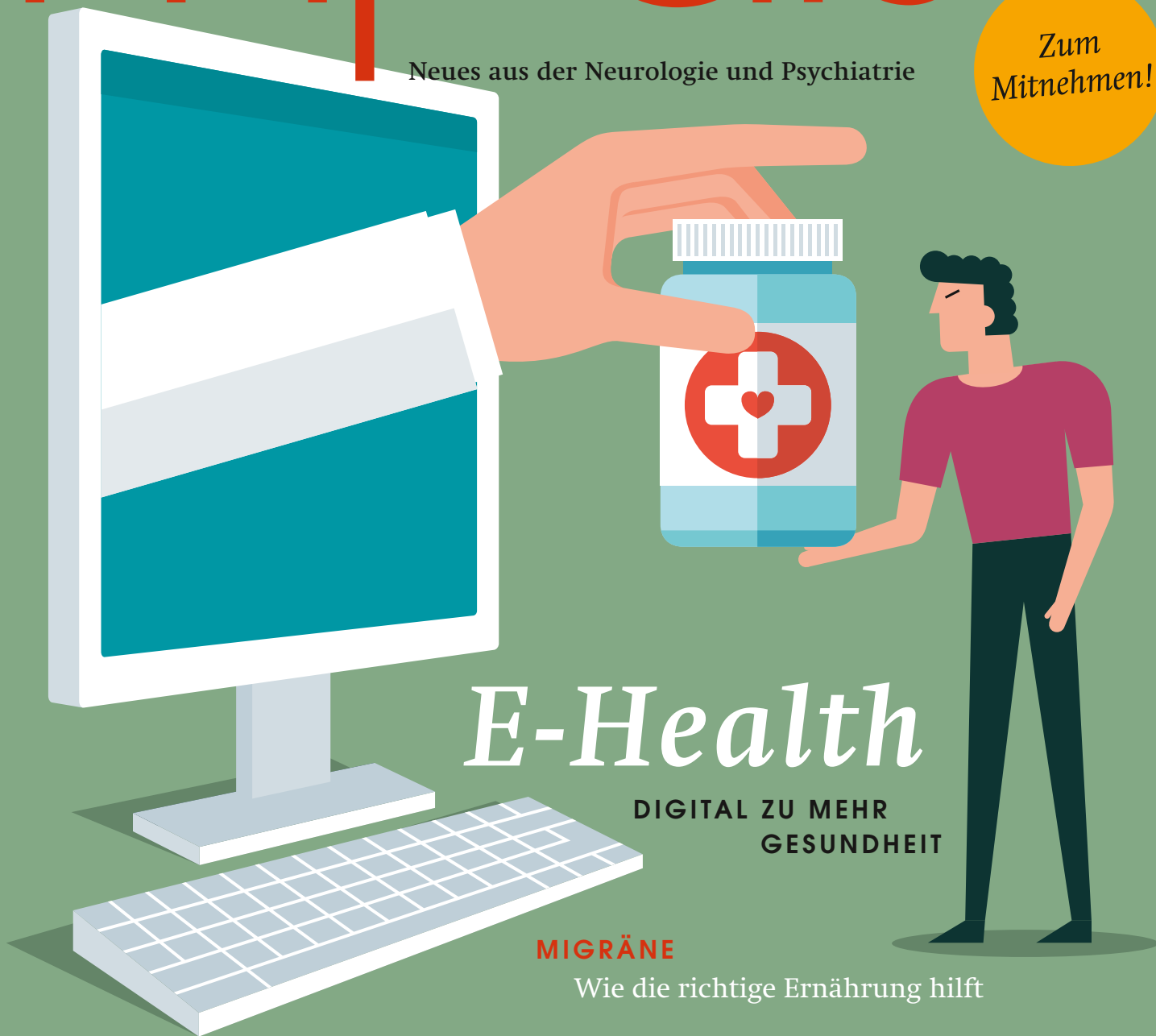


# impulse

NTC

Neues aus der Neurologie und Psychiatrie

Zum  
Mitnehmen!



## E-Health

DIGITAL ZU MEHR  
GESUNDHEIT

### MIGRÄNE

Wie die richtige Ernährung hilft

### MULTIPLE SKLEROSE

Neue Kräfte durch die Reha

### ENTZÜNDLICHE POLYNEUROPATHIEN

Was empfehlen die Leitlinien?

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

# MS & ich

Ich mach meinen Weg



Da,

wenn man  
uns braucht.

Wir hören zu und ermutigen Betroffene und Angehörige dazu, den eigenen Weg zu einem selbstbestimmten Leben mit Multipler Sklerose zu gehen.



Werden Sie jetzt  
Teil von MS & ich!  
[www.msundich.de](http://www.msundich.de)

Wir sind für Sie da! Das MS & ich Team erreichen Sie kostenlos unter:

**Telefon: 0 800 - 987 00 08\***

E-Mail: [info@msundich.de](mailto:info@msundich.de)

\* gebührenfrei Mo.-Fr. von 10:00 bis 17:00 Uhr



»Wenn ein Seemann  
nicht weiß, welches Ufer  
er ansteuern soll, ist  
kein Wind der Richtige.«

Seneca

# LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER!

Die Corona-Pandemie hat den digitalen Wandel weiter beschleunigt – nicht nur am Arbeitsplatz und in den Schulen, sondern auch in unseren Arztpraxen. Wir stellen Ihnen daher im Titelthema dieser Ausgabe einige der neuen Möglichkeiten vor. So können Sie künftig beispielsweise mit einer von uns entwickelten App oder per Videosprechstunde mit Ihrem Arzt noch leichter als bisher kommunizieren und so Ihre Erkrankung effektiver bewältigen.

Um die Bewältigung der Diagnose MS geht es in einem weiteren Artikel zum Thema Rehabilitation. Lesen Sie, warum eine frühe Reha Sie dabei unterstützen kann, Ihr Leben mit Multipler Sklerose bestmöglich zu gestalten.

Um eine Migräne besser in den Griff zu bekommen, ist nicht nur unsere neue App nützlich. Auch die richtige Ernährung kann dabei helfen, die Zahl und die Schwere der Attacken zu reduzieren. Entscheidend dabei ist, dass Ihr Gehirn stets mit genügend Energie versorgt ist.

Wir wünschen Ihnen eine anregende und hoffentlich auch lohnende Lektüre!



## NTC IMPULSE WISSEN AUS ERSTER HAND

Sie möchten über bestimmte Erkrankungen mehr erfahren? NTC Impulse liegt deutschlandweit in den Praxen der NeuroTransConcept GmbH aus. Zudem können Sie in unserem umfangreichen Online-Archiv auf alle Artikel unseres Magazins kostenlos zugreifen. Sie finden sämtliche bisher erschienenen Ausgaben im PDF-Format auch zum Herunterladen oder können sich einzelne Artikel auf den Bildschirm holen.

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

Besuchen Sie uns auf  
[WWW.NEUROTRANSCONCEPT.COM](http://WWW.NEUROTRANSCONCEPT.COM)

Dr. Arnfin Bergmann  
Geschäftsführer NTC



Prof. Dr. Christian Bischoff  
Herausgeber



# Inhalt

## TITELTHEMA #DIGITALHEALTH

- 6 Die neue App *My NTC Health Guide* soll Migränepatienten helfen, die Auslöser ihrer Attacken zu erkennen und die optimale Behandlung zu finden – stets im direkten Kontakt mit dem Arzt.
- 9 Der NTC-Neurologe Dr. Bernhard Bühler erklärt, wie die Videosprechstunde funktioniert und welche Vorteile sie den Patienten bietet.
- 11 Die NTC-Software PHREND® verkürzt den Weg zur bestmöglichen MS-Therapie.

## NEWS

- 13 Aktuelles aus Wissenschaft und Forschung

## MULTIPLE SKLEROSE

- 14 Wie eine Reha dabei hilft, trotz der Erkrankung positiv durchs Leben zu gehen

## MIGRÄNE

- 18 Eine gesunde Ernährung, die das Gehirn gleichmäßig mit Energie versorgt, kann die Zahl und Schwere der Attacken reduzieren.

## POLYNEUROPATHIEN

- 20 Medizinische Leitlinien bieten Orientierung bei der Therapie.

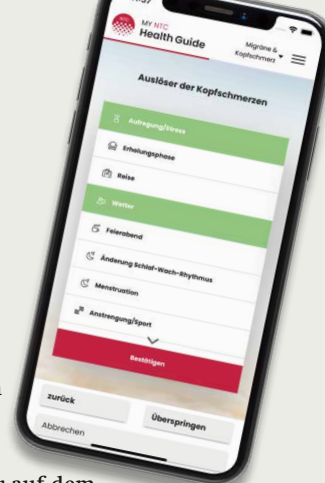
## NEWS & EXPERTENRAT

- 22 Der Corona-Lockdown hat bei vielen Menschen seelische Spuren hinterlassen.

Was man über die Haltbarkeit von Medikamenten wissen sollte

## UNTERHALTUNG

- 23 Rätsel, Lesetipps, Impressum



### Seite 6

Mit der neuen Migräne-App sind Arzt und Patient immer auf dem aktuellen Stand des Krankheitsverlaufs.



### Seite 11

Die Software PHREND® hilft bei der Suche nach dem MS-Medikament, das individuell am besten wirkt.



### Seite 20

Medizinische Leitlinien sind eine gute Entscheidungshilfe, um die jeweils passende Therapie zu finden.

### Lösung von Seite 23





360°

Alles dreht sich um dich.

Services rund um die  
Multiple Sklerose.

# DU HAST MS? WIR SIND FÜR DICH DA

INDIVIDUELL • DIGITAL • KOSTENFREI



## ONLINE-PORTAL [mein.ms-life.de](https://mein.ms-life.de)

Ausführliche Informationen & Möglichkeit zum Austausch mit anderen Betroffenen



## SERVICE-TEAM

Einfache Kontaktaufnahme per Telefon, E-Mail & Video-Line



## APP Cleo

Tagebuch- & Chatfunktion sowie Aktivitäten für dein Wohlbefinden



## MATERIALIEN

Broschüren & Videos



## MS-BEGLEITPROGRAMM\*

Individuelle Unterstützung der Therapieanwendung mit persönlichem MS-Coach

So erreichst du uns:

**+49 800 070 55 00** oder [mein.ms-life.de](https://mein.ms-life.de)

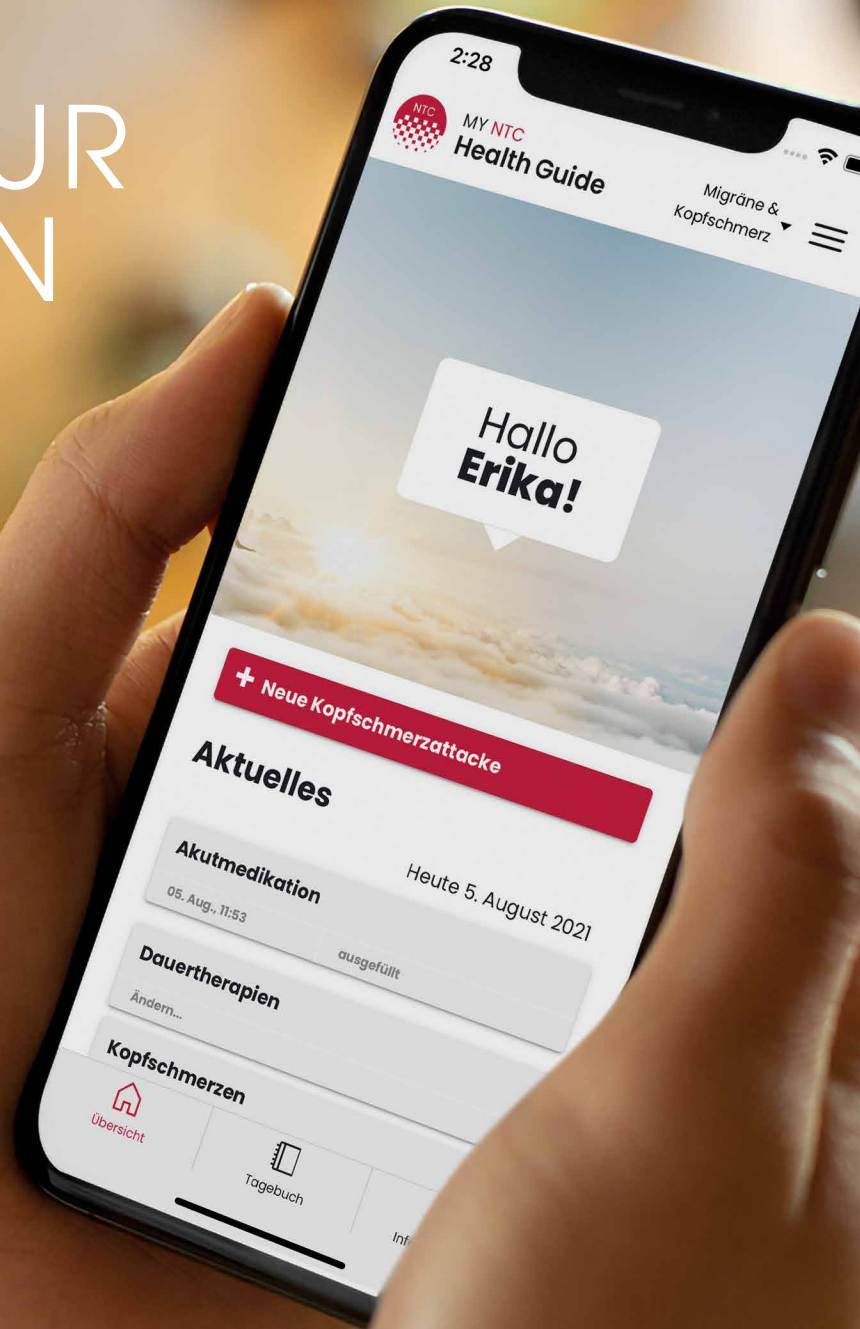
Ein Service von

 **Biogen**



\* Für Patienten, denen ein verlaufsmodifizierendes Biogen Medikament verordnet wurde

# PER APP ZUR OPTIMALEN THERAPIE



Migränepatienten, die sich in einer NTC-Praxis behandeln lassen, können auf ihrem Smartphone künftig eine neue Software verwenden. Die App *My NTC Health Guide* hilft, die Auslöser der Kopfschmerzattacken zu erkennen und die Medikamente zu finden, die im individuellen Fall am besten helfen. Patienten mit MS sollen schon bald eine ähnliche Option erhalten.

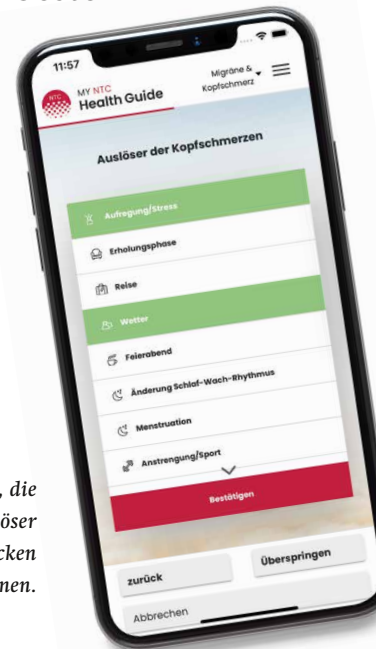
**K**opfschmerzen sind eine sehr persönliche Sache. Denn jeder Patient empfindet seine Schmerzen anders. Die Stärke und die Dauer sind verschieden und es kommen meist unterschiedliche Symptome hinzu. Auch die Auslöser der Attacken sind höchst individuell. Und ein Medikament, sei es zur Vorbeugung oder für die akute Situation, das bei dem einen Patienten vielleicht kaum eine Wirkung zeigt, hilft einem anderen womöglich richtig gut.

»Aus diesem Grund ist es so wichtig, den Verlauf einer Kopfschmerz-erkrankung so genau wie möglich zu erfassen«, sagt Dr. Monika Köchling, Fachärztin für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie vom NeuroCentrum am Kreiskrankenhaus Grevenbroich & Dormagen. Früher händigten die Ärzte ihren Patienten zu diesem Zweck Kopfschmerz- oder spezielle Migränetagebücher in Form von losen Blättern aus, die handschriftlich auszufüllen waren.

Doch die Zeiten haben sich geändert. Immer mehr Patienten nutzen digitale Tagebücher, die sich auf dem Smartphone oder Tablet deutlich bequemer und strukturierter mit Inhalt füllen lassen. Wer bei den großen App-Anbietern nach den Stichwörtern »Kopfschmerz« oder »Migräne« sucht, stößt inzwischen auf eine Fülle von Angeboten.

Monika Köchling will für die derzeit mehr als 26.000 Patienten, die sich wegen ihrer Migräne in einer

*Die App hilft, die möglichen Auslöser der Migräneattacken zu erkennen.*



Facharztpraxis des Ärztenetzwerks NeuroTransConcept (NTC) behandeln lassen, noch einen Schritt weitergehen. Gemeinsam mit ihrer Kollegin Dr. Heike Israel-Willner vom Neurologischen Facharztzentrum Berlin am Sankt Gertrauden-Krankenhaus hat sie daher die App *My NTC Health Guide* entwickelt.

### **IMMER AUF DEM AKTUELLEN STAND**

Von anderen Migräne-Apps unterscheidet sich die Software in einem ganz wesentlichen Punkt: »Wenn der Patient damit einverstanden ist und in der App eine entsprechende Einstellung vornimmt, kann der behandelnde NTC-Arzt alle Informationen der vergangenen Monate, die der Patient in die App eingespeist hat, über unser netzwerkeigenes System DESTINY® graphisch gut aufbereitet auf seinem Computerbildschirm in der Praxis einsehen«, erläutert Köchling. »Auf diese Weise sind Arzt und Patient im Hinblick auf den Krankheitsverlauf immer auf dem gleichen und aktuellen Stand.«

## AUF AUGENHÖHE MIT DEM ARZT

Das Konzept von DESTINY® wurde vor einigen Jahren entwickelt, um die Vernetzung und die Kommunikation zwischen Arzt und Patient zu fördern und den Patienten – auf Augenhöhe mit dem Arzt – aktiv in die Therapie mit einzubinden. Als innovative Plattform für personalisierte Medizin wurde das System seit seinem Start im Jahr 2016 bereits sechs Mal mit nationalen und internationalen Preisen ausgezeichnet. »Mithilfe der App *My NTC Health Guide* soll der Patient, indem er selbst Daten generiert, künftig noch mehr als zuvor ein aktiver Teilnehmer am Behandlungsprozess werden und dadurch den Therapieerfolg steigern«, sagt Köchling.

Zwar lässt sich die neue Migräne-App von jedem Menschen bei den gängigen App-Anbietern herunterladen und anschließend kostenlos nutzen. Von dem besonderen Vorteil – der direkten Weitergabe der Daten an den behandelnden Arzt über DESTINY® – profitieren jedoch nur die Patienten der NTC-Paxen. »Um eine verschlüsselte und somit sichere Weitergabe der Daten an den Arzt zu ermöglichen, muss der Patient in der App lediglich ein Token eingeben, also ein Einmalpasswort aus einer bestimmten Zahlen- und Buchstabenkombination«, erklärt Köchling. »Anschließend ist die Übermittlung der Daten freigeschaltet – kann vom Patienten aber natürlich auch jederzeit wieder beendet werden.«

## GANZ GEZIELTE FRAGEN

Um die für die optimale Behandlung der Migräne wesentlichen Aspekte zu erfassen, werden in der App in verschiedenen Rubriken jeweils ganz gezielte Fragen gestellt. Zunächst trägt der Patient die Dauer und die Stärke der Kopfschmerzen sowie, wenn vorhanden, die

Art und die Dauer der Auren ein. Auch mögliche Auslöser des Migräneanfalls, zum Beispiel Stress oder Aufregung, Änderungen im Schlaf-Wach-Rhythmus oder der Beginn der Menstruation, können notiert werden. »Seine eigenen Triggerfaktoren zu kennen, ist sehr wichtig, um der Entstehung einer Attacke auch ohne Medikamente so gut es geht vorzubeugen«, erläutert Israel-Willner. »Da die Auslöser einer Migräneattacke individuell sehr verschieden sind, kann man ihnen nur durch eine genaue Dokumentation der Begleitumstände auf die Spur kommen.«

## AUSWIRKUNGEN AUF DEN ALLTAG

In einer weiteren Rubrik hat der Patient die Möglichkeit, seine Schmerzen und mögliche Begleitsymptome wie Übelkeit und Erbrechen oder Licht- und Lärmempfindlichkeit zu dokumentieren. Zudem kann er angeben, wie sich die Migräneattacke auf seinen Alltag ausgewirkt hat, ob er beispielsweise seiner Arbeit oder seinen gewohnten Freizeitaktivitäten nachgehen konnte oder nicht.

Schließlich gibt es noch eine Rubrik, in der es um die Einnahme und die Wirksamkeit von Migränemedikamenten geht. Hier kann der Patient eintragen, ob er Arzneimittel zur Prophylaxe einnimmt und welche Akutmedikamente in welcher Dosierung und zu welchem Zeitpunkt der Attacke er angewendet

hat – und natürlich auch, wie gut sie ihm geholfen haben. »So erhalten wir Ärzte einen genauen Überblick darüber, inwieweit die verordnete Therapie die Beschwerden des Patienten lindert oder ob wir womöglich eine Änderung der Medikation in Erwägung ziehen sollten«, sagt Israel-Willner. Darüber hinaus lasse sich durch die Dokumentation der Schmerzmitteleinnahme auch eine von Medikamenten ausgelöste Kopfschmerzsymptomatik erkennen und gegebenenfalls behandeln.

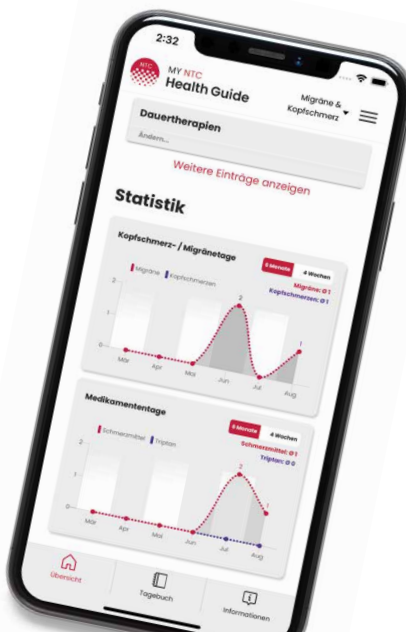
Die App soll dem Patienten und seinem Arzt jedoch nicht nur aufzeigen, welche Faktoren eine Migräneattacke hervorrufen und wie diese dann optimal behandelt wird. »Indem der Patient zum Beispiel täglich sein Schlafverhalten oder seine körperliche Aktivität dokumentiert, kann er mit der Zeit auch besser erkennen, welche Faktoren des Lebensstils bei ihm zu einer längeren kopfschmerzfremen Zeit führen«, sagt Köchling.

## APPS FÜR WEITERE ERKRANKUNGEN

Die beiden Ärztinnen planen, die App im NTC-Netzwerk stetig weiterzuentwickeln. »In späteren Versionen sollen beispielsweise Tipps hinzukommen, wie man mit den Symptomen der Migräne so umgehen kann, dass die Erkrankung den Alltag so wenig wie möglich beeinträchtigt«, kündigt Israel-Willner an. »Auf diese Weise kann die App zu einem optimalen Therapiebegleiter werden.«

Schon bald sollen zudem nicht nur Menschen mit Migräne von *My NTC Health Guide* profitieren. Vermutlich Anfang des kommenden Jahres wird eine vergleichbare Version der App auch für MS-Patienten verfügbar sein. Eine Variante für Menschen mit Depressionen ist bereits angedacht. Denn das Ziel ist klar: Früher oder später soll es für jede neurologische oder psychiatrische Erkrankung, die in den NTC-Praxen behandelt wird, eine eigene App-Version geben – um so den Therapieerfolg jeder dieser Krankheiten durch das aktive Zutun des Patienten weiter zu steigern. ● ab

*Der Verlauf der Krankheit und ihrer Behandlung lässt sich in der App mit einem Blick erfassen.*





# ONLINE ZUM ARZT



Die Videosprechstunde ist spätestens seit Beginn der Corona-Pandemie landesweit auf dem Vormarsch. Auch die Ärzte des NTC-Netzwerks beraten ihre Patienten zunehmend digital. Der Neurologe und Psychiater Dr. Bernhard Bühler erklärt, wie Patienten das Angebot nutzen können und welche Vorteile es ihnen bietet.

**H**err Dr. Bühler, wie funktioniert die Videosprechstunde und wie läuft sie ab?

Zunächst einmal spreche ich meinen Patienten auf diese Möglichkeit an. Erklärt er sich zur Teilnahme bereit, muss er als Erstes eine Patienteninformation zum Thema Datenschutz unterschreiben. Anschließend können wir einen Termin vereinbaren. Der Patient erhält dann per E-Mail oder SMS eine Einladung mit einem Internetlink und einem Passwort. Damit kann er sich kurz vor dem Termin einloggen und gelangt so in ein virtuelles Wartezimmer, aus dem ich ihn online aufrufe. Danach können wir uns auf dem Bildschirm gegenseitig sehen und miteinander sprechen – ganz so, als säßen wir uns gegenüber.

**Welche technischen Voraussetzungen sind für die Teilnahme notwendig?**

Der Patient selbst benötigt lediglich einen Internetzugang und ein internetfähiges Gerät, das mit einer Kamera und einem Lautsprecher ausgestattet ist, also entweder ein Smartphone, ein Tablet oder einen entsprechend ausgerüsteten Computer. Ich selbst benutze mein Festgerät in der Praxis und eine von der KBV, der Kassenärztlichen Bundesvereinigung, lizenzierte Software. In unserer Praxis haben wir uns für das Programm *sprechstunde.online* entschieden, mit dem sich die Videosprechstunde auch für gesetzlich Versicherte bequem abrechnen lässt. Dem Patienten entstehen durch die Nutzung keinerlei Kosten.

**Wie ist es um die Datensicherheit der Online-Sprechstunde bestellt?**

Ich halte sie im Rahmen dessen, was technisch möglich ist, für gegeben – vorausgesetzt natürlich, dass die verwendete Software von der KBV lizenziert wurde. Alle Daten werden über eine sichere Leitung im Internet verschlüsselt übertragen. Zudem wird der Patient darauf hingewiesen, dass bis auf eine Person seines Vertrauens keine weiteren Menschen in dem Raum, in dem er sich während des Online-Termins aufhält, anwesend sein dürfen. Darüber hinaus schalte ich meine Kamera und mein Mikrofon nach jeder Videosprechstunde grundsätzlich wieder aus.

**Seit wann bietet Ihre Praxis die Möglichkeit zur Videosprechstunde an?**

Der Grundstein für die Online-Sprechstunde wurde bereits im Jahr 2018 mit der Zulassung der Fernbehandlung gelegt. Ich selbst bin schon länger ein großer Befürworter dieser Möglichkeit. Mit Beginn der Corona-Pandemie, in der wir aufgrund der Ansteckungsgefahr möglichst wenig direkten Patientenkontakt haben wollten, konnte ich dann auch meine Praxiskollegen von den Vorteilen des Online-Angebots überzeugen. Im März 2020 haben wir unsere erste Videosprechstunde abgehalten. Inzwischen nutzen mehr als 20 unserer Patienten dieses Angebot. Etwa zwei Drittel von ihnen leiden an Multipler Sklerose, rund ein Drittel ist an Parkinson erkrankt. Sie alle sind körperlich recht eingeschränkt. Patienten mit psychiatrischen Erkrankungen hingegen behandle ich nicht per Videosprechstunde, bei ihnen halte ich den realen Kontakt für zu wichtig.

**Gibt es weitere gemeinsame Merkmale, die Ihre Patienten, die das Angebot nutzen, auszeichnen?**

Tendenziell sind sie eher jünger als der Durchschnitt und sie wohnen von unserer Praxis relativ weit entfernt. Keine Unterschiede sehen wir hingegen beim Geschlecht: Wir haben ungefähr genauso viele Frauen wie Männer, die an der Videosprechstunde teilnehmen.

**Welche sind Ihrer Ansicht nach deren wichtigste Vorteile?**

Zum einen entfällt für die Patienten natürlich der Anfahrtsweg, weshalb vor allem Menschen mit eingeschränkter Mobilität von dieser Möglichkeit profitieren. Durch die Videosprechstunde habe ich zum Beispiel Patienten wieder-gesehen, die aufgrund ihrer Bettlägerigkeit seit Jahren nicht mehr persönlich bei mir in der Praxis waren. Insbesondere bei weit weg wohnenden Patienten kann ich viel leichter kurzfristig nach ihnen gucken, wenn sich ihr Zustand zum Beispiel verschlechtert. Für mich ist es zudem oft hilfreich, meine Patienten in ihrer häuslichen Umgebung zu sehen. Auf diese Weise erhalte ich von ihnen meist ein viel realistischeres und genaueres Bild, als es bei mir in der Praxis der Fall wäre. Ein weiterer Vorteil für die Patienten ist die sehr kurze Wartezeit.

**Wie kommt diese zustande?**

Die zur Verfügung stehende Zeit wird schon bei der Buchung des Termins festgelegt. In den meisten Fällen plane ich pro Termin eine Viertelstunde ein, so wie ich es auch in meiner regulären Sprechstunde tue. Ist diese Zeitspanne abgelaufen, beendet die Software das Gespräch automatisch. Das bringt mich als Arzt dazu, mich stärker zu konzentrieren und auf das Wesentliche zu fokussieren.

**Und was passiert, wenn Sie während des Termins merken, dass die vorgesehene Zeit doch nicht reicht?**

Dann müssen der Patient und ich gegen Ende unseres Gesprächs einen weiteren Termin vereinbaren.

**Sehen Sie auch Nachteile der Videosprechstunde?**

Eigentlich nicht. Einige Patienten hatten anfänglich zwar Bedenken, etwa wegen möglicher Lücken im Datenschutz oder weil sie mich lieber persönlich sehen wollten – manche aus Sorge, ich könne online vielleicht nicht richtig für sie da sein. All diese Befürchtungen ließen sich aber schnell ausräumen. Ein Nachteil ist vielleicht, dass ich den

Patienten nicht im eigentlichen Sinne körperlich untersuchen kann. Doch mithilfe der bewegten Bilder lässt sich auch diesbezüglich viel erreichen.

**Inwiefern hat die Corona-Pandemie den Erfolg der Videosprechstunde beschleunigt?**

Zum einen war man, wie bereits gesagt, natürlich bestrebt, den persönlichen Kontakt zu den Patienten wegen der Ansteckungsgefahr auf ein Minimum zu reduzieren. Dieses Ziel hatten auch die Kassenärztlichen Vereinigungen vor Auge: Vor Beginn der Pandemie durften längst nicht alle Ärzte die Videosprechstunde anbieten – mittlerweile ist sie grundsätzlich jedem Arzt erlaubt, der eine Genehmigung bei der KV beantragt hat. Auch war die Zahl der angebotenen Videosprechstunden früher auf 50 pro Quartal beschränkt. Diese Restriktion ist derzeit zumindest ausgesetzt. Sogar die Versichertenkarten der Patienten können inzwischen mithilfe der Software eingelesen werden. Und nicht zuletzt hat die Skepsis vieler meiner Kollegen im Laufe der Pandemie nachgelassen.

**Welche Entwicklung würden Sie sich für die Zukunft wünschen?**

Zum einen hoffe ich darauf, dass die Restriktionen, die Corona-bedingt abgeschafft wurden, auf Dauer, also über die Pandemie hinaus, entfallen werden. Zum anderen wünsche ich mir, dass die Akzeptanz für die Videosprechstunde sowohl unter meinen Kollegen als auch unter den Patienten noch weiter zunehmen wird. Was die Patienten betrifft, bin ich übrigens sehr optimistisch: Bislang ist jeder meiner Patienten, der das Angebot einmal angenommen hat, dabeigebblieben – und nutzt es seither sehr gerne. ● ab

.....



Dr. Bernhard Bühler ist Facharzt für Neurologie und Psychiatrie am Zentrum für Nervenheilkunde in Mannheim.





# PHREND® HILFT BEI DER THERAPIEENTSCHEIDUNG

Oft ist die Suche nach dem passenden MS-Medikament aufwändig und immer wieder gibt es Fehlversuche. PHREND®, eine preisgekrönte intelligente Software, kürzt den Weg zur optimalen MS-Therapie ab.

**N**och vor einigen Jahren gab es nur wenige Behandlungsmöglichkeiten der Multiplen Sklerose. Fiel nach der Diagnose die Entscheidung für eine verlaufsmodifizierende Immuntherapie, dann basierte sie meistens nur auf dem Erfahrungswissen des behandelnden Arztes.

Das ist heutzutage anders: Es gibt nicht nur eine Vielzahl von Basismedikamenten, in der Regel werden Patienten auch an der Therapieentscheidung beteiligt. Man nennt dieses Vorgehen Partizipative Entscheidungsfindung (PEF) oder auf Englisch Shared Decision Making (SDM). Die Idee dahinter: Gestaltet der Patient seinen Therapie-

plan aktiv mit, hält er diesen später korrekt und konsequent ein. Das Festhalten an einer einmal angefangenen Behandlung heißt im Fachjargon Therapie-Verweildauer oder Persistenz – ein wichtiger Faktor für die langfristige Wirkung der Therapie. Die gemeinsame Entscheidungsfindung hat überdies den Vorteil, dass der Patient eine realistischere Erwartung an den Behandlungsverlauf hat.

## EIN ALGORITHMUS BERECHNET DEN WAHRSCHEINLICHEN KRANKHEITSVORLAUF

Doch wie finden Arzt und Patient gemeinsam die wirksamste Therapie-

form, die zudem den Wünschen und Bedürfnissen des Patienten bestmöglich entspricht? Um dies möglichst ohne Umwege und passgenau herauszufinden, wird in den NTC-Praxen seit einigen Jahren die preisgekrönte intelligente Software PHREND® eingesetzt. Quasi auf Knopfdruck stellt sie dem behandelnden Arzt eine Vielzahl praxisbezogener Daten zur Multiplen Sklerose zur Verfügung. Auf der Basis eines speziellen Algorithmus berechnet sie zudem, wie hoch die Wahrscheinlichkeit ist, dass der Patient in einem Zeitraum von bis zu vier Jahren unter einem bestimmten Medikament schub- und progressionsfrei bleibt. »PHREND® ordnet die infrage kommenden Medikamente nach ihrem Stellenwert im individuellen Fall ein, greift aber der gemeinsamen Entscheidungsfindung von Arzt und Patient nicht vor«, sagt der Neurologe und NTC-Geschäftsführer Dr. Arnfin Bergmann.

## EIN REICHER ERFAHRUNGSSCHATZ ALS GRUNDLAGE

Hinter PHREND® steht ein aufwändiges Datenschutzkonzept, das von mehreren Ethikkommissionen, darunter von der Bayerischen Landesärztekammer und der Ärztekammer Nordrhein, geprüft wurde. Lediglich personenbezogene Daten sind dezentral auf den Rechnern der Praxen gespeichert, sämtliche medizinischen Patientendaten hingegen auf einem Hochsicherheitsserver. Zusammenführen lassen sich die beiden Datenströme ausschließlich in der Praxis des behandelnden Arztes. Bei seinen Berechnungen greift PHREND® zudem auf anonymisierte und autorisierte Therapiedaten von über 25.000 MS-Patienten des NTC-Netzwerks zu. Die Daten enthalten Informationen zu Diagnostik, Therapie und Krankheitsverlauf, aber auch zu Nebenwirkungen, Lebensqualität und Therapiewechseln. Die Web-Anwendung filtert aus den Informationen über zurückliegende Behandlungen die entscheidenden Erkenntnisse für den aktuellen Patientenfall heraus und bereichert das Ergebnis mit den Resultaten internationaler Patientenstudien sowie aktueller Behandlungsleitlinien medizinischer Fachgesellschaften an. Somit ist PHREND® immer auf dem neuesten medizinischen Kenntnisstand.



## PATIENTENWÜNSCHE WERDEN VON DER SOFTWARE BERÜCKSICHTIGT

Um eine personalisierte Prognose zu erhalten, speist der Neurologe zusätzlich Daten des Patienten ein, zum Beispiel Geburtsdatum, Geschlecht, Diagnosedatum, Zeitpunkt des letzten Schubs sowie die Gesamtzahl der Schübe in den vergangenen zwölf Monaten. Berücksichtigt werden auch eventuelle Vorthérapien, MRT-Befunde, der EDSS-Wert (Expanded Disability Status Scale) und im Falle eines angestrebten Therapiewechsels die aktuelle Medikation. Weiterhin kann PHREND® auf die Wünsche und die Lebenssituation des Patienten eingehen. Die Fachärztin für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie, Dr. Monika Köchling, erläutert: »Als behandelnde Ärztin kann ich zum Beispiel eingeben, ob mein Patient Tabletten, Injektionen oder Infusionen vorzieht, ob ein altbewährtes oder eher ein neueres Präparat gewünscht wird, ob engmaschige Blutkontrollen akzeptiert werden, und ob bei einer Frau eventuell ein Kinderwunsch besteht.«

## PHREND®

steht für »Predictive healthcare with real-world evidence for neurological disorders«, auf Deutsch etwa: Prädiktive Gesundheitsversorgung bei neurologischen Erkrankungen mit Daten aus dem Therapiealltag. Die Web-Applikation liefert Ärzten und Patienten auf Knopfdruck eine datenbasierte objektive Einschätzung der Wirksamkeit personalisierter Therapien bei Multipler Sklerose (MS). Die KI-basierte Software wurde von dem weltweit agierenden Beratungsunternehmen PricewaterhouseCoopers (PwC) in Zusammenarbeit mit dem Ärztenetzwerk NeuroTransConcept (NTC) entwickelt.

Im Idealfall bleiben nach den Berechnungen von PHREND® zwei bis drei Therapievorschläge übrig, aus denen Arzt und Patient gemeinsam ein Medikament auswählen können. Diese gut begründete und objektive Zweitmeinung kann dem Patienten in ausgedruckter oder elektronischer Form übermittelt werden. Er muss sich nicht sofort entscheiden, sondern kann zu Hause alles in Ruhe nachlesen und überdenken. Schließlich geht es um die eigene Therapie und Gesundheit. ● ak



# gesund express

## **Achtsam essen**

Schlank durch  
bewusste Ernährung

## **Besser schlafen**

Mit Ritualen zu einer  
ruhigen Nacht

## **Gesichtsyoga**

Grimassen gegen Falten



**Liebe Leserin,**  
lieber Leser

Seit Beginn der Pandemie haben viele Menschen zugenommen – kein Wunder, schließlich waren zahlreiche Sportarten wochenlang nicht möglich. Zudem fühlen sich viele Menschen durch Corona gestresst oder psychisch belastet, was oft zu einem ungesunden Essverhalten führt. Viel besser als jede Diät kann gerade jetzt eine achtsame Ernährung dabei helfen, Kilos dauerhaft zu verlieren. Lesen Sie außerdem, mit welchen Ritualen man Schlafprobleme beheben kann.

*Birgit Eußem*

Ihre Birgit Eußem

**Impressum**

Herausgeber: Europa Apotheek Venlo B.V.,  
Dirk Hartogweg 14, NL-5928 LV Venlo, Deutsche  
Postanschrift: Europa Apotheek Venlo, 41259  
Mönchengladbach. Geschäftsführer: Stefan Feltens,  
Stephan Weber, Jasper Eenhorst, Theresa Holler,  
Marc Fischer

Redaktionsleitung (v.i.S.d.P.): Maike Hommen

Redaktion: Anke Brodmerkel (ab), Anne Göttenauer (ag)  
Andrea Kuppe (ak)

Gestaltung: Elsenbach Design

Druck: Brühlsche Universitätsdruckerei GmbH  
& Co KG, Gießen

Bildnachweis Titel: Leart, stock.adobe.com

# Essen mit **Herz und** **Verstand**

Oft lassen wir uns beim Essen von Gefühlen leiten – mit dem Resultat, dass wir unkontrolliert Kalorien in uns reinschaufeln. Eine Diät soll es dann richten, hat aber meist keinen langfristigen Effekt. Um sein Gewicht dauerhaft zu halten oder sogar zu reduzieren, kann es hilfreich sein, sich achtsam zu ernähren.

**Das Wohlbefinden steigern nach den zehn Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE):**

1. Lebensmittelvielfalt genießen
2. Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“
3. Vollkorn wählen
4. Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen
5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen
6. Zucker und Salz einsparen
7. Am besten Wasser trinken
8. Schonend zubereiten
9. Achtsam essen und genießen
10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

**N**och nie gab es so viele Menschen mit Gewichtsproblemen wie heute – zwei Drittel der Männer und rund die Hälfte der Frauen in Deutschland bringen zu viele Kilos auf die Waage. Die Corona-Pandemie hat die Situation nicht verbessert: Eine im April 2021 durchgeführte Forsa-Studie zeigt, dass von rund 1.000 Personen im Alter zwischen 18 und 70 Jahren 39 Prozent der Befragten seit Beginn der Krise zugenommen haben. Die Gewichtszunahme betrug im Mittel stolze sieben Kilogramm.

Doch warum fällt es vielen Menschen so schwer, sich einigermaßen gesund und maßvoll zu ernähren? Und das selbst in Pandemie-Zeiten, wo man – weil viel Sportangebote wegfallen – ja eigentlich noch mehr darauf achten sollte, was und wie viel man isst? Jedes Kilo mehr auf der Waage bedeutet schließlich nicht nur ein höheres Risiko für Bluthochdruck, Schlaganfall und Krebs, sondern begünstigt auch einen schweren Verlauf bei COVID-19.

### Stress, Langeweile und Lust verführen zum Essen

Schon lange ist bekannt, dass seelische Belastungen und Stress häufige Gründe sind, warum Menschen mehr essen. Während des vergangenen Lockdowns fühlten sich rund 70 Prozent der Befragten etwas oder sogar sehr stark belastet. Die Menschen nannten aber auch Langeweile und die Lust auf Essen als Gründe, warum sie mehr als sonst zu sich genom-

men hatten. Zudem griffen sie vermehrt zu ungesunden Produkten und Fertiggerichten – Menschen mit einem Body-Mass-Index von über 30 noch häufiger als andere.

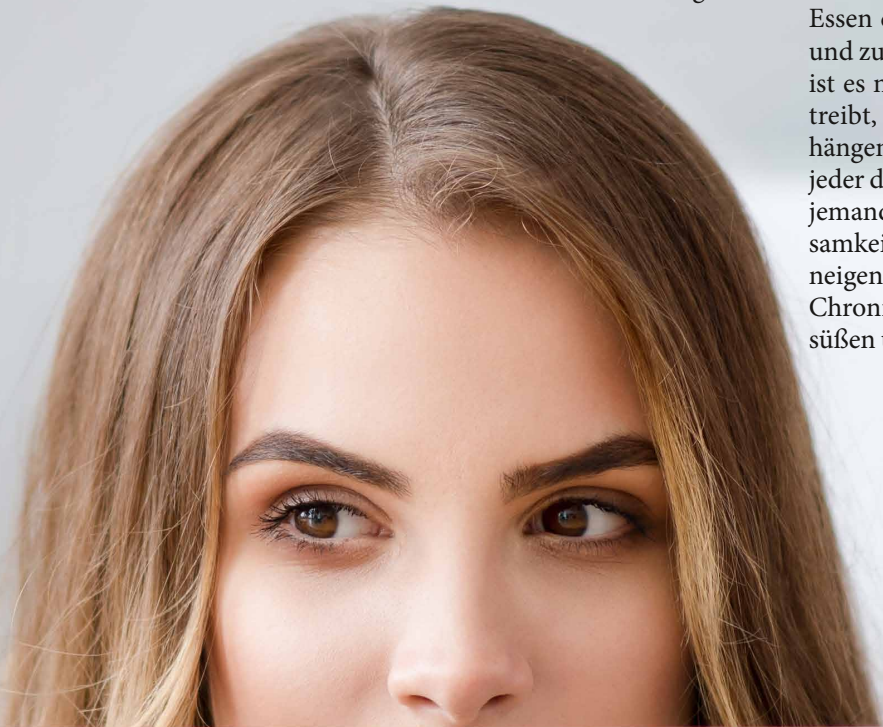
Die Umfrage ergab aber auch, dass fast die Hälfte der Befragten während des Lockdowns versucht hatte, abzunehmen. Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung betont in diesem Zusammenhang, dass Reduktions- oder Blitzdiäten in der Regel nicht zu einer nachhaltigen Gewichtsabnahme führen und viele Menschen nach einiger Zeit sogar mehr Kilos auf die Waage bringen als zuvor. Damit unliebsames Fett dauerhaft verschwindet, helfen den Experten zufolge nur eine langfristige Ernährungsumstellung sowie mehr Bewegung im Alltag oder Sport. Die Initiative empfiehlt zudem, sich an die zehn Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) zu halten (siehe Kasten linke Seite), zu denen auch das „achtsame Essen“ gehört. Doch was genau ist damit gemeint?

### Das eigene Essverhalten beobachten und hinterfragen

Dr. Christian Aheimer, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, erklärt, dass der erste Schritt zum achtsamen Essen darin besteht, zunächst einmal genau zu beobachten und zu hinterfragen, was, wann und warum man isst. Häufig ist es nämlich nicht der Hunger, der einen beim Essen antreibt, sondern die Psyche. Ernährung und Wohlbefinden hängen eng miteinander zusammen. Schätzungen zufolge ist jeder dritte Deutsche ein sogenannter „emotional Eater“, also jemand, der aus einem bestimmten Gefühlszustand wie Einsamkeit, Traurigkeit oder Wut heraus isst. Vor allem Frauen neigen dazu, emotionale Bedürfnisse durch Essen zu stillen. Chronisch gestresste Menschen greifen nachweislich öfter zu süßen und fettreichen Nahrungsmitteln und essen insgesamt

#### Anleitung für eine achtsame Mahlzeit:

- Essen Sie nur dann, wenn Sie hungrig sind.
- Wählen Sie die Nahrungsmittel bewusst aus.
- Beschäftigen Sie sich während des Essens nicht mit anderen Dingen.
- Lassen Sie sich nicht unterbrechen.
- Essen Sie langsam.
- Genießen Sie das Geschmackserlebnis.



Nach dem amerikanischen Wissenschaftler Jon Kabat-Zinn ist **Achtsamkeit eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit, die absichtsvoll ist, sich auf den gegenwärtigen Moment bezieht und nicht wertend ist**. Kabat-Zinn war Professor an der University of Massachusetts Medical School in Worcester und unterrichtet Achtsamkeitsmeditation, um Menschen zu helfen, besser mit Stress, Angst und Krankheiten umgehen zu können.

häufiger als andere. Auch „Essen zur Selbstbelohnung“, zum Beispiel nach getaner Arbeit oder nach dem Sport, ist laut Aheimer ein weit verbreitetes Problem.

### „Fressfallen“ im Alltag erkennen

Problematisch können auch automatisiertes Essen und gesellschaftliche Zwänge sein. „Häufig tappen wir in sogenannte Fressfallen und merken überhaupt nicht, wie viele Kalorien wir zu uns nehmen“, sagt Christian Aheimer und verdeutlicht das an einem Beispiel: „Wenn man bei einem geselligen Abend mit Freunden immer wieder zum Grillgut samt Beilage greift und gleichzeitig ein Bier oder einen Wein nach dem anderen trinkt, hat das mit Hunger oder Durst nichts zu tun.“ Schnell kämen auf diese Weise Tausende von Kalorien zusammen. „Wenn man dann noch den ganzen Tag im Büro verbracht hat, kann der Körper die aufgenommenen Kalorien bei weitem nicht verbrennen“, sagt Aheimer. Auch das „ferngesteuerte“ Essen vor dem Fernseher oder Computer oder die täglichen zwei, drei Latte Macchiato können leicht zu ungesunden Ernährungsgewohnheiten werden.

### Achtsames Essen beginnt mit der Lebensmittelauswahl

Aheimer betont, dass es beim achtsamen Essen weniger um Kalorien zählen und Ernährungsregeln gehe, sondern vielmehr um den bewussten Umgang mit Lebensmitteln und dem eigenen Essverhalten. Man lerne, auf seine inneren Regungen zu horchen, Kontrolle über sein Essen zu erlangen und harmonischer mit seinem Körper zu leben.

Dass achtsamkeitsbasierte Trainings tatsächlich beim Abnehmen helfen können, wurde vor einigen Jahren eher zufällig in den Vereinigten Staaten entdeckt: Mehrere Teilnehmer von Kursen zum Thema „Mindful-Based Stress Reduction“ (kurz MBSR, auf Deutsch: Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion) hatten deutlich an Gewicht verloren, ohne dies überhaupt vorgehabt zu haben. Auch neuere Forschungen zeigen, dass gezielte Achtsamkeitsübungen nicht nur Stress reduzieren, Schmerzen lindern und Depressionen entgegenwirken, sondern auch dabei helfen, Gewichtsprobleme dauerhaft in den Griff zu bekommen.“ ● ak

### INFO ZUM EXPERTEN

Dr. Christian Aheimer ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie in Heiligenhaus. Seine Schwerpunkte liegen unter anderem auf den Themen „Abnehmen mit Achtsamkeit“ und „Autogenes Training“ – hierzu bietet er auch Video-Seminare an. Zu finden sind sie unter <https://aheimer-konzept.de>.



## Die Darmflora wieder fit machen

Die Darmflora, auch Mikrobiom genannt, ist ein äußerst komplexes ökologisches System.

Sie enthält bis zu hundert Billionen Bakterien, die für den Stoffwechsel von großer Bedeutung sind und dafür sorgen, dass sich keine Krankheitserreger im Darm verbreiten.

**E**ine zucker- und fettreiche Ernährung, chronischer Stress oder die Einnahme bestimmter Medikamente wie Antibiotika oder Schmerzmittel können die Darmflora aus dem Gleichgewicht bringen. Man spricht dann von einer Dysbiose. Diese kann sich durch Durchfall, Verstopfung, Blähungen, Bauchschmerzen, Übelkeit und Erbrechen bemerkbar machen. Auch eine höhere Infektanfälligkeit sowie Kopf-, Gelenk- und Muskelschmerzen sind mögliche Symptome einer geschädigten Darmflora.

In diesem Fall kann es sinnvoll sein, den Darm zunächst von schädlichen Keimen und Giftstoffen zu befreien, beispielsweise mit entgiftenden Fastenkuren und innerlich angewendeter Heilerde. Mithilfe von Flohsamenschalen lassen sich zudem die Darminnenwände reinigen. Anschließend kann man eine gezielte Aufbautherapie mit Probiotika vornehmen, die lebende Mikroorganismen wie Milchsäurebakterien und Hefen enthalten. Sogenannte Präbiotika begünstigen das Wachstum und die Aktivität von bereits vorhandenen gesunden Bakterien im Dickdarm. ● ak



Liefern wertvolle Probiotika: Joghurt und Kefir





## Obst morgens, Gemüse abends

**D**ass eine gesunde Ernährung das Risiko für Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes senken kann, ist unbestritten. Eine chinesische Studie legt jetzt aber nahe, dass es womöglich nicht nur darauf ankommt, wie viel und was wir essen, sondern auch der Zeitpunkt, wann wir bestimmte Lebensmittel verzehren. Besonders gesund sei es, wenn Obst morgens und mittags, Gemüse und Milchprodukte vor allem abends auf dem Speiseplan landen. ●

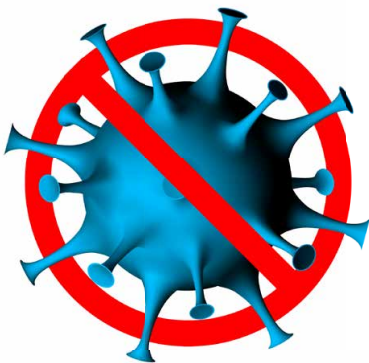


## Alkohol erschwert Empfängnis

**B**ereits ein gemäßigter Alkoholkonsum, wie drei Gläser Wein oder Bier pro Woche, kann bei Frauen mit Kinderwunsch die Chancen auf eine Schwangerschaft reduzieren. Laut einer US-Studie scheint dies insbesondere in der zweiten Zyklushälfte der Fall zu sein. In dieser Phase könne der Genuss von Alkohol sowohl den Eisprung beeinträchtigen als auch die Einnistung des Eis in die Gebärmutter verhindern. ●

## Bewegung schützt

**W**er regelmäßig körperlich aktiv ist und zum Beispiel täglich eine halbe Stunde zügig spaziert, hat im Falle einer Corona-Infektion meist einen leichteren Krankheitsverlauf als Menschen, die sich nur wenig bewegen. Deren Risiko für eine Einweisung auf eine Intensivstation ist um das 1,7-Fache erhöht und ihr Sterberisiko um das 2,5-Fache. Das zeigt eine US-amerikanische Untersuchung mit über 48.000 COVID-19-Patienten. ●



## Sechs Monate **Schutz**

**N**ach einer Corona-Erkrankung sind genesene Patienten gewöhnlich mindestens sechs Monate vor dem Virus sicher. Erkrankten sie doch, ist der Verlauf meist milde. Das liegt an ausreichenden Antikörpern und einem trainierten Immunsystem. Vieles deutet darauf hin, dass dies auch bei vollständig geimpften Menschen der Fall ist. ●



# Schluss mit **Schäfchenzählen**

Ein- und Durchschlafprobleme sind weit verbreitet. Ein paar kleine, aber effektive Regeln und Rituale können helfen, um nachts besser zur Ruhe zu kommen.

## Tipps für einen besseren Schlaf

Meistens haben Schlafstörungen aber einen „harmlosen“ Grund, der sich einfach beheben lässt. Oft spielen Ernährung, Tagesaktivitäten, Schlafgewohnheiten und die Einstellung zum Schlaf eine wichtige Rolle. Damit man wieder besser einschlafen kann und nachts nicht stundenlang Schäfchen zählen muss, rät die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM), sich an folgende Maßnahmen zu halten:

- feste Aufstehzeiten für einen geregelten Tag-Nacht-Rhythmus,
- nur dann ins Bett gehen, wenn man sich wirklich müde fühlt,
- ein bequemes Bett und ein ruhiger, abgedunkelter Raum mit frischer Luft,
- angenehme Zimmer-Temperatur, sodass man weder schwitzt noch friert,
- Smartphone, Computer und Fernseher aus dem Schlafzimmer verbannen,
- Koffein, Nikotin oder Alkohol in den letzten Stunden vor dem Schlafengehen meiden,
- nicht allzu spät essen und keine schweren, fettigen Speisen zu sich nehmen,
- sich regelmäßig bewegen, insbesondere an der frischen Luft,
- entspannende Maßnahmen, zum Beispiel autogenes Training vor dem Zubettgehen,
- kleine Nickerchen am Tag nach Möglichkeit vermeiden,
- schlafraubende Probleme mit nahestehenden Menschen besprechen und dann angehen.

Wer möchte, kann sich zudem in der Apotheke beraten lassen, welche mild wirksamen Arzneimittel helfen können. Präparate mit Baldrian und Hopfen können Ein- und Durchschlafstörungen entgegenwirken. Aber auch ein warmes Bad mit einem lavendelhaltigen Badezusatz kann bereits schlaffördernd sein. ● ak

**E**in erholsamer Schlaf ist neben einer ausgewogenen Ernährung und ausreichend Bewegung der Schlüssel für körperliche und geistige Fitness: Während wir nämlich friedlich im Bett schlummern, wird unser Immunsystem angekurbelt, der Körper regeneriert sich und wir bauen psychischen Stress ab.

Allerdings leidet jeder dritte Mensch hierzulande unter schlechtem Schlaf – das zeigt eine aktuelle Schlafstudie der Techniker Krankenkasse. Von den Betroffenen kann nahezu die Hälfte nur schlecht einschlafen, 28 Prozent nicht durchschlafen und jeder Vierte wacht dauerhaft zu früh auf. Jeder Zweite kommt auf höchstens sechs Stunden Nachtruhe. Sieben bis acht Stunden Schlaf sollten es aber eigentlich sein, damit wir erholt und frisch in den nächsten Tag starten können.

Doch was sind mögliche Ursachen von Schlafstörungen? Diese werden häufig durch einen gestörten Schlaf-



*Baldrian: beruhigend und schlaffördernd*

Wach-Rhythmus hervorgerufen, aber auch Lärm, Sorgen und Stress, der Genuss von Alkohol, Koffein und Nikotin, hormonelle Veränderungen, Medikamente sowie das Zusammenspiel verschiedener Einflussfaktoren kommen als Auslöser infrage. Leidet man dauerhaft unter Schlafstörungen, sollte man medizinisch abklären lassen, ob eine tiefersitzende Erkrankung dahintersteckt. Mögliche Warnsignale sind eine verminderte Leistungsfähigkeit, Stimmungstiefs, Sekundenschlaf und ein erhöhter Blutdruck.



Schön entspannen

# Ran an die **Falten!**

Sie möchten Ihr Gesicht zum Strahlen bringen? Dann probieren Sie es doch mal mit Face-Yoga: Es strafft die Konturen und glättet Falten auf ganz natürliche Art.

**W**ann haben Sie das letzte Mal vor einem Spiegel gestanden und dabei ausgiebig und mit großem Vergnügen die lustigsten Grimassen geschnitten? Etwa als Kind? Dann wird es höchste Zeit, dass Sie es mal wieder tun. Grimassen zu schneiden, macht nicht nur Spaß. Zieht man diese regelmäßig, kann man mit ihnen auch Sorgenfalten vertreiben, Krähenfüße glätten, schlaffe Wangenmuskeln stärken und noch vieles mehr.

Sage und schreibe 26 Muskeln hat jedes Gesicht. Warum also sollte man sie nicht mal trainieren, so wie man auch Arm-, Bauch- oder Pomuskeln gerne strafft und formt? Gesichts- oder, auf Englisch, Face-Yoga heißt dieser Trend und viele weibliche Berühmtheiten bauen ganz fest auf ihn. Etwa die US-amerikanische Schauspielerin Jennifer Aniston oder die britische Herzogin Meghan Markle, die einmal in einem Interview sagte: „Ich schwöre, es funktioniert, so albern man sich auch fühlen mag.“

## Nachweislich effektiv

Bestätigt hat das inzwischen sogar eine – wenn auch kleine – wissenschaftliche Studie, die in der renommierten US-Fachzeitschrift *JAMA Dermatology* veröffentlicht ist. Die 16 Teilnehmerinnen, die zwischen 40 und 65 Jahre alt waren, absolvierten ihre Gesichtsbungen zunächst acht Wochen lang täglich 30 Minuten. In den folgenden zwölf Wochen praktizierten sie das Face-Yoga an drei bis vier Tagen pro Woche. Tatsächlich verzeichneten die Forscher im Anschluss einen deutlichen Verjüngungseffekt: Die Gesichter der Probandinnen sahen fast drei Jahre jünger aus als zu Beginn der Studie.

In vielen größeren Städten kann man inzwischen Kurse für Gesichtsyoga buchen. Auch im Internet, etwa auf dem Videportal YouTube, lassen sich viele Übungen finden. Und um sofort loszulegen, erklären wir Ihnen drei besonders effektive Beispiele. Sie brauchen dazu nichts weiter als einen Spiegel.

## Der Löwe für straffe Wangen

Öffnen Sie Ihren Mund so weit wie möglich, strecken Sie dann die Zunge heraus und versuchen Sie, sie in Richtung Kinn zu führen. Halten Sie den Gesichtsausdruck so lange wie möglich.

## Der Kuss für eine straffe Mundpartie

Schieben Sie Ihr Kinn leicht nach oben und formen Sie mit den Lippen einen Kussmund.

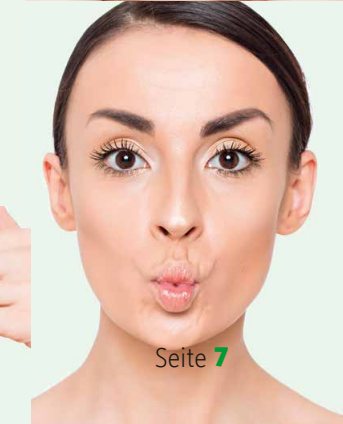
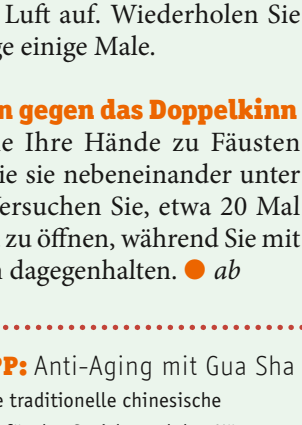
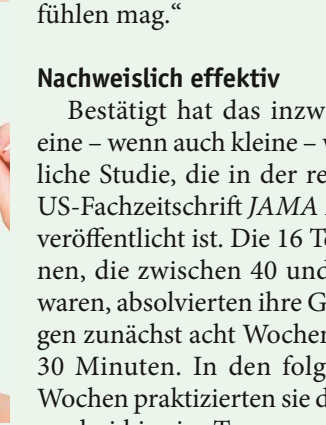
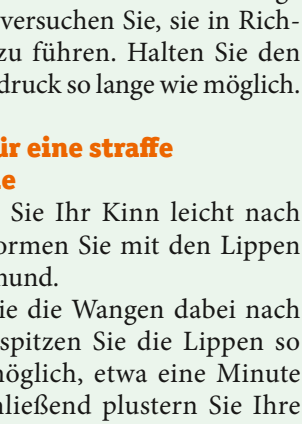
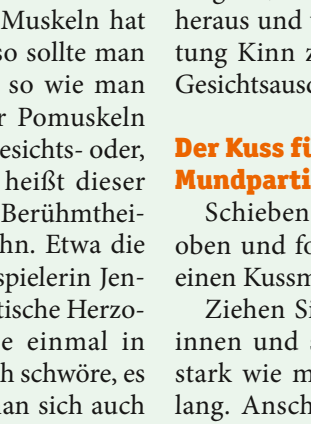
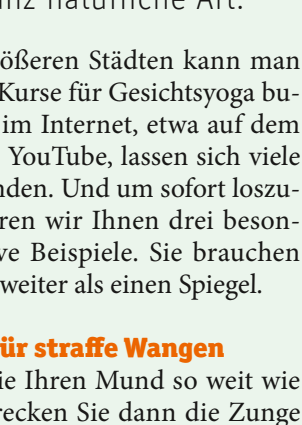
Ziehen Sie die Wangen dabei nach innen und spitzen Sie die Lippen so stark wie möglich, etwa eine Minute lang. Anschließend plustern Sie Ihre Backen mit Luft auf. Wiederholen Sie diese Abfolge einige Male.

## Mit Fäusten gegen das Doppelkinn

Ballen Sie Ihre Hände zu Fäusten und legen Sie sie nebeneinander unter Ihr Kinn. Versuchen Sie, etwa 20 Mal Ihren Mund zu öffnen, während Sie mit den Händen dagegenhalten. ● ab

## EXTRA-TIPP: Anti-Aging mit Gua Sha

Gua Sha ist eine traditionelle chinesische Massagetechnik für das Gesicht und den Körper, die das Face-Yoga effektiv ergänzen kann. Ein Gua-Sha-Stein ist etwa handflächengroß, meist herz- oder wellenförmig und aus Jade oder Quarz. Er wird mit sanftem Druck über die Haut gestrichen, bis diese sich ganz leicht rötet.



© Maksym Powozniak, stock

# Smart

## THERAPIE PLUS

### DIE PERSÖNLICHE THERAPIE-BEGLEITUNG.

Sie leiden an einer chronischen Erkrankung und sind auf die regelmäßige Einnahme bzw. Anwendung von Medikamenten angewiesen? Dann sind Sie bei smart THERAPIE PLUS in den besten Händen:

Hier kümmern sich speziell geschulte Gesundheitsberater um Sie und Ihre Fragen. Ganz gleich, ob Sie Hilfe bei Ihrer Arzneimittel-Therapie benötigen oder Fragen zum ganz alltäglichen Leben mit der chronischen Erkrankung haben.

- smart THERAPIE PLUS ist kostenlos und ohne Verpflichtung
- Die Gesundheitsberater sind auch ohne Termin und lange Wartezeiten erreichbar
- Sie erhalten kostenlose therapieunterstützende Informationsmaterialien, Broschüren und smart Gesundheitstipps

Sie möchten sicher und bequem ein Rezept einsenden?

Auf [shop-apotheke.com](https://shop-apotheke.com) erfahren Sie, wie einfach Sie Ihre verschreibungspflichtigen Medikamente bei uns bestellen können.

Ihr Experten-Team erreichen Sie unter:  
0800-200 800 303 (Montag bis Freitag, 9-18 Uhr, Samstag 9-16 Uhr)

Mehr Infos auf:  
[shop-apotheke.com/smart](https://shop-apotheke.com/smart)

smart begleitet  
Ihre Therapie mit  
kompetentem  
Fachwissen:

Asthma

COPD

HIV

Multiple Sklerose

Wachstumshormon



# News

## GESUNDHEITSPOLITIK Sachverständige fordern Umdenken bei Digitalisierung

Der Sachverständigenrat zur Begutachtung der Entwicklung im Gesundheitswesen (SVR) plädiert in seinem neuen Gutachten *Digitalisierung für Gesundheit* dafür, die elektronische Patientenakte (ePA) grundsätzlich für alle gesetzlich Versicherten einzurichten, sofern diese nicht ausdrücklich widersprechen (Opt-out-Regelung). Bislang müssen Patienten der Nutzung ihrer ePA in einem mehrstufigen Verfahren zustimmen. Dieses sogenannte Opt-in-Vorgehen sei »konzeptionell umständlich« und »realitätsfern«, moniert der Sachverständigenrat. Ihren vollen Nutzen entfalte die Digitalisierung erst, wenn die Daten an vielen Stellen im Gesundheitssystem nutzbar gemacht werden können, sagte der SVR-Vorsitzende Ferdinand Gerlach bei einer Pressekonferenz. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass die Daten nicht in die falschen Hände fallen. Gerlach: »Zugleich müssen sie in die richtigen Hände gelangen können.« • *Quelle: Sachverständigenrat zur Begutachtung der Entwicklung im Gesundheitswesen, 27. Juni 2021*



## COVID-19 Infektionen nach Impfung sind sehr selten

Trotz der hohen Wirksamkeit des mRNA-Impfstoffs von Biontech/Pfizer gegen das Corona-Virus SARS-CoV-2 lässt sich eine Infektion mit dem Erreger und ein Ausbruch der Erkrankung auch nach einer zweiten Impfung nicht vollständig ausschließen. Allerdings zeigen die Erfahrungen des Sheba Medical Centers in Ramat Gan, Israel, dass sogenannte Durchbruchinfektionen mit 0,4 Prozent sehr selten sind und in der Regel asymptomatisch oder leicht verlaufen. Von 1.497 vollständig geimpften Beschäftigten des israelischen Krankenhauses infizierten sich 39 Personen dennoch mit dem Corona-Virus. Zu den häufigsten Symptomen gehörten eine verstopfte Nase (36 Prozent), gefolgt von Myalgien und Geruchs- und Geschmacksverlust (28 Prozent). 21 Prozent der Patienten litten unter Fieber und Schüttelfrost. Bei fast jedem fünften Patienten hielten die Symptome länger als sechs Wochen an und erfüllten damit die Kriterien von Long-COVID. • *Quelle: The New England Journal of Medicine, 28. Juli 2021*

## MIGRÄNE Erhöhtes Risiko für Bluthochdruck nach der Menopause

In Deutschland ist rund jede fünfte Frau von einer chronischen Migräne betroffen. Bei einigen von ihnen nimmt die Zahl der Kopfschmerzattacken mit Beginn der Wechseljahre deutlich ab. Allerdings liegt das Risiko für Bluthochdruck (Hypertonie) in dieser Lebensphase bei Migräne-Patientinnen fast 30 Prozent höher als bei Frauen ohne Migräne – und zwar unabhängig davon, ob die Krankheit mit oder ohne Aura auftritt. Zu diesem Resultat kommt eine Studie aus Frankreich, bei der mehr als 55.000 Frauen bis zu 28 Jahre nach Eintritt der Menopause beobachtet wurden. Die Ergebnisse, die im Fachmagazin *Neurology* veröffentlicht wurden, zeigen auch, dass weder das Alter der Frauen einen Einfluss auf das Hypertonie-Risiko hat, noch ob die Wechseljahre auf natürliche Weise, aufgrund einer Operation oder anderweitigen Therapie eintraten. Lediglich bei Frauen, die aufgrund von Wechseljahresbeschwerden eine Hormonersatztherapie erhielten, wurde noch etwas häufiger Bluthochdruck festgestellt. • *Quelle: Neurology, 6. Juli 2021*



# TRAINING FÜR EIN LEBEN MIT MS

Eine Rehabilitation bietet Menschen mit Multipler Sklerose viele Chancen. Sie lindert Symptome, fördert die Selbstständigkeit und stärkt die Bewegungsfreiheit. Erfahrene Therapeuten führen Gespräche mit Patienten, ermitteln deren Leistungsfähigkeit und passen die Trainingsinhalte dem individuellen Bedarf an.



Viele Menschen mit Multipler Sklerose entscheiden sich erst nach etlichen Jahren zur Teilnahme an einer Rehabilitation. Professor Peter Rieckmann kennt die Vorbehalte und Ängste von Patienten. Dennoch ermutigt er sie, möglichst früh eine Fachklinik aufzusuchen. »Wer sich direkt nach der Diagnose eine Auszeit gönnt, kann das Leben mit MS so planen, dass es sich positiv darstellt«, sagt der Chefarzt des Zentrums für klinische Neuroplastizität im Medical Park Loipl im bayerischen Bischofswiesen. MS sei zwar nicht heilbar. »Wir dürfen aber nicht außer Acht lassen, dass die meisten Patienten noch Pläne für ihr Leben haben und es ist unsere Aufgabe als Neurologen, ihnen zu helfen, diese Pläne umsetzen zu können«, ergänzt Rieckmann. Ein großer Vorteil des stationären Aufenthalts in einer Reha-Klinik sei, dass erfahrene Ärzte und Therapeuten genügend Zeit für die ausführliche Beratung der Patienten hätten, um ihnen die Anpassung an einen Alltag mit MS zu erleichtern, sagt Rieckmann. Dazu gehörten nicht nur Informationen über die Krankheit, sondern auch die Sozialberatung für Probleme in Beruf und Familie, Ernährungstipps und ein spezielles Sportprogramm.

## SPORT IST WICHTIG

Das Programm einer Reha ändert sich im Verlauf der Erkrankung, aber Sport spielt immer eine wichtige Rolle. »Wenn beispielsweise nach einem Schub funktionelle Beeinträchtigungen auftreten, lassen sich diese häufig durch regelmäßiges Training zurückdrängen«, sagt Rieckmann. Egal wie hochgradig

die Einschränkung sei, ein regelmäßiges Ausdauertraining mit häufigen Wiederholungen der Übungen sei immer ratsam. Rollstuhlfahrer könnten beispielsweise ein Hanteltraining mit wenig Gewicht, aber mit hoher Frequenz absolvieren.

Der Chefarzt empfiehlt allen Patienten, sich eine Musik auszuwählen, die sie besonders motiviert. Schließlich diene der Sport nicht nur der Stärkung der Muskulatur. »Aus der Forschung wissen wir, dass damit auch positive Prozesse ausgelöst werden, die die Neuroplastizität des Gehirns fördern«, sagt Peter Rieckmann. So könnten häufige Einschränkungen des Kurz- und Langzeitgedächtnisses gemildert und die Konzentrationsfähigkeit verbessert werden, ergänzt der Spezialist für innovative Rehabilitationsstrategien. Immerhin berichte jeder vierte MS-Erkrankte über solche neurokognitiven Störungen.

Auch deshalb ist eine Rehabilitation keine Kur zur Erholung, sondern der Auftakt zu einem regelmäßigen Trainingsprogramm, das zu Hause fortgesetzt werden soll. In vielen Reha-Einrichtungen haben die Patienten bei der Abreise maßgeschneiderte und leicht verständliche Anleitungen und Informationen der Therapeuten und Ärzte im Gepäck.

Beim Medical Park Loipl erhalten sie zusätzlich den digitalen Reha-Assistenten. Das ist ein kleiner Computer mit einem Trainingsprogramm für Kopf und Körper, um das häusliche Training zu unterstützen. »Wir wollen erreichen, dass unsere Patienten auch im heimischen Umfeld Eigenverantwortung für mehr Lebensqualität übernehmen«, sagt Rieckmann. Sich bei MS allein auf die Hilfe durch Medikamente zu verlassen, sei schlichtweg falsch.

## REGELMÄSSIG IN DIE REHA

Aktuelle Zahlen der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) zeigen, dass mehr als die Hälfte der MS-Erkrankten vor dem Erreichen der Altersgrenze erwerbsunfähig berentet werden. »Regelmäßig in Anspruch genommene ambulante und stationäre Rehabilitationsmaßnahmen können einer Frühverrentung entgegenwirken und ein längeres Verbleiben im Berufsleben ermöglichen«, sagt Herbert Temmes, Bundesgeschäftsführer der DMSG. Forscher könnten belegen, dass die Therapie den Langzeitverlauf von Multiple Sklerose günstig beeinflusse. Dennoch werde der richtige Zeitpunkt für die Teilnahme an einer Rehabilitation von den Betroffenen oft falsch eingeschätzt. Einige MS-Patienten kämen erst, wenn die Erkrankung einen chronischen Verlauf nehme und sich die

ANZEIGE

**trotz<sup>ms</sup>**  
**MEIN SERVICE**


## Immer für Dich und Deine Liebsten da!

Unterstützung wie Du sie brauchst – von Deinem individuellen Ansprechpartner bei allen Fragen rund um Multiple Sklerose.

**Persönlich, individuell, umfassend, mehrsprachig.**

Das kostenlose Patientenprogramm für alle MS-Betroffenen und ihre Angehörigen.

Melde Dich bei  
trotz ms MEIN SERVICE

**0800.1010800** 

Deine kostenlose Servicenummer

Mo – Fr von 8 – 20 Uhr

Roche Pharma AG  
Patient Partnership Neuroscience  
Emil-Barell-Straße 1  
79639 Grenzach-Wyhlen, Deutschland

www.roche.de

© 2021

Folge uns  
und erfahre mehr.  
 @trotz\_ms  
[www.trotz-ms.de](http://www.trotz-ms.de)

Roche

Halte einfach Deine Handykamera über den QR-Code und schon landest Du direkt auf der Anmeldeseite von **trotz ms MEIN SERVICE.**





Links: Am Touchscreen trainieren die MS-Erkrankten ihre sensomotorischen Fähigkeiten. Unten: Der Einsatz von Bildschirmen im Bewegungstraining ist mittlerweile bei einer Rehabilitation üblich.

körperlichen Funktionen trotz ambulanter Therapien konstant verschlechterten. Die DMSG empfiehlt daher, das Angebot der Kliniken regelmäßig zu nutzen, am besten sogar jedes Jahr.

Allerdings unterstützen und motivieren einige niedergelassene Ärzte ihre MS-Patienten beim Thema Rehabilitation nicht genug, so die Erfahrung der DMSG. Teilweise sei den Ärzten das Antragsverfahren zu umständlich oder sie hielten die Maßnahme für nicht geeignet oder nicht sinnvoll, berichtet Temmes. Die DMSG bietet nicht nur in diesen Fällen Hilfe an, sondern auch dann, wenn die Rehamassnahme von den Krankenkassen abgelehnt wird.

## MOTIVATION FÜR ZU HAUSE

Während der Rehabilitation arbeiten idealerweise Experten vieler Fachrichtungen eng zusammen: Ein Therapeutenteam besteht in der Regel aus Neurologen, Neuropsychologen und Psychotherapeuten, Physio- und Sporttherapeuten, Ergotherapeuten, Logopäden sowie speziell geschultem Pflegepersonal. Das Team leistet mehr als nur die Durchführung der Therapie. »Es geht auch darum, die Patienten zu motivieren, sodass sie dauerhaft mitarbeiten«, sagt Professor Rieckmann. Er weist darauf hin, dass viele Übungen, die die Patienten während der Rehabilitation kennenlernen, später auch unter Anleitung von ambulanten Therapeuten praktiziert werden können.

Ist die Erkrankung weiter fortgeschritten und leiden die Patienten bereits unter größeren Einschränkungen, suchen Reha-Experten nach dem Potential, das noch zur Verfügung steht. »Wir haben dafür eine spezielle Kombination vielseitiger Tests entwickelt und gemeinsam mit der Technischen Universität München wissenschaftlich abgesichert«, sagt Rieckmann. Damit könne das Reha-Team zu Beginn der Rehabilitationsmaßnahme genau herausfinden, in welchem Ausmaß Behandlungsbedarf besteht. Dazu gehören Patientengespräche, aber auch die Untersuchung motorischer Einschränkungen etwa beim Stehen auf einem Bein oder beim Hüpfen.

Sensomotorische Tests kann der Betroffene auf einem Smartphone absolvieren. Er tippt mit dem Finger auf ein nur kurz erscheinendes Symbol oder folgt einer Bewegung auf dem Display. Auch für die Bewertung des Gangbildes nutzen die Therapeuten ein Mobiltelefon. Das in Brusthöhe befestigte Gerät verfolgt beispielsweise, ob der Patient beim Gehen schwankt und somit sturzgefährdet ist und wie synchron er die Arme beim Laufen mitbewegt. »Die Einführung von digitalen Erfas-

sungsmethoden – wir nutzen häufig die Sensoren von Smartphones – hat entscheidend zur Verbesserung von Reha-Maßnahmen beigetragen«, sagt Rieckmann.

In der Analysephase gewinnen die Experten Erkenntnisse, wie sie den Patienten am besten helfen können. Die Therapeuten verfügen gleich bei der ersten Behandlung über alle notwendigen Informationen und können das Training unverzüglich an die individuellen Bedürfnisse anpassen. »Wir können häufig eingreifen, bevor eine latente, im Alltag zunächst kaum merkbare Beeinträchtigung sich stärker auswirkt«, berichtet Rieckmann. Zudem kann der Betroffene verfolgen, welche Verbesserungen er in einzelnen Bereichen schon erreicht hat. »Objektiv messbare Parameter helfen bei der eigenen Motivierung«, sagt der Chefarzt.

## AKTIV AUCH MIT MS

Je nach Erfordernis kann ein Schwerpunkt der Rehabilitation die Verbesserung der Mobilität sein. Im Medical Park Loipl hat Professor Rieckmann mit seinem Team die Trainingseffekte bei Patienten in unterschiedlichen Phasen der Erkrankung im Alter zwischen 26 und 72 Jahren in einer Studie untersucht. Im Schnitt konnten die Teilnehmer nach 16 Tagen Training mit Physiotherapeuten an einem Laufband eine Strecke von zehn Metern etwa 15 Prozent schneller zurücklegen als zu Beginn der Reha. Auch im kleinen Ausdauerstest, beim Sechs-Minuten-Gehen, verbesserten sich die Werte im Schnitt um 15 Prozent. Auf der Grundlage solcher und ähnlicher Studien lassen sich die Therapien kontinuierlich verbessern.

Viele Beispiele zeigen, dass auch mit einer MS-Erkrankung herausragende Leistungen möglich sind. Der deutsche Radrennfahrer Andreas Schmelzer startete beispielsweise als Extremsportler mit dem Mountainbike bei 24-Stunden-Rennen. Malu Dreyer, Ministerpräsidentin von Rheinland-Pfalz, erhielt 1995 die Diagnose MS und ist seither unentwegt als Spitzenpolitikerin tätig. Diese Vorbilder dienen vielen Patienten als Ansporn – auch in der Rehabilitation. ●rk





# Bei etwa 80% aller Menschen mit MS tritt irgendwann im Krankheitsverlauf eine Spastik auf.

Die Spastik ist damit eines der häufigsten Symptome dieser Erkrankung. Die durch sie verursachten Einschränkungen betreffen sowohl die feinmotorischen Fähigkeiten in Alltag und Beruf als auch viele Aspekte der Mobilität. Trotz der Häufigkeit ihres Auftretens wird die MS-bedingte Spastik oft erst spät erkannt. Wie diese Situation verbessert werden könnte, erklärt Prof.

Dr. Thomas Henze, Facharzt für Neurologie in Regensburg.

## Warum wird eine Spastik bei Menschen mit MS oft erst spät erkannt?

Die Patient\*innen selbst können häufig die Spastik-Symptome nicht richtig zuordnen. Sie denken nicht daran, dass ihre Ungeschicklichkeiten, ihre Rücken- oder Beinschmerzen und ihre Probleme beim Gehen durch die Spastik hervorgerufen werden können. Daher sprechen sie ihre Ärztin oder ihren Arzt oft gar nicht darauf an. Das geschieht meist erst, wenn die Beschwerden so häufig oder so ausgeprägt sind, dass sie den Alltag stark beeinträchtigen. Wie beispielsweise nächtliche Muskelkrämpfe in einem Bein, die für die Patient\*innen die Nacht zur Hölle machen können.



Mehr Informationen finden Sie auf unserer Website  
[www.meinalltagmitms.de](http://www.meinalltagmitms.de)



©Wavebreakmedia-istockphoto.com

## An welchen Beschwerden können Patient\*innen denn erkennen, dass sie an einer Spastik leiden?

Am häufigsten zeigt sich eine Spastik in den Muskeln der Beine, etwas seltener der Arme und des Rumpfes. Die Patient\*innen sollten daher vor allem darauf achten, ob:

- ihnen das Gehen schwerfällt oder das Gehen sie besonders schnell erschöpft,
- ihre Muskeln häufiger verhärtet sind oder sie zu Krämpfen neigen,
- sich die Kraft einzelner Muskeln verringert,
- sie sich in ihrer Geschicklichkeit bei Alltags-tätigkeiten eingeschränkt fühlen,
- sie sich nach dem Nachtschlaf oft nicht erholt fühlen und was die Gründe dafür sind.

## Was empfehlen Sie Menschen mit MS, die glauben, an einer Spastik zu leiden?

In erster Linie sollten sie aktiv ihre Ärztin oder ihren Arzt darauf ansprechen und dieses nicht zu lange hinauszögern. Gemeinsam lässt sich meist leichter herausfinden, ob es sich um eine Spastik handelt und wodurch sie ggf. begünstigt oder ausgelöst wird. Das können Stress, körperliche Ermüdung, Schmerzen, Fieber und andere Faktoren sein. Diese gilt es möglichst zu vermeiden oder zu behandeln. Ebenso kann im Gespräch entschieden werden, welches Behandlungskonzept angewandt werden sollte. Häufig reichen schon regelmäßige Physiotherapie und gezielte Übungen im Alltag aus, um die Beschwerden zu lindern. Abhängig davon, wie intensiv die Symptome sind und wie stark sie das tägliche Leben beeinträchtigen, können darüber hinaus verschiedene Medikamente und/oder optimal angepasste Hilfsmittel zum Einsatz kommen.

# RICHTIG ESSEN BEI MIGRÄNE

Regelmäßige Mahlzeiten, die vor allem viel Gemüse und Vollkornprodukte enthalten, können helfen, die Häufigkeit und Intensität von Kopfschmerzattacken zu reduzieren. Ein Verzicht auf ganz bestimmte Lebensmittel ist hingegen nur in Einzelfällen sinnvoll.

**R**otwein, Käse, Schokolade – bei Migränepatienten haben diese Lebens- und Genussmittel oft einen schlechten Ruf. Denn alle drei stehen im Verdacht, unweigerlich die nächste Kopfschmerzattacke herbeizuführen. Viele Menschen mit Migräne verzichten daher aus Vorsicht lieber gleich komplett auf sie.

»In den meisten Fällen bedeutet das allerdings einen völlig überflüssigen Verlust an Lebensqualität«, sagt der Neurologe Dr. Axel Heinze, leitender Oberarzt an der Schmerzlinik Kiel. Keine wissenschaftliche Studie habe bisher beweisen können, dass beispielsweise der Genuss von Schokolade einen Migräneanfall hervorrufen kann. »Vielmehr scheint es so zu sein, dass die Lust auf Schokolade oder andere hochkalorische Nahrungsmittel ein Anzeichen dafür ist, dass die nächste Schmerzattacke kurz bevorsteht.« Diese lasse sich dann in aller Regel ohnehin nicht mehr abwenden, egal ob man seinem Heißhunger nachgebe oder nicht. »Wer die Schokolade isst, hält sie dann aber oft irrtümlich für den Auslöser der Attacke«, erläutert Heinze.

## EINE VIELZAHL MÖGLICHER TRIGGER

Auch andere Lebensmittel haben ihren schlechten Ruf als Migräneverursacher – Experten sprechen von Triggerfaktoren – oft zu Unrecht. Eine Analyse von 85 Studien mit insgesamt mehr als 27.000 Teilnehmern zeigte zwar, dass 81 Prozent der Befragten solche Trigger bei sich ausmachen konnten. Allerdings nannten die Probanden 420 unterschiedliche Auslöser ihrer Attacken. »Es ist daher meist sehr schwer, die eigenen Triggerfaktoren sicher zu identifizieren«, sagt Heinze.

Eine niederländische Studie mit rund 2.200 Migränepatienten ergab beispielsweise, dass Alkohol bei weniger als neun Prozent der Befragten ein eindeutiger Trigger ist. »Selbst wenn die Kopfschmerzattacke nach ein, zwei Gläsern Rotwein am Abend am nächsten Morgen auftritt, könnte sie auch andere Auslöser haben«, sagt Heinze. Vielleicht sei man einfach zu spät im Bett gewesen oder habe morgens zu lange geschlafen und damit später als sonst gefrühstückt.

»Wichtig zu wissen ist, dass es keine allgemeingültigen, sondern nur individuelle Triggerfaktoren gibt«, betont der Neurologe. Einzelne Lebensmittel von vornherein zu meiden, sei daher wenig sinnvoll. »Viel besser ist es, wenn jeder Migränepatient durch wiederholtes Ausprobieren für sich selbst herausfindet, welche Lebensmittel er gut verträgt und welche nicht.« Das könne sich mit der Zeit durchaus ändern. »Individuelle

Nahrungsmitteltrigger kann man dann natürlich meiden«, sagt Heinze. »Eine deutliche Auswirkung auf die Migräne insgesamt ist dadurch allerdings nicht zu erwarten.«

Deutlich sinnvoller ist es dem Experten zufolge vor allem für über- und untergewichtige Menschen, ihr Gewicht durch eine gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung zu normalisieren. »Übergewicht begünstigt neurogene Entzündungen und somit den Migräneschmerz«, sagt Heinze. Eine Analyse von zwölf Studien mit insgesamt fast 289.000 Teilnehmern konnte zeigen, dass ein Body-Mass-Index (BMI) von mehr als 30, also starkes Übergewicht, das Migränrisiko um 27 Prozent erhöht. Auch untergewichtige Menschen mit einem BMI von weniger als 18,5 litten in der Analyse jedoch mit einer um 13 Prozent erhöhten Wahrscheinlichkeit an dieser Form des Kopfschmerzes. »Es geht also nicht immer ums Abnehmen, sondern darum, ein gesundes Gewicht anzustreben«, so Heinze.

## REGELMÄSSIG ESSEN

Sehr wichtig sei es zudem, regelmäßig zu essen. Denn ein Gehirn, das nicht ausreichend mit Energie versorgt ist, sei es durch eine ausgelassene Mahlzeit oder durch exzessiven Sport, reagiert bei Migränepatienten leicht mit der Entstehung





einer Schmerzattacke. Da es anders als beispielsweise die Muskeln keine eigenen Glukosespeicher besitzt, ist das Gehirn auf die kontinuierliche Zufuhr von Glukose, also Traubenzucker, angewiesen. Diese Zuckerart entsteht im Körper beim Abbau von Kohlenhydraten.

Eine Studie aus dem Jahr 2018 mit 300 Probanden hat gezeigt, dass drei Haupt- und drei Zwischenmahlzeiten, die dann natürlich nicht allzu üppig ausfallen sollten, dabei helfen können, sowohl die Häufigkeit als auch die Intensität von Migräneattacken zu reduzieren – und zwar fast ebenso gut, wie es eine klassische medikamentöse Prophylaxe tut.

Die Studie wies allerdings eine Besonderheit auf: Die Mahlzeiten, die die Teilnehmer zu sich nahmen, erhielten sehr viele Lebensmittel mit einem niedrigen glykämischen Index. Das

bedeutet, dass der Körper die in ihnen enthaltenen Kohlenhydrate nur langsam zu Traubenzucker abbaut. Das lässt zum einen den Blutzuckerspiegel nicht in die Höhe schießen und bewirkt zum anderen, dass alle Organe, also auch das Gehirn, über einen längeren Zeitraum hinweg kontinuierlich mit Energie versorgt werden.

### GANZE KÖRNER BEVORZUGEN

Einen niedrigen glykämischen Index haben zum Beispiel fast alle Gemüse-sorten, die meisten einheimischen Obstsorten sowie Vollkorn- und vor allem Ganzkornprodukte. »Ein Korn-an-Korn-Brot ist daher in vielerlei Hinsicht gesünder als feines Schwarzbrot«, sagt Heinze. Listen mit dem glykämischen Index gängiger Lebensmittel finden sich unter anderem im Internet.

Wer also mit der richtigen Ernährung seine Migräne positiv beeinflussen will, sollte diese vier Punkte beachten:

- individuelle Nahrungsmitteltrigger meiden,
- das Gewicht mit gesunder Ernährung im Normalbereich halten,
- auf regelmäßige Mahlzeiten achten und
- möglichst viel Gemüse und Vollkorn- oder, noch besser, Ganzkornprodukte essen.

Dem Neurologen Heinze ist eine Sache jedoch besonders wichtig: »Sicherlich lassen sich über die richtige Ernährung einige Besserungen erzielen«, sagt er. »Sie ist aber stets nur ein Baustein einer multimodalen Migränetherapie, bei der für ein optimales Ergebnis verschiedene Behandlungsansätze miteinander kombiniert werden müssen.« ● ab



ANZEIGE

teva

## KOPF KLAR FÜR MEIN LEBEN

### Migräne? Hab ich im Griff!

Wenn früher eine Migräneattacke in meinen Alltag krachte, kam alles zum Stillstand. Deshalb bin ich aktiv geworden und habe mit meinem Arzt gesprochen. Gemeinsam haben wir meinen Behandlungsplan auf mich abgestimmt. Jetzt gestalte ich mein Leben endlich wieder bewusst. Wenn ich Fragen habe, nach aktuellen Informationen oder nach Tipps und Anregungen suche, finde ich diese bei KOPF KLAR, einer Informationsseite für Menschen mit Migräne.



[www.kopf-klar.de](http://www.kopf-klar.de)

Migräneinformationen mit Köpfchen

KOPF  
KLAR

# WAS SIND MEDIZINISCHE LEITLINIEN?

Überblick und Orientierungshilfe: Wenn es darum geht, die richtige Behandlung für einzelne Patienten zu finden, können Ärzte medizinische Leitlinien zurate ziehen.

Leitlinien, die es inzwischen für eine große Vielzahl von Erkrankungen gibt, sind systematisch entwickelte Entscheidungshilfen für Ärzte zur angemessenen Vorgehensweise bei speziellen Gesundheitsproblemen. Sie fassen den aktuellen Forschungsstand und die übereinstimmenden Einschätzungen von Experten verschiedener Fachbereiche sowie oftmals auch die Meinung von Patienten oder Patientenvertretern zu bestimmten medizinischen Maßnahmen zusammen.

## NUTZEN UND RISIKEN ABWÄGEN

Leitlinien sammeln und bewerten das Wissen aus klinischen Studien und die Erfahrungen aus Kliniken und Praxen und wägen Nutzen und Risiken von Behandlungsmöglichkeiten gegeneinander ab. Damit sollen vor allem für Transparenz in der Therapie gesorgt und Empfehlungen gegeben werden; rechtlich bindend sind Leitlinien im Gegensatz zu Richtlinien jedoch nicht. Der Arzt hat immer einen gewissen Handlungsspielraum und darf oder muss sogar von der Leitlinie abweichen – insbesondere dann, wenn individuelle Risikofaktoren des Patienten eine andere Therapie erfordern.

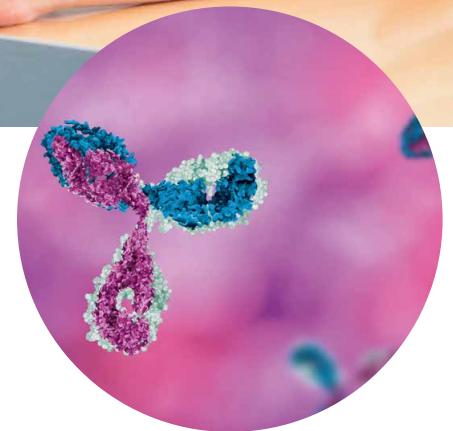
Bei der Entscheidung für oder gegen eine Therapie ist es wichtig, dass der

Patient diese versteht. Dann ist es wahrscheinlicher, dass er die Behandlung akzeptiert und ihr längerfristig und trotz möglicher Nebenwirkungen treu bleibt.

Hier kann es helfen, wenn der Arzt seinen Therapieplan anhand der Leitlinie begründet und dem Patienten die relevantesten Fakten erläutert. Darüber hinaus gibt es für einige Erkrankungen auch Patientenleitlinien. Dabei handelt es sich um eine laiengerechte »Übersetzung« der fachlichen Empfehlungen, die dem Patienten zu einem besseren Verständnis der eigenen Erkrankung verhelfen wollen. So kann er gemeinsam mit seinem Arzt zu einer Therapieentscheidung kommen beziehungsweise diese nachvollziehen.

## EMPFEHLUNGEN FÜR POLYNEUROPATHIE-PATIENTEN

Leider gibt es für die Behandlung von entzündlichen Polyneuropathien – im Gegensatz zu Neuropathien aufgrund einer Diabetes-Erkrankung – noch keine Patientenleitlinie. Die Deutsche Gesellschaft für Neurologie (DGN) hat jedoch zur Therapie des Guillain-Barré-Syndroms (GBS) oder der Chronischen Inflammatorischen Demyelinisierenden Polyradikuloneuropathie (CIDP) eine Leitlinie für Ärzte herausgegeben.



Immunglobuline sind bei vielen Polyneuropathie-Patienten eine wirksame Therapie.

Demnach sind beim GBS eine spezielle »Blutwäsche«, die Plasmapherese, sowie Immunglobuline die effektivsten Therapieformen. Die alleinige Gabe von Glukokortikosteroiden hat dagegen keinen positiven Einfluss auf den Krankheitsverlauf; sie kann Studien zufolge die Erholung sogar behindern.

CIDP-Patienten sollten mit Kortikosteroiden oder Immunglobulinen behandelt werden. Hierfür kommen sowohl die intravenöse Gabe, bei der die Antikörper als Infusion in die Vene gelangen, als auch die subkutane Anwendung unter die Haut infrage. Sollten sich diese Therapien als unwirksam erweisen, kann eine Plasmapherese in Betracht gezogen werden. Bezüglich nicht medikamentöser Maßnahmen empfiehlt die Leitlinie, dass Patienten mit CIDP eine Physiotherapie erhalten.

Neuropathische Schmerzen sollten ebenfalls behandelt werden. Bei der Therapieauswahl können Leitlinien helfen, die für diese speziellen Schmerzformen infolge von Nervenerkrankungen erstellt wurden. ● ag



# LEIDENSCHAFT FÜR PATIENTEN

Seit über 100 Jahren arbeitet Grifols daran, die Gesundheit und das Wohlergehen von Menschen weltweit zu verbessern.

Unser Antrieb ist die Leidenschaft, Patienten durch die Entwicklung neuer Plasmatherapien und neuer Methoden zur Plasmagewinnung und -herstellung zu behandeln.

Weitere Informationen über  
Grifols auf [www.grifols.com](http://www.grifols.com)

**GRIFOLS**  
pioneering spirit



## CORONA News

### Hohe psychische Belastung

Der Corona-bedingte Lockdown hat bei vielen Menschen seelische Spuren hinterlassen. Das zeigt der Gesundheitsreport 2021 der Techniker Krankenkasse (TK) *Ein Jahr Coronapandemie: Wie geht es Deutschlands Beschäftigten?*

Jeweils im Mai 2020 und März 2021 hat das Meinungsforschungsinstitut Forsa im Auftrag der TK bevölkerungsrepräsentativ 1.000 Menschen bundesweit telefonisch zu ihrer psychischen Belastung durch Corona befragt. Demnach fühlten sich im März dieses Jahres – in der Hochphase des zweiten Lockdowns – 42 Prozent der Befragten stark beziehungsweise sehr stark belastet. Zum Zeit-

punkt der ersten Befragung waren es noch 35 Prozent. Das entspricht einem Anstieg von 20 Prozent binnen zehn Monaten.

#### ELTERN UNTER DRUCK

Hauptbelastungsfaktoren sind der Umfrage zufolge fehlende persönliche Treffen mit Familie oder Freunden, die Angst, dass Angehörige oder Freunde an Corona erkranken, sowie, bei Familien-

mit Kindern, Kita- und Schulschließungen und bei Berufstätigen mehr Stress am Arbeitsplatz.

So empfanden 54 Prozent der befragten Erwerbstätigen im Home-Office mit mindestens einem Kind die Corona-situation als stark oder sehr stark belastend. Im Mai letzten Jahres waren es 45 Prozent. Bei den Berufstätigen im Home-Office ohne Kinder blieb der Belastungsgrad unverändert (jeweils 31 Prozent). Bei den Erwerbstätigen, die in Präsenz arbeiten – ob mit oder ohne Kinder – fühlten sich 46 Prozent durch Corona belastet. ●

## Expertenrat VERFALLSDATUM VON MEDIKAMENTEN



Helena P., Trier:

»Beim Checken unserer Reiseapotheke ist mir aufgefallen, dass einige Medikamente vor Kurzem abgelaufen sind. Darf ich sie trotzdem noch verwenden?«



**Birgit Eußem**  
Apothekerin bei  
der Europa Apotheek

Generell ist es ratsam, sowohl die Haus- als auch die Reiseapotheke alle sechs Monate zu überprüfen und abgelaufene, unbrauchbare und nicht mehr benötigte Medikamente auszusortieren und gegebenenfalls aufzufüllen. Dabei gilt, dass das auf jeder Verpackung vermerkte Verfallsdatum anders als das Mindesthaltbarkeitsdatum von Lebensmitteln keine reine Empfehlung, sondern tatsächlich ein festgelegter Zeitpunkt ist, ab dem ein Medikament nicht mehr verwendet werden sollte. Das liegt vor allem daran, dass lediglich bis zu diesem Verfallsdatum Qualität, Wirksamkeit und Unbedenklichkeit vom Hersteller gewährleistet sind.

Viele Arzneimittel, wie Säfte, Tropfen oder Salben, haben in ihrem Beipackzettel zusätzlich einen Hinweis, wie lange nach dem Anbruch sie noch verwendet werden

dürfen. Das kann von wenigen Tagen bei Säften bis zu mehreren Monaten bei Gelen oder Cremes variieren. Um hier den Überblick zu behalten, ist es empfehlenswert, sich immer das jeweilige Anbruchdatum auf der Verpackung zu notieren. Und auch bei individuell in der Apotheke zubereiteten Arzneien sollte man sich unbedingt an die angegebenen Verwendungszeiträume und Verfallsdaten halten.

Grundsätzlich können abgelaufene Medikamente in der Apotheke abgegeben oder im Restmüll entsorgt werden. Auf keinen Fall dürfen Arzneimittel in die Toilette geschüttet oder erreichbar für Kinder beseitigt werden. Übrigens: Auch der Verbandskasten im Auto hat ein Verfallsdatum. Danach ist die Sterilität nicht mehr garantiert. Gleiches gilt für die Klebeeigenschaften von Verbandsmaterial. ●

BUCHSTABENSALAT

FREIZEIT

Möchten Sie Energie und Lebensfreude tanken? Wie wäre es dann mit einem Besuch im Freizeitpark? Die größten und schönsten, die Deutschland zu bieten hat, finden Sie im nebenstehenden Raster. Dabei können die 12 Begriffe vorwärts, rückwärts, waagrecht, senkrecht oder diagonal geschrieben sein. Viel Erfolg beim Suchen!

Phantasialand, Movie Park Germany, Serengeti-Park, Legoland Deutschland, Erlebnispark Tripsdrill, Belantis, Hansa-Park, Playmobil FunPark, Ravensburger Spieleland, Eifelpark, Europa-Park, Tier- und Freizeitpark Thüle (Thuele)

Die Lösung finden Sie auf Seite 4.



LESESWERT

KLUG UND BERÜHREND

In einer regnerischen Freitagnacht wird Andrew Martin, Professor für Mathematik in Cambridge, aufgegriffen, als er nackt eine Autobahn entlangwandert. Professor Martin ist nicht mehr er selbst. Ein Wesen mit überlegener Intelligenz und von einem weit entfernten Stern hat von ihm Besitz ergriffen. Dieser neue Andrew ist nicht begeistert von seiner neuen Existenz. Er hat eine denkbar negative Meinung von den Menschen. Jeder weiß schließlich, dass sie zu Egoismus, übermäßigem Ehrgeiz und Gewalttätigkeit neigen. Doch andererseits: Kann eine Lebensform, die Dinge wie Weißwein und Erdnussbutter erfunden hat, wirklich grundschlecht und böse sein? ●



Ich und die Menschen

Matt Haig

dtv

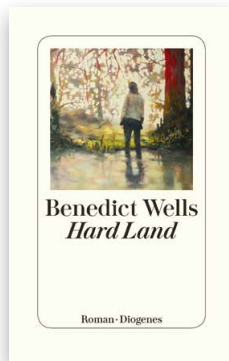
Taschenbuch

352 Seiten

10,95 €

Hard Land

Benedict Wells



DIOGENES

Hardcover

352 Seiten

24 €

Missouri, 1985: Um vor den Problemen zu Hause zu fliehen, nimmt der fünfzehnjährige Sam einen Ferienjob in einem alten Kino an. Und einen magischen Sommer lang ist alles auf den Kopf gestellt. Er findet Freunde, verliebt sich und entdeckt die Geheimnisse seiner Heimatstadt. Zum ersten Mal ist er kein unscheinbarer Außenseiter mehr. Bis etwas passiert, das ihn zwingt, erwachsen zu werden. ●

IMPRESSUM

Herausgeber: NeuroTransConcept GmbH, Bahnhofstraße 103 b, 86633 Neuburg/Donau, Geschäftsführer: Dr. med. Arnfin Bergmann Redaktionsleitung (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: 0163/4 11 14 25, anzeigen@ntc-impulse.com Selbsthilfegruppen: 0173/7 02 41 42, redaktion@ntc-impulse.com Grafisches Konzept/Gestaltung: Eisenbach Design, Hückeswagen; Fienbork Design, Utting Titel: DrAfter123 – istockphoto.com Autoren dieser Ausgabe: Anke Brodmerkel (ab), Anne Göttenauer (ag), Andrea Kuppe (ak), Rainer Kurlemann (rk)

Druck: Brühlsche Universitätsdruckerei GmbH & Co. KG, Gießen Redaktionsschluss dieser Ausgabe: 11. August 2021

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

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.

# Smart

## THERAPIE PLUS|MS

### DIE PERSÖNLICHE THERAPIE-BEGLEITUNG.

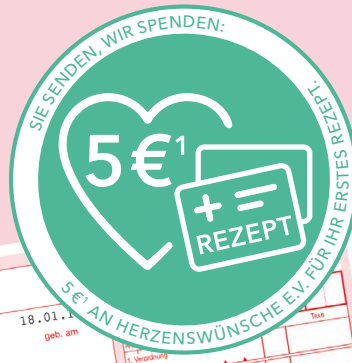
Sie leiden an Multipler Sklerose und sind auf die regelmäßige Einnahme bzw. Anwendung von Medikamenten angewiesen? Dann sind Sie bei smart THERAPIE PLUS|MS in den besten Händen: Hier kümmern sich speziell geschulte Gesundheitsberater um Sie und Ihre Fragen. Ganz gleich, ob Sie Hilfe bei Ihrer Arznei-Therapie benötigen oder Fragen zum ganz alltäglichen Leben mit der chronischen Erkrankung haben. Dank smart THERAPIE PLUS|MS sind Sie mit Ihrer Krankheit nicht allein.

Ein Service von  **SHOP APOTHEKE** 

Mehr Infos auf:  
[shop-apotheke.com/smart](http://shop-apotheke.com/smart)



### KASSENREZEPT EINSENDEN UND GUTES TUN!



Krankenkasse bzw. Kostenträger		18.01.1968		Sex	
BRK Musterstadt		geb. am			
Name, Vorname des Versicherten		Mustermann, Erika		1. Verordnung	
Musterweg 123		12345 Musterstadt		2. Verordnung	
Status				3. Verordnung	
Kassen-Nr.		Versicherten-Nr.		Datum	
112233444		112233444		11.12.2020	
Betriebsstätten-Nr.		Arzt-Nr.		Vertragsarztstempel	
112233444		654321110		Dr. Xaver Muster	

  
**SHOP APOTHEKE**  
Die Online-Apotheke für Deutschland

### Ihre Vorteile auf einen Blick:

- versandkostenfreie Lieferung
- schriftlicher Wechselwirkungs-Check
- Medikamente sicher und einfach liefern lassen
- Herzenswünsche Spende mit Kassenrezept<sup>1</sup>
- Bis zu 30 Euro Bonus<sup>2</sup> mit Privatrezept

1) Bei Einsendung bis zum 31.12.2021 des SpendenFlyers + Kassenrezept spendet SHOP APOTHEKE 5 € an Herzenswünsche e.V. 2) Der Rezeptbonus wird nur für Privatrezepte gewährt. Für jedes rezeptpflichtige Medikament auf Privatrezept erhalten Sie einen Rezept-Bonus. Dieser liegt zwischen 2,50 Euro und 10 Euro pro Packung. Berechnung: Preis (inkl. MwSt.) des Arzneimittels je Packung kleiner 70 Euro = 2,50 Euro Rezept-Bonus, zwischen 70 Euro und 300 Euro = 5 Euro Rezept-Bonus, über 300 Euro = 10 Euro Rezept-Bonus pro Packung. Bei bspw. 3 Packungen mit Maximalbonus erhalten Sie pro Rezept 30 Euro. Der Rezept-Bonus wird nur bei rezeptpflichtigen Arzneimitteln gewährt, nicht bei Hilfsmitteln, Nicht-Arzneimitteln, Rezepturen und frei verkäuflichen Arzneimitteln. Der Rezept-Bonus wird Ihrem Kundenkonto gutgeschrieben und mit dem Kaufpreis der Produkte verrechnet, die ohne Rezept bestellt werden. Ein möglicher Restbetrag verbleibt auf Ihrem Kundenkonto und wird mit dem Kaufpreis weiterer Produkte verrechnet, die ohne Rezept bestellt werden. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Sie sind gesetzlich dazu verpflichtet, uns mit der Bestellung eine Telefonnummer anzugeben. Sitz der Apotheke: Shop-Apotheke B.V., Erik de Rodeweg 11/13, NL-5975 WD Sevenum



### PRIVATREZEPT EINSENDEN UND BONUS<sup>2</sup> SICHERN!



[shop-apotheke.com/  
rezept-einloesen](http://shop-apotheke.com/rezept-einloesen)

Mustermann, Erika		18.01.1968		Apotheken-Nummer / St.	
Name, Vorname des Versicherten		geb. am			
Musterweg 123		12345 Musterstadt		Contract-Brutto	
Versicherungsnummer		+112233444		Kassenkarte-Id/Inhaber/Arzt/Nr.	
Personennummer				Faktor	
				Sex	