Zum Download unter: www.neurotransconcept.com

4. QUARTAL 2022

impulse

NTC

Neues aus der Neurologie und Psychiatrie

Zum Mitnehmen!

Gezielte Hilfe für alle Beteiligten

Demenz

MULTIPLE SKLEROSE

So wappnen Sie sich vor Begleiterkrankungen

DEPRESSIONEN

Sanfte Massagen gegen die Trübsal

MIGRÄNE

Wenn Gerüche zu Attacken führen

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

NEURO TRANS CONCEPT NTC CENTERS OF EXCELLENCE

360°
Alles dreht sich um dich.
Services rund um die Multiple Sklerose.

NEUE IMPULSE FÜR DEIN LEBEN MIT MS.

MS-BEGLEITPROGRAMM*

- **WEBSEITE** mein.ms-life.de
- **APP Cleo**
- **SERVICE-TEAM**
- **INFOTHEK**

Jetzt kostenfrei anmelden.

Persönliches Coaching für dich, dein Leben und deine MS-Behandlung.

mein.ms-life.de 0800 030 77 30

* Für Patient*innen, denen ein verlaufsmodifizierendes Biogen Medikament verordnet wurde

Ein Service von Biogen

Biogen-136989

© Kotangens, stock-adobe.com

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

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER!

Schon jetzt leben in Deutschland rund 1,8 Millionen Menschen mit Demenz. Im Jahr 2050, so schätzen Experten, könnten es 2,8 Millionen sein. Das ist eine düstere Prognose, die dennoch ein Fünkchen Hoffnung birgt: Niemand muss sich mit dieser Erkrankung allein fühlen oder sich gar ihrer schämen. Wichtig ist vor allem, offen mit ihr umzugehen und so früh wie möglich jede nur denkbare Hilfe anzunehmen. Welche Formen der Unterstützung bereits existieren und welche es künftig geben soll, lesen Sie in unserem Titelthema.

Für eine ganz neue Form der Unterstützung von Menschen mit Depressionen plädiert ein gestandener Pharmakologe aus Berlin. Aus seiner Arbeit mit den Patienten weiß er, dass Medikamente oft nicht ausreichend wirken. Er hat daher eine spezielle Form der Massage entwickelt, die zu einem besseren Körper- und Lebensgefühl verhelfen soll.

Erfahren Sie außerdem, wie Sie mit Begleiterkrankungen der MS am besten umgehen und was Migräne mit Gerüchen zu tun haben kann.

Wir wünschen Ihnen ein paar überraschende und natürlich auch hilfreiche Lesestunden!

Dr. Arnfin Bergmann
Geschäftsführer NTC

Prof. Dr. Christian Bischoff
Herausgeber

Inhalt

TITELTHEMA DEMENZ

6 Die Lebensqualität von Menschen mit Demenz zu steigern, ist ein erklärtes Ziel der Bundesregierung. Helfen sollen dabei *Dementia Care Manager,* die den Patienten und ihren Familien als feste Ansprechpartner dienen.

9 Wie sich eine beginnende Alzheimer-Demenz bemerkbar macht

MULTIPLE SKLEROSE

10 Aktuelles aus Wissenschaft und Forschung

12 Der Neurologe Dr. Thomas Knoll erläutert, wie man Begleiterkrankungen der MS am besten begegnet.

DEPRESSIONEN

16 Wie eine Massage die Symptome von Menschen mit Depressionen lindern kann, erklärt Professor Bruno Müller-Oerlinghausen.

MIGRÄNE

18 Auf manche Gerüche reagieren Kopfschmerz-Patienten besonders empfindlich. Ein Riechtraining kann das ändern.

EXPERTENRAT

21 So erkennen und beheben Sie einen Vitamin-B12-Mangel.

UNTERHALTUNG

22 Rätsel, Lesetipps, Impressum

Zur redaktionellen Vereinfachung sowie besseren Lesbarkeit werden in unseren Texten größtenteils maskuline Personenbezeichnungen wie »Arzt« oder »Patient« verwendet. Damit können jedoch Personen jeden Geschlechts gemeint sein.

Seite 6
Menschen mit Demenz sollten sich nicht scheuen, Hilfe von anderen anzunehmen.

Seite 12
Manchmal brauchen auch die inneren Organe von MS-Patienten besonderen Schutz.

Seite 16
Sanfte Berührungen lassen depressive Menschen ihren Körper oft erstmals wieder spüren.

Lösung von Seite 23

© Robert Kneschke, Dedraw Studio, Make_story Studio, stockadobe.com,

HIER FINDET SICH DIE NÄCHSTE NTC-FACHARZT-PRAXIS

Standorte der 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 67 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. ●

FÜR EIN BESSERES LEBEN MIT ALZHEIMER

Fast 1,8 Millionen Menschen in Deutschland sind an einer Demenz erkrankt. Ihre häusliche Situation zu stärken und Angehörige zu unterstützen, ist ein erklärtes Ziel der Nationalen Demenzstrategie. Erreicht werden soll es unter anderem durch speziell ausgebildete Pflegekräfte, die *Dementia Care Manager*.

© Photographee.eu, stockadobe.com

Vor der Haustür, an der Stefanie Kremer am Vormittag klingelt, leuchtet es orange. 40 Kilogramm Apfelsinen stehen dort, säuberlich aufgereiht in Kisten. Das Obst ist einer der Gründe, weswegen Kremer heute hier ist. Gekauft hat es eine Alzheimer-Patientin. Brauchen wird sie es vermutlich nicht. Die ehemalige Künstlerin lebt allein mit ihrem Mann. Für zwei Menschen sind mehr als 200 Orangen schon eine ganze Menge.

»Da Käufe wie dieser in der letzten Zeit vermehrt vorkamen, hat ihr Ehemann uns um Hilfe gebeten«, erzählt Kremer. Sie ist erste Geschäftsführerin der Alzheimer Gesellschaft Siegen-Wittgenstein e.V. und hat sich kürzlich im Rahmen des staatlich geförderten Forschungsprojekts *Dementia Care Management* zu einer von fünf Dementia Care Managerinnen, kurz DeCM, in der Region fortbilden lassen.

»Unsere Aufgabe ist es, die häusliche Situation von Alzheimer-Patienten so genau wie möglich zu erfassen und dann gezielte Hilfen anzubieten«, erläutert Kremer. »Denn die meisten Menschen mit Demenz wollen gerne so lange wie möglich selbstbestimmt und im eigenen Zuhause leben.« DeCM sollen helfen, diesem Wunsch nachzukommen.

IMMER MEHR MENSCHEN MIT DEMENZ

In Deutschland leben derzeit rund 1,8 Millionen Menschen mit einem Demenzleiden. Statistisch gesehen gibt es somit in mehr als jedem 25. Haushalt eine demente Person. Die allermeisten von ihnen sind an Alzheimer erkrankt. Etwa 100.000 dieser Menschen sind noch keine 65 Jahre alt. Experten schätzen, dass es im Jahr 2050 aufgrund der demografischen Entwicklung zwischen 2,4 und 2,8 Millionen Demenzpatienten hierzulande geben wird.

In ihrer 2020 veröffentlichten Nationalen Demenzstrategie hat sich die Bundesregierung dazu verpflichtet, das Leben von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen zu verbessern. Zu diesem Zweck wurden 27 Ziele formuliert, die mit 162 konkreten Maßnahmen erreicht werden sollen. Die bundesweite Einführung eines Dementia Care Managements ist eine davon.

EINE ZENTRALE PERSON

Ins Leben gerufen hat die Idee unter anderen René Thyrian, Professor für Interventionelle Versorgungsforschung am Deutschen Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen am Standort Greifswald in Mecklenburg-Vorpommern. »Eigentlich gibt es selbst im ländlichen Raum eine Vielzahl von Unterstützungsangeboten für Alzheimer-Patienten und ihre Familien und Freunde«, sagt Thyrian. »Es ist aber für die Betroffenen oft extrem schwer, sich im Dschungel dieser Angebote zurechtzufinden.«

An der Versorgung von Alzheimer-Patienten seien meist zahlreiche Menschen und Einrichtungen beteiligt, erläutert Thyrian: etwa die Haus- und Fachärzte, ambulante Pflegedienste, lokale Auskunfts- und Beratungsstellen wie die Pflegestützpunkte oder die Lokalen Allianzen für Menschen mit Demenz, Gedächtnissprechstunden, die es vor allem in größeren Städten gibt, Selbsthilfeorganisationen wie die Deutsche Alzheimer Gesellschaft und viele weitere mehr.

»Eine Dementia Care Managerin hingegen dient den Betroffenen als eine feste Ansprechpartnerin, die auch zu ihnen nach Hause kommt«, sagt Thyrian. »Sie arbeitet eng mit allen anderen Menschen zusammen, die Alzheimer-Patienten und ihre Angehörigen medizinisch oder pflegerisch betreuen und beraten.« Dass eine solch zentrale Person die Lebensqualität von Menschen mit Demenz und ihren Familien deutlich verbessern kann, hat Thyrian gemeinsam mit Kollegen bereits in einer im Jahr 2017 in der Fachzeitschrift *JAMA Psychiatry* veröffentlichten Studie gezeigt.

»Für diese Studie haben wir zunächst nach Hausärzten gesucht, die bereit waren, bei ihren über 70-jährigen Patienten systematisch nach den Symptomen einer beginnenden Demenz zu suchen«, berichtet Thyrian. Auf diese Weise kamen 634 Teilnehmer der Studie zusammen, von denen die eine Hälfte sechs Monate lang eine speziell ausgebildete Dementia Care Managerin zur Seite gestellt bekam. Die andere Hälfte der Patienten wurde wie gewohnt behandelt.

»Wir konnten beobachten, dass Probanden mit einer DeCM besser medizinisch versorgt waren und weniger neuropsychiatrische Symptome aufwiesen, also beispielsweise seltener als die anderen Alzheimer-Patienten Anzeichen einer Depression zeigten«, sagt Thyrian. Auch die Belastung der Angehörigen habe sich durch die DeCM spürbar verringert.

STETS IM SINNE DER PATIENTEN

Als eine der bundesweit ersten Regionen ist der Kreis Siegen-Wittgenstein in Nordrhein-Westfalen nun dem Beispiel Mecklenburg-Vorpommerns gefolgt. In einer Pilotstudie wurde dort zunächst untersucht, inwieweit sich das ursprünglich entwickelte Konzept übernehmen, anpassen und ausweiten lässt. »Dabei haben wir sehr darauf

© Halfpoint, stockadobe.com

geachtet, nicht nur mit Experten der Versorgung zusammenzuarbeiten, sondern von Anfang an auch Patienten und ihre Angehörigen als Ko-Forschende mit einzubinden – da sie ja selbst am besten wissen, welche Hilfe und Unterstützung sie benötigen«, sagt Katja Seidel vom Lehrstuhl für Psychologische Alternsforschung der Universität Siegen, die das Projekt wissenschaftlich begleitet.

Inzwischen ist in Siegen-Wittgenstein eine zweite Studie angelaufen, bei der das Dementia Care Management Einzug in die Routineversorgung gehalten hat. Auch in anderen Regionen, etwa in der Uckermark, im östlichen Vorpommern und in Hessen, bieten schon die ersten DeCM ihre Hilfe an – wenn es zum Beispiel darum geht, einen Pflegegrad zu ermitteln, Medikamente richtig einzunehmen oder Sturzgefahren in der Wohnung zu minimieren. »Ich kann allen Patienten und ihren Angehörigen nur dazu raten, offen mit der Erkrankung umzugehen und jede nur mögliche Hilfe zu erfragen und anzunehmen«, sagt René Thyrian.

Stefanie Kremer jedenfalls hat mit ihrer neuen Aufgabe als DeCM bisher viele positive Erfahrungen gemacht. Mit der Siegener Künstlerin hat sie vereinbart, dass Einkäufe an der Haustür nur noch gemeinsam mit ihrem Mann oder gar nicht mehr erfolgen und dass im Portemonnaie künftig nur noch eine begrenzte Menge Geld steckt, über die sie frei verfügen kann. »Ich glaube, dass diese Lösungen sehr im Sinne der Patientin sind«, sagt Kremer. »Zumindest hat sie mir zum Abschied einen Stein geschenkt, den sie gefunden hat.« Er hat die Form eines Herzens. ● *ab*

HIER FINDEN ALZHEIMER-PATIENTEN UND ANGEHÖRIGE HILFE

DEUTSCHE ALZHEIMER GESELLSCHAFT

Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. (DAlzG) ist eine Selbsthilfeorganisation, die sich für ein besseres Leben mit Demenz einsetzt. Sie ist weltanschaulich und politisch neutral und berät und unterstützt Menschen mit Demenz und deren Angehörige. In Deutschland gibt es mehr als 130 regionale Anlaufstellen. Unter der Telefonnummer 030 259 37 95 14 oder im Internet unter *www.deutsche-alzheimer.de* findet sich die nächst gelegene. Eine Beratung direkt am Telefon ist ebenfalls möglich.

CARITAS

Der Deutsche Caritasverband e.V. ist der größte der sechs deutschen Wohlfahrtsverbände. Träger ist die Katholische Kirche. Unter dem Motto »Not sehen und handeln« macht sich die Caritas stark für Menschen am Rande der Gesellschaft. Beratungsstellen der Caritas vor Ort finden sich im Telefonbuch oder im Internet, zum Beispiel unter *www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/leben-im-alter/start.* Auch eine anonyme Online-Beratung für Menschen mit Demenz und deren Angehörige wird unter dieser Adresse angeboten.

ALZHEIMER'S ASSOCIATION

Sehr gute Informationen zu allen Fragen zur Demenz liefert auch die Internetseite der Alzheimer's Association *www.alz.org/de.* Die US-amerikanische Einrichtung ist die weltgrößte gemeinnützige Gesundheitsorganisation, die sich für die Erforschung der Krankheit sowie für die Pflege und Unterstützung der Betroffenen einsetzt. Teilweise sind die Beiträge allerdings auch auf der deutschen Seite nur in englischer Sprache verfügbar.

BUNDESZENTRALE FÜR GESUNDHEITLICHE AUFKLÄRUNG

Fünf ganz aktuelle Broschüren für Demenz-Patienten und deren Angehörige bietet die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) in ihrer Faltblattreihe *kompakt.* an. Unter dem Link *shop.bzga.de/kompakt-demenz* lassen sie sich kostenlos bestellen oder direkt herunterladen.

WEGWEISER DEMENZ

Den *Wegweiser Demenz* hat das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) herausgegeben. Er ist im Internet unter *www.wegweiser-demenz.de* abrufbar und liefert zahlreiche Informationen zu der Erkrankung sowie zu Beratungs- und Unterstützungsangeboten auch in leichter Sprache. Verwiesen wird zudem auf das Pflegetelefon des BMFSFJ. Unter der Rufnummer 030 20 17 91 31 erhält man dort kostenlos und anonym Antworten auf alle Fragen rund um das Thema Pflege.

© Halfpoint, stockadobe.com

ZEHN WARNZEICHEN DER ALZHEIMER-DEMENZ

Je früher man Alzheimer erkennt, desto besser kann man sich auf die chronisch fortschreitende Krankheit vorbereiten, sie behandeln und mit ihr umgehen. Bemerken Sie selbst oder andere Menschen bei Ihnen eines der folgenden Symptome, sollten Sie hellhörig werden und einen Arzt aufsuchen.

Gedächtnisverlust, der das tägliche Leben beeinträchtigt

Das typischste Anzeichen einer Alzheimer-Demenz ist ein fortschreitender Verlust des Gedächtnisses.Wer vor allem erst kürzlich erhaltene Informationen immer häufiger vergisst, sich wichtige Termine und Daten nicht mehr merken kann oder zunehmend auf Gedächtnisstützen angewiesen ist, ist womöglich an Alzheimer erkrankt.

Schwierigkeiten, Pläne zu erstellen und auszuführen

Menschen mit einer beginnenden Alzheimer-Erkrankung fällt es oft zunehmend schwer, einem bestimmten Plan zu folgen oder mit Zahlen umzugehen. Zum Beispiel gelingt es ihnen nicht mehr gut, den Anweisungen eines Kochrezepts zu folgen oder ihre monatlichen Zahlungen zu überblicken.

Probleme, gewohnte Aufgaben auszuführen

Was früher leicht war, wird immer öfter zur Herausforderung: etwa den Regeln eines bekannten Spiels zu folgen oder eine Arbeit zu erledigen, die schon seit Jahren regelmäßig anfällt.

Verwirrung bei Zeit und Ort

Eine Alzheimer-Erkrankung erschwert es, Dinge zu verstehen, die nicht zum gegenwärtigen Zeitpunkt geschehen. Manche Menschen vergessen auch, wo sie sich gerade befinden oder wie sie dorthin gelangt sind.

Nachlassende Verarbeitung visueller Informationen

Farben und Kontraste werden zuweilen schlechter wahrgenommen, auch das Einschätzen von räumlichen Abständen kann problematischer werden. Das Lesen zum Beispiel fällt dadurch zunehmend schwer. Manche Patienten erkennen sich selbst im Spiegel nicht mehr.

Störungen bei der Wortfindung

Menschen mit Alzheimer haben oft Schwierigkeiten, das richtige Wort zu finden. Zuweilen verwenden sie Begriffe, die es eigentlich gar nicht gibt, etwa »Handuhr« statt »Armbanduhr«. Gleichzeitig fällt es ihnen immer schwerer, den Gesprächen anderer Menschen zu folgen.

Verlegen von Gegenständen

Dinge des täglichen Gebrauchs werden an ungewöhnlichen Orten ablegt, zum Beispiel die Brille im Backofen oder die Geldbörse in der Waschmaschine, und daher nicht wiedergefunden. Zuweilen bezichtigen Menschen mit Alzheimer dann andere des Diebstahls.

Nachlassendes Urteilsvermögen

Alzheimer-Patienten verlieren nach und nach ihre Fähigkeit, Situationen angemessen zu beurteilen. Dies kann sich beispielsweise dadurch äußern, dass sie spontan größere Summen Geld ausgeben oder nicht mehr ausreichend auf Sauberkeit achten.

Rückzug aus sozialen Aktivitäten

Wer an Alzheimer erkrankt, meidet mitunter Treffen mit der Familie, Freunden oder Kollegen oder gibt ein bislang gern ausgeübtes Hobby auf. Einige ziehen sich aus gemeinschaftlichen Projekten, etwa im Verein oder Job, zunehmend zurück.

Veränderungen der Stimmung und des Charakters

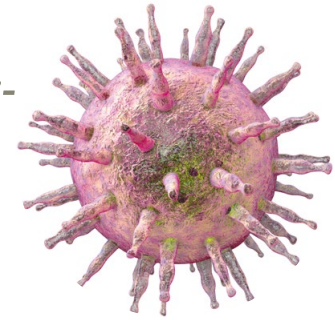
Alzheimer lässt einen Menschen zunehmend verwirrt, misstrauisch, depressiv, ängstlich oder unruhig werden. Im Umgang mit anderen gerät er dann leicht aus der Fassung. Oder er reagiert auffällig gereizt, wenn ihn jemand bei Tätigkeiten, die oft einen starren Ablauf haben, unterbricht. ● *ab*

Quelle: Alzheimer's Association

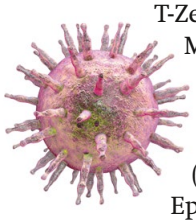
© Robert Kneschke, stockadobe.com

MS*News*

Hält das Epstein-Barr-Virus die Krankheit auf Trab?



Eine Anfang 2022 im Fachmagazin *Science* veröffentlichte US-Studie mit rund zehn Millionen Teilnehmern erhärtete den Verdacht, dass das Epstein-Barr-Virus (EBV) aus der Familie der Herpesviren maßgeblich an der Entstehung der Multiplen Sklerose beteiligt ist. Kürzlich konnten Wissenschaftler der Universität Münster in einer Studie nachweisen, dass bei MS-Erkrankten im Blut mehr gegen EBV gerichtete T-Zellen vorhanden sind als bei gesunden Menschen. Sie fanden zusätzlich heraus, dass MS-Patienten permanent neue EBV-spezifische T-Zellen entwickeln, die vom Blut ins Zentrale Nervensystem (ZNS) wandern. Wahrscheinlich seien Epstein-Barr-Viren nicht nur wichtige Auslöser der Erkrankung, sondern auch bedeutsam für deren Fortbestand, schreiben die Forscherinnen und Forscher in der Zeitschrift *Journal of Experimental Medicine.* An der Studie beteiligt waren 1.395 MS-Patienten, 887 Kontrollpersonen und 35 eineiige Zwillingspaare, von denen jeweils ein Zwilling an MS erkrankt war. ● *Quelle: Krankheitsbezogenes Kompetenznetz Multiple Sklerose, 20. Juni 2022*



Starkes Übergewicht beschleunigt den Krankheitsfortschritt

Bei Menschen mit Multipler Sklerose, die zum Zeitpunkt der Diagnosestellung adipös waren, schreitet die Behinderung schneller voran als bei anderen Erkrankten. Das belegt eine im Fachmagazin *Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry* veröffentlichte Studie des Universitätsklinikums Münster, bei der Daten von 1.066 Patienten der Nationalen MS-Kohorte ausgewertet wurden. Sechs Jahre nach der Diagnose wird demnach bei fast doppelt so vielen Betroffenen mit einem Body-Mass-Index (BMI) von 30 und darüber ein Behinderungsgrad 3 auf der Expanded Disability Status Scale (EDSS) festgestellt wie bei nicht adipösen Patienten (BMI-Werte unter 30). Die Medikation spiele dabei keine Rolle und auch in der jährlichen Schubrate oder bei MRT-Läsionen seien keine Unterschiede zu beobachten, schreiben die Forscher um Studienleiter Jan Lünemann. Maßnahmen zur Gewichtsreduktion könnten sich, so vermuten sie, positiv auf den Krankheitsfortschritt auswirken. ● *Quelle: Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry, 1. November 2022*

UHTHOFF-PHÄNOMEN
Kühlwesten verschaffen Linderung

Viele MS-Patienten leiden unter dem sogenannten Uhthoff-Phänomen, bei dem sich die neurologischen Symptome aufgrund einer erhöhten Umgebungstemperatur oder bei Fieber verstärken. Bis heute fehlt eine wirksame medikamentöse Therapie. Vor diesem Hintergrund empfiehlt der Ärztliche Beirat des Bundesverbands der Deutschen Multiplen Sklerose Gesellschaft (DMSG) Betroffenen bei Bedarf das Tragen einer Kühlweste oder anderer Kühlkleidung. Diese könne die Beschwerden besonders wärmeempfindlicher Patienten effektiv lindern wie zahlreiche Studien belegten. ● *Quelle: Bundesverband der Deutschen Multiplen Sklerose Gesellschaft e.V., 24. Oktober 2022*

© Kateryna_Kon, New Africa, evannovostro, stock.adobe.com

INITIATIVE ICH

Selbst sein. Selbst mit MS.

Entdecke das Portal für MS-Patient:innen und Angehörige:

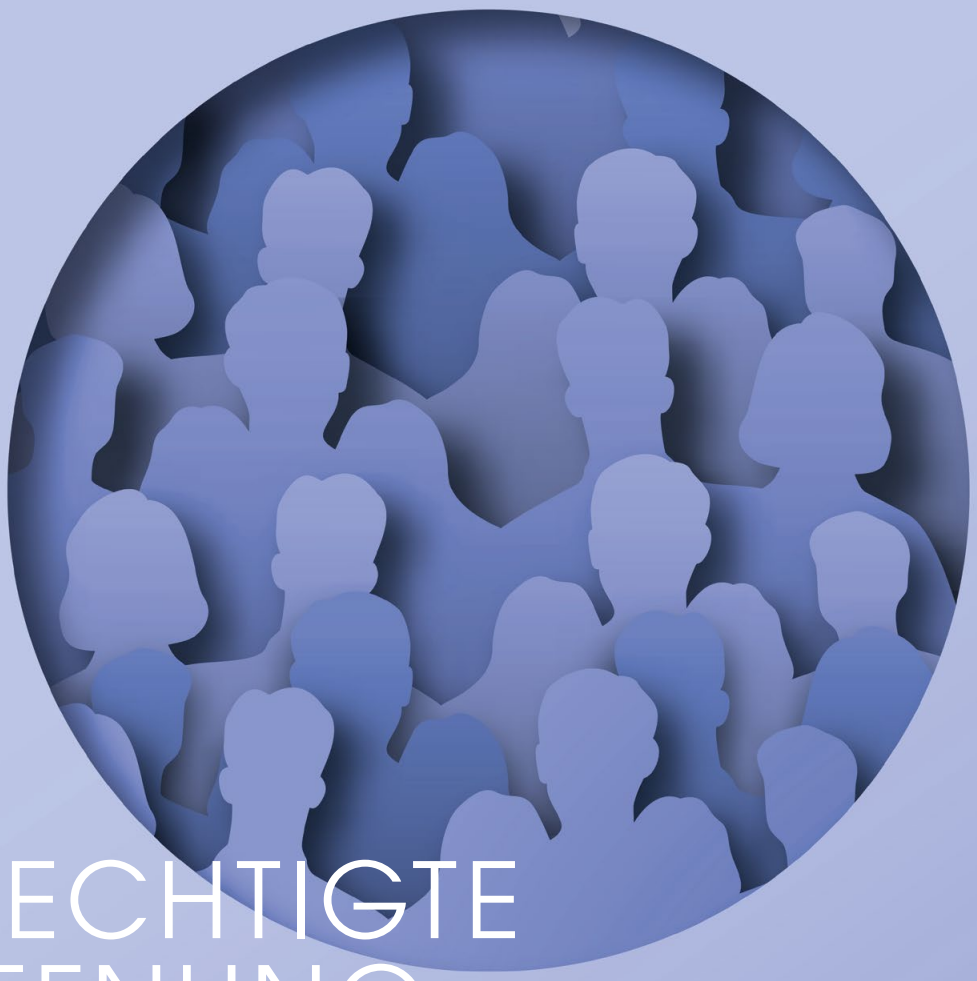
- Infos, um die Krankheit MS besser zu verstehen
- Tipps für ein aktives und gesundes Leben
- Wege zu einem stärkeren Selbstbewusstsein
- Persönliche und professionelle Betreuung rund um deine MS

Ergreife jetzt die Initiative unter:
www.ms-initiative-ich.de

Bristol Myers Squibb™

© 2022 Bristol Myers Squibb

IMM-DE-2100148 Stock-Foto. Mit Model gestellt.



BERECHTIGTE HOFFNUNG

Multiple Sklerose kommt selten allein. Der Münchner Neurologe Dr. Thomas Knoll erklärt im Interview, welche Begleiterkrankungen es gibt – und wie Patienten sich wappnen können.

Herr Dr. Knoll, Multiple Sklerose gilt als Krankheit der tausend Gesichter. Warum eigentlich?

Weil sie bei jedem Patienten anders verläuft: in Schüben oder fortschreitend, mit unterschiedlichen Symptomen, Beschwerden, Therapieerfolgen und Begleiterkrankungen. Die eine Multiple Sklerose gibt es nicht, die Erkrankung kann sehr unterschiedlich verlaufen.

Und sie kommt nicht unbedingt allein. Was versteht man unter Begleiterkrankungen?

Wie der Name schon sagt: Das sind Krankheiten, die begleitend zu einer Grunderkrankung auftreten. Nach der MS-Diagnose entwickeln Menschen nicht selten Ängste oder eine Depression. Daneben haben Betroffene ein höheres Risiko für andere Autoimmunkrankheiten wie zum Beispiel Diabetes Typ-1 oder chronisch-entzündliche Darmerkrankungen.

Warum sind Angst und Depressionen bei MS so häufig?

Beides kommt insbesondere zu Beginn der Erkrankung oft vor: Die Diagnose einer chronischen Krankheit ist für viele Menschen ein Schock, das zieht einem erstmal den Boden unter den Füßen weg. Und gerade MS ist in unserer Gesellschaft noch immer stark stigmatisiert. Da denken viele gleich an bleibende Behinderung, ein Leben im Rollstuhl und als Pflegefall, an Autonomieverlust. Die komplette Lebensplanung wird scheinbar in Frage gestellt. Das hat zwar schon lange nichts mehr mit der Realität zu tun, steckt aber tief in den Köpfen der Menschen.

Wie sieht die Realität denn aus?

Wir können die Krankheit heute deutlich früher diagnostizieren, viel effektiver medikamentös behandeln und dadurch die langfristige Prognose erheblich verbessern. Der Großteil unserer Patienten kann privat und beruflich ein nahezu uneingeschränktes Leben führen. Wir können die MS zwar noch nicht heilen, aber Betroffenen eine sehr gut begründete, langfristig positive Perspektive geben.

➤ *Fortsetzung auf Seite 13*
(nach gesund express)

© Cienpies Design, stockadobe.com

4. Quartal **2022** WINTER

gesund express

E-Rezept
Abschied vom rosa Zettel

Superfood
Heimische Alternativen oft besser

Singen
Entspannt und macht glücklich

Liebe Leserin, lieber Leser

Sehr lange wird es das uns allen bekannte rosafarbene Rezept vermutlich nicht mehr geben. Auf den kommenden Seiten möchten wir Ihnen daher erläutern, wie das E-Rezept funktioniert und welche Vorteile es für Sie bereithält. Lesen Sie außerdem, warum heimische Produkte dem Superfood aus fernen Ländern in vielerlei Hinsicht überlegen sind und wieso wir künftig am besten jede Gelegenheit nutzen sollten, um laut und fröhlich zu singen – egal ob allein oder mit anderen.

Birgit Eußem

Ihre Birgit Eußem

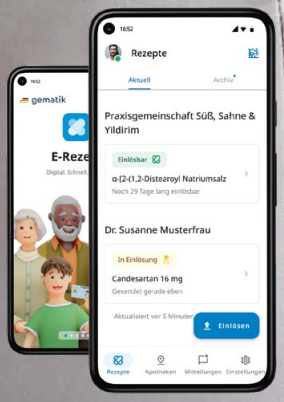
Impressum
Herausgeber: Europa Apotheek Venlo B.V., Erik de Rodeweg 11-13, 5975 WD Sevenum, Niederlande, Deutsche Postanschrift: Europa Apotheek Venlo B.V., 41259 Mönchengladbach. Geschäftsführer: Stefan Feltens, Stephan Weber, Jasper Eenhorst, Theresa Holler, Marc Fischer
Redaktionsleitung (v.i.S.d.P.): Maike Hommen
Redaktion: Anke Brodmerkel (ab), Anne Göttenauer (ag), Andrea Kuppe (ak)
Gestaltung: Elsenbach Design
Druck: Bonifatius GmbH, Paderborn
Bildnachweis Titel: Krakenimages.com, stock.adobe.com

Zur redaktionellen Vereinfachung sowie besseren Lesbarkeit werden in unseren Texten größtenteils maskuline Personenbezeichnungen wie „Arzt“ oder „Patient“ verwendet. Damit können jedoch Personen jeden Geschlechts gemeint sein.

Das E-Rezept

Verschreibungen auf rosa Papier wird es womöglich nicht mehr lange geben. Denn seit September sind alle Apotheken in Deutschland gesetzlich verpflichtet, auch E-Rezepte anzunehmen. Profitieren sollen von ihnen in erster Linie die Patienten. Bislang verordnen zwar erst wenige Arztpraxen Medikamente auch auf elektronischem Weg. Ändern könnte sich das aber bereits im kommenden Jahr.

Ganz ohne Papier geht es mit der App *Das E-Rezept*. **Sie erinnert auch daran, Medikamente einzunehmen.**



© insta_photos, stock.adobe.com; www.gematik.de

ist auf dem Weg

Schon bald sind sie vielleicht ein Relikt vergangener Zeiten. Denn die rosafarbenen Scheine, die wohl jeder schon mal in der Apotheke eingereicht hat, sollen früher oder später abgeschafft werden. So hat es der Gesetzgeber jedenfalls beschlossen. Ablösen soll sie ein elektronisches Rezept, kurz E-Rezept, das im Vergleich zu seinem analogen Pendant viele Vorteile bietet.

Seit dem 1. September 2022 müssen alle Apotheken in Deutschland E-Rezepte annehmen. Ausgestellt werden sie vorerst allerdings nur von wenigen Arztpraxen, die freiwillig auf das E-Rezept umgestellt haben. Vor allem Online-Ärzte bieten es ihren Patienten schon heute im Rahmen der Videosprechstunde an. Vermutlich Ende 2023 soll das E-Rezept dann für alle Praxen verpflichtend werden.

Ein Smartphone ist hilfreich

Momentan gibt es mehrere Möglichkeiten, ein E-Rezept zu nutzen. Wer die offizielle App der Gematik „Das E-Rezept“ verwendet, verzichtet auf Papier. Um sie zu nutzen, ist jedoch eine PIN-Nummer der Krankenkasse erforderlich, die nur auf Anfrage versendet wird. Zudem benötigt man ein NFC-fähiges Smartphone. NFC ist die Abkürzung für den englischen Begriff „Near Field Communication“, auf Deutsch Nahfeldkommunikation, und umschreibt eine Möglichkeit, Daten über kurze Entfernungen hinweg drahtlos zu übertragen.

Da nicht jeder Patient ein solches Handy besitzt, wird momentan der größte Teil der E-Rezepte noch ausgedruckt. Was zunächst vielleicht widersprüchlich klingt, soll einen sanften Übergang von dem bewährten rosa Zettel auf eine voll elektronische Lösung ermöglichen – ähnlich wie bei der Umstellung von konventionellen Fahrkarten auf die Online-Tickets der Bahn. Druckten anfangs fast alle Nutzer ihre im Internet bestellten Tickets noch aus, sind inzwischen die meisten auf Apps umgestiegen, in denen die Fahrscheine elektronisch gespeichert sind.

Beim E-Rezept wird das vermutlich ähnlich sein. In einer aktuellen Umfrage des bundesweiten Verbands der deutschen Informations- und Telekommunikationsbranche „Bitcom“, an der 1.144 Menschen ab 16 Jahren teilgenommen haben, gaben 41 Prozent an, dass sie auch das E-Rezept ausschließlich oder überwiegend digital nutzen möchten. Zudem scheinen viele Menschen die elektronische Variante der ärztlichen Verordnung ungeduldig zu erwarten: 74 Prozent der Befragten waren der Ansicht, dass das E-Rezept in Deutschland viel zu spät eingeführt werde.

Wer ein Medikament benötigt, lässt sich dieses auch künftig wie gewohnt von seinem Arzt verschreiben. Anstelle des rosafarbenen Scheins wird er dann allerdings – zumindest in der ersten Zeit – einen Ausdruck erhalten, der lediglich etwas anders aussieht als früher. Das E-Rezept enthält zum Beispiel einen digitalen Code, der rein optisch nur aus vielen schwarzen und weißen Vierecken besteht. In ihm sind

© contrastwerkstatt, stock.adobe.com

jedoch zahlreiche Informationen verschlüsselt gespeichert – etwa um welche Medikamente es sich handelt und wie und zu welcher Tageszeit sie einzunehmen sind. Der Code lässt sich mit einem Smartphone einscannen. Wird er in der Apotheke ausgelesen, sind zudem die Verfügbarkeit der Medikamente und der Zuzahlungsstatus direkt ersichtlich.

Mitte 2023 soll es möglich werden, das E-Rezept auch ohne Ausdruck oder App einzulösen, indem es auf der elektronischen Gesundheitskarte der Patienten gespeichert wird. Diese lässt sich dann ganz einfach in der lokalen Apotheke vorzeigen. Bis es soweit ist, sind allerdings noch einige Fragen des Datenschutzes zu klären.

Kürzere Wege und Wartezeiten

Wer seine Medikamente im Internet bestellt, kann dies natürlich auch mit dem E-Rezept tun. Bislang war es erforderlich, die Verordnung in einem Freiumschlag auf dem Postweg an die Online-Apotheke zu schicken. Denn eine Bestellung verschreibungspflichtiger Medikamente kann dort grundsätzlich erst dann verarbeitet werden, wenn das ärztliche Rezept vorliegt. Das E-Rezept hingegen kann der Patient mithilfe seines Smartphones der Online-Apotheke direkt übermitteln. Dadurch erhält er seine Medikamente deutlich schneller als bisher. Zudem werden mögliche Wechselwirkungen zwischen einzelnen Arzneien sofort erkannt und lassen sich so zuverlässig vermeiden. Solange es die rosa Zettel noch gibt, darf man sie aber auch weiterhin kostenlos per Post einreichen.

Ob online oder lokal: In allen Apotheken bietet die elektronische Verordnung zahlreiche Vorteile. Insbesondere lassen sich mit ihr unnötige Wege und Wartezeiten sparen. Wer sich krank fühlt, nicht mehr so mobil ist, viel Arbeit hat oder regelmäßig Medikamente benötigt, wird daher besonders stark vom E-Rezept profitieren. ● *ab*

Apps auf Rezept

Offiziell heißen sie Digitale Gesundheitsanwendungen, meist nennt man sie DiGA. Gemeint sind Apps, die auf dem Smartphone oder Tablet genutzt werden können und ihren Anwendern dabei helfen sollen, Krankheiten zu erkennen oder besser in den Griff zu bekommen.

Manche DiGA sind auch browserbasierte Anwendungen – also Programme, die sich im Internet nutzen lassen, ohne dass man die dazugehörige Software auf das eigene Gerät laden muss.

Gemein ist allen DiGA, dass sie ärztlich verschrieben und von den Krankenkassen erstattet werden. Hierfür müssen die Hersteller ihre Software zunächst dem Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte, kurz BfArM, zur Prüfung vorlegen. Voraussetzung für diesen Schritt wiederum ist, dass die DiGA vom jeweiligen Bundesland bereits als Medizinprodukt mit niedrigem Risiko CE-zertifiziert wurde. Das BfArM entscheidet dann, ob sich mithilfe der App ein positiver Versorgungseffekt erzielen lässt. Erst dann wird sie in das offizielle DiGA-Verzeichnis aufgenommen und kann auf Rezept verordnet werden.

Beliebt auch als Tagebuch

Die Möglichkeiten, die DiGA bieten, sind vielfältig. Eine Studie der Stiftung Gesundheit hat ergeben, dass Ärzte sie grundsätzlich positiv bewerten. Zwei Drittel von ihnen sind der Ansicht, dass gezielt eingesetzte Apps überaus hilfreich sein können. Den größten Nutzen sehen sie derzeit bei Tagebuchanwendungen (82,7 Prozent), wie es sie zum Beispiel für Migräne- oder Diabetes-Patienten gibt, gefolgt von Apps zur Ernährungsberatung (77,3 Prozent), zur Aufzeichnung von Vitalparametern sowie zur Verhaltenskontrolle (jeweils 76,7 Prozent).

Kritisch sehen die befragten Ärzte dagegen einen Einsatz von DiGA bei psychischen Erkrankungen wie Depressionen oder Sucht: In diesen Bereichen halten weniger als 40 Prozent einen Einsatz für sinnvoll. Generell gilt, dass die Nutzung einer DiGA keinen Arztbesuch oder die Einnahme von Medikamenten ersetzt. Sie soll den Patienten nur zusätzlich unterstützen. ● *ab*

Weitere Informationen: *https://diga.bfarm.de/de/verzeichnis*

© gpointstudio, Jev dolgachov, stock.adobe.com

Honig statt **Zucker**

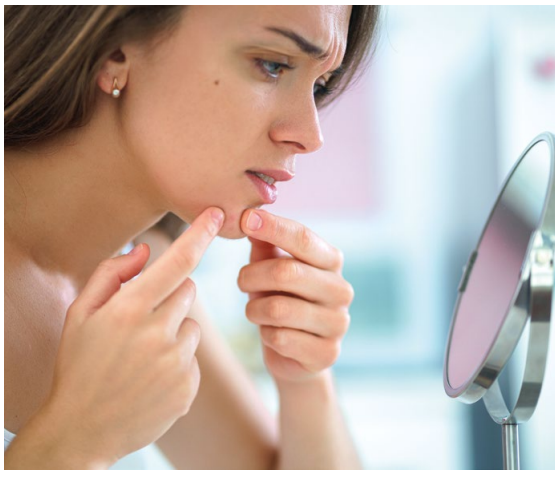
Vor allem für Diabetiker stellt Honig eine gute Alternative zu herkömmlichem raffiniertem Zucker dar. Zum einen hat das Naturprodukt eine stärkere Süßkraft als klassischer Zucker und kann daher sparsamer eingesetzt werden. Zum anderen beinhaltet es wertvolle Nährstoffe wie Vitamin B und C, Kalium sowie essenzielle Aminosäuren. Auch die Kalorienbilanz ist etwas vorteilhafter: Während 100 Gramm Haushaltszucker fast 400 Kilokalorien enthalten, sind es beim Honig nur rund 300.

Gesundes Gezwitscher

Vogelgesang kann bei gesunden Menschen Ängstlichkeit und irrationale Gedanken mildern. Das haben Hamburger Forscher in einer Studie mit 295 Teilnehmern herausgefunden. Der positive Effekt hängt vermutlich damit zusammen, dass die Probanden mit den Vogelstimmen unbewusst eine intakte natürliche Umwelt in Verbindung bringen und sie sich dadurch sicher und geborgen fühlen.

Krank durch **Umweltgifte**

Luftverschmutzung, Tabakrauch, ultraviolette Strahlung, bestimmte Chemikalien und andere Schadstoffe verursachen zusammen mehr als 10 Prozent aller Krebsfälle in Europa. Das zeigt ein aktueller Bericht der Europäischen Umweltagentur. Entgegenwirken sollen verschiedene europäische Maßnahmen, deren Ziel es ist, Umweltbelastungen zu reduzieren und gesunde Lebensweisen zu fördern.



Akne: fett und süss vermeiden

Fette und süße Nahrungsmittel können Hautunreinheiten fördern. Laut der NutriNet-Santé-Studie, für die knapp 25.000 Teilnehmer ab 18 Jahren online nach ihrem Ernährungsverhalten befragt wurden, trifft dies vor allem auf Schokolade und Softdrinks, aber auch auf Milch zu. Ein Verzicht auf diese Produkte kann Erwachsenen, die unter Akne leiden, womöglich helfen.

© Repina Valeriya, Goffkein, darkness12, Андрей Трубицын, stock.adobe.com / Texte: Andrea Kuppe

Warum Superfood oft gar nicht super ist

Superfoods, die meist aus fernen Ländern kommen, gelten als besonders gesund. Sinnvoller und nachhaltiger ist jedoch eine abwechslungsreiche und vorwiegend pflanzliche Ernährung – am besten mit heimischen Produkten.

Zum Frühstück einen Avocado-Smoothie, mittags eine Sushi-Bowl mit Edamame und abends einen Salat mit Quinoa und Granatapfel – laut einer Umfrage des Bundesamts für Risikobewertung gehört für fast die Hälfte der deutschen Bevölkerung Superfood zu einer gesunden Ernährung dazu. Auch gaben fast ein Drittel der Befragten an, diese Lebensmittel mindestens einmal die Woche zu verzehren. Doch was genau sind Superfoods und sollte man sie wirklich regelmäßig in den Speiseplan integrieren?

Besonders nährstoffreiche Lebensmittel

Im Allgemeinen versteht man unter Superfood natürliche Lebensmittel, die beispielsweise besonders hohe Mengen an wertvollen Fettsäuren, Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Ballaststoffen oder sekundären Pflanzenstoffen enthalten. Der Duden schreibt, dass mit Superfood ein „besonders gesundes, nährstoffreiches Nahrungsmittel“ gemeint ist, „das nicht nur schmecken, sondern gleichzeitig die Gesundheit fördern soll“. Bekannte Superfoods sind unter anderem Chiasamen, Quinoa, Spirulina, Ingwer, Kurkuma, Avocado, Papaya oder Granatapfel.

Effekte nicht wissenschaftlich belegt

Die Erwartungen der Verbraucher an die gesundheitsfördernden Eigenschaften von Superfoods sind hoch. Häufig wird ihnen nämlich suggeriert, dass diese Lebensmittel einen gewissen Schutz vor Krankheiten wie Krebs oder Alzheimer bieten. Auch sollen sie die Fettverbrennung steigern und das Immunsystem stärken. Verbraucherschützer warnen jedoch davor, dass die beworbenen positiven Effekte von Superfoods meist nicht ausreichend wissenschaftlich belegt sind und allein auf den Aussagen gewerblicher Anbieter oder bestimmter Interessengruppen beruhen.

Regional & wertvoll: Leinsamen schützt die empfindliche Magen- und Darmschleimhaut.

Häufiger mit Schadstoffen belastet

Kritisiert wird ebenfalls, dass viele der stark beworbenen Superfoods aus fernen Ländern stammen und dementsprechend weite Transportwege hinter sich haben. Zum Beispiel werden Chiasamen meist aus Südamerika oder Goji-Beeren aus Asien importiert. Das wirkt sich nicht nur negativ auf die CO_2-Bilanz aus. Oft sind diese Produkte auch teuer oder stärker als heimische Produkte mit Schadstoffen belastet. Darüber hinaus sollte man beachten, dass manche dieser Lebensmittel Überempfindlichkeitsreaktionen oder Allergien auslösen könnten.

Besser ausgewogen ernähren

Statt exotische Superfoods zu kaufen, kann man oft besser auf heimische Alternativen zurückgreifen. Sie sind in der Regel nachhaltiger – und ernährungsphysiologisch genauso wertvoll. Hafer und Hirse beispielsweise ähneln Quinoa. Leinsamen weisen bei gleichen Ballaststoffen sogar einen etwas höheren Gehalt an Proteinen und Omega-3-Fettsäuren auf als Chiasamen. Wegen ihres hohen Vitamin-C-Gehalts gelten Goji-Beeren, die bei uns meist nur getrocknet erhältlich sind, als wahre Wunderfrucht. Doch Schwarze Johannisbeeren oder Sanddornbeeren enthalten nicht nur mehr Vitamin C – sie sind auch frisch erhältlich und deutlich preiswerter. Grundsätzlich gilt: Eine gesunde Ernährung basiert auf einem abwechslungsreichen, überwiegend pflanzlichen Speiseplan, der wenig Salz und Zucker, dafür viele frische Lebensmittel enthält. *ak*

© galitskaya, New Africa, ritablue, stock.adobe.com

Singen – Gut für Körper und Seele

Sei es unter der Dusche, im Auto oder beim Putzen – es gibt viele Gelegenheiten, bei denen wir unsere Lieblingslieder anstimmen und lauthals singen. Dabei spielt es keine Rolle, ob wir jeden Ton treffen, denn auch wenn es mal schief klingt: Singen macht einfach Spaß!

Wenn wir regelmäßig singen, fördern wir unsere seelische und körperliche Gesundheit. Das zeigen inzwischen sogar Studien. Demnach verbessert Singen das Wohlbefinden, etwa durch die vermehrte Ausschüttung des Hormons Oxytocin beim Singen in Gruppen. Auch erhöhte Spiegel von Dopamin, Serotonin und Endorphinen sorgen dafür, dass wir fröhlich und weniger ängstlich werden.

Vielfältige Vorteile

Ebenfalls wissenschaftlich belegt ist, dass Singen die Immunabwehr steigern kann und Stress reduziert. So wurden in den Speichelproben von Chormitgliedern nach den Proben geringere Mengen des Stresshormons Cortisol gefunden als vorher. Gleichzeitig hatte der Körper offenbar vermehrt einen Antikörper ausgeschüttet, der vor Krankheiten schützt.

Darüber hinaus stärkt Singen die Lunge, da viele Lieder wie Atemübungen wirken. Das hilft sogar Menschen mit chronischen Atemwegserkrankungen wie Asthma. Selbst das Herz profitiert von der musikalischen Betätigung: Beim Singen in der Gruppe gleichen sich die Herzfrequenzen der Sängerinnen und Sänger an und stabilisieren sich. Eine stabile Frequenz ist gut für das gesamte Herz-Kreislauf-System. Zudem kommt dieses in Schwung, denn Singen wirkt wie leichter Sport.

Singen Sie mehr!

Man muss kein professioneller Sänger sein, um die positiven Effekte des Singens für sich nutzen zu können. Probieren Sie es doch einfach mal aus! Die folgenden Tipps können helfen:

Den Atem stärken: Eine entspannende Übung vor dem Singen kann unter anderem das Lippenflattern sein. Dazu muss man versuchen, wie ein Pferd zu schnauben, indem man tief Luft holt und dann die Lippen in Schwung bringt.

Jeden Anlass nutzen: Nicht nur zu Geburtstagen, auch zu Weihnachten, Hochzeiten oder an geselligen Abenden sollte gesungen werden. Wenn Sie anfangen, stimmen sicher andere mit ein. Vor allem Kinder lieben es zu singen. Nutzen Sie das aus.

Immer und überall mitsingen: Sobald im Radio ein Song kommt, der Ihnen gefällt, singen Sie laut mit. Ist doch egal, ob es schief klingt, meist hört ja niemand zu. Besonders befreiend ist es, wenn Sie nicht nur singen, sondern auch noch tanzen.

Gemeinsam singen: Wenn Sie nicht alleine singen möchten, suchen Sie sich einen Chor. Dabei sollte Ihnen die Musikrichtung zusagen und das Singen vor allem Spaß machen. ● *ag*

© Lightfield Studios, rh2010, stock.adobe.com

So geht Medikation...

*... für mich **richtig** einfach. Mit der MyTherapy App:*

- Erinnerungen für die **richtige** Medikation zur **richtigen** Zeit
- Tagebuch für die **richtige** Dokumentation von Einnahmen und mehr
- Druckbarer Gesundheitsbericht für **richtig** gute Arztgespräche
- **Richtig** gute Tipps zum Thema Medikation und Gesundheit

Mehr als 100.000 Bewertungen

> Ich behalte bei meinen Tabletten immer die Übersicht zum Vorrat. Und die Erinnerung zur Einnahme ist wichtig. Danke.
>
> *(Nutzerbewertung auf Google Play)*

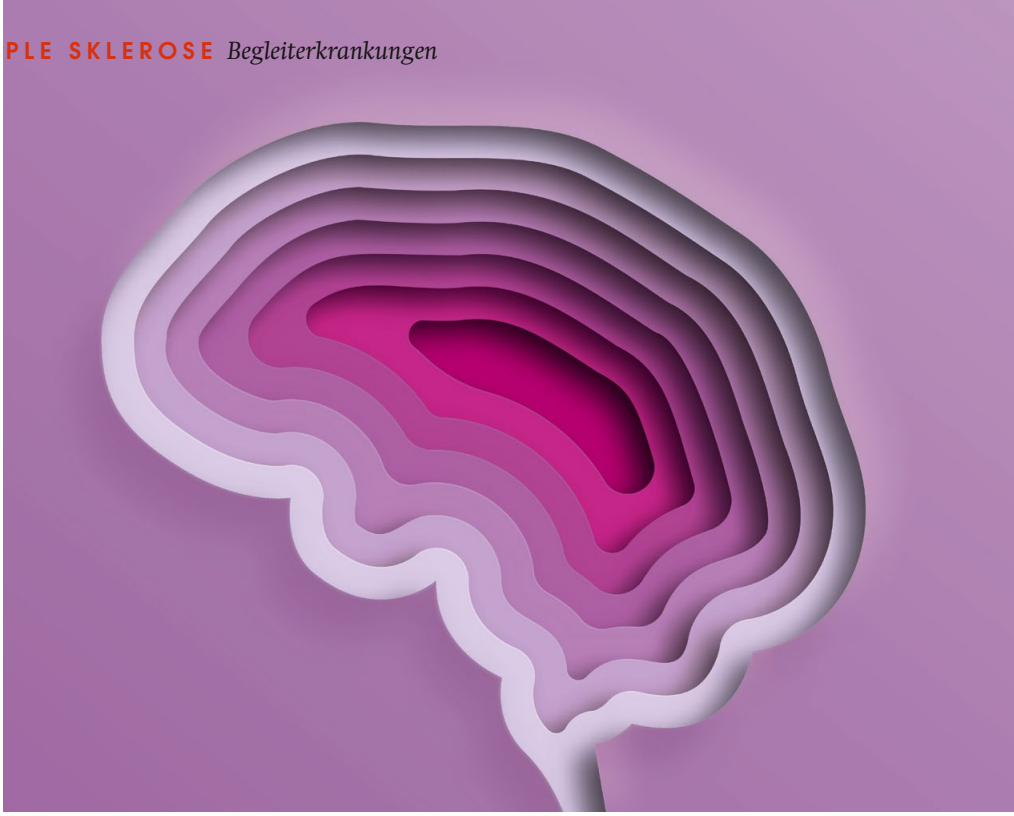
Scannen Sie den QR-Code mit Ihrem Smartphone, um die kostenlose App zu installieren, oder gehen Sie auf **mytherapy.app/05**

JETZT BEI Google Play

Laden im App Store

MyTherapy
So geht Medikation

ein Angebot von **SHOP APOTHEKE**



➤ *Fortsetzung von Seite 12*

Trotzdem kämpft fast die Hälfte der Betroffenen mit Depressionen und Angststörungen.

Wie bereits erwähnt bringt das Leben mit einer chronischen Krankheit natürlich Belastungen mit sich: Die Angst vor dem nächsten Schub, der Blick in eine vermeintlich ungewisse Zukunft, das Überdenken der Lebensplanung. In dieser Phase der Verunsicherung interpretieren viele Patienten jedes banale Kribbeln oder Zucken als Zeichen eines Krankheitsfortschritts. Da sind die inneren Antennen voll ausgefahren, Unsicherheit und Befürchtungen werden verstärkt. All das führt bei vielen Betroffenen zu Angst, Sorgen, Grübeln, Traurigkeit, sozialem Rückzug. Der Großteil kommt nach einigen Wochen oder Monaten gut darüber hinweg und das Leben geht mehr oder weniger weiter wie vorher.

Aber einige Patienten entwickeln eine längerfristige sogenannte Anpassungsstörung und kommen mit der neuen Situation nicht zurecht. Dabei spielen auch die Persönlichkeitsstruktur und das soziale Netz eine große Rolle: Wie gut gelingt es, die Diagnose zu verarbeiten und nach vorne zu sehen? Fangen Familie, Freunde und Partnerschaft mich auf? Gibt es im sozialen Umfeld MS-Betroffene, die sich als positives Vorbild eignen, an denen man sich aufrichten kann?

© Dedraw Studio stockadobe.com; Jörg Schaaber

Was ist mit Fatigue und kognitiven Störungen?

Das sind keine Begleiterkrankungen, sondern mögliche Symptome einer MS. Einige Patienten leiden unter chronischer Erschöpfung, Fatigue genannt. Das ist eine bleierne Müdigkeit, die sich nicht durch Schlaf oder Ausruhen vertreiben lässt. Ein Teil der Betroffenen entwickelt zudem kognitive Einschränkungen, etwa Konzentrationsstörungen, Gedächtnisprobleme oder verlangsamtes Denken. Das muss nicht gleich dramatische Ausmaße annehmen, der Ausdruck *brain fog* beschreibt es ganz gut.

Beide, Fatigue und kognitive Defizite, können aber zu Einschränkungen im privaten und im Berufsleben führen. Manche Patienten ziehen sich zurück, meiden Kontakte, haben keine Energie für Sport und Bewegung. Dies kann wiederum das Risiko für Depressionen und Angststörungen erhöhen.

Was kann man gegen die psychischen Begleiterkrankungen tun?

Wer tatsächlich über Monate hinweg niedergeschlagen ist und kein Licht am Horizont sieht, sollte sich Hilfe holen. Manchmal hilft es schon, offene Fragen zu klären, etwa zur Prognose. Ich versuche, meinen Patienten immer zu vermitteln, dass sie trotz der Krankheit eine Zukunft haben. Und keine schlechte! Früh und beherzt behandelt, lässt sich MS gut kontrollieren. Aber manchmal kommen diese Informationen nicht wirklich an. Dann braucht es Gesprächs- oder Verhaltenstherapien, um das negative Gedankenkarussell zu durchbrechen. Auch angstlösende Medikamente oder Antidepressiva können phasenweise hilfreich sein. Eine wichtige Botschaft ist: Die MS-Therapie ist mehr als nur eine Behandlung mit Immuntherapeutika – man kann selbst etwas dagegen tun. Es geht also auch darum, die Selbstwirksamkeit zu stärken, was wiederum vor Depressionen schützen kann.

»Früh und beherzt behandelt, lässt sich MS gut kontrollieren.«

Was können Patienten denn selbst tun?

Es gibt eine Menge Stellschrauben, an denen man drehen kann. Die Therapie besteht ja zu einem guten Teil aus einer Optimierung des Lebensstils. Viel Bewegung und Sport verbessern Koordination und Gleichgewicht, haben aber möglicherweise sogar einen positiven Einfluss auf den Krankheitsprozess selbst. Auch über die Ernährung lässt sich viel erreichen, weil man

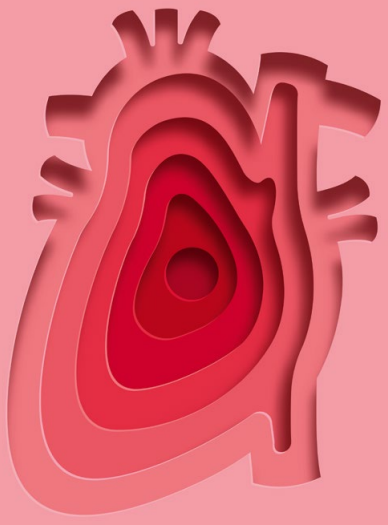
damit entzündliche Prozesse im Körper abschwächen kann. Wenn man sich salzarm ernährt, das Mikrobiom optimiert und den Fleisch-, Milch- und Alkoholkonsum einschränkt, ist schon viel gewonnen. Ein gesundes Körpergewicht zu erreichen und zu halten, ist für MS-Patienten besonders wichtig, weil insbesondere sogenanntes weißes Körperfettgewebe an Entzündungsprozessen beteiligt ist und als Treiber von Autoimmunerkrankungen gilt. Das Gleiche gilt für das Rauchen.

Daneben kann Gehirntraining, zum Beispiel über Apps, dabei helfen, die kognitive Verarbeitungsgeschwindigkeit und Gedächtnisleistungen zu schützen oder zu verbessern.

Bisher haben wir vor allem über psychische Begleiterkrankungen gesprochen. Wie sieht es mit körperlichen aus?

Multiple Sklerose ist eine Autoimmunerkrankung, also in erster Linie eine Erkrankung des Immunsystems. Dabei richtet sich die körpereigene Abwehr gegen eigenen Körperstrukturen – in diesem Fall gegen das zentrale Nervensystem, also Gehirn, Rückenmark und Sehnerven. Es klang schon an: Wenn im Immunsystem einmal der Wurm drin ist, ist auch das Risiko für andere Autoimmunerkrankungen grundsätzlich erhöht. Bei MS-Patienten sehen wir zum Beispiel immer wieder Schilddrüsenerkrankungen wie eine Hashimoto-Thyreoiditis, chronische Darmerkrankungen, wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa, sowie klassische Rheumaerkrankungen, wie Morbus Bechterew oder rheumatoide Arthritis. Auch Schuppenflechte (Psoriasis) und Diabetes Typ-1 gehören dazu. Interessanterweise können wir manchmal zwei Autoimmunerkrankungen mit dem gleichen Medikament behandeln.

»Mein Rat: Beim Neurologen alle Beschwerden offen ansprechen.«



SCHADET MS DEM HERZEN?

Inwieweit MS das Herz schädigen kann, ist noch Gegenstand von Forschungen. Allerdings verdichten sich die Hinweise darauf: Eine Studie des schwedischen Karolinska Instituts zeigte 2013, dass MS-Patienten im Vergleich zu gesunden Personen ein fast doppelt so hohes Risiko für Myokardinfarkte, Schlaganfälle und Herzerkrankungen haben. Eine rumänische Forschergruppe kritisierte 2018, dass Herzerkrankungen bei der Behandlung von MS bisher zu wenig Beachtung fänden. Die Wissenschaftler führten das auf die Untersuchungsmethoden zurück: Mit konventionellen Methoden wie 2D- oder Doppler-Herz-Ultraschall blieben Auffälligkeiten oft verborgen. Moderne Methoden, wie eine Echtzeit-3D-Echokardiografie oder das sogenannte Speckle Tracking, hingegen zeigten bei MS-Patienten oft feine Veränderungen des Herzens. Die Ursache dafür könnten veränderte Muskeleiweiße im Herzmuskel sein. Daneben können auch Entzündungsreaktionen im Körper, erhöhte Cholesterinwerte und Bewegungsmangel aufgrund körperlicher Einschränkungen das Risiko für Herzprobleme bei MS-Patienten erhöhen.

Forscher der TU München veröffentlichen 2018 im Fachmagazin *Science* eine mögliche Erklärung dafür, warum MS-Patienten oft erhöhte Cholesterinwerte aufweisen: Bei der Erkrankung greifen Immunzellen des Körpers die Myelinscheiden der Nervenzellen an. Weil diese sehr fettreich sind, gelangen bei der Zersetzung Fettmoleküle ins Blut, die von den Fresszellen des Körpers nicht immer rasch abgebaut werden können. Das wirkt sich wohl sowohl auf das Entzündungsgeschehen aus als auch auf die Blutfettwerte.

Kann MS auch dem Herzen zusetzen? Dafür gibt es offenbar zunehmende Hinweise aus der Wissenschaft.

Ehrlicherweise sehe ich das in der Praxis selten – und wenn, dann eher bei etwas älteren Patienten. Ab einem gewissen Alter sind Bluthochdruck, erhöhte Cholesterinwerte oder Herzrhythmusstörungen eben einfach wahrscheinlicher, ob mit oder ohne MS. Ich könnte mir grundsätzlich vorstellen, dass chronische Entzündungsprozesse oder auch Störungen des vegetativen Nervensystems das kardiale Risiko bei MS-Patienten erhöhen. Vielleicht fehlt da bei uns Neurologen derzeit noch die spezielle Aufmerksamkeit. Dazu wird aber sicher viel geforscht. Ich würde Patienten auf jeden Fall raten, beim Neurologen offen alle neu aufgetretenen Beschwerden und anderswo neu gestellten Diagnosen vorzutragen. Die Frage nach neuen Symptomen oder Diagnosen gehört bei uns zum Standard-Fragenkatalog in der MS-Sprechstunde. Dann kann der Neurologe mit dem Patienten eine Einordnung vornehmen, den möglichen Bezug zur MS herstellen und gegebenenfalls weitere medizinische Fachrichtungen hinzuziehen. Umgekehrt sollten natürlich alle behandelnden Ärzte eines Patienten über die MS Bescheid wissen. Dass Kollegen unterschiedlicher Fachrichtungen sich hier gegenseitig wertvolle Impulse geben, ist sehr gut vorstellbar. ● *nh*

Thomas Knoll ist Facharzt für Neurologie und Mitinhaber von *neuromuenchen*, Gemeinschaftspraxis für Neurologie und Psychiatrie am Prinzregentenplatz in München. Multiple Sklerose ist sein medizinischer Schwerpunkt.

© Dedraw Studio, stockadobe.com; Anja Prestel

trotz*ms*
MEIN SERVICE

Roche

Immer für Dich und Deine Liebsten da!

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

Persönlich, individuell, umfassend, mehrsprachig.

Das kostenlose Patient:innenprogramm 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

Folge uns und erfahre mehr.
@trotz_ms
www.trotz-ms.de

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

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

www.roche.de

© 2022

Marija Savic | stocksy.com

STREICHELEINHEIT FÜR DIE SEELE

Als Klinischer Psychopharmakologe hat sich der Arzt Professor Bruno Müller-Oerlinghausen viel mit den Effekten von Antidepressiva beschäftigt. Er hat erfahren müssen, dass deren Wirkung oft begrenzt ist – und hat sich daher auf die Suche nach ergänzenden Therapieoptionen begeben. Gefunden hat er sie in einer speziellen Form der Massage.

Herr Professor Müller-Oerlinghausen, Sie setzen sich dafür ein, depressiven Menschen nicht nur mit Medikamenten und Psychotherapien, sondern auch mit gezielten Berührungen zu helfen. Wie sieht eine solche Behandlung aus?

Es handelt sich um eine Massage, bei der der ganze Körper überwiegend mit langsamen, sanften Streichbewegungen bearbeitet wird. Der Patient liegt dazu unbekleidet, eventuell mit Tüchern bedeckt, auf einer Massagebank. Der Raum ist warm und still. Der Masseur, ein speziell ausgebildeter Körpertherapeut, verwendet ein vorgewärmtes Öl und beginnt in der Regel mit der Rückseite des Körpers. Anschließend behandelt er die Vorderseite und zum Schluss den Kopf – wenn der Patient es mag, auch das Gesicht.

Was genau kann die Massage bewirken? Und wo liegen ihre Grenzen?

Die meisten Menschen mit Depressionen haben den Zugang zu ihrem Körper verloren. Sie spüren ihn nicht mehr. Hier setzt die Berührungstherapie an. Eine Patientin hat beispielsweise berichtet, dass sie nach einer psychoaktiven Massage, wie ich sie gerade beschrieben habe, zum ersten Mal seit langer Zeit wieder ihre Beine und Füße gefühlt habe. Natürlich können wir allein durch Berührungen die Krankheit als solche nicht beseitigen. Dennoch ist es möglich, den Patienten deutliche Erleichterung zu verschaffen.

Wie lange und wie oft sollten die Massagen erfolgen?

In der Regel dauert eine Behandlung zwischen 35 und 50 Minuten. Sie kann wöchentlich oder 14-tägig vorgenommen werden. Meist hält die Wirkung einige Tage, manchmal wochenlang an. Wie viele Einheiten erforderlich sind, bis der Patient die positiven Effekte auch im täglichen Leben wahrnimmt, ist individuell unterschiedlich. Für den Einstieg empfehle ich vier bis sechs Behandlungen.

Was weiß man darüber, wie Berührungen im Körper wahrgenommen und verarbeitet werden?

Die Haut enthält eine Vielzahl verschiedener Rezeptoren sowie freie Nervenenden, die alle in der Lage sind, unterschiedliche Formen der Berührung wahrzunehmen und die Informationen darüber an das Gehirn weiterzuleiten. Dort, wo die Haut behaart ist, finden sich zum Beispiel sogenannte C-taktile Fasern. Sie lassen sich durch sanftes Streichen aktivieren und schicken ihre Impulse direkt in das Limbische System – also in jene Hirnregion, in der Emotionen verarbeitet werden. Diese Fasern arbeiten zwar langsam, vermitteln aber jedem Menschen ein wohliges Gefühl.

HIER FINDEN SIE QUALIFIZIERTE KÖRPERTHERAPEUTEN:

www.koerpertherapie-am-bodensee.de/liste-von-massagetherapeuten.html

www.slowstrokemassage.de

www.frau-doktor-arnold.de

© Make_story Studio, stockadobe.com

Zu welchen physiologischen Veränderungen können Berührungen führen?

Bei depressiven Menschen beobachten wir oft eine erniedrigte Hauttemperatur und eine verkrampfte Muskulatur, die teilweise eine veränderte Körperhaltung zur Folge hat. Solche Symptome kennzeichnen die Depression primär als eine Leibkrankheit und können durch die Massage gelindert werden. Heilsame professionelle Berührung löst zudem hormonelle Veränderungen aus. Der Körper produziert zum Beispiel vermehrt Oxytocin, das unter anderem das Wohlgefühl erhöht. Gleichzeitig sinkt im Blut die Menge des Stresshormons Cortisol. Darüber hinaus stimuliert eine psychoaktive Massage den Vagusnerv, wodurch der Körper insgesamt mehr Ruhe und Entspannung findet.

Wie wirkt sich all das auf die Psyche aus?

Viele Patienten berichten darüber, dass während der Massage die negative Gedankenspirale in ihrem Kopf erstmals seit langer Zeit unterbrochen wurde. Ihre Stimmung bessert sich, Ängste lassen nach. Fast alle fühlen sich im Anschluss frischer, die meisten schlafen auch wieder besser. Gelegentlich kommt es während der Behandlung zu sehr starken emotionalen Reaktionen: Die Menschen weinen, zuweilen ohne genau zu wissen warum. Dennoch fühlen sie sich anschließend wohler.

Und fast immer ist es wie gesagt so, dass die Patienten lernen, sich wieder selbst zu spüren. Bildlich gesprochen scheint die Berührung den Panzer, der den Körper depressiver Menschen umgibt, aufzuweichen. Eine Patientin sagte einmal, dass die Therapeutin nicht nur ihren Körper, sondern vor allem auch ihre Seele berührt habe.

© Make_story Studio, stockadobe.com; Jörg Schaaber

Wurden Berührungstherapien bereits in Studien untersucht?

Die erste kontrollierte Studie in Deutschland haben wir im Jahr 2004 veröffentlicht. Dafür hatten wir bei 32 stationär behandelten Patienten mit Depressionen die Wirkung der von uns entwickelten *Slow Stroke*-Massage mit der von Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen verglichen. Beide Angebote erfolgten begleitend zur konventionellen Therapie. Damals konnten wir bereits vielfältige positive Effekte der Berührungstherapie beobachten und zeigen, dass sie den angebotenen Übungen überlegen war.

Andere Studien, auch aus den USA, haben unsere Ergebnisse später bestätigt. Ausführliche Daten von 60 ambulant behandelten Patienten enthält die vor zwei Jahren veröffentlichte Dissertationsarbeit meiner Würzburger Kollegin Dr. Michaela Maria Arnold. Über die Langzeiteffekte der Berührungstherapie wissen wir momentan allerdings noch wenig.

Wird diese Therapie schon deutschlandweit angeboten?

Leider haben wir hierzulande bisher nur wenige Körpertherapeuten, die mit dem Verfahren vertraut sind. Wer im Internet nach Gabriele Mariell Kiebgis sucht, findet auf ihrer Seite *Körpertherapie am Bodensee* eine Liste qualifizierter Masseure. In Berlin bietet Claudia Berg eine entsprechende Fortbildung und in Würzburg Dr. Michaela Maria Arnold die psychoaktive Massage an.

Wird sie bei depressiven Patienten von den Krankenkassen erstattet?

Auch diese Frage muss ich leider verneinen. Wir setzen uns aber derzeit intensiv dafür ein, dass die Berührungstherapie als begleitende Behandlung in die offiziellen Leitlinien zur Therapie der Depressionen aufgenommen wird. Dann könnte sie auch eine Kassenleistung werden.

BUCHTIPP

Berührung: Warum wir sie brauchen, und wie sie uns heilt

Prof. Dr. Bruno Müller-Oerlinghausen und Gabriele Mariell Kiebgis

Ullstein, Taschenbuch, 288 Seiten
18,99 €

Wie wichtig ist es für den Erfolg der Behandlung, dass einem die Therapeutin oder der Therapeut sympathisch ist und man sich gerne von ihr oder ihm anfassen lässt?

Beides spielt zweifellos eine wichtige Rolle und deshalb werden seriöse Anbieter immer ein Vorgespräch offerieren, in dem sich genau das prüfen lässt. Viele Patienten, egal ob weiblich oder männlich, ziehen es vor, sich von einer Frau massieren zu lassen. Aber das ist natürlich eine sehr subjektive Entscheidung.

Können Berührungen von nahestehenden Menschen ähnlich positive Effekte erzielen?

Natürlich ist es großartig, wenn es einen Partner oder einen anderen Vertrauten gibt, der einen gerne streichelt oder massiert. Diese Form der Berührung wird bei Depressionen jedoch nicht die gleichen Effekte haben wie die psychoaktive Massage eines ausgebildeten Therapeuten. Eines wissen vermutlich trotzdem alle Menschen instinktiv: Wir können uns eigentlich gar nicht genug gegenseitig berühren. Zum Glücklichsein gehören Berührungen einfach dazu. ● *ab*

Prof. Dr. Bruno Müller-Oerlinghausen ist Facharzt für Pharmakologie und Toxikologie sowie für Klinische Pharmakologie mit dem Schwerpunkt Psychopharmakologie. Derzeit setzt sich der emeritierte Professor der Freien Universität Berlin für die Gründung einer neuen Fachdisziplin *Berührungsmedizin* ein.

WENN GERÜCHE DEN SCHMERZ AUSLÖSEN

Jeder dritte Migränepatient reagiert besonders sensibel auf bestimmte Gerüche – auch zwischen den Kopfschmerzattacken. Was die Ursachen dafür sind und ob ein regelmäßiges Riechtraining helfen kann, untersucht ein Expertenteam aus Dresden.

In Deutschland leiden bis zu zehn Millionen Menschen unter Migräne. Dass viele von ihnen außergewöhnlich sensitiv auf Licht und Geräusche reagieren, ist seit Längerem bekannt. Zunehmend in den Fokus rückt nun die Überempfindlichkeit gegenüber bestimmten Gerüchen, wie sie nach Angaben der medizinischen Leitlinien zur Therapie der Migräne bei jedem zehnten Patienten auftritt.

Wann und wie häufig die sogenannte Osmophobie bei Migränepatienten vorkommt und wer besonders davon betroffen ist, untersuchten kürzlich Forscher des UniversitätsSchmerzCentrums (USC) und des Interdisziplinären Riechzentrums am Universitätsklinikum Dresden. Dabei fand das Team um die Privatdozentin Doktor Gudrun Goßrau, Leiterin der Kopfschmerzambulanz am Universitätsklinikum Dresden, heraus, dass vor allem Patienten mit längerer Erkrankungsdauer und höherer migränebedingter Alltagseinschränkung unter einer Geruchsüberempfindlichkeit leiden. Ermittelt wurde die Osmophobie anhand eines Fragebogens; die Belastung durch die Krankheit erfassten die Wissenschaftler mit dem MIDAS-Test (Migraine Disability Assessment Score), einem Instrument zur Beurteilung der funktionellen Beeinträchtigung bei Menschen mit Migräne. Die Studie zeigte, dass das Symptom der Geruchsüberempfindlichkeit bei Migränepatienten mit Aura doppelt so häufig vorkommt wie bei Migräne ohne Aura.

ÜBEREMPFINDLICHKEIT IST WEIT VERBREITET

Die im *Journal of Headache and Pain* erschienene Querschnittstudie der Dresdner Forscher basiert auf einer Befragung von 99 Frauen und 14 Männern im Alter von 19 bis 78 Jahren. Alle 113 Studienteilnehmer litten unter episodischer oder chronischer Migräne. Von den Befragten berichteten 38,1 Prozent von einer erhöhten Geruchsempfindlichkeit unmittelbar vor einem Migräneanfall, 61,9 Prozent sind während der Kopfschmerzattacke von dem Symptom betroffen und 31,9 Prozent reagieren sogar zwischen den Migräneanfällen, also in beschwerdefreier Zeit, außergewöhnlich empfindsam auf bestimmte Gerüche. Bei nahezu jedem dritten Patienten kommt es zu geruchsgetriggerten Kopfschmerzattacken. Diese Ergebnisse legen nahe, dass viel mehr Patienten von einer Geruchsempfindlichkeit betroffen sind als bislang angenommen wurde.

© Yuri, stockadobe.com

Attacke auf die Migräne statt auf dein Leben

HOL DIR DEIN LEBEN ZURÜCK UND SPRICH MIT DEINEM ARZT!

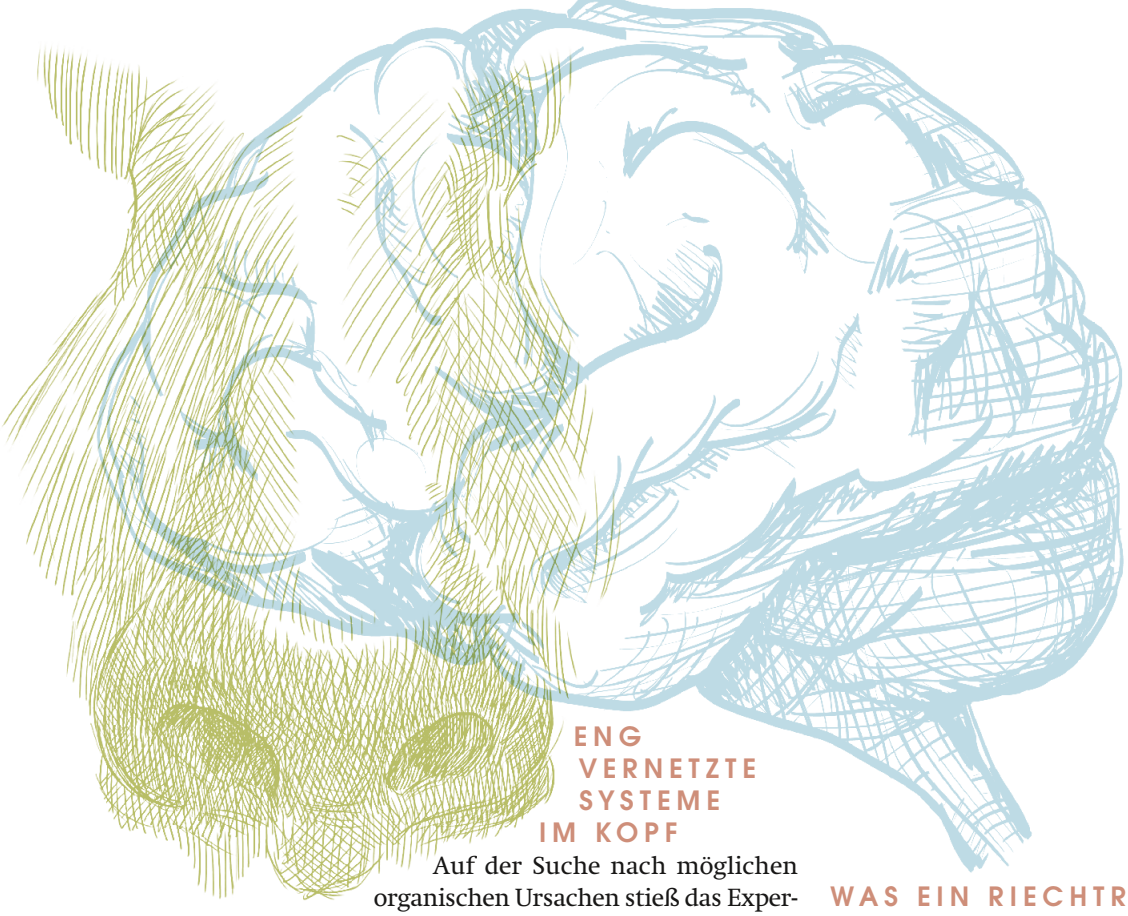
Informationen und Tipps zum Umgang mit Migräne findest du auch unter

www.kopf-klar.de
Migräneinformationen mit Köpfchen

AJO-DE-NP-00422

KOPF KLAR

Teva GmbH • Graf-Arco-Str. 3 • 89079 Ulm, Germany



PARFUM, ZIGARETTENRAUCH UND DICKE LUFT

Gudrun Goßrau, die ebenfalls Vizepräsidentin der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft ist, berichtete kürzlich auf einer Pressekonferenz, dass gerade die kaum zu vermeidenden Alltagsgerüche den Befragten besonders zu schaffen machen: »Am häufigsten wurde süßes Parfüm genannt, gefolgt von Essensgerüchen, Abgasen und Zigarettenrauch. Aber auch abgestandene Raumluft oder der Duft von Blumen können belastend sein.« Um herauszufinden, ob Migränepatienten womöglich über eine feinere Nase verfügen als gesunde Menschen, führte das Dresdner Expertenteam bei den Studienteilnehmern einen Geruchswahrnehmungstest durch. Da Alter und Geschlecht das Riechvermögen beeinflussen, verglichen die Wissenschaftler die Ergebnisse mit jenen von ähnlich zusammengesetzten Gruppen von Menschen ohne Migräne. »Zu unserem Erstaunen zeigte sich, dass Menschen mit Migräne im Vergleich zu Gesunden eine deutlich schlechtere Geruchswahrnehmung besitzen«, berichtete Goßrau.

ENG VERNETZTE SYSTEME IM KOPF

Auf der Suche nach möglichen organischen Ursachen stieß das Expertenteam auf zwei Studien, die Struktur und Form des Riechkolbens mittels Magnetresonanztomografie (MRT) untersuchten. Der Riechkolben ist ein wesentliches Element des Riechsystems im Gehirn. Er ist bei Migränepatienten, so ein Ergebnis der beiden Studien, im Volumen kleiner als bei gesunden Menschen. »Das passt zu dem Befund eines schlechteren Riechvermögens«, sagte Goßrau bei der Pressekonferenz. Die Dresdner Neurologin wies auf eine weitere feingewebliche Untersuchung hin, derzufolge die Riechschleimhaut von sensorischen Fasern des Trigeminusnervs durchzogen ist. Dieser Nerv spielt eine wesentliche Rolle bei der Übertragung von Migräneschmerzsignalen. Die enge Vernetzung der beiden Systeme dürfte dazu beitragen, dass Gerüche bei manchen Menschen Kopfschmerzen auslösen. Neue Erkenntnisse erhofft sich das Team um Goßrau auch von der eigenen Grundlagenforschung.

Menschen mit Migräne haben ein schlechteres Riechvermögen als Gesunde.

WAS EIN RIECHTRAINING VERMAG

Migränepatienten, die unter Osmophobie leiden, sollten die ihnen bekannten Geruchstrigger möglichst vermeiden, sagte Gudrun Goßrau. Weil das im Alltag nicht immer gelingt, setzt sie mit ihrem Team auf Duft-Desensibilisierung mithilfe eines strukturierten Riechtrainings. Erprobt wurde es zunächst in einer Pilotstudie mit Kindern und Jugendlichen mit Migräne (siehe auch *NTC Impulse,* 2. Quartal 2022). Nachdem die Teilnehmer drei Monate lang zweimal täglich an stimulierenden Rosen- und Zitronendüften geschnuppert hatten, nahm bei ihnen die Intensität der Kopfschmerzen zwar nicht ab, aber die Schmerzwahrnehmungsschwelle erhöhte sich und die Zahl der Kopfschmerztage sank. Bestätigt wurden diese Ergebnisse in zwei placebokontrollierten Folgestudien, eine mit jugendlichen, die andere mit erwachsenen Patienten mit Migräne. Sollte sich das Riechtraining weiter bewähren, könnte es schon bald das Spektrum anerkannter nicht medikamentöser Kopfschmerztherapien bereichern, hofft Dr. Goßrau. Mit den Übungen lasse sich womöglich auch einer Chronifizierung von Migräneschmerzen entgegenwirken. ● *ak*

© Yuri, i3alda, stockadobe.com

News

APP-TIPP
Beipackzettel digital abrufen

Jeder kennt es: Man möchte schnell eine wichtige Information zu einem Medikament nachlesen und kämpft mit dem Beipackzettel. Meist ist er lang, klein gedruckt und schwer zu lesen. Und ist er überhaupt noch vorhanden und aktuell? In der Tat können sich relevante Angaben mit der Zeit ändern, was insbesondere bei Präparaten mit langer Haltbarkeit zu bedenken ist. Eine Alternative zu mühsamen Recherchen im Internet bietet dann die App *Gebrauchsinformation 4.0 (GI 4.0)*.

Das Programm erlaubt den schnellen Zugriff auf viele digitale aktuelle Beipackzettel, einfach durch Abscannen der Arzneimittelpackung oder Eingabe des Arzneimittelnamens. Man kann im Beipackzettel nach Schlagworten suchen, Schrift und Abbildungen vergrößern und sich die Informationen bei Bedarf auch vorlesen lassen.

Die App ist in den gängigen Stores kostenlos verfügbar und enthält derzeit rund 3.000 Gebrauchsinformationen. Das Angebot wird ständig erweitert. ●

Expertenrat
VITAMIN-B12-MANGEL AUSGLEICHEN

Carina T., *Aachen*

»Ich leide seit einiger Zeit unter Müdigkeit und Konzentrationsproblemen. Ich habe gelesen, das könnte mit einem Vitamin-B12-Mangel zusammenhängen. Stimmt das?«

Julia Schink
Europa Apotheek

Die genannten Symptome können vielfältige Ursachen haben, daher sollten mögliche Erkrankungen durch ärztliche Untersuchungen ausgeschlossen werden. Ist das geschehen, kann durchaus ein Vitamin-B12-Mangel vorliegen.

Vitamin B12 ist im Körper an zahlreichen Prozessen beteiligt, etwa an der Bildung von Blutzellen und am Energiestoffwechsel. Aber auch für die Nerven ist das Vitamin sehr wichtig: Es wird für den Aufbau von Nervenhüllen benötigt, hilft bei der Regeneration von Nervenzellen und schützt das gesamte Nervensystem. Damit sorgt es für eine gute Konzentrationsfähigkeit sowie ein gesundes Gehirn. Umgekehrt kann ein Vitamin-B12-Mangel zu einer eingeschränkten geistigen Leistungsfähigkeit führen, Studien zufolge sogar zu einer Schrumpfung des Gehirns und zu Demenz.

Weitere Symptome des Mangels können unter anderem Müdigkeit, Kopfschmerzen, Haarausfall, Blutarmut, Depression, Verwirrtheit, Kribbeln in Armen und Beinen, Muskelschwäche sowie Sensibilitätsstörungen bis hin zu Lähmungen sein. Von einem zu niedrigen Vitaminspiegel können vor allem Ältere, chronisch Kranke oder Personen mit Magen-Darm-Beschwerden betroffen sein. Zudem können einige Medikamente das Risiko für einen Mangel erhöhen. Dazu zählen das Antidiabetikum Metformin und Arzneien, die Magensäure binden (Antazida) oder die Säurebildung herabsetzen, sogenannte Protonenpumpenhemmer.

Da Vitamin B12 zu den Vitaminen gehört, die der Mensch nicht selbst bilden kann, muss es dem Körper zugeführt werden – entweder über tierische Produkte wie Fleisch, Fisch, Eier und Milcherzeugnisse oder bei einer vegetarischen oder veganen Ernährung über Nahrungsergänzungsmittel. Der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zufolge liegt der Schätzwert für die täglich empfohlene Zufuhrmenge von Vitamin B12 für Jugendliche und Erwachsene bei vier Mikrogramm (µg). Allerdings sollte die zusätzliche Einnahme entsprechender Präparate nie auf Verdacht, sondern nur bei einem nachgewiesenen Mangel und immer in ärztlicher Absprache erfolgen, um eine Überdosierung zu vermeiden. ●

© contrastwerkstatt, bongkarn, Helmut Fricke

BUCHSTABENSALAT

VITAMIN-BOOSTER

Sie möchten etwas Gutes für Ihr Immunsystem tun? Dann ist neben viel Bewegung im Freien eine gesunde Ernährung das A und O. Welche Lebensmittel in der kalten Jahreszeit besonders gut tun, lesen Sie im nebenstehenden Raster. Die Begriffe können dabei vorwärts, rückwärts, waagerecht, senkrecht oder diagonal geschrieben sein. Viel Spaß beim Finden!

Mandarine, Orange, Birne, Apfel, Preiselbeere, Haferflocken, Rote Bete, Porree, Pastinake, Kohlrabi, Kuerbis, Zwiebeln

Die Lösung finden Sie auf Seite 4.

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

LESENSWERT

GESUND & LECKER

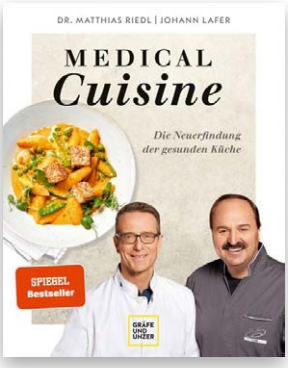
Gesund backen
Natürlich – zuckerarm – lecker
Dr. Oetker

Dr. Oetker Verlag
Hardcover
192 Seiten
24,99 €
Erhältlich ab Februar 2023

Torten, Kuchen und andere süße Leckereien sind immer ungesund? Von wegen! Dr. Oetker zeigt, wie einfach man gesunde und leckere Backwerke zaubert. Die Formel: weniger Zucker + weniger Fett = mehr Gesundheit und Lebensfreude. Und das mit vollen Geschmack! Dabei sind die 90 kreativen Backrezepte anschaulich und leicht verständlich beschrieben. Vegane, gluten- und laktosefreie Rezepte runden das Kochbuch ab. ●

Medical Cuisine
Die Neuerfindung der guten Küche
Dr. Matthias Riedl
Johann Lafer

Es hat sich längst herumgesprochen, dass eine kluge und gesunde Ernährung ein wichtiger Schlüssel für Gesundheit und ein längeres Leben ist. Oft wird jedoch gesunde Ernährung mit Verzicht und radikalen Essumstellungen verbunden. Dass dem nicht so sein muss, zeigen der deutsche Spitzenkoch Johann Lafer und der Ernährungsexperte Matthias Riedl in ihrem Buch auf und beschreiben anschaulich, wie sich die Lieblingsrezepte der Deutschen in gesunde Klassiker verwandeln lassen. ●



Gräfe & Unzer
Hardcover
264 Seiten
28,00 €

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:** Elsenbach Design, Hückeswagen; Fienbork Design, Utting **Titel:** Prostock-studio, stock.adobe.com **Autoren dieser Ausgabe:** Anke Brodmerkel (ab), Anne Göttenauer (ag), Andrea Kuppe (ak), Nina Himmer (nh)

Druck: Bonifatius GmbH, Paderborn
Redaktionsschluss dieser Ausgabe:
16. November 2022

Mit denen in Texten aufgeführten Internetadressen spricht die Redaktion keine Empfehlungen für bestimmte Therapien, Ärzte, Apotheken, Arzneimittel- und Medizinprodukthersteller 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.

© Mediteraneo, stock.adobe.com; Europa Apotheek

So geht Medikation...

*... mit Multiple Sklerose **richtig** einfach*

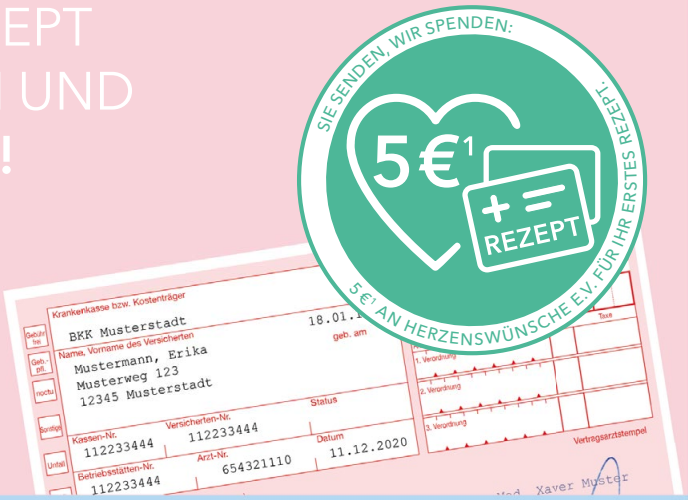
- Einnahme-Erinnerungen und Tagebuch-Funktion
- Zugang zu Wissen und Rat von MS-Experten
- Unterstützung bei Arztterminplanung und Medikamentenkauf

Scannen Sie den QR-Code mit Ihrem Smartphone, um die kostenlose App zu installieren oder gehen Sie auf **multiplesklerose.app**

MyTherapy für MS

ein Angebot von **SHOP APOTHEKE**

KASSENREZEPT EINSENDEN UND **GUTES TUN!**



SIE SENDEN, WIR SPENDEN:
5 €[1] REZEPT
5 €[1] AN HERZENSWÜNSCHE E.V. FÜR IHR ERSTES REZEPT.

Herzenswünsche e.V.
Verein für schwer erkrankte Kinder & Jugendliche

PRIVATREZEPT EINSENDEN UND **BONUS[2] SICHERN!**

DAS PORTO ZAHLEN WIR
BIS ZU **30 €**[2] PRO PRIVATREZEPT
LIEFERUNG VERSANDKOSTENFREI

shop-apotheke.com/rezept-einloesen

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[1]
- Bis zu 30 Euro Bonus[2] mit Privatrezept

1) Bei Einsendung bis zum 31.12.2022. 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**

MS& ich

SPÜREN SIE, DASS SICH IHRE MS-SYMPTOME VERÄNDERN?

Schubförmige Multiple Sklerose kann im Laufe der Zeit schleichend fortschreiten und sich zu einer sekundär progredienten MS (SPMS) entwickeln. Achten Sie daher genau auf Ihre Symptome. Sprechen Sie offen mit Ihrem Arzt, wenn sich diese verschlechtern oder neue auftreten – um Ihre Therapie optimal anzupassen und Ihre Selbstbestimmtheit im Alltag bestmöglich zu erhalten.

Jetzt mehr erfahren auf **msundich.de/SPMS**

NOVARTIS

Novartis Pharma GmbH,
Roonstraße 25, 90429 Nürnberg