Zum Download unter: www.neurotransconcept.com

3. QUARTAL 2023

impulse

NTC

Neues aus der Neurologie und Psychiatrie

Zum Mitnehmen!

FUNKTIONELLER SCHWINDEL

So finden Sie Ihr Gleichgewicht zurück

MIGRÄNE

Tipps für die Eigenbehandlung

MULTIPLE SKLEROSE

Warum Physiotherapie so wichtig ist

PARKINSON

Hilfe gegen Magen-Darm-Beschwerden

08109513

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.

WAS ZÄHLT, BIST DU!

Das **MS Service-Center nimmt sich Zeit für dich**, bietet individuelle **Impulse für das Leben mit MS** und vermittelt **Zuversicht und Selbstvertrauen:** ob bei sensiblen Themen, als empathischer Begleiter in der Phase der Diagnosestellung oder bei Themen wie Ernährung, Sport oder Familie.

0800 030 77 30

Wir sind rund um die Uhr für dich erreichbar (kostenfrei)

mein **ms**life

mein.ms-life.de

Rundum orientiert sein im Leben mit MS

Tipps & Tricks für den Alltag mit MS, gezielte Aufklärung rund um die verordnete Biogen-Therapie und vieles mehr.

Jetzt ausprobieren:
Digitaler ErnährungsManager
Gesund & lecker kochen

Biogen

Biogen-217404

© Hans Ripa– unsplash.com

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER!

Schwindelanfälle haben vermutlich viele von uns schon einmal erlebt. Oft haben sie eine harmlose organische Ursache. Bei fast einem Viertel aller Betroffenen lässt sich jedoch gar kein konkreter Auslöser finden. Die Behandlung eines solch funktionellen Schwindels ist meist schwieriger und langwieriger. In unserem Titelthema beschreiben wir, wie sie gelingen kann. Physiotherapeutische Übungen, die das Gleichgewicht schulen, gehören in jedem Fall dazu.

Wie wichtig eine gute Physiotherapie auch für die Behandlung der Multiplen Sklerose ist, möchten wir Ihnen auf den folgenden Seiten ebenfalls erläutern. Je anstrengender das Training ist, desto mehr werden Sie von ihm profitieren – und zwar in jedem Stadium der Erkrankung.

Bewegung gilt zudem als eines der besten Mittel, wenn Sie als Parkinsonpatient an Darmträgheit und Verstopfung leiden. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Verdauung mit ein paar einfachen Maßnahmen wieder in Schwung bringen.

Und wenn Sie sich nach so viel Aktivität schließlich mit unserem Magazin aufs Sofa kuscheln, wünschen wir Ihnen wie immer eine interessante Lektüre!

Dr. Arnfin Bergmann
Geschäftsführer NTC

Prof. Dr. Christian Bischoff
Herausgeber

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

Inhalt

NEURO-NEWS

5 Antikörper bremsen den Alzheimer-Verlauf.

TITELTHEMA
FUNKTIONELLER SCHWINDEL

6 Schwindel hat meistens eine organische Ursache. Lässt sich keine finden, können eine Psycho- oder Verhaltenstherapie und Gleichgewichtstraining helfen.

10 Fünf einfache Gleichgewichtsübungen für zu Hause

MIGRÄNE

11 Was es bei der Selbstmedikation zu beachten gilt

NEURO-NEWS

14 Online-Bewegungscoach für MS-Patienten, Tipps für den Umgang mit demenzkranken Menschen

15 Eine kognitive Verhaltenstherapie hilft gegen Fatigue. Auch nichtmedikamentöse Verfahren können ein Restless-Legs-Syndrom lindern.

MULTIPLE SKLEROSE

16 Eine gute Physiotherapie sollte in keiner MS-Behandlung fehlen.

20 Wie DiGAs die ärztliche Betreuung sinnvoll unterstützen

EXPERTENRAT

21 So reduzieren Sie MS-bedingte Darmbeschwerden.

BLASENSTÖRUNGEN

22 Starker Harndrang und Inkontinenz sind häufige Begleiter neurologischer Leiden.

PARKINSON

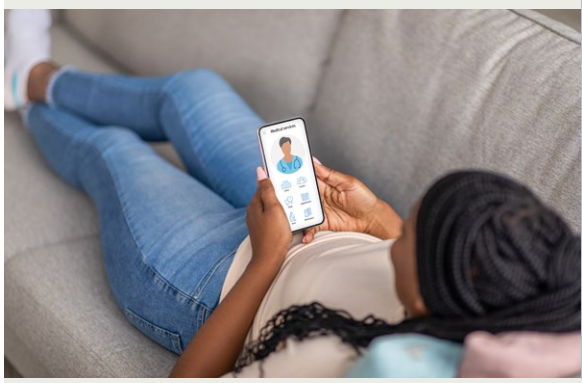
24 Bewegung und die richtige Ernährung beugen der Darmträgheit vor.

UNTERHALTUNG

26 Rätsel, Lesetipps, Impressum

Wir verwenden möglichst Formulierungen, die alle Geschlechter einschließen. Sollten zur redaktionellen Vereinfachung und besseren Lesbarkeit maskuline Personenbezeichnungen wie »Arzt« oder »Patient« verwendet werden, sind damit ausdrücklich Personen jeden Geschlechts gemeint.

Seite 6
Auch Stress und belastende Lebensereignisse können Schwindel hervorrufen.



Seite 20
Apps auf Rezept sollen helfen, mit der eigenen Erkrankung besser umzugehen.

Seite 24
Verstopfungen bei Parkinson sind häufig. Das Mittel der Wahl dagegen ist Sport.

Lösung von Seite 26

© Adobe Stock – evilwata, Prostockstudio, lordn

EVENT*Tipp*

27. September 2023, 18 Uhr

NTC-ONLINEVERANSTALTUNG FÜR PATIENTEN: VITAMIN D, ERNÄHRUNG, SPORT: ERGÄNZUNGEN FÜR EINE GANZHEITLICHE MS-THERAPIE

MIT DISKUSSIONS- UND FRAGERUNDE

MODERATION:
Dr. Monika Köchling
Fachärztin für Neurologie
in Grevenbroich

REFERENT:
Dr. med. Thomas Knoll
Facharzt für Neurologie
in München

Teilnahme über Zugangslink *bit.ly/NTC2709* oder QR-Code:

Diese Veranstaltung wird unterstützt von NOVARTIS janssen PHARMACEUTICAL COMPANIES OF Johnson & Johnson

NEURO*News*

Therapieerfolg bei Alzheimer – Prävention bleibt wichtig

Die Alzheimer-Erkrankung – unter ihr leiden 70 bis 80 Prozent aller Demenzpatienten – zeichnet sich durch Ablagerungen von Beta-Amyloid- und Tau-Proteinen im Gehirn aus. Bisherige Therapien waren oft von geringem Nutzen, belasteten die Erkrankten jedoch mit starken Nebenwirkungen. Nun scheint sich das Blatt zu wenden, wie eine im Fachmagazin *JAMA* veröffentlichte Studie zeigt. Demnach kann eine Behandlung mit Donanemab, einem Antikörper gegen Beta-Amyloid, den Krankheitsfortschritt um 35 Prozent verlangsamen.

Nichtsdestotrotz, so betont die Deutsche Gesellschaft für Neurologie (DGN), sei die Prävention weiterhin von großer Bedeutung. Durch einen gesunden Lebensstil könnten bis zu 40 Prozent der Demenzerkrankungen verhindert oder verlangsamt werden. Eine ausgewogene Ernährung, geistige und körperliche Aktivität, erholsamer Schlaf und das Vermeiden von übermäßigem Stress seien von großer Bedeutung.

Nebenwirkungsfrei sei der neue Wirkstoff keineswegs, betont die DGN und weist etwa auf ein erhöhtes Risiko für kleine Hirnblutungen hin. Problematisch seien die derzeit noch hohen Kosten der neuen Therapie. Angesichts ihrer besonders großen Wirksamkeit in sehr frühen Krankheitsstadien seien zuverlässige und praktikable Frühtests auf Alzheimer nun dringend erforderlich.

An der Studie zu Donanemab nahmen 1.736 Patienten im Frühstadium der Erkrankung teil. Die im Schnitt 73 Jahre alten Probanden erhielten anderthalb Jahre lang alle vier Wochen eine Spritze mit dem Antikörper oder einem Scheinpräparat. ● *Quelle: Deutsche Gesellschaft für Neurologie e.V., 18. Juli 2023*

© Adobe Stock – goodluz, luengo_ua, Andrii Zastrozhnov, O.Farion, JackF

WENN DIE WELT INS

© Adobe Stock – evilwata

WANKEN GERÄT

Bei fast einem Viertel aller Patienten, die an Schwindel leiden, lässt sich keine organische Ursache ausmachen. Dennoch sind die Beschwerden alles andere als eingebildet. Stress oder belastende Ereignisse sind mögliche Auslöser. Eine Psycho- oder Verhaltenstherapie kann helfen – am besten in Kombination mit Übungen, die das Gleichgewicht trainieren.

Plötzlich scheint sich alles um einen herum zu drehen, fast so, als sitze man in einem Karussell. Oder es schwankt wie auf einem Schiff in wogender See. Zuweilen hat man auch den Eindruck, man falle in die Tiefe oder werde von einem Sog nach unten gezogen. Schwindel kann sich sehr unterschiedlich bemerkbar machen.

Mediziner sprechen bei den einzelnen Varianten vom Dreh-, Schwank- oder Liftschwindel. Letzterer kommt eher selten und hauptsächlich im Liegen vor. Begleitet werden alle drei Formen fast immer von einem Gefühl der Benommen- und Unsicherheit, manchmal auch von Übelkeit. Das äußere und innere Gleichgewicht scheint in diesen Momenten verloren zu sein.

Geschätzt leiden rund 20 Prozent aller Menschen in Deutschland zumindest zeitweilig unter Schwindel. Vertigo, wie das Phänomen in der Fachsprache heißt, zählt zu den 20 häufigsten Gründen, weswegen Patienten einen Hausarzt aufsuchen. Er entsteht immer dann, wenn die Informationen, die das Gehirn von den drei am Gleichgewichtssinn beteiligten Sinnesorganen erhält, nicht übereinstimmen.

GESTÖRTES ZUSAMMENSPIEL

In den meisten Fällen steckt eine organische Ursache hinter den Schwindelattacken. Das bedeutet, dass einer der Informationskanäle für den Gleichgewichtssinn nicht richtig funktioniert und deshalb dem Gehirn fehlerhafte Signale sendet. Störfaktoren können entweder die Augen, die Gleichgewichtsorgane im Innenohr oder die Rezeptoren der Tiefensensibilität, die Propriozeptoren, sein. Letztere nehmen wahr, welche Lage die einzelnen Körperteile, vor allem die Gliedmaßen, im Raum einnehmen. Bekannt ist die Tiefensensibilität, ohne die gezielte Bewegungen unmöglich sind, auch als sechster Sinn. Beeinträchtigt ist sie zum Beispiel mitunter bei einer Polyneuropathie.

»Manchmal lässt sich allerdings gar keine und nicht selten zumindest keine ausreichend erklärende organische Ursache für den Schwindel ausmachen«, sagt Professor Claas Lahmann, Ärztlicher Direktor der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie des Universitätsklinikums Freiburg. »In einem solchen Fall sprechen wir von einem funktionellen Schwindel, bei dem das Zusammenspiel der am Gleichgewichtssinn beteiligten Organe aus irgendeinem Grund gestört ist.«

Vielen Menschen ist der funktionelle Schwindel auch unter dem Begriff psychogener Schwindel bekannt. »Von dieser Bezeichnung haben wir uns inzwischen aber abgewandt«, sagt Lahmann. »Denn sie impliziert, dass sich hinter dem Schwindel stets eine gestörte Psyche verbirgt.« So einfach sei es aber nicht: »Auch Menschen, die seelisch völlig gesund sind, können am funktionellen Schwindel leiden«, erklärt der Mediziner.

Allerdings sind psychische Krankheiten, insbesondere Angststörungen und Depressionen, häufige Begleiterkrankungen des funktionellen Schwindels. »Im Gehirn liegen die Regionen, in denen Schwindel oder Angst verarbeitet und erlebt werden, sehr dicht beieinander«, erläutert Lahmann. Aus diesem Grund kann Schwindel leicht zu Angst führen. Umgekehrt können Situationen, die einem Menschen Angst machen, schnell Schwindelgefühle hervorrufen. Ähnliches gilt, in etwas abgestufter Form, für Depressionen.

FRAUEN SIND HÄUFIGER BETROFFEN

Stress und belastende Lebensereignisse sind ebenfalls häufige Auslöser des funktionellen Schwindels. »Wir stellen immer wieder fest, dass er vermehrt in Lebensphasen auftritt, in denen wichtige Veränderungen anstehen – etwa nach Abschluss der Schule oder des Studiums, beim Eintritt ins Berufsleben, bei der Gründung einer Familie oder bei Erreichen des Rentenalters«, berichtet Lahmann. Anders als organische Schwindelerkrankungen, die mit steigendem Alter häufiger werden, ist der funktionelle Schwindel in allen Altersgruppen ähnlich oft zu finden. Allerdings sind Frauen fast doppelt so oft von ihm betroffen wie Männer: Das Verhältnis der Geschlechter beträgt etwa zwei Drittel zu einem Drittel.

Ein weiterer Risikofaktor ist eine vorausgegangene organische Schwindelerkrankung. »Obwohl die eigentliche

Ursache, zum Beispiel ein gutartiger Lagerungsschwindel mit einer Ablösung kleiner Ohrensteinchen im Innenohr, längst abgeklungen ist, bleibt das Schwindelerleben zuweilen bestehen«, sagt Lahmann. »Wir bezeichnen das als sekundär funktionellen Schwindel, der allerdings ganz ähnlich wie die primäre Variante behandelt wird.«

Manchmal dauert das Schwindelgefühl nur einige Sekunden oder Minuten und vergeht dann wieder. Oft hält es aber auch für mehrere Stunden oder gar Tage und Wochen an und ist dann lediglich mal mehr, mal weniger intensiv. Bei manchen Patienten tritt der Vertigo auch nur in bestimmten, oft angstbesetzten Situationen auf, etwa in der Enge eines überfüllten Supermarkts oder einer Straßenbahn oder auch in den vorderen Reihen eines Kinos.

ALS ERSTES ZUM HAUSARZT

Um zu klären, was genau den Schwindel auslöst und ob sich nicht doch eine organische Ursache dahinter verbirgt, sind der Hausarzt und ein Neurologe oder ein Hals-Nasen-Ohren-Arzt zunächst die wichtigsten Ansprechpartner. Auch ein Augenarzt ist für eine exakte Diagnose in manchen Fällen hilfreich. Gemeinsam prüfen die Mediziner, ob die für den Gleichgewichtssinn wichtigen Sinnesorgane intakt sind und dem Gehirn die richtigen Informationen über die Lage und Stellung des Körpers im Raum liefern.

»Kommen die Ärzte zu dem Schluss, dass keine Fehlfunktion der Organe vorliegt, sollte dies allerdings kein Grund zum Abwarten und Nichtstun sein«, sagt Lahmann. »Spätestens wenn der Schwindel bereits seit drei Monaten besteht, ohne dass eine klar fassbare organische Ursache gefunden wurde, ist es ratsam, einen Facharzt für Psychosomatische Medizin hinzuzuziehen.«

Dieser klärt zunächst ab, ob beispielsweise Stress oder einschneidende Veränderungen im Leben des Patienten die Auslöser des Schwindels sein könnten. »Ein typisches Merkmal des funktionellen Schwindels ist zudem, dass er sich in Situationen bessert, die den Gleichgewichtssinn fordern«, sagt Lahmann. Er kenne zum Beispiel ambitionierte Mountainbiker, die ihren Sport zwar problemlos ausüben können. Doch nach dem Absteigen kehre der Schwindel regelmäßig zurück.

Auch wenn sich die Schwindelanfälle durch den Konsum geringer Mengen Alkohol, etwa eines Glases Wein oder Bier, bessern, ist dies Lahmann zufolge meist ein deutliches Zeichen für einen funktionellen Schwindel. Das heißt aber natürlich nicht, dass man versuchen sollte, den Schwindel regelmäßig mithilfe von Alkohol zu verscheuchen.

»Eine gute Therapie des funktionellen Schwindels ist multimodal und enthält sowohl psycho- als auch physiotherapeutische Verfahren«, sagt Lahmann. Ein wichtiger Bestandteil ist stets entweder eine Psychotherapie, die auch tiefenpsychologische Elemente enthalten kann, bei denen der Fokus auf unbewussten seelischen Abläufen liegt, oder aber eine Verhaltenstherapie. »Bei beiden Therapieformen soll der Patient in erster Linie lernen, schwindelerregende Situationen nicht zu vermeiden, sondern sich ihnen bewusst zu stellen«, erklärt Lahmann.

Eine Verhaltenstherapie ist in der Regel deutlich aktiver als eine tiefenpsychologische Psychotherapie. Um alte Muster abzulegen und neue zu erlernen, verlässt der Patient dabei mitunter auch das Behandlungszimmer, um gemeinsam mit dem Therapeuten den schwindelerregenden oder angsteinflößenden Situationen schrittweise zu begegnen und sie zu bewältigen. »Oft hilft es den Betroffenen auch schon, wenn sie erfahren, dass der Schwindel zwar unangenehm, aber nicht gefährlich ist«, sagt Lahmann.

AUGEN ZU BEIM ZÄHNEPUTZEN

Sehr hilfreich sei es dann, solche Situationen gezielt immer wieder in den eigenen Alltag einzubauen. »In der Straßenbahn zum Beispiel kann man sich absichtlich entgegen der Fahrtrichtung hinsetzen«, erläutert der Mediziner. »Oder man schließt beim Zähneputzen die Augen oder stellt sich auf ein Bein.« Schon solch kleine Übungen stärken Lahmann zufolge die

© Adobe Stock – evilvara

Selbstwirksamkeit, das heißt die Überzeugung, auch schwierige Situationen und Herausforderungen aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen zu können. Dem Schwindel wirkt diese Einstellung oft erfolgreich entgegen.

Begleitend sollte nach Möglichkeit eine Physiotherapie erfolgen, in der das Gleichgewicht spielerisch trainiert wird. Zum Einsatz kommen hier unter anderem spezielle Balance-Boards, -Pads oder -Bälle, die auch zu Hause genutzt werden können. In der Freizeit helfen zudem Sportarten, für die ein gutes Gleichgewicht erforderlich ist. Fahrradfahren, Inlineskaten und Reiten sind nur einige Beispiele. Wer es lieber etwas ruhiger angehen möchte oder muss, für den kommen Yoga oder Pilates in Frage.

Medikamente hingegen haben in der Therapie des funktionellen Schwindels wenig bis gar keinen Platz. »In Einzelfällen können zeitlich begrenzt Substanzen wie Antihistaminika zum Einsatz kommen, die dämpfend auf das Gleichgewichtssystem wirken«, sagt Lahmann. Einer langfristigen Besserung des Schwindels stehen sie aber eigentlich eher im Wege. Zudem haben sie teilweise unangenehme Nebenwirkungen wie zum Beispiel starke Müdigkeit.

Begleiterkrankungen wie Angststörungen oder Depressionen, die den Schwindel beide verstärken können, sollten hingegen durchaus auch medikamentös behandelt werden. »Dafür eignen sich vor allem sogenannte selektive Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer, abgekürzt SSRI, die wirksam und in aller Regel gut verträglich sind«, sagt Lahmann.

Wie lange die Schwindeltherapie erfolgen muss, ist individuell sehr unterschiedlich. Ein paar Monate sind allerdings, möchte man eine nachhaltige Linderung erzielen, das Minimum. »Man muss ehrlicherweise sagen, dass der funktionelle Schwindel keine leicht zu behandelnde Krankheit ist«, räumt Lahmann ein. »Die Chancen auf Besserung sind allerdings sehr gut, die auf Heilung im Einzelfall vorab oft schlecht abzuschätzen.« Die Neigung zum Schwindel könne bei vielen Menschen ein Leben lang eine Schwachstelle bleiben.

Umso wichtiger sei es jedoch, schwindelerregende Situationen nicht zu vermeiden, sondern sich ihnen immer wieder aufs Neue zu stellen. »Wenn wir unser Gleichgewichtssystem schonen, wird es mit der Zeit immer empfindlicher«, betont Lahmann. Wenn das nicht ein guter Grund ist, beim nächsten Spaziergang mal wieder wie ein Kind auf der Bordsteinkante oder auf einem Baumstamm entlang zu balancieren! ● *ab*

ANZEIGE

THERAPIERESISTENTE DEPRESSION
Was, wenn die Behandlung nicht wirkt?

Depressionen zählen heute zu den Volkskrankheiten mit weitreichenden Auswirkungen auf unsere Gesellschaft. Die Depression ist eine Erkrankung, bei der Betroffene eine besonders hohe Anzahl gesunder Lebensjahre an die Krankheit verlieren, während der Leidensdruck meist immens ist. Um Betroffenen Lebensfreude und eine Rückkehr in ein selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen, ist oft eine gezielte und schnelle Behandlung angeraten.

Psychotherapeutische und weitere Maßnahmen können aber oft erst greifen, wenn der Zustand der Betroffenen stabilisiert wurde, daher ist bei einer schweren Depression in vielen Fällen auch eine medikamentöse Therapie sinnvoll. Sprechen Betroffene aber trotz ausreichender Dosierung und Dauer schlecht auf mehrere medikamentöse Behandlungen an und bessern sich die Beschwerden nicht oder nicht zufriedenstellend, sprechen Fachleute von einer therapieresistenten Depression (TRD).

Dank intensiver Forschung gibt es mittlerweile für Erkrankte, bei denen eine Behandlung mit einem Antidepressivum nicht ausreichend wirkt, Therapieoptionen, mit denen eine deutliche Verbesserung der depressiven Symptome herbeigeführt werden kann. Bei einigen kann die akute depressive Episode komplett beendet und in manchen Fällen kann sogar ein erneutes Auftreten einer Depression verhindert werden. Betroffene sollten mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt besprechen, welche der aktuellen Therapieoptionen für sie infrage kommen.

Mehr Informationen über die Behandlung einer Depression unter *www.gemeinsamgegendepression.de*

Mit freundlicher Unterstützung der Janssen-Cilag GmbH

EM-135554

SO TRAINIEREN SIE IHR GLEICHGEWICHT GANZ LEICHT ZU HAUSE

Es gibt unzählige Übungen, mit denen sich das Gleichgewicht ohne großen Aufwand verbessern lässt. Manche lassen sich gut allein durchführen, andere funktionieren nur mit einem Partner. Letztere machen aber dafür vielleicht auch gleich doppelt so viel Spaß. Probieren Sie aus, was Ihnen selbst am besten tut!

AUSFALLSCHRITTE

Machen Sie mit einem Bein einen weiten Schritt nach hinten. Nun gehen Sie mit beiden Beinen so weit in die Knie, bis das vordere Bein einen rechten Winkel bildet. Das Knie sollte dabei, um das Gelenk zu schonen, in einer aufrechten Linie über dem Fuß bleiben. Mit dem hinteren Fuß stehen Sie jetzt auf den Zehenspitzen. Kommen Sie wieder hoch und wiederholen Sie die Abfolge einige Male. Im Anschluss wird das Bein, das nach hinten zeigt, gewechselt und die Übung beginnt von vorn.

EINBEINSTAND

Stellen Sie sich auf ein Bein und winkeln sie das andere nach vorne oder hinten an. Wenn Ihnen das leicht gelingt, können Sie den Schwierigkeitsgrad steigern, indem Sie zum Beispiel das angewinkelte Bein abwechselnd nach vorne und hinten bewegen, die Augen schließen oder den Kopf in den Nacken legen. Trainieren Sie die Übung mit beiden Beinen.

BALLWERFEN

Stellen Sie sich Ihrem Partner in einigem Abstand gegenüber und werfen Sie sich gegenseitig einen Ball zu. Mal darf der Ball nur mit der rechten, mal nur mit der linken Hand geworfen und vielleicht, je nach Größe, sogar auch nur gefangen werden. Auch diese Übung lässt sich schwieriger gestalten – zum Beispiel indem beide Partner auf einem dicken Handtuch stehen, das sie nicht verlassen dürfen.

LINIENSTAND

Stellen Sie sich auf eine imaginäre Linie, bei der ein Fuß vor dem anderen steht und die Zehen des einen die Ferse des anderen Fußes berühren. Auch diese Übung wird schwieriger, wenn Sie die Augen schließen oder den Kopf in den Nacken legen. Sobald Sie sich sicher fühlen, können Sie auf der gedachten Linie auch langsam vorwärts oder rückwärts gehen, immer Fuß an Fuß.

FINGERPIKSEN

Stellen Sie sich erneut einander gegenüber, diesmal mit geringerem Abstand, und strecken Sie beide den rechten Arm ein Stück weit aus. Nun versuchen Sie abwechselnd, mit der Spitze des eigenen Zeigefingers die des Partners zu treffen. Natürlich führen Sie diese Übung auch mit den linken Zeigefingern aus. Steigern Sie, wenn es gut klappt, das Tempo. ● *ab*

© AdobeStock – evilwata

Kündigt sich eine Migräneattacke an, können Schmerzmittel Leiden verhindern oder zumindest verringern. Bei der Selbstmedikation sind allerdings ein paar Regeln zu beachten.

ENTSCHLOSSEN (BE)HANDELN

In der Schläfe beginnt es zu pochen. Es ist, als würde jemand von hinten am Augapfel ziehen. Oder das Licht, das durchs Fenster fällt, wirkt plötzlich unangenehm grell. Sich anbahnende Migräneanfälle äußern sich von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Was aber tun, wenn es wieder losgeht?

»Wer mehrmals im Monat an starken Kopfschmerzen leidet, sollte auf jeden Fall ärztlichen Rat einholen«, sagt Dr. Carolina Link, Oberärztin und Leiterin der Abteilung Schmerzmedizin am Universitätsklinikum Bonn. Dasselbe gilt, wenn die Schmerzen neu oder ungewohnt heftig sind oder beispielsweise mit Lähmungen, Sehstörungen oder Schwindel einhergehen. Treten die Kopfschmerzen aber nur gelegentlich auf und sind vergleichsweise mild, lassen sie sich mit Schmerzmitteln recht gut in den Griff bekommen.

VIELE MITTEL, MEHRERE WIRKWEISEN

Infrage kommen bei Migräne die rezeptfreien Schmerzmittel Ibuprofen, Naproxen, Acetylsalicylsäure und Paracetamol, Analgetika genannt. Sie blockieren die Schmerzrezeptoren und unterdrücken dadurch die Schmerzempfindung.

Darüber hinaus gibt es Präparate, die verschiedene Analgetika miteinander und/oder zusätzlich mit Koffein kombinieren; dazu gehört beispielsweise eine Mischung aus Acetylsalicylsäure, Paracetamol und Koffein. Koffein wirkt anregend und verstärkt die schmerzstillende Wirkung der Analgetika. Es wird diskutiert, ob Koffein allein auch Schmerzen zu lindern vermag.

In Deutschland sind darüber hinaus drei Triptanpräparate gegen Migräne rezeptfrei in der Apotheke erhältlich: Sumatriptan, Almotriptan und Naratriptan. Triptane agieren spezifischer als die oben genannten Analgetika, sagt der Neurologe Dr. Andreas Peikert vom Neurologicum Bremen: »Sie dämpfen die Entzündungsreaktion in den Hirnhautgefäßen, also die eigentliche Ursache für das Schmerzgeschehen bei Migräne.« Daher wirken Triptane nicht beim Spannungskopfschmerz, dem andere Entstehungsmechanismen zugrunde liegen.

HERAUSFINDEN, WAS HILFT

Viele Migränebetroffene empfinden Ibuprofen als wirksamstes Mittel gegen ihre Beschwerden; Paracetamol hingegen halten sie für weniger effektiv. Doch die Bewertung unterscheide sich von Mensch zu Mensch, sagt Andreas Peikert. »Man muss sich selbst und seinen Körper gut kennenlernen und mit der Zeit in Erfahrung bringen, welches Medikament in welcher Situation am besten hilft.«

Wer gute Erfahrungen mit Triptanen gemacht hat, sollte diese ruhigen Gewissens auch einsetzen, fügt der Bremer Neurologe hinzu: »Triptane sind nicht gefährlicher oder weniger verträglich als

© Adobe Stock – Valery

gewöhnliche Schmerzmittel.« Auch hier gelte es, aus der Palette von Präparaten das für den eigenen Körper geeignetste Präparat zu finden.

Kombinationspräparate sind in der Fachwelt umstritten. Die Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG) etwa empfiehlt Mittel aus Acetylsalicylsäure, Paracetamol und Koffein als ein Mittel der ersten Wahl bei Migräneattacken. »Wenn sie gut helfen und man sie nur hin und wieder einnimmt, ist das in Ordnung«, sagt auch Andreas Peikert. Andere Ärzte wiederum raten davon ab, darunter Carolina Link: »Die einzelnen Komponenten sind in solchen Präparaten oft unterdosiert. Besser sind Monopräparate, die nur einen Wirkstoff enthalten. Wem Koffein hilft, kann dazu noch eine Tasse Kaffee trinken.«

DEN ZUG SCHNELL ZUM STEHEN BRINGEN

Egal welches Mittel: Am wichtigsten sei es, mit der Einnahme nicht zu lange zu warten, sagt Professorin Dagny Holle-Lee, Leiterin des Westdeutschen Kopfschmerzzentrums Essen. Es verhalte sich wie beim Ziehen der Notbremse in einem fahrenden Zug. »Wenn der Zug gerade erst angefahren ist, kann ich ihn relativ schnell wieder anhalten. Fährt er bereits schneller, brauche ich mehr Kraft dazu. Und es dauert dann auch länger, bis der Zug wieder steht.« Bei einer Migräneattacke schüttet der Körper Botenstoffe aus, die das Entzündungsgeschehen verstärken. »Die Entzündung schaukelt sich hoch, und das Medikament wirkt dann schlechter«, sagt Andreas Peikert. Hinzu kommt, dass im Laufe der Attacke möglicherweise die Verdauung stockt und Medikamente dann weniger gut aufgenommen werden. Menschen, die während eines Anfalls normalerweise mit starker Übelkeit zu kämpfen haben, sollten dem frühzeitig entgegenwirken, etwa mit Medikamenten wie Metoclopramid (MCP), oder gleich ein Triptan anwenden, wenn nötig als (dann rezeptpflichtige) Hautspritze.

NICHT ÖFTER ALS ZEHN TAGE IM MONAT

Zu vermeiden sei ein Zuviel an Schmerzmitteln, warnt Carolina Link. »Egal, wie stark der Kopf pocht, die maximale Tagesdosis laut Beipackzettel ist stets einzuhalten.« Bei den Triptanen beispielsweise sind das in der Regel zwei Tabletten in 24 Stunden.

Werden Schmerzmittel in zu hoher Menge eingenommen, können sie beispielsweise die Niere und den Magen schädigen. Zum anderen führen viele Schmerzmittel irgendwann selbst zu Kopfschmerzen – dem sogenannten Übergebrauchskopfschmerz. »Das ist ein ständiges Druckgefühl im Kopf, und die Migräne kommt dann noch oben drauf«, erläutert Dagny Holle-Lee. Ein Warnsignal ist auch, wenn der Kopfschmerz häufiger als üblich auftritt und die Medikamente schlechter wirken als zuvor.

Kombinationspräparate und Triptane führen schneller zu solchen Übergebrauchskopfschmerzen als die einfachen Schmerzmittel wie Ibuprofen & Co. Es gilt daher: Triptane und Kombinationspräparate dürfen nicht öfter als an zehn Tagen im Monat eingenommen werden, gewöhnliche schmerzstillende Mittel maximal an 15 Tagen im Monat. Wer so häufig unter Kopfschmerzen leidet, sollte ohnedies eine umfassende Behandlung und möglicherweise eine Prophylaxetherapie in Erwägung ziehen.

UNNÖTIGES LEIDEN

Andreas Peikert warnt umgekehrt vor einem »Untergebrauchskopfschmerz«: »Nicht wenige Migräne-Betroffene haben Angst vor Schmerzmitteln und liegen unnötig tagelang mit Migräne im Bett.« Wer nur gelegentlich Schmerzmittel benötige, müsse sich keine Sorgen um einen möglichen Medikamentenübergebrauch machen.

Aber klar: Der Griff zur Tablette ist nicht alles. »Schmerzmittel beseitigen nicht die eigentliche Ursache der Migräne, sie können lediglich eine Attacke abwenden«, sagt Carolina Link. Viele Attacken von vornherein verhindern könne jedoch eine vorbeugende Therapie mit Ausdauersport, Entspannung und einer regelmäßigen Tagesstruktur. ● *bo*

© Adobe Stock – Valery

KOPF KLAR

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

NEURO*News*

MULTIPLE SKLEROSE
Online-Bewegungscoach für MS-Patienten

Die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) erweitert ihr Onlineangebot um einen Bewegungscoach auf der Plattform ***https://www.dmsg-coach.de.*** Damit können Menschen mit Multiple Sklerose ab sofort zu Hause ein maßgeschneidertes Bewegungstraining absolvieren. Von regelmäßiger körperlicher Aktivität profitieren nicht nur MS-Patienten (s. *Nicht schonen, sondern fordern,* S. 16), sie trägt nachweislich auch zur Prävention vieler anderer Krankheiten bei und wird von der Weltgesundheitsorganisation für gesunde ebenso wie für chronisch erkrankte Menschen empfohlen.

Der Online-Bewegungscoach berücksichtigt individuelle Voraussetzungen wie Alter, körperliche Leistungsfähigkeit und Zeitressourcen und vermittelt theoretische Grundlagen des Trainings. Mit dem neuen Angebot will die DMSG die Lebensqualität von MS-Patienten fördern und sie bei einem aktiven Lebensstil unterstützen. ● *Quelle: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft e.V., 7. Juni 2023*

ALZHEIMER
Fünf Tipps zum Umgang mit Erkrankten

Die Alzheimer-Krankheit beeinflusst nicht nur das Erinnerungsvermögen, sondern auch die Wahrnehmung und das Verhalten der Betroffenen. Sie leben mit der Zeit immer mehr in ihrer eigenen Welt und die Kommunikation mit ihnen wird zunehmend schwierig. Leichter falle der Austausch, wenn Betreuungspersonen fünf Regeln beherzigen, schreibt die Alzheimer Forschungs-Initiative. Neben einer respektvollen Haltung zählen Blickkontakt und klare (Körper-)Sprache dazu, aber auch das Formulieren einfacher Fragen und das Fördern von Erinnerungen. Die Kommunikationsregeln werden in dem neu aufgelegten Ratgeber *Leben mit der Diagnose Alzheimer* detailliert beschrieben. Die Publikation ist kostenfrei erhältlich unter ***https://www.alzheimer-forschung.de/leben-mit-alzheimer.*** ● *Quelle: Kompetenznetz Multiple Sklerose, 27. März 2023*

© Adobe Stock – Photographee.eu, DC Studio

3. Quartal **2023** HERBST

gesund express

Fasten Warum Verzichten so gesund ist

Kräuter Wie man sie am besten trocknet

Atmung Weshalb sie Angst und Stress behebt

Liebe Leserin,
lieber Leser

Fasten bedeutet weit mehr, als nur eine Zeit lang aufs Essen zu verzichten. Richtig durchgeführt stößt die Fastenkur eine Vielzahl heilsamer Prozesse in unserem Körper an. Auf den folgenden Seiten erläutern wir Ihnen, welche das sind und was Sie beim Fasten beachten sollten. Lesen Sie außerdem, wie Sie frisch geerntete Kräuter am besten trocknen, um auch im Winter in den Genuss ihrer Aromen zu kommen, und wie Sie die Kraft Ihres Atems nutzen, um Stress und Ängste zu reduzieren.

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: Olaf Heinrich, 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: Nicholas Felix/peopleimages.com, stock.adobe.com

Wir verwenden möglichst Formulierungen, die alle Geschlechter einschließen. Sollten zur redaktionellen Vereinfachung und besseren Lesbarkeit maskuline Personenbezeichnungen wie „Arzt“ oder „Patient“ verwendet werden, sind damit ausdrücklich Personen jeden Geschlechts gemeint.

Fasten – Neustart

BUCHTIPP
Wie neugeboren durch Fasten, Hellmut Lützner, GU Verlag, Taschenbuch, 128 Seiten, 14,99 €

für Körper und Geist

Eine Zeit lang freiwillig auf feste Nahrung und Genussmittel zu verzichten, gilt zu Recht als sehr gesund: Fasten kann eine ganze Reihe von Krankheiten lindern oder ihnen vorbeugen und sogar Alterungsprozesse verlangsamen. Ein paar Dinge gibt es allerdings zu beachten.

Die Idee ist schon mehr als hundert Jahre alt: Im Jahr 1920 gründete der deutsche Arzt Otto Buchinger in der hessischen Stadt Witzenhausen die erste Heilfastenklinik. Durch einen zeitlich begrenzten Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel sollte der Körper seiner Patienten gereinigt werden, um deren Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Viel Ruhe und Bewegung sind erwünscht

Damals wurde Buchinger von vielen Kollegen belächelt. Inzwischen gelten zahlreiche gesundheitsfördernde Effekte des Heilfastens als wissenschaftlich gut belegt. „Wir sehen zum Beispiel, dass sich das Fasten positiv auf den Zucker- und Fettstoffwechsel sowie auf den Blutdruck auswirkt“, sagt Tanja Pötschke, Oecotrophologin an der Klinik für Naturheilkunde der Klinik Blankenstein in Hattingen.

Somit eignet es sich zum Beispiel hervorragend für Patienten mit einem sich abzeichnenden oder bereits bestehenden Typ-2-Diabetes, erhöhten Cholesterinwerten oder Bluthochdruck. Auch Menschen mit Allergien, rheumatischen und anderen entzündlichen Erkrankungen sowie einem Reizmagen oder -darm profitieren von dem vorübergehenden Nahrungsverzicht.

„Kranke Menschen, wie etwa Typ-2-Diabetiker, die kontrollbedürftige Medikamente einnehmen, sollten allerdings nur unter ärztlicher Aufsicht, vielleicht am besten in einer Klinik fasten“, rät Pötschke. Gleiches gelte für Personen über 70 Jahren. Bei vielen chronischen Leiden würden die Krankenkassen die Kosten für eine Heilfastenkur in der Klinik übernehmen.

„Gesunde hingegen können, wenn sie sich – zum Beispiel durch geeignete Literatur – gut vorbereiten, auch zu Hause eine Fastenkur durchführen und von deren positiven Wirkungen profitieren“, sagt Pötschke. „Gut ist, wenn sie sich dafür mindestens eine Woche Urlaub nehmen.“ Nicht geeignet sei das Fasten für Kinder, Schwangere und Stillende sowie für Menschen mit Untergewicht, Essstörungen oder Suchterkrankungen.

Ein eigenverantwortliches Kurzzeitfasten besteht aus einem Vorbereitungstag, meist fünf bis sieben Fastentagen und zwei bis drei Aufbautagen, in denen der Körper langsam wieder an feste Nahrung herangeführt wird. Am Vorbereitungstag sollte lediglich leichte Kost verspeist werden, abends am besten nur noch ein langsam verzehrtes Stück Obst. Viel Ruhe, aber auch Bewegung und leichter Sport wie Gehen, Fahrradfahren oder Schwimmen sind nicht nur erlaubt, sondern sogar erwünscht – ebenso wie in den darauffolgenden Fastentagen, um einem Abbau der Muskulatur vorzubeugen.

Keine Genussmittel

An allen Fastentagen ist nur noch flüssige Nahrung erlaubt. „Wir bieten unseren Patienten täglich dreimal 250 Milliliter Gemüsebrühe und 200 Milliliter Gemüsesaft an“, berichtet Pötschke. Dazu gibt es Mineralwasser und Kräutertees sowie bei Bedarf täglich

© opolja, stock.adobe.com

circa 30 Gramm Honig. Insgesamt sollte man so jeden Tag auf 2,5 bis 3 Liter Flüssigkeit kommen, bei einer Energiezufuhr von etwa 250 Kalorien. Genussmittel wie Alkohol, Kaffee und Nikotin sind während der gesamten Fastenzeit tabu.

Fasten lässt Gehirnzellen sprießen

Am ersten Tag ist es ratsam, den Darm möglichst vollständig zu entleeren. Dazu eignen sich Abführmittel wie Glauber- oder Bittersalz und Einläufe. Letztere sollte man alle zwei bis drei Tage wiederholen. Gebrochen werden kann das Fasten zum Beispiel mit einem geriebenen Apfel am Mittag und einer Gemüsesuppe am Abend. Am nächsten Tag könnten dann morgens Obst mit Joghurt und mittags Kartoffeln mit Kräuterquark auf dem Speiseplan stehen. Auf diese Weise wird die tägliche Energiezufuhr in den Aufbautagen langsam auf etwa 1.000 bis 1.200 Kalorien gesteigert.

„Mit Fastenbeginn schaltet der Organismus von der äußeren auf die innere Ernährung um", erläutert Pötschke. Bereits zwölf Stunden nach der letzten Mahlzeit fängt der Körper an, seine Zuckerspeicher in der Leber und den Muskeln abzubauen. Nach 24 Stunden greift er auf überschüssige Eiweiße im Fett- und Bindegewebe zurück und reinigt sich auf diese Weise selbst – was unter anderem gut für die Durchblutung ist. Ab dem zweiten Tag kurbelt der Körper zunehmend auch die Fettverbrennung an. „Die dabei entstehenden Ketone dämpfen nicht nur den Appetit, sondern schützen auch die Nervenzellen", sagt Pötschke. „Studien zufolge bilden sich beim Fasten neue Gehirnzellen, was die Gedächtnisleistung stärken kann."

Nur der Einstieg in einen Umstieg

Darüber hinaus werden Alterungsprozesse gebremst und entzündliche Vorgänge gestoppt. Durch die vermehrte Ausschüttung körpereigener Botenstoffe reduziert sich zudem das Schmerzempfinden, die Stimmung und der Schlaf bessern sich meist. „Auch das Mikrobiom des Darms und damit das Immunsystem werden durch den Nahrungsverzicht gestärkt", sagt Pötschke.

Bei allen positiven Aspekten ist der Oecotrophologin ein Punkt ganz besonders wichtig: „Das Fasten sollte immer nur der Einstieg in einen Umstieg sein", sagt sie. Insofern müsse man die Ruhe der Fastenzeit auch dazu nutzen, um sich zu überlegen, wie sich der Alltag im Anschluss gestalten kann. Ziel sollte sein, sich künftig dauerhaft gesünder zu ernähren, sich mehr zu bewegen und Stress zu reduzieren – und das Leben mit vielen entspannten und glücklichen Momenten zu füllen. ● *ab*

Kleine Fastenhelfer aus der Apotheke

Die Einnahme von Glaubersalz (Natriumsulfat), Bittersalz (Magnesiumsulfat) oder Karlsbader Salz (eine Mischung verschiedener Salze) hilft, den Darm am ersten Fastentag vollständig zu entleeren. Je nach Körpergewicht werden zwischen 20 und 40 Gramm in Wasser aufgelöst und getrunken. Wichtig ist es, viel nachzutrinken, da diese Mittel stark entwässernd wirken.

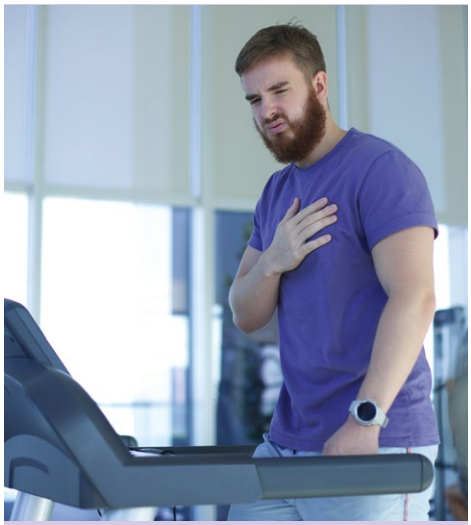
Für Menschen mit einem empfindlichen Magen sowie alle zwei bis drei Tage während des Fastens eignen sich zum Abführen sanftere Mittel wie eine Darmspülung. Dabei führt man mit einem Einlauf über den After Wasser, gegebenenfalls mit einem Kamillenzusatz, in den Darm ein. Chronisch kranke Menschen sollten sich vor dem Fasten mit ihrem Arzt abstimmen.

Tees zur Unterstützung

Kräutertees eignen sich nicht nur zum Trinken, sondern auch für Mundspülungen. Vor allem Salbeitee ist desinfizierend und wirkt Mundgeruch entgegen, der beim Fasten oft entsteht. Zum Trinken haben sich unter anderem Tees aus Kamille, Fenchel oder Rooibos bewährt, die den Magen-Darm-Trakt beruhigen. Brennnessel wirkt entwässernd, Weißdorn durchblutungsfördernd und Zinnkraut entzündungshemmend. Löwenzahn regt den Gallenfluss an und unterstützt so die Leber bei der Entgiftung. ● *ab*

Einläufe helfen, den Darm regelmäßig zu entleeren.

© New Africa, Prostock-studio, New Africa, Andrea, stock.adobe.com



Nach Erkältung *das Herz schonen*

Um gefährliche Folgeerkrankungen wie eine Herzmuskelentzündung zu vermeiden, sollten insbesondere herzkranke Menschen nach einer Erkältung und erstrecht nach einer Grippe einige Zeit auf Sport verzichten. Dabei gilt der Deutschen Herzstiftung zufolge generell: Je stärker der Infekt war, desto länger sollte die Pause dauern. Bei leichten Symptomen wie Schnupfen oder Husten ist es ratsam, auf Sport zu verzichten; bei Gliederschmerzen oder Fieber ist er absolut tabu. Sind die Beschwerden abgeklungen, kann sanft mit lockerem Training gestartet und dieses je nach Befinden langsam gesteigert werden.

Impfung schützt vor Krebs

Die HPV-Impfung schützt wirksam vor verschiedenen Typen des Humanen Papillomvirus und kann so das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen wie Gebärmutterhalskrebs senken. Im Vergleich zu ungeimpften Frauen verringert sich das Risiko um bis zu 90 Prozent. Dafür empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) die zweifache Impfung im Alter von neun bis 14 Jahren. Versäumte Impfungen sollten so früh wie möglich nachgeholt werden. Die Kosten dafür werden bis zum 18. Geburtstag von den Krankenkassen übernommen.

Schlechterer Schlaf *durch Junk-Food*

Ungesundes Junk-Food kann zu schlechtem Schlaf führen, wie Forschende der Universität Uppsala herausgefunden haben. Demnach wiesen gesunde junge Männer nach einer Woche ungesunder Ernährung mit vielen gesättigten Fettsäuren und großen Mengen Zucker, wie sie etwa in Pizza, Fleischbällchen oder Schokoladenwaffeln enthalten sind, einen geringeren Anteil an erholsamem Tiefschlaf auf als nach sieben Tagen mit gesunden Mahlzeiten, die reich an Fisch, Gemüse und Ballaststoffen waren.

Ingwer stimuliert *das Immunsystem*

Neue Ergebnisse des Leibniz-Instituts für Lebensmittel-Systembiologie an der Technischen Universität München unterstützen die These, dass Ingwer das Immunsystem anregt. Laborversuche zeigten, dass bereits geringe Mengen des scharfen Inhaltsstoffes Gingerol die weißen Blutkörperchen in erhöhte Alarmbereitschaft versetzen. Im Blut ließe sich die dafür nötige Konzentration theoretisch durch den Konsum von gut einem Liter Ingwertee erzielen, so die Wissenschaftler.

© Евгений Шемякин, exclusive-design, Prostock-studio, doucefleur, stock.adobe.com / Texte: Anne Göttenauer

Küchenkräuter das ganze Jahr über genießen

Oregano, Salbei oder Thymian – Gewürzkräuter sind eine Bereicherung für jede Küche. Trocknet man sie und legt sich einen kleinen Vorrat an, kann man ihr Aroma auch außerhalb der Saison genießen.

Gewürzkräuter wie Bärlauch, Basilikum und Oregano geben so mancher Speise erst den richtigen Pepp. Um ihr Aroma auch in der kalten Jahreszeit zu genießen, lohnt es sich, einen Vorrat anzulegen. Egal ob die Küchenkräuter aus dem eigenen Garten, vom Balkon oder Supermarkt stammen, empfiehlt es sich, sie möglichst schnell haltbar zu machen. Denn einmal geerntet, führt der Luftsauerstoff schnell zu Vitamin- und Geschmacksverlusten.

Der optimale Erntezeitpunkt

Kommen die Küchenkräuter, von denen man einen Vorrat anlegen möchte, aus dem heimischen Garten oder vom Balkon, sollte der Zeitpunkt für die Ernte sorgfältig ausgewählt werden. Einige Kräuter wie Salbei, Thymian und Pfefferminze sollten möglichst vor ihrer Blütezeit geerntet werden, da sie zu diesem Zeitpunkt ihr volles Aroma und ihre maximale Konzentration an ätherischen Ölen besitzen. Rosmarin hingegen kann ganzjährig geerntet werden. Auch die Tageszeit spielt bei der Ernte eine entscheidende Rolle: Dieser ist für viele Gewürzpflanzen in den Vormittagsstunden ideal, wenn der Tau bereits verdunstet ist.

Gesunde Zweige und Blätter auswählen

Beim Ernten ist Sorgfalt gefragt und es sollten nur gesunde und unbeschädigte Zweige abgeschnitten werden. Am besten verwendet man eine scharfe und saubere Schere, um die restlichen Pflanzenteile nicht unnötig zu beschädigen. Haften Staub oder Erde an Zweigen oder Blättern, sollten diese vorsichtig gewaschen werden. Vergilbte oder unansehnliche Blätter sind bereits vor der Ernte zu entfernen. Das gilt auch für Insekten, die sich meist abschütteln lassen.

TIPP Diese Kräuter eignen sich besonders gut zum Trocknen: Salbei, Thymian, Oregano, Majoran, Rosmarin und Liebstöckel

An der Luft trocknen lassen

Die Lufttrocknung ist eine traditionelle Methode, um Kräuter haltbar zu machen und ihr volles Aroma zu bewahren. Damit dies gut funktioniert, sollte man die untersten Blätter von den Zweigen entfernen, da sie oft mehr Feuchtigkeit enthalten und den Trocknungsprozess verzögern können. Anschließend bündelt man die Kräuterzweige zu kleinen Sträußen. Die Größe des Bündels hängt von der Wassermenge in den Pflanzen ab. Kräuter mit einem höheren Wassergehalt, wie beispielsweise Basilikum, sollten in kleineren Bündeln getrocknet werden.

Kräuterbündel nicht der direkten Sonne aussetzen

Das Bündel hängt man mit den Stielen nach oben an einem warmen und trockenen Ort auf. Ein sonnenabgewandtes Fenster oder eine gespannte Schnur im Raum eignen sich hierfür bestens. Die Kräuter sollten nicht der direkten Sonneneinstrahlung ausgesetzt sein, damit Aromastoffe nicht verloren gehen. Die ideale Temperatur beträgt 25 bis 30 Grad Celsius. Ist es wärmer, besteht die Gefahr, dass sich die ätherischen Öle und Aromen verflüchtigen. Die Trocknungszeit beträgt in der Regel etwa drei bis vier Tage, kann aber je nach Feuchtigkeitsgehalt der Kräuter variieren. Diese sind fertig getrocknet, wenn sie leicht zu zerbröseln sind. *ak*

© s-motive, Angela Kohlschmitt, stock.adobe.com

Atmen für mehr Gelassenheit

Etwa zwanzig- bis dreißigtausend Mal atmen wir jeden Tag ein und aus, um den Körper mit lebenswichtigem Sauerstoff zu versorgen. Aber die Atmung kann noch viel mehr: Wer bewusst und richtig atmet, wirkt damit unter anderem Angst und Stress entgegen.

Die meisten Menschen achten nicht auf ihre Atmung. Warum auch? Sie passiert automatisch und man muss nicht groß darüber nachdenken. Die Folge: Viele von uns atmen falsch, etwa zu kurz oder zu flach.

Inzwischen ist aber bekannt, dass die richtige Atmung gut für die Gesundheit ist. Das heißt, wenn man bewusster atmet, hat das positive Auswirkungen auf die körperliche Leistung, die Konzentration und die Herzgesundheit. Zudem kann man mit bestimmten Atemtechniken die Stimmung steigern sowie Müdigkeit und Stress abbauen.

Besser durch die Nase atmen

Im Vergleich zur Atmung durch den Mund hat die Nasenatmung einige Vorteile: Durch sie gelangt bis zu 20 Prozent mehr Sauerstoff in die Lungen und die einströmende Luft wird gereinigt, erwärmt und befeuchtet. Das ist nicht nur gesund für Körper und Geist. Studien zufolge verbessert die Nasenatmung auch die Kommunikation zwischen verschiedenen Gehirnarealen und damit die Gedächtnisleistung sowie die Fähigkeit, Situationen und Emotionen anderer Menschen klarer zu beurteilen.

Eine Technik, die beide Gehirnhälften besonders gut mit Sauerstoff versorgt, die Lungen fit macht, den Herzschlag und Blutdruck reguliert sowie die Nerven beruhigt, ist die Wechselatmung. Damit eignet sich die bei Yoga-Anhängern als Nadi Shodhana bekannte Atemtechnik vor allem, wenn man Ruhe und Gelassenheit benötigt, zum Beispiel vor einem wichtigen beruflichen Termin oder nach einem stressigen Tag.

Und so funktioniert die Wechselatmung:

- Setzen Sie Ihre rechte Hand sanft an der Nase an, Zeige- und Mittelfinger sind entspannt gebeugt, der Daumen liegt auf dem rechten Nasenloch und der Ringfinger auf dem linken.
- Verschließen Sie das rechte Nasenloch mit dem Daumen und atmen Sie durch das linke vollständig aus.
- Anschließend durch das freie linke Nasenloch tief einatmen, dann dieses mit dem Ringfinger verschließen, den Atem anhalten und bis vier zählen.
- Lösen Sie den Daumen und atmen Sie durch das rechte Nasenloch aus.
- Durch dieses freie Nasenloch tief einatmen, mit dem Daumen verschließen und den Atem wieder kurz anhalten.
- Dann den Ringfinger erneut lösen und links ausatmen, womit die Übung von vorne beginnt.
- Wiederholen Sie den Ablauf fünf bis zehn Mal.

Sie werden merken: Regelmäßig angewendet, haben Sie durch die richtige Atmung im Alltag mehr Kraft und innere Ruhe! ● *ag*

© Mix and Match Studio, shurkin_son, 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

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

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)*

JETZT BEI Google Play

Laden im App Store

MyTherapy
So geht Medikation

ein Angebot von **SHOP APOTHEKE**

NEURO*News*

FATIGUE
Kognitive Verhaltenstherapie kann helfen

Chronische Müdigkeit und Erschöpfung, auch unter dem Begriff Fatigue bekannt, ist eine häufige und stark beeinträchtigende Langzeitfolge von COVID-19. Dass eine kognitive Verhaltenstherapie (KVT) die Symptome deutlich und nachhaltig reduzieren kann, zeigten jetzt niederländische Forscher. In ihrer multizentrischen Studie wurden 114 Personen mit schwerer Fatigue nach einer Infektion mit dem Coronavirus 17 Wochen mit KVT behandelt. Der positive Effekt sei auch sechs Monate später noch nachweisbar gewesen, schreiben die Forscher im Fachblatt *Clinical Infectious Diseases.*

Das multidisziplinäre KVT-Interventionsprogramm *FIT after COVID* adressierte unterschiedliche Fatigue-Symptome, etwa den häufig gestörten Schlaf-Wach-Rhythmus, Sorgen und Ängste sowie eine oftmals schlechte Schmerzverarbeitung. Die Kontrollgruppe, die lediglich eine Standardtherapie erhielt und sich selbst um psychologische Unterstützung kümmern musste, litt signifikant häufiger unter den Symptomen schwerer oder chronischer Fatigue und schnitt bei körperlichen und psychischen Untersuchungen deutlich schlechter ab als die KVT-Gruppe. ● *Quelle: Deutsche Gesellschaft für Neurologie e.V., 26. Mai 2023*

RESTLESS-LEGS-SYNDROM
Nicht medikamentöse Verfahren können die Symptome lindern

Im Auftrag des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) hat ein interdisziplinäres Team des nationalen Instituts Gesundheit Österreich GmbH und der Medizinischen Universität Graz den Nutzen nicht medikamentöser Verfahren zur Linderung von Symptomen des idiopathischen Restless-Legs-Syndroms (RLS) untersucht. Die Studie umfasste 22 randomisierte, kontrollierte Studien, die 17 nicht medikamentöse Behandlungen für ohne erkennbare Ursachen auftretendes RLS analysierten.

Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass einige Verfahren dazu beitragen können, die belastenden Symptome des RLS zu lindern. Insbesondere zeigten Niedrigfrequenzelektrostimulation, Nahinfrarotlichttherapie, pneumatische Kompression, Ganzkörperkältekammer, Vibrationsboard, Akupunktur, Counterstraintechnik, Fußmassagegeräte sowie aktive Verfahren wie Krafttraining und Yoga vielversprechende Effekte. Sogar Eiseninfusionen können der Studie zufolge zur Symptomlinderung beitragen.

Um die Ergebnisse zu bestätigen und Langzeiteffekte sowie mögliche Nebenwirkungen umfassend zu bewerten, sind weitere Studien erforderlich. Insbesondere die Auswirkungen auf milde bis moderate Fälle des RLS seien noch nicht ausreichend erforscht, schreiben die Autoren der Studie.

Sie empfehlen, Betroffene regelmäßig über die verfügbaren nicht medikamentösen Behandlungsoptionen zu informieren, um ihnen bestmöglich helfen zu können. ● *Quelle: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen, 8. August 2023*

© Adobe Stock – Andrey Popov, sebra

»NICHT SCHONEN, SONDERN FORDERN«

Physiotherapie ist eine äußerst wirksame Behandlungsmethode bei Multipler Sklerose. Trotzdem profitieren viele Patienten kaum davon. Wie kann das sein?

Sabine Lamprechts wichtigster Rat ist simpel, aber unbequem: »Es muss anstrengend sein«, sagt sie. Seit mehr als 40 Jahren arbeitet die Physiotherapeutin in der Neurorehabilitation und ist auf Patienten mit Multipler Sklerose spezialisiert. »Auf der Bank liegen und massiert werden – allein davon ist noch niemand besser gelaufen.« Genau das aber passiere aus Unwissenheit häufig, wenn sich Betroffene physiotherapeutische Hilfe suchen und ein Wohlfühlprogramm mit Entspannung, Massage und passiven Behandlungstechniken bekommen. Eine verschenkte Chance, denn zielgerichtete Physiotherapie gleicht eher aktivem Training – und kann viel gegen die Erkrankung ausrichten. »So gut wie jeder Patient profitiert in jedem Stadium davon«, sagt Lamprecht.

Diese Einschätzung stützt auch die Wissenschaft: Zahlreiche Studien belegen die Wirksamkeit von Sport bei MS und Physiotherapie wird in den medizinischen Leitlinien zur Behandlung der Erkrankung empfohlen – sie sollte demnach in keinem modernen Therapiekonzept fehlen. »Physiotherapie ist ein wichtiger Behandlungsbaustein«, bestätigt Dr. Dieter Pöhlau, Chefarzt der neurologischen Abteilung und Direktor des MS-Zentrums an der DRK Kamillus-Klinik Asbach. Die Liste der Vorteile für Patienten ist lang: »Physiotherapie kann unter anderem die Mobilität erhalten und die Muskulatur kräftigen, das Gangbild verbessern, Schmerzen lindern, Gefühlsstörungen verringern, Gleichgewicht und Koordination schulen, Verkrampfungen und Spastiken lösen, vor Verschleiß als Folge asymmetrischer Belastung schützen, Stürze verhindern, Knochen- und Muskelmasse erhalten sowie gegen Depressionen und Fatigue helfen«, zählt der Neurologe auf.

Trotzdem kommt Physiotherapie oft nicht so bei Patienten an, wie es wünschenswert wäre. Das hat verschiedene Gründe. Einer davon ist der Irrglaube, dass körperliche Belastung Krankheitsschübe auslösen könnte. »Dieses Gerücht hält sich hartnäckig, obwohl es falsch ist«, betont Pöhlau. Das Gegenteil sei der Fall: Aktivität schützt und nützt – selbst dann, wenn sich manche Symptome dadurch kurzfristig verschlechtern. »Das ist ganz normal und sollte niemanden verunsichern. Schließlich geht es um den langfristig positiven Effekt.«

EINEN KÜHLEN KOPF BEWAHREN

Physiotherapeutin Sabine Lamprecht nickt, weiß aber aus Erfahrung, dass das leichter gesagt als getan ist. Hinderlich seien zwei Besonderheiten der MS, die bei vielen Betroffenen auftreten: die motorische Fatigue, bei der insbesondere die muskuläre Leistungsfähigkeit der Beine im Verlauf von Belastung abnimmt und das sogenannte Uhthoff-Phänomen, an dem rund 70 Prozent der MS-Betroffenen leiden. Dabei verschlechtern sich unter dem Einfluss von Hitze und einer erhöhten Körpertemperatur vorübergehend die Symptome und die Leistungsfähigkeit. Wer beim Training ins Schwitzen kommt, ist also schnell betroffen – etwa von Sehstörungen, Erschöpfung oder Gehstörungen. Das macht vielen Patienten Angst. »Manche folgern dann intuitiv, dass Belastung ihnen schadet. Ein fataler Trugschluss«, sagt Lamprecht. Die Physiotherapeutin rät buchstäblich zu einem kühlen Kopf: »Sobald der Körper wieder abkühlt – sei es durch eine kühle Dusche, ein kaltes Getränk oder in einem klimatisierten Raum verschwinden die Symptome wieder.« Außerdem gebe es speziell für MS-Patienten Kühlwesten und Kühlkleidung mit integrierten Gelen, welche die Verdunstungskälte erhöhen. »Es kann sich wirklich lohnen, das mal auszuprobieren.«

© Adobe Stock – C Davids/peopleimages.com

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.

Melden Sie sich unter msundich.de gerne für unseren kostenlosen monatlichen Newsletter an

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

Telefon: 0 911 – 273 12 100*

E-Mail: infoservice.novartis@novartis.com

(*Mo.–Fr. von 08:00 bis 18:00 Uhr)

NOVARTIS

Novartis Pharma GmbH I Roonstraße 25 I 90429 Nürnberg

Aus all diesen Gründen ist es wichtig, mit auf MS spezialisierten Physiotherapeuten zu arbeiten. Sie wissen um die Zusammenhänge und Hilfsmittel, können Patienten die Angst nehmen und die passenden Übungen auswählen, um Fortschritte zu erzielen. Eine normale Krankengymnastik-ZNS-Zertifizierung reicht dafür meist nicht aus: »Viele Therapeuten sind leider nicht auf dem neusten Stand«, sagt Lamprecht.

Auch der Mediziner Dieter Pöhlau ermuntert Patienten dazu, sich gut qualifizierte Therapeuten zu suchen: »Neurorehabilitation ist etwas anderes, als nach einer Hüftoperation wieder gehen zu lernen.« Beide raten Betroffenen, sich Zeit für die Suche zu nehmen und kritisch nachzufragen: Welche Qualifikationen gibt es? Wann war die letzte Fortbildung? Gibt es Trainingsgeräte? Kühlwesten? Übungen für daheim? Orientierungshilfe können beispielsweise der Verband Deutscher Physiotherapeuten oder die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft bieten. »Nochmal: Physiotherapie bei MS ist Training«, sagt Lamprecht und rät: »Finger weg von allem, was nach Esoterik klingt.«

Die sorgfältige Recherche lohnt sich: »Mit einem guten Physiotherapeuten an hat man eine Art Coach an seiner Seite, der einen vom kleinen Stolpern im Alltag über die Nutzung von Hilfsmitteln wie einem Gehstock bis hin zu einem agilen Umgang mit dem Rollstuhl begleiten kann«, sagt Pöhlau. Gute Therapeuten erkennen außerdem, wo andere Disziplinen wie Ergo-, Logo- oder Psychotherapie hilfreich sein könnten.

»MS mag die Krankheit der 1.000 Gesichter sein. Aber gute Physiotherapie kennt mindestens so viele Übungen dagegen.«

Sabine Lamprecht

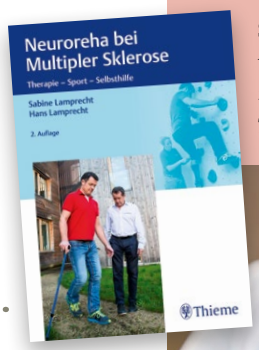
TRAINING LINDERT ENTZÜNDUNGEN

Dass Training den Patienten nützt, ist gut belegt. Welche Mechanismen dahinterstecken, wird noch erforscht. »Da spielt wahrscheinlich vieles zusammen«, sagt Dieter Pöhlau. Etwa die Reduktion von Übergewicht und damit auch von Fettzellen, die Entzündungen begünstigen. Bewegung fördert zudem die Bildung neuer Verknüpfungen, die Neuroplastizität des Gehirns sowie Lernprozesse im Zentralen Nervensystem. Vermutlich werden durch Bewegung auch entzündungshemmende Botenstoffe ausgeschüttet.

»Wir wissen zum Beispiel, dass die Heilung von Nervenbahnen besser verläuft, wenn sie genutzt statt geschont werden. Pöhlau rät deshalb selbst während Schüben zu angepasster Bewegung in Kombination mit Medikamenten. Es gelte immer der Leitsatz: »Nicht schonen, sondern fordern.«

INFO

Hintergrund und Übungen im Video: *https://www.amsel.de/multiple-sklerose-news/freizeit/amselplus-uebungsreihe-in-bewegung-bleiben-mit-ms-1*



Sachbuch mit Hintergründen und Übungen: *Sabine Lamprecht: »Neuroreha bei Multipler Sklerose«, Thieme Verlag, 74,99 €*

SCHWÄCHE MEIST SCHLIMMER ALS SPASTIK

Wann immer möglich gilt für Patienten deshalb: Bewegen und Sport treiben. Sobald Probleme auftreten, etwa Gangunsicherheiten oder kleine Stolperer, sollte man sich Hilfe suchen. »Meist treten als erstes Probleme mit dem Fußheber auf«, sagt Lamprecht. Dagegen helfen zum Beispiel Nordic Walking, Joggen und Wandern. Danach schwächelt oft der Hüftbeuger, was den Gang verändert. Dagegen hilft gezieltes Training von Hüftbeugern, Oberschenkeln und Waden, etwa durch Zehenstände und einbeinige Kniebeugen. Auch das sensorische Gleichgewicht kann man verbessern, etwa durch angeleitete Übungen mit geschlossenen Augen. »Meist sind Muskelschwächen das größte Problem im Alltag«, sagt Lamprecht. Die richtigen Partien zu kräftigen, mache oft einen großen Unterschied und helfe auch gegen Spastiken. Die Physiotherapeutin macht deshalb allen Betroffenen Mut: »MS mag die Krankheit der 1.000 Gesichter sein. Aber gute Physiotherapie kennt mindestens so viele Übungen dagegen.« ● *nh*

© Adobe Stock – C Davids/peopleimages.com

trotzms

Roche

Du kannst Deine MS ausbremsen. JETZT!

Deine MS kann unbemerkt aktiv sein. Dokumentiere daher auch kleine Veränderungen Deiner Symptome. So kannst Du gemeinsam mit Deinem Behandlungsteam abstimmen, welche Therapie zu Dir und Deinem Leben passt. Hochwirksame MS-Therapien zielen darauf ab, die Krankheitsaktivität von Anfang an zu unterdrücken und die Progression zu bremsen.

Mehr Infos findest Du auf **www.trotz-ms.de** oder Instagram und Facebook unter **@trotz_ms** sowie TikTok unter **@trotzms**.

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

www.roche.de

© 2023

Agenturfoto. Mit Model gestellt. ©Klaus Vedfelt/Gettyimages.

M-DE-00016375

DIGITALE HILFESTELLUNGEN FÜR ALLTAG UND THERAPIE

Sei es bei generellen Fragen zur Krankheit oder bei neu auftretenden Symptomen – der behandelnde Arzt ist nicht immer zur Stelle, wenn es Probleme gibt. Umso hilfreicher können Digitale Gesundheitsanwendungen sein, sogenannte DiGAs.

Bei DiGAs handelt es sich um Programme für das Smartphone oder den Computer, die über eine Krankheit informieren und diese ganz individuell managen. Und das zeit- und ortsunabhängig von der ärztlichen Praxis.

MASSGESCHNEIDERTE TIPPS

»DiGAs können den Arzt entlasten, indem sie Patienten relevante Informationen zur Verfügung stellen und ihre Fragen beantworten. Sie können aber auch die individuelle Therapie unterstützen und damit die Versorgung insgesamt verbessern«, sagt Dr. Monika Köchling, NTC-Ärztin aus Grevenbroich. Bei neurologischen Erkrankungen wie Multiple Sklerose sei ein gutes Krankheitsmanagement sehr wichtig. Dazu sei ein umfassendes Wissen über die Erkrankung hilfreich. Auch bedeutsam seien Lebensstiländerungen – hin zu mehr Bewegung, gesundem Schlaf, ausgewogener Ernährung und einem guten Umgang mit Ängsten und Sorgen. Hier könnten DiGAs, so die Medizinerin, wertvolle Anregungen geben, etwa zur Strukturierung des Alltags.

»Im Unterschied zu Apps, die etwa mit einem Bewegungstagebuch oder Angaben zur Medikamenteneinnahme lediglich Daten sammeln, kann man bei DiGAs einen Dialog führen – oft direkt mit einem ›virtuellen‹ Therapeuten oder die Anwendung reagiert mit Interventionen«, sagt Köchling. »Damit fühlen sich die Patienten auch zwischen den Arztbesuchen gut betreut und haben eine gewisse Kontrolle über ihre Krankheit.«

KNOW-HOW AUF REZEPT

Um als verordnungsfähige DiGA zugelassen zu werden, müssen digitale Programme bestimmte Voraussetzungen erfüllen, über deren Einhaltung das Bundesamt für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) wacht. Der Einsatzbereich von DiGAs ist demnach auf die Unterstützung bei Erkennung, Überwachung, Behandlung oder Linderung von Krankheiten begrenzt. Haben die Programme das entsprechende Prüfverfahren bestanden, werden die Kosten für die Verschreibung von den Krankenkassen übernommen.

Dafür muss der Arzt lediglich ein Rezept für die DiGA ausstellen, das Patienten bei ihrer Krankenkasse einreichen können. Die Kasse verschickt daraufhin einen Code zur Freischaltung des Programms, das in der Regel in den bekannten App-Stores zum Download bereitsteht.

»Sollte es dabei Probleme geben, helfen wir in der Praxis gerne weiter«, sagt Köchling. Sie verweist hier auch auf MS-Nurses, die für die ersten Schritte bei der DiGA-Nutzung gute Ansprechpartnerinnen seien.

KONTAKT ZUM ARZT BLEIBT WICHTIG

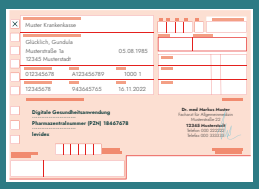
Zwar seien DiGAs durchaus wichtige Therapiebausteine, betont die Neurologin, eine ärztliche Behandlung aber könnten sie nur ergänzen und keinesfalls ersetzen. »Auch Patienten, die mithilfe einer DiGA ihre Beschwerden lindern, sollten unbedingt zur regelmäßigen Verlaufskontrolle ihrer Erkrankung in die Praxis kommen. Nur so ist eine optimale Therapie gewährleistet.« ● *ag*

INFO

Alle DiGAs, die vom BfArM zugelassen und deren Kosten von den Krankenkassen übernommen werden, sind im DiGA-Verzeichnis unter *https://diga.bfarm.de* aufgelistet. Hier können Ärzte und Patienten nach krankheitsspezifischen DiGAs suchen.

© Adobe Stock – Prostock-studio

ANZEIGE



Jetzt aktiv werden – Ihr Neurologe kann Ihnen die digitale Therapie levidex per Rezept kostenlos verordnen

levidex

MS-Symptome können heutzutage gut behandelt werden. Dank erfolgreicher Forschung ist es keine Seltenheit, dass Patient:innen für längere Zeit fast beschwerdefrei leben. Mit digitalen Gesundheitsanwendungen (DiGA) wie levidex steht MS-Patient:innen nun ein weiterer unterstützender Therapiebaustein zur Seite. Dabei können Betroffene zu jedem Zeitpunkt ihrer Erkrankung von der DiGA profitieren.

Vielen Betroffenen ist von Anfang an wichtig, ihr Leben weiterhin selbstbestimmt und aktiv zu gestalten. Dazu gehört es auch, bestmöglich über die Erkrankung und eigene Einflussmöglichkeiten informiert zu sein. Bei der Krankheitsbewältigung können neben Medikamenten und regelmäßigen Terminen beim Facharzt und MS-Spezialisten auch die begleitende Nutzung eines digitalen Therapieprogramms zu einer Verbesserung der Begleiterscheinungen und Lebensqualität beitragen. DiGA bieten den Vorteil, dass sie jederzeit und ortsunabhängig von Patient:innen genutzt werden können.

Die Verordnung erfolgt per Rezept, die Krankenkasse übernimmt die Kosten und mehr als ein Internetzugang ist nicht erforderlich.

Mehr auf levidex.de

Wie MS-Patient:innen digitale Gesundheitsanwendungen in ihren Alltag integrieren?

Die MS-Patientin und levidex-Nutzerin Vanessa Bielefeld erzählt der Neurologin Dr. Alexandra Widmer in einem Interview, wie ihr **levidex** im täglichen Leben hilft:
"Obwohl ich schon seit über 20 Jahren die Diagnose MS habe, konnte levidex mir noch viele hilfreiche Impulse liefern."

ZUM VIDEO

Expertenrat

DARMPROBLEME BEI MS

Ricarda S., Berlin
»Können meine Darmprobleme mit meiner MS-Erkrankung zusammenhängen?«

Viele Multiple-Sklerose-Patienten leiden unter Darmträgheit und Verstopfung. Das kann direkt an der MS-Erkrankung liegen, selbst wenn die genauen Zusammenhänge zwischen Krankheit und Darmfunktion noch nicht geklärt sind. Auch fehlende körperliche Aktivität führt häufig zu Verdauungsproblemen. Eine fehlerhafte Ernährung, etwa aufgrund von Schluckbeschwerden, oder eine zu geringe Flüssigkeitszufuhr sind weitere mögliche Gründe.

Daher sollten Sie neben einer ausreichenden Trinkmenge generell auf eine ballaststoffreiche Mischkost achten. Dazu zählen viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukte. Auch Milchsäure in Form von Joghurt, Buttermilch und Sauerteig kann den Darm wieder in Gang bringen. Probieren Sie zudem, sich ausreichend zu bewegen. Ist das nicht oder nur schwer möglich, aktivieren Sie Ihren Darm durch Bauchmassagen. Diese und weitere Trainingsmöglichkeiten zur Darmentleerung sowie Hilfsmittel für die Toilette, etwa einen kleinen Hocker, kann Ihnen Ihr Behandlungsteam erklären. Scheuen Sie sich daher nicht, Ihre Probleme offen anzusprechen.

Nicht zuletzt können Quellstoffe wie Lein- oder Flohsamen oder wasserrückhaltende Stoffe wie Lactulose oder Macrogole helfen, bei einer hartnäckigen Verstopfung auch entsprechende Medikamente, etwa in Form von Zäpfchen. Grundsätzlich gilt, dass Abführmittel nur kurzfristig und immer in Absprache mit Ihrem behandelnden Arzt angewendet werden sollten.

Julia Schink
Europa Apotheek

© Adobe Stock – koldunova, Europa Apotheek

BEI NEUROLOGISCHEN ERKRANKUNGEN DIE BLASE IM BLICK BEHALTEN

Neurologische Krankheiten können Funktionsstörungen der Blase und Beschwerden wie Inkontinenz und Harnwegsinfekte oder sogar Nierenkomplikationen verursachen. Wichtig sind daher eine rechtzeitige Diagnose und eine effektive Therapie.

Neurologische Grunderkrankungen wie Multiple Sklerose, Parkinson, Schlaganfall oder eine Querschnittlähmung führen in vielen Fällen zu einer Überaktivität der Muskulatur, die für die Entleerung der Blase sorgt. Diese sogenannte neurogene Detrusorüberaktivität (Neurogenic Detrusor Overactivity, NDO) äußert sich in unterschiedlichen Symptomen.

MÖGLICHE KOMPLIKATIONEN

»Die Betroffenen leiden darunter, häufig zur Toilette gehen zu müssen, dann jedoch immer nur kleine Mengen Urin entleeren zu können«, sagt Professor Arndt van Ophoven, Leitender Arzt der Abteilung für Neuro-Urologie am Marien Hospital Herne. »Der übermäßige Harndrang hat zudem oft zur Folge, dass die Patienten nachts schlecht schlafen und immer wieder aufwachen.«

Eine Fehlfunktion des unteren Harntraktes kann weitere Folgen haben. Dazu zählen neben einer Inkontinenz, also dem ungewollten Verlust von Urin, und häufigen Harnwegsinfekten auch Auswirkungen auf den oberen Harntrakt. Dort kann es aufgrund eines erhöhten Blasendrucks zu einer Schädigung des Nierengewebes und erheblichen Einschränkungen der Nierenfunktion kommen. Einige dieser Komplikationen können für die Patienten sogar potenziell lebensbedrohlich sein.

»Blasenfunktionsstörungen müssen unbedingt frühzeitig behandelt werden. Das Ziel einer effektiven Therapie ist die Reduzierung von Harnwegsinfekten, eine ausreichende Speicherfunktion der Blase sowie vor allem die druckarme Entleerung der Harnblase zum Schutz der Nieren«, so van Ophoven.

Bewährt haben sich Medikamente, sogenannte Anticholinergika, die entweder oral eingenommen oder direkt in die Blase injiziert werden. Sie blockieren den Botenstoff Acetylcholin, wodurch sich die Blasenmuskulatur entspannt. So kann der Harndrang verringert und die Aufnahmekapazität der Blase erhöht werden. Zudem kann eine Injektion von Botulinumtoxin aufgrund der muskellähmenden Wirkung die Überaktivität des Blasendetrusors senken. Arndt van Ophoven: »Für jeden Patienten sollte nach der optimalen Behandlung gesucht werden – unter Berücksichtigung der neurologischen

© Adobe Stock – tada

Grunderkrankung, individuell passender Anwendungsformen und etwaiger Nebenwirkungen.«

MS-PATIENTEN MEIST UNTERBEHANDELT

»Bei Patienten mit einer Querschnittlähmung oder einer angeborenen Fehlbildung der Wirbelsäule gehört es meist zum Alltag, dass sie Medikamente einnehmen oder einen Katheter verwenden müssen, um eine Inkontinenz zu vermeiden und die Blase zu entlasten«, sagt van Ophoven. »Anders bei Multiple Sklerose-Patienten: Viele wissen nicht, dass Blasenfunktionsstörungen mit der MS zusammenhängen können.«

Dabei leiden bereits bei der MS-Erstdiagnose etwa zehn Prozent der Betroffenen unter Symptomen einer neurogenen Störung des unteren Harntraktes. Im Verlauf der Erkrankung entwickeln sich Umfragen und urologischen Untersuchungen zufolge bei bis zu 90 Prozent der Patienten entsprechende Beschwerden. Das schränkt die Betroffenen sozial extrem ein und kann auch den Verlauf der MS-Erkrankung negativ beeinflussen. Zudem können die Blasenprobleme auch mit Depression und Fatigue zusammenhängen, wie eine Untersuchung des Universitätsklinikums Bonn zeigt.

»Auch wenn die Symptome und Folgen von Blasenfunktionsstörungen die Lebensqualität von Betroffenen erheblich beeinträchtigen, werden sie viel zu selten beachtet«, sagt der Herner Neuro-Urologe. Schätzungen zufolge würden die Blasenprobleme bei mehr als der Hälfte aller MS-Patienten nicht angemessen behandelt.

PROBLEME RECHTZEITIG ANSPRECHEN

Wichtig ist folglich, dass Patienten mit einer neurologischen Erkrankung, insbesondere MS-Patienten, bei entsprechenden Beschwerden eine mögliche Beeinträchtigung der Harnblasenfunktion in Betracht ziehen. Und auch wenn sie keine offensichtlichen Symptome wie Harndrang und Inkontinenz hätten, könne bereits ein durchgemachter Harnwegsinfekt ein Hinweis auf eine Blasenfunktionsstörung sein, sagt van Ophoven und fügt hinzu: »Betroffene sollten sich nicht scheuen, das heikle Thema Blasenprobleme mit ihrem Neurologen oder einem Urologen zu besprechen, um zeitnah eine effektive Therapie zu erhalten.« ● *ag*

ANZEIGE

In Deutschland leben ca. 16 % der Erwachsenen mit einer überaktiven Blase.

AbbVie Care ist unser Angebot für Sie, das Ihnen praxisnahe Information, Orientierung im Umgang mit Ihrer Erkrankung und weiteren Service bietet.

Hier finden Sie:

- Einen Selbsttest
- Ein Blasentagebuch
- Allgemeine Information zum Krankheitsbild und zu Therapieoptionen
- Kontakte zu Selbsthilfegruppen

Machen Sie den Selbsttest!

abbvie-care.de/ub-selbsttest

Gut informiert und aktiv beim Umgang mit überaktiver Blase

abbvie care with you

DE-BTX-230211, Stand Juni 2023

Parkinson ist eine Erkrankung des Nervensystems, die oft mit Bewegungsverlangsamung, Zittern und Steifigkeit einhergeht. Neben diesen motorischen Defiziten treten bei einem Großteil der Betroffenen auch Magen-Darm-Beschwerden auf. Im Interview erläutert Dr. Ali Amouzandeh, Neurologe am Klinikum Ernst von Bergmann in Potsdam, wie es dazu kommt und was dagegen hilft.

BEWEGUNG IST DAS A UND O

© Adobe Stock – lordn

Herr Dr. Amouzandeh, wie verbreitet sind Magen-Darm-Beschwerden bei Parkinson-Erkrankten?

50 bis 80 Prozent der Patienten leiden daran, die meisten von ihnen haben schon viele Jahre oder gar Jahrzehnte vor dem Auftreten der typischen Bewegungsdefizite eine chronische Verstopfung. Daher fragen wir Neurologen bei Verdacht auf Parkinson gezielt nach solchen Beschwerden. Auch Geruchs- und Geschmacksstörungen treten häufig bereits vor den motorischen Symptomen auf oder kommen im weiteren Verlauf der Erkrankung hinzu. Manche Patientinnen und Patienten klagen über Schluckstörungen oder Mundtrockenheit. Viele leiden an einer verzögerten Magenentleerung, was die Wirkung von eingenommenen Medikamenten verzögert, weil diese zu lange im Magen verweilen.

Wie kommt es zu diesen Beschwerden?

Parkinson ist eine Systemerkrankung, bei der an verschiedenen Stellen im Körper Nervenzellen geschädigt werden. Dass dabei sehr häufig und oft sehr früh Magen-Darm-Probleme auftreten, deutet darauf hin, dass der Krankheitsprozess beim Parkinson nicht nur im zentralen Nervensystem beginnt.

Wo denn noch?

Es werden zwei Ursprungsorte im Körper vermutet. Der eine ist der Darm, der von einem komplexen Geflecht aus Nervenzellen, dem enterischen Nervensystem, durchzogen ist. Der andere ist sehr wahrscheinlich der Bulbus olfactorius, also der Riechkolben. An beiden Orten beginnen bestimmte Nervenzellen zu degenerieren. Das erklärt, warum viele Betroffenen schon im Frühstadium ihrer Erkrankung Darmbeschwerden oder Geruchs- und Geschmacksstörungen haben. Mittlerweile wissen wir auch, dass Parkinson nicht nur durch einen Mangel an Dopamin gekennzeichnet ist, sondern auch viele andere Neurotransmitter aus der Balance geraten und weitere Beschwerden verursachen – zum Beispiel depressive Stimmungen oder Kreislaufbeschwerden.

»Es hilft nichts, nur die Verstopfung zu behandeln, wenn man zugleich den ganzen Tag auf dem Sofa sitzt.«

Also ist die Störung der Darmtätigkeit eine direkte Folge der Krankheit?

Ja. Die verlangsamten Bewegungen, die ja das Hauptsymptom bei Parkinson sind, finden sich auch im Magen- und Darmtrakt. Allerdings sind die Mechanismen verschieden: Die Verlangsamung der Beweglichkeit ist auf eine Störung im zentralen Nervensystem zurückzuführen. Die Darmträgheit kommt also daher, dass das enterische Nervensystem geschädigt ist und infolgedessen die Magen- und Darmmuskeln nicht mehr so arbeiten, wie sie sollen.

Welche Maßnahmen können Abhilfe schaffen?

Sehr wichtig ist die Ernährung. Bei Darmträgheit hilft eine faser- und ballaststoffreiche Kost mit Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten; stopfende Nahrungsmittel wie Bananen oder Schokolade sollte man nur in geringen Mengen zu sich nehmen. Außerdem sollte man ausreichend trinken, am besten Leitungs- und Mineralwasser, verdünnte Obst- und Gemüsesäfte oder ungezuckerten Kräutertee. Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, Cola und schwarzer Tee sind wenig ratsam, weil sie die Verstopfung fördern können. Betroffene mit einer Vorerkrankung am Herzen sollten sich über die tägliche Trinkmenge von ihrem Kardiologen beraten lassen. Für alle übrigen empfehlen wir zwei bis drei Liter Flüssigkeit pro Tag.

Was tun, wenn die Beschwerden dennoch nicht verschwinden?

Bei chronischer Verstopfung hilft etwa das milde Abführmittel Macrogol, das von den meisten Patientinnen und Patienten gut vertragen wird. Es bindet Wasser und bewirkt, dass der Stuhl voluminöser und zugleich weicher wird – was die Darmtätigkeit anregt und die Ausscheidung erleichtert. Das Mittel ist rezeptfrei erhältlich und kann problemlos täglich eingenommen werden, vorzugsweise morgens und mittags. Abends sollte man darauf verzichten, um nächtliche Toilettengänge zu vermeiden.

Was können Sie noch empfehlen?

Bewegung ist das A und O. Denn eine allgemeine Trägheit begünstigt auch die Darmträgheit. Wegen der für Parkinson typischen Steifigkeit leiden viele Betroffene ohnehin an einem Bewegungsmangel. Deshalb ist es besonders wichtig, dass sie regelmäßig eine auf ihre Defizite abgestimmte Physio- oder Ergotherapie erhalten. Es hilft nichts, nur die Verstopfung zu behandeln, wenn man zugleich den ganzen Tag auf dem Sofa sitzt. Darmmassagen können den Stuhlgang unterstützen, ersetzen aber nicht die eigene Bewegung. Wichtig ist ein multimodales, individuell abgestimmtes Vorgehen: Wer sich ausreichend bewegt, die Ernährung anpasst und darauf achtet, was und wie viel im Trinkgefäß ist, kann schon sehr viel erreichen. ● *mo*

Dr. Ali Amouzandeh ist Neurologe am Klinikum Ernst von Bergmann in Potsdam

© Adobe Stock – travelbook; Klinikum Ernst von Bergmann

BUCHSTABENSALAT

ALLES FÜRS PICKNICK

Sie möchten noch die letzten Sonnentage im Freien genießen, bevor es bald Herbst wird? Wie wäre es dann mit einem gemütlichen Picknick mit Familie und Freunden? Was Sie dafür einpacken sollten, zeigt unser Worträtsel im nebenstehenden Raster. Die dort versteckten Begriffe können vorwärts, rückwärts, waagerecht, senkrecht oder diagonal geschrieben sein. Viel Spaß beim Finden!

15 BEGRIFFE
Korb, Decke, Geschirr, Besteck, Servietten, Kuehlbox, Sonnenschutz, Insektenspray, Spiele, Muelltueten, Musik, Getraenke, Snacks, Flaschenoeffner, Schneidebrett

Die Lösung finden Sie auf Seite 4.

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

LESENSWERT

KRAFT SCHÖPFEN

Der schlauste Mann der Welt
Andreas Eschbach

Lübbe
Hardcover
22 €

Jens Leunich besitzt nur so viel, wie in zwei Koffer passt – und außerdem genug Millionen auf dem Konto, um sein ganzes Leben in den Luxushotels der Welt zu verbringen. Abgesehen davon tut er – nichts. Gar nichts. Denn nichts zu tun, hat er erkannt, ist der beste Weg, die Welt zu retten. Bloß ist nichts zu tun nicht so einfach, wie die meisten denken. Diese und andere schlaue Einsichten will er nun niederschreiben – doch ganz gegen seine Gewohnheiten muss er sich damit beeilen, denn er hat nur noch zehn Tage zu leben. ●

Leon Windscheid begibt sich auf eine bewegende Reise durch unser Innenleben und zeigt, wie Gefühle unser Leben beeinflussen. In seinem Workbook fragt der promovierte Psychologe, ob Angst auch eine positive Seite hat, ob es die ewige Liebe gibt und wofür wir Langeweile brauchen. Er zeigt, was gerade so starke Emotionen wie Trauer und Wut besonders wertvoll macht und wie sie uns als Menschen helfen. Am Ende gewinnen wir ein neues Verständnis von uns selbst und verstehen, wieso Fühlen unsere größte Stärke sein kann. ●

Besser fühlen: Eine Reise zur Gelassenheit
Dr. Leon Windscheid

Rowohlt
Paperback
16 €

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 **Titelillustration:** evilwata – Adobe Stock **Autorinnen dieser Ausgabe:** Anke Brodmerkel (ab), Anne Göttenauer (ag), Nina Himmer (nh), Andrea Kuppe (ak), Monika Offenberger (mo), Brigitte Osterath (bo)

Druck: Bonifatius GmbH, Paderborn **Redaktionsschluss dieser Ausgabe:** 11. August 2023

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.

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 49 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. ●

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**

SHOP APOTHEKE

Riesen Auswahl, kleine Preise.

So einfach geht das auf shop-apotheke.com
Wussten Sie schon, dass Sie auch alle Ihre Rezepte bei uns einlösen können? Egal, ob herkömmliches Rezept oder E-Rezept.

shop-apotheke.com

Oder: Direkt App downloaden.

JETZT BEI Google Play | Laden im App Store | ENTDECKEN BEI AppGallery

Sitz der Apotheke: Shop-Apotheke B.V.,
Erik de Rodeweg 11/13, NL-5975 WD Sevenum