

impulse

NTC

Neues aus der Neurologie und Psychiatrie

Zum
Mitnehmen!

SCHWERPUNKT

PRÄVENTION

So beugen Sie Demenz
und Parkinson vor

FRIEDREICH-ATAXIE

Spät erkannt, aber gut behandelt:
Hannah Hübecker gelingt es,
aktiv zu bleiben

KINDLICHER KOPFSCHMERZ

Was ihn auslöst und wie
man ihn lindert

MULTIPLE SKLEROSE

Stammzellen gegen den
aggressiven Verlauf

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

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 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. ●



»In den Wäldern kehren wir zur Vernunft und zum Glauben zurück.«
Ralph Waldo Emerson

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER!

Bis zu 40 Prozent aller Demenzleiden ließen sich verhindern. Von dieser beeindruckenden Zahl sind Mediziner weltweit inzwischen überzeugt. Auch das Risiko, an Parkinson zu erkranken, könnte minimiert werden. Nicht durch bahnbrechende neue Medikamente, sondern mithilfe ein paar einfacher Verhaltensregeln, die sich in jeden Alltag integrieren lassen. Welche das sind und wie auch Sie noch möglichst lange kognitiv gesund bleiben, erläutern wir in unserem Schwerpunktthema.

Wirklich bahnbrechend hingegen könnte eine neue Therapieoption für aggressive Verläufe der Multiplen Sklerose sein: Mit körpereigenen Stammzellen soll das fehlgeleitete Immunsystem der MS-Patienten durch ein neues ersetzt werden, das die schützenden Hüllen der Nerven in Ruhe lässt. Erste Ergebnisse des Verfahrens sind ermutigend.

Lesen Sie außerdem in dieser Ausgabe, wie die erst 23-jährige Hannah Hübecker mit der Diagnose Friedreich-Ataxie lebt und was sich gegen kindliche Kopfschmerzen tun lässt.

Wir wünschen uns, dass Sie aus der Lektüre viel Nutzen für Ihre Gesundheit und die Ihrer Familie ziehen können!



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.NTC-IMPULSE.DE

Dr. Arnfin Bergmann
Geschäftsführer NTC



Prof. Dr. Christian Bischoff
Herausgeber



Inhalt

NEWS

- 5 Heiße Nächte steigern das Risiko für einen Schlaganfall.

IN EIGENER SACHE

- 5 Virtueller Vortrag zur Therapie der MS am 9. Oktober 2024

SCHWERPUNKTTHEMA PRÄVENTION NEURODEGENERATIVER ERKRANKUNGEN

- 6 Gegen Demenz und Parkinson: Mit dem richtigen Lebensstil ließen sich zahlreiche neurodegenerative Erkrankungen verhindern.

KOPFSCHMERZEN

- 10 Mehr als die Hälfte aller Kinder und Jugendlichen haben regelmäßig Kopfwegh. Ihre Eltern und sie selbst können aber viel dagegen tun.

MULTIPLE SKLEROSE

- 12 Körpereigene Stammzellen sind eine neue Therapieoption bei einem aggressiven MS-Verlauf.
- 15 MS-News: Blasenfunktionsstörungen nehmen mit der Zeit oft zu.

FRIEDREICH-ATAXIE

- 16 Die 23-jährige Hannah Hübecker kam ihrer Diagnose selbst auf die Spur. Nun bemüht sich die Medizinstudentin um ein aktives Leben und mehr Aufklärung.

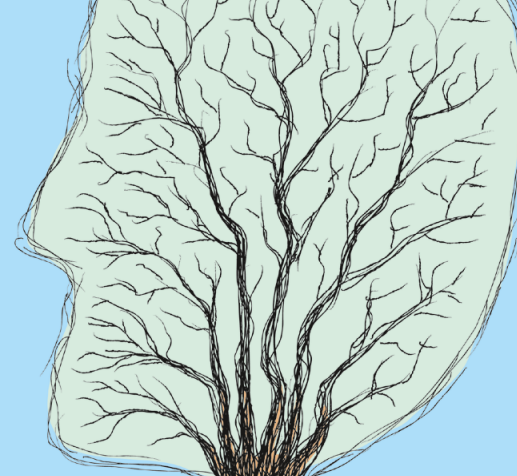
EXPERTENRAT

- 18 So entsorgen Sie benutzte Spritzen und Kanülen.

UNTERHALTUNG

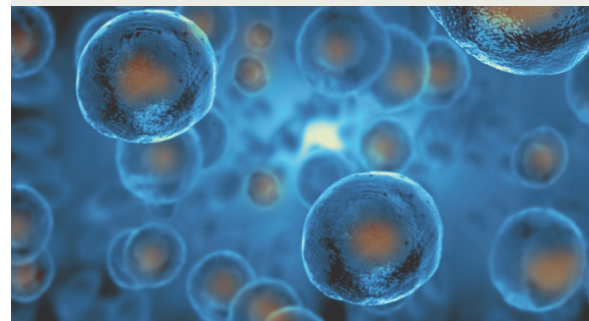
- 19 Rätsel, Lesetipps, Impressum

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.



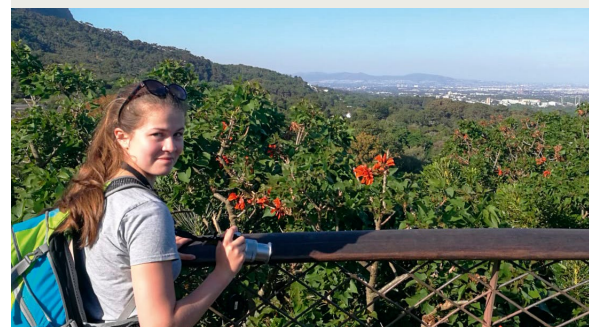
Seite 6

Forscher verstehen immer besser, wie neurodegenerative Leiden entstehen. Das Wissen kann jeder Mensch für sich nutzen.



Seite 12

Patienteneigene Stammzellen sollen Menschen mit schwerer MS zu einer besseren Abwehr verhelfen.



Seite 16

Trotz der Diagnose Friedreich-Ataxie versucht Hannah Hübecker, aktiv zu bleiben.

Lösung von Seite 19



NEURONews



Tropische Nächte erhöhen das Schlaganfallrisiko

Der Klimawandel hat auch in Deutschland mehr extreme Wetterereignisse zur Folge, unter anderem sehr heiße, sogenannte tropische Nächte. Diese erhöhen das Risiko für Schlaganfälle deutlich, wie eine vor kurzem im Fachmagazin *European Heart Journal* veröffentlichte Studie des Forschungszentrums Helmholtz Munich und der Universitätsklinik Augsburg ergeben hat. Die Wissenschaftler analysierten Daten von rund 11.000 Schlaganfällen über 15 Jahre. Dabei stellten sie fest, dass nächtliche Temperaturen von

mehr als 14,6 Grad (in der Studie ist dies der Schwellenwert für eine tropische Nacht) das Schlaganfallrisiko um sieben Prozent steigern. Besonders betroffen sind ältere Menschen und Frauen. Um die Bevölkerung besser vor den Folgen tropischer Nächte zu schützen, arbeiten die Forschenden an Empfehlungen zur Vermeidung städtischer Hitzeinseln. Die Studie soll es Kliniken ermöglichen, sich auf eine zunehmende Schlaganfallhäufigkeit in heißen Nächten vorzubereiten. Weitere Untersuchungen sind geplant. • Quelle: *Helmholtz Munich, 21. Mai 2024*

© iStock - barrekSzewczyk, stockadobe.com - stokkete

NEUROTRANSCONCEPT in eigener Sache

EVENTTipp

9. Oktober 2024, 18 – 19:30 Uhr

VIRTUELLE VERANSTALTUNG
ZUM THEMA MULTIPLE SKLEROSE:
WAS BEDEUTET »THERAPIEERFOLG« BEI MS?
WAS IST EINE PERSONALISIERTE THERAPIE?

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

MODERATION:
Dr. Monika Köchling,
Fachärztin für Neurologie,
Psychiatrie und Psychotherapie
in Grevenbroich

Teilnahme über Zugangslink
bit.ly/3WSXy0v oder QR-Code:

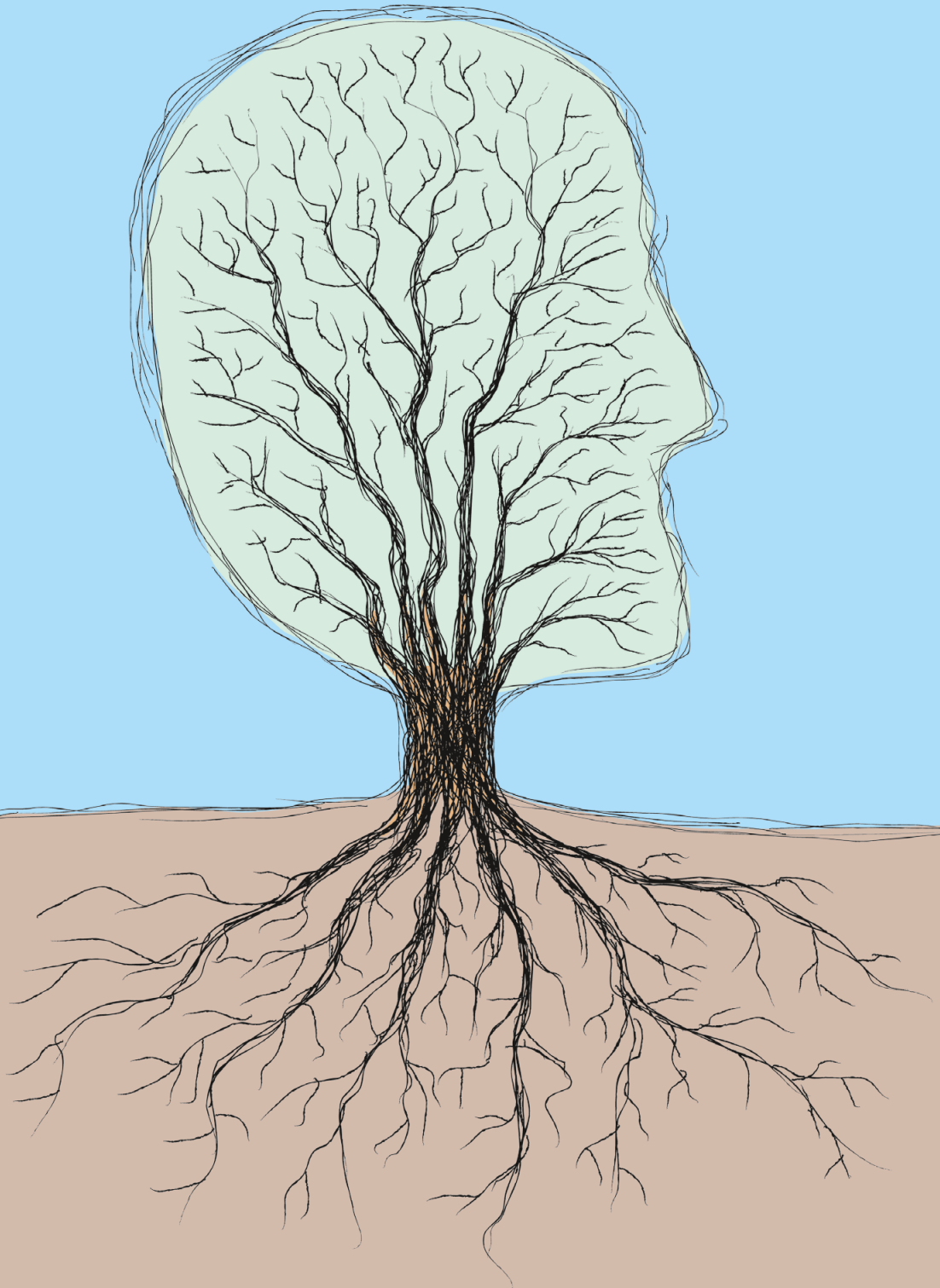


Diese Veranstaltung wird unterstützt von

 NOVARTIS

 Johnson
& Johnson

GUT VERWURZELT



Neurodegenerative Erkrankungen wie Demenz oder Parkinson nehmen zu, bis 2050 könnte sich die Anzahl der Patienten verdoppeln. Dabei ließe sich ein großer Teil der Erkrankungen vermeiden. Wie das geht, zeigt die Präventionsforschung.

Einmal angenommen, es gäbe ein Medikament, das den Ausbruch von Demenz und Parkinson verhindern könnte. Oder bei bereits betroffenen Menschen das Fortschreiten der Erkrankung verzögern und die Symptome lindern würde. Wäre das nicht eine Sensation, ein bahnbrechender Erfolg, ein Meilenstein der Medizin? »Eigentlich haben wir ein solches Mittel längst. Nur eben nicht in Form von Tabletten«, sagt Dr. Eva Schäffer. Das Spezialgebiet der Neurologin sind Früherkennung und Prävention, dazu leitet sie gemeinsam mit Professorin Daniela Berg eine Forschungsgruppe an der Christian-Albrechts-Universität in Kiel. »Bis zu 40 Prozent der Demenzen könnten durch die Vermeidung von Risikofaktoren verhindert werden und auch das Risiko für Parkinson lässt sich signifikant reduzieren«, sagt sie. Die Zahlen sind gut belegt und unterstreichen das Potenzial von Prävention eindrucksvoll. Eva Schäffer: »Wir haben eine Riesenchance, etwas gegen diese Erkrankungen zu tun. Aber bisher nutzen wir sie so gut wie gar nicht.«

DIE PATIENTENZAHLEN STEIGEN STARK

Dabei wäre genau das wichtig: Nach Angaben der WHO haben derzeit weltweit mehr als 55 Millionen Menschen Demenz, 1,8 davon leben in Deutschland. Global kommen jährlich etwa zehn Millionen Fälle hinzu. Fachleute gehen davon aus, dass ohne Fortschritte bei Behandlung und Prävention im Jahr 2030 rund 78 Millionen Menschen von der Krankheit betroffen sein werden, 2050 bereits 139 Millionen. Die Anzahl der Parkinson-Erkrankungen ist niedriger, steigt aber ebenfalls. Allein zwischen 1990 und 2016 hat sie sich mehr als verdoppelt, bis 2040 wird mit weltweit zwölf Millionen Patienten gerechnet.

Einmal angenommen, es gäbe ein Medikament, das den Ausbruch von Demenz und Parkinson verhindern könnte. Oder bei bereits betroffenen Menschen das Fortschreiten der Erkrankung verzögern und die Symptome lindern würde. Wäre das nicht eine Sensation, ein bahnbrechender Erfolg, ein Meilenstein der Medizin? »Eigentlich haben wir ein solches Mittel längst. Nur eben nicht in Form von Tabletten«, sagt Dr. Eva Schäffer. Das Spezialgebiet der Neurologin sind Früherkennung und Prävention, dazu leitet sie gemeinsam mit Professorin Daniela Berg eine Forschungsgruppe an der Christian-Albrechts-Universität in Kiel. »Bis zu 40 Prozent der Demenzen könnten durch die Vermeidung von Risikofaktoren verhindert werden und auch das Risiko für Parkinson lässt sich signifikant reduzieren«, sagt sie. Die Zahlen sind gut belegt und unterstreichen das Potenzial von Prävention eindrucksvoll. Eva Schäffer: »Wir haben eine Riesenchance, etwas gegen diese Erkrankungen zu tun. Aber bisher nutzen wir sie so gut wie gar nicht.«

RISIKOFAKTOREN IN DEN BLICK NEHMEN

Ist das ein unvermeidliches Schicksal immer älter werdender Gesellschaften? »Tatsächlich ist das Alter der wichtigste Risikofaktor für neurodegenerative Erkrankungen, aber längst nicht der einzige«, sagt Schäffer. Hinzu kommt, dass Demenz und Parkinson Jahre bis Jahrzehnte vor den ersten Symptomen beginnen. Experten wie Professor Michael Heneka von der Universität Luxemburg etwa weisen darauf hin, dass es sich streng genommen um Erkrankungen des mittleren Lebensalters handelt. »Das, was man allgemein unter diesen Krankheiten versteht, ist das Endstadium eines langsamen, aber stetigen Abbauprozesses von Nervenzellen«, sagte Heneka unlängst auf einer Fachtagung und verglich das Fortschreiten der Erkrankungen mit einem Staffellauf: Eine krankhafte Veränderung im Gehirn stößt die nächste an. Seine Schlussfolgerung: »Wir müssen frühzeitig eingreifen und anfangen zu behandeln, wenn noch keine Beschwerden vorhanden sind.«

Wie das gehen könnte, untersucht Eva Schäffer. Ihr Fokus liegt auf beeinflussbaren Risikofaktoren – also Faktoren abseits der Genetik. Bei der Demenz sind das vor allem Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung, die Abnahme der Hörfähigkeit, ein niedriges Bildungsniveau, Rauchen, Depressionen sowie eine geringe Zahl an sozia-

»Tatsächlich ist das Alter der wichtigste Risikofaktor für neurodegenerative Erkrankungen, aber längst nicht der einzige.«

Dr. Eva Schäffer

len Kontakten. Bei Parkinson hingegen sind es Bewegungsmangel, Diabetes sowie ein regelmäßiger, häufig beruflich bedingter Kontakt mit Pestiziden und Lösungsmitteln.

SPORT SCHÜTZT DIE NERVENZELLEN

Was also kann man konkret tun, um sich zu schützen? »Mit Abstand am besten untersucht ist der Einfluss von Ernährung und Bewegung«, sagt Schäffer. Regelmäßiger Sport etwa trägt nicht nur dazu bei, Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen, Übergewicht zu vermeiden und die Elastizität der Gefäße zu wahren, sondern hat auch schützende Effekte auf die Nervenzellen. »Beim Sport schützt der Körper Substanzen aus, die das Wachstum von Nervenzellen anregen und ihre Vernetzungen im Gehirn fördern«, sagt die Fachärztin. Solche Nervenwachstumsfaktoren, etwa BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor), lassen sich im Blut nachweisen.

Schon leichte körperliche Bewegung wirkt sich positiv aus, optimal für das Gehirn ist aber moderates

Ausdauertraining. »Man muss sich nicht komplett auspowern, aber Puls und Atemfrequenz sollten hochgehen, man sollte schon aus der Puste kommen«, rät Schäffer. Darüber hinaus kann Sport Entzündungsreaktionen im Körper dämpfen, oxidativen Stress verringern und die Funktion der Mitochondrien und damit den Energiestoffwechsel der Zellen verbessern. Auch das lässt sich messen, etwa durch eine geringere Konzentration von Zytokinen im Blut, die auf Entzündungen hindeuten. Oder durch eine Reduktion von Alpha-Synuclein-Ansammlungen – Proteine im Gehirn, die bei Parkinson und Alzheimer verklumpen. Die Liste positiver und schützender Auswirkungen von Sport ließe sich lange fortführen. Wichtig festzuhalten ist: »Die Studienlage ist umfassend und eindeutig: Sport hat starke neuroprotektive Effekte«, sagt Schäffer.

EINFLUSS DER ERNÄHRUNG WIRD UNTERSCHÄTZT

Das zweite große, gut untersuchte Thema ist unsere Ernährung. Doch allen Studien zum Trotz: »Wir neigen

dazu, den Einfluss unserer Ernährung auf unsere Gesundheit zu unterschätzen«, sagt Professor Martin Smollich vom Institut für Ernährungsmedizin am Universitätsklinikum Schleswig-Holstein. Wahrscheinlich liegt das daran, dass die Effekte zeitverzögert auftreten. »Cola, Fast Food und Süßigkeiten machen uns ja nicht umgehend krank, sondern über Jahre und Jahrzehnte«, sagt Smollich.

EINFACH UND DOCH KOMPLIZIERT

Bei etwa 80 Prozent aller Erkrankungen besteht ein Zusammenhang mit der Ernährung – Demenzen, Parkinson und andere neurodegenerative Erkrankungen sind da keine Ausnahme. Eine gesunde Ernährung hilft, Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes und Gefäßerkrankungen zu vermeiden, und wirkt sich damit indirekt auch auf die Gesundheit des Nervensystems aus. Zum Beispiel, indem sie inflammatorische Prozesse im Körper dämpft, also Entzündungsreaktionen. Oder indem sie unser Mikrobiom stärkt, die rund 100 Billionen Mikro-

organismen in unserem Darm. »Das Mikrobiom hat großen Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden und wird derzeit intensiv erforscht«, sagt Smollich.

Wer genauer in diese Themen eintaucht, stößt auf viele hochkomplexe Fragen: Welche Interaktion findet zwischen den Bakterien in unserem Darm, ihren Stoffwechselprodukten, unserer Nahrung und dem Immunsystem in der Darmwand statt? Wie gehen Zellen mit oxidativem Stress um? Was können bestimmte Lebensmittel-Inhaltsstoffe im Körper ausrichten? Auch wenn erst einige Antworten vorliegen – die Empfehlungen, die sich daraus für den Alltag ergeben, sind relativ unkompliziert und lassen sich in etwa so zusammenfassen: »Auf dem Speiseplan sollten reichlich Gemüse und Obst, wenig Fleisch, etwas Fisch, viele Vollkornprodukte und gesunde Fette etwa aus Nüssen oder Olivenöl stehen. Meiden hingegen sollte man zu viel Salz, Zucker, Wurst und Süßwaren sowie frittierte Kartoffelprodukte«, sagt Smollich und fügt hinzu: »Leider enthält die typische westliche Ernäh-



»Wer lange gesund leben will, kommt um gesunde Ernährung und etwas Sport nicht herum.«

Dr. Eva Schäffer

rungsweise sehr viel von genau diesen Lebensmitteln.« Das macht es für viele am Ende doch schwierig, sich gesundheitsförderlich zu ernähren. Permanent von hochkalorischen und stark verarbeiteten Lebensmitteln umgeben zu sein, vereinfacht die Sache nicht.

EINE DIÄT FÜR HERZ UND HIRN

Zur Prävention neurodegenerativer Erkrankungen besonders geeignet ist die sogenannte MIND-Diät, die von US-amerikanischen Wissenschaftlern erarbeitet wurde. Dabei handelt es sich um eine Mischung aus mediterraner Kost und der DASH-Diät, die häu-

fig bei Bluthochdruck empfohlen wird und mit einer Reduktion von Salz und rotem Fleisch einhergeht. Die MIND-Diät beugt nicht nur nachweislich Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor, sondern zielt aktiv auch auf die Hirngesundheit ab. Dahinter steckt die Idee, dass auch dem Hirn nützt, was dem Herz guttut. Schließlich gelangen Sauerstoff und Nährstoffe über den Blutkreislauf zum Gehirn. »Deshalb erhöhen viele Herz-Kreislauf-Erkrankungen auch das Demenzrisiko«, sagt Smollich.

DAS MITTLERE LEBENSALTER IST ENTSCHEIDEND

Im Vergleich zur klassischen Mittelmeer-Diät ist die MIND-Diät etwas erweitert: Zu Gemüse, Fisch, Obst, Vollkornprodukten und Olivenöl kommen etwa noch Nüsse, Samen, Kräuter, Sprossen, Pilze, Hülsenfrüchte, viel grünes Blattgemüse und Beeren hinzu. In diesen Lebensmitteln stecken nicht nur eine Menge Vitamine, sondern auch wertvolle Pflanzenstoffe mit schützenden Effekten, etwa Polyphenole in Olivenöl oder Chlorophyll in Blattgemüse. Meiden sollte man den Forschenden zufolge hingegen rotes Fleisch, Butter, Margarine, Käse, Gebäck, Süßigkeiten, Frittiertes sowie Fast Food – diese Lebensmittel begünstigen eine frühzeitige Zellalterung, auch im Gehirn. »Natürlich sind Pommes oder Naschen mal erlaubt, aber es sollte die Ausnahme sein«, sagt Neurologin Eva Schäffer. Studien bestätigen: Wer sich konsequent nach der MIND-Diät ernährt, kann sein Alzheimer-Risiko um 53 Prozent senken. Wer weniger strikt ist, reduziert es immerhin noch um 35 Prozent.

»Ähnlich reich an Vitaminen, Ballaststoffen und Antioxidantien wie die MIND-Diät ist die in Skandinavien entwickelte Nordische Diät, die den dortigen Ernährungsgewohnheiten entgegenkommt«, sagt Schäffer. Sie betont regionale Produkte wie Atlantikfisch, Pilze, Quark, Sauerteig und Rapsöl stärker. Letztlich ähneln sich die Empfehlungen aus der Ernährungsforschung aber stark. »Und sie sind selten ganz neu, meist handelt es sich um

Ernährungswissen aus Omas Zeiten«, sagt Smollich. Beide Fachleute betonen: Das mittlere Lebensalter ist für die Prävention entscheidend, also ungefähr die Zeit zwischen dem 30. und 60. Lebensjahr. »Wer lange gesund leben will, kommt um gesunde Ernährung und etwas Sport nicht herum«, sagt Schäffer.

Daneben gibt es weitere Einflussfaktoren wie Schlaf oder Stress, die bisher aber weniger gut untersucht sind. »Was wir ziemlich sicher wissen, ist, dass sieben bis acht Stunden Nachtruhe schützende Effekte haben«, sagt Schäffer.

ES IST NIE ZU SPÄT FÜR PRÄVENTION

Prävention endet nicht mit der Diagnose einer neurodegenerativen Erkrankung – das festzuhalten, ist Eva Schäffer wichtig. Vielmehr unterscheidet die Wissenschaft drei Bereiche: Die Primärprävention, die sich an die Allgemeinbevölkerung richtet, die Sekundärprävention, die sich an Betroffene in der Frühphase einer Erkrankung richtet und die Tertiärprävention, die auf Menschen mit bereits ausgeprägter Symptomatik abzielt. »Alle drei Gruppen profitieren deutlich von Veränderungen des Lebensstils«, betont die Kieler Neurologin, sie erlebe es täglich selbst: »Der Unterschied etwa zwischen Parkinsonpatienten, die trainieren und solchen, die körperlich inaktiv sind, ist enorm.«

Sie weiß, dass gerade nach der Diagnose einer chronischen und unheilbaren Erkrankung die Motivation oft sinkt, viele Patienten sich hilflos und ohnmächtig fühlen. Ihnen will sie Mut machen: »Man kann wirklich eine ganze Menge tun, um den Krankheitsverlauf zu verzögern und die Lebensqualität zu verbessern.« Wenn es die anfangs erwähnten Tabletten gäbe, sagt Schäffer, würden sich die Menschen darum reißen. Erwiesenermaßen hochwirksam seien aber auch heute schon Änderungen des Lebensstils. Schäffers Credo lautet deshalb: »Für Prävention ist es nie zu früh – und nie zu spät.« ● nh

WENN SCHON KINDER ÜBER KOPFSCHMERZ KLAGEN

Mehr als die Hälfte aller Kinder und Jugendlichen leiden regelmäßig an Kopfschmerzen. Eigentlich müsste das nicht sein. Denn mit einem – mitunter nur leicht – veränderten Lebensstil ließen sich vermutlich viele der Attacken verhindern. Das legt unter anderem eine aktuelle Studie aus Kanada mit fast fünf Millionen jungen Teilnehmern nahe.

Schon im Kindergarten gehört Kopfweh zu den häufigsten Schmerzen, über die Kinder klagen. Mit Schulbeginn vervielfacht sich die Häufigkeit: Etwa drei von vier Jugendlichen hierzulande werden regelmäßig von Kopfschmerzen geplagt. Besonders verbreitet, mit einem Anteil von mehr als 40 Prozent, ist der Spannungskopfschmerz. Fast zehn Prozent der Kinder und Jugendlichen, die Kopfschmerzen kennen, leiden an Migräne – die damit an zweiter Stelle der Kopfschmerzarten in jungen Jahren steht. Bei rund einem Drittel der Patienten besteht eine Mischform.

»Um kindliche Kopfschmerzen richtig behandeln zu können, ist als erstes eine exakte Diagnose erforderlich«, sagt Professorin Gudrun Goßrau, die Leiterin der Kopfschmerzambulanz am Universitäts SchmerzCentrum – USC des Universitätsklinikums Dresden, die zusammen mit Kollegen der Kinder- und Jugendmedizin ein ambulantes Therapieprogramm speziell für Kinder und Jugendliche entwickelt hat. Das Angebot namens DreKiP (Dresdner Kinder- und Jugendkopfschmerzprogramm) existiert bislang jedoch noch nicht in jeder Region.

MÄDCHEN SIND ÖFTER BETROFFEN

Erster Ansprechpartner für die jungen Patienten und ihre Eltern ist daher meist der ortsansässige Kinder- und Jugendarzt. »Es ist wichtig, dass dieser zunächst einmal feststellt, um welche Kopfschmerzart es sich handelt«, sagt Goßrau. »Denn ein kindlicher Spannungskopfschmerz wird anders behandelt als eine kindliche Migräne.«

Schmerzstillende Medikamente wie Paracetamol oder Ibuprofen sollten bei Kindern und Jugendlichen mit Spannungskopfschmerzen nur selten zum Einsatz kommen. »Hier gibt es meist wirkungsvollere und nebenwirkungsärmere Maßnahmen mit einem ähnlich guten Effekt«, sagt Goßrau. Triptane seien ausschließlich für die Therapie von Migräneattacken gedacht.

Eine kanadische Studie hat kürzlich untersucht, welches die wichtigsten Auslöser von Kopfschmerzen bei Kindern und Jugendlichen sind. Die Forscher befragten dazu fast fünf Millionen Mädchen und Jungen im Alter zwischen fünf und 17 Jahren. Wie sich herausstellte, litten gut sechs Prozent aller Befragten öfter als einmal in der Woche an Kopfweh. Die Wahrscheinlichkeit für solch häufige Schmerzen war bei Mädchen deutlich größer als bei Jungen und stieg bei beiden Geschlechtern mit dem Alter an.

AUCH CANNABIS ERHÖHT DAS RISIKO

Berücksichtigten die Forscher sowohl das Geschlecht als auch das Alter ihrer Probanden, stieg das Risiko mit einem späten Zubettgehen und langen Bildschirmzeiten. Bei den zwölf- bis 17-Jährigen spielte zudem der Substanzkonsum eine wichtige Rolle: Jugendliche, die regelmäßig Alkohol tranken, Zigaretten rauchten oder Cannabis konsumierten, litten deutlich öfter an Kopfschmerzen. Auch wenn die Eltern zu Hause rauchten, war das Risiko der Kinder und Jugendlichen erhöht. Das Gleiche galt für all diejenigen, die keine regelmäßigen Mahlzeiten erhielten.

gesund express

Pilates

Wohltuendes
Training für
jedermann

Mocktails

Lecker, aber
ohne Alkohol

Musik zum Einschlafen

Songs für eine
entspannte Nacht





Liebe Leserin,
lieber Leser

Haben Sie schon einmal Pilates ausprobiert? Das vielseitige Ganzkörpertraining macht nicht nur Spaß, sondern unterstützt den gesamten Körper. Es steigert unsere Energie und stärkt das Immunsystem – ideal also für die bevorstehenden kalten Monate. Dank der Vielzahl an Übungen und Variationsmöglichkeiten ist Pilates für Menschen jeden Alters und Fitnesslevels geeignet. In dieser Ausgabe erfahren Sie außerdem, welche Mocktails eine köstliche Alternative zu alkoholischen Getränken bieten und welche Musik besonders gut beim Entspannen und Einschlafen hilft.

Ihre Julia Schink

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: Anne Göttenauer (ag), Andrea Kuppe (ak)
Gestaltung: Elsenbach Design
Druck: Bonifatius GmbH, Paderborn
Bildnachweis Titel: Michael Hein

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.

Sanftes Training

Pilates ist eine bewährte Trainingsmethode, die Körper und Geist auf vielfältige Weise unterstützt. Dank der Vielseitigkeit und Anpassungsfähigkeit der Übungen profitiert nahezu jeder von diesem systematischen Ganzkörpertraining.

Joseph Pilates entwickelte zu Beginn des 20. Jahrhunderts die nach ihm benannte Trainingsmethode, die heute weltweit populär ist. Selbst prominente Profisportler wie Cristiano Ronaldo und Bastian Schweinsteiger integrieren Pilates als Ergänzung in ihr Training. In diesem Artikel erläutern wir, wie Pilates funktioniert, welche Vorteile es bietet und für wen es besonders geeignet ist. Zudem stellen wir die zwei Lieblingsübungen der Physiotherapeutin und Pilatestrainerin Alexandra Heinicke vor.

Vielseitige und flexible Übungen

Die Übungen beim Pilates können auf der Matte, an der Wand oder an speziellen Geräten, wie dem Reformer, dem Cadillac oder dem Wunda Chair, durchgeführt werden. Sie kombinieren Dehnung, Kräftigung und Stabilisierung durch langsame, kontrollierte Bewegungen, die die Muskulatur intensiv beanspruchen und gleichzeitig die Gelenke schonen. „Pilates-Übungen sind anpassungsfähig und bieten eine Vielzahl von Variationen und Schwierigkeitsgraden, von sehr leicht bis sehr anspruchsvoll“, erklärt Heini-

cke. „Diese Flexibilität ermöglicht es, das Training individuell auf verschiedene Fitnesslevels und körperliche Bedürfnisse abzustimmen.“

Positive Effekte für den Bewegungsapparat

Pilates stärkt insbesondere die Tiefenmuskulatur des Rumpfes, einschließlich Bauch, Rücken und Beckenboden. „Eine kräftige Körpermitte stabilisiert den gesamten Körper und die Wirbelsäule, gleicht muskuläre Dysbalancen aus und schützt die Gelenke“, so die Physiotherapeutin. Durch regelmäßiges Dehnen und Strecken verbessert Pilates die Flexibilität der Muskeln und die Beweglichkeit der Gelenke, beugt Verletzungen vor und steigert die allgemeine körperliche Leis-

für mehr Wohlbefinden

tungsfähigkeit. Heinicke ergänzt: „Die präzise Ausführung der Übungen und die Kontrolle fördern die Körperwahrnehmung, was zu einer besseren Haltung und einem bewussteren Umgang mit dem eigenen Körper im Alltag führt.“

Neben den positiven Effekten auf den Bewegungsapparat bietet Pilates auch bedeutende psychische Vorteile. Die gezielte Atmung wirkt beruhigend

auf das vegetative Nervensystem und unterstützt die Blutdruckregulation. Die Aktivierung des Lymphsystems fördert den Abtransport von Giftstoffen und stärkt die Immunabwehr. Zudem verbessert die tiefe, kontrollierte Atmung die Sauerstoffversorgung des Körpers, was zu gesteigerter Energie und mentaler Klarheit führt. „Diese umfassenden Effekte machen Pilates zu einer idealen Methode zur Förderung der ganzheitlichen Gesundheit“, fasst Heinicke zusammen.

Ideal für unterschiedliche Bedürfnisse

Pilates eignet sich für Menschen jeden Alters und Fitnesslevels. „Besonders vorteilhaft ist es für Personen mit Rückenproblemen, da es die Tiefenmuskulatur stärkt und die Wirbelsäule stabilisiert“, sagt Heinicke. Dadurch können Rückenschmerzen gelindert und vorgebeugt werden. Auch immer

mehr Jugendliche profitieren von Pilates durch verbesserte Körperhaltung, Balance und Koordination – hilfreich in einer Zeit, in der viele junge Menschen viel Zeit am Handy verbringen.

Für Senioren bietet Pilates eine schonende Methode, um Beweglichkeit und Gleichgewicht zu bewahren und gleichzeitig das Risiko von Stürzen zu verringern. Schwangere und junge Mütter in der Rückbildung profitieren von speziellen Übungen, die Rückenschmerzen lindern und die Rückbildung nach der Geburt unterstützen. Besonders erwähnenswert ist das Training des Beckenbodens, da es die Muskulatur stärkt, die während der Schwangerschaft und Geburt stark beansprucht wurde. „Ein stabiler Beckenboden kann den Heilungsprozess nach der Geburt beschleunigen, Inkontinenz vorbeugen und die allgemeine Körperhaltung verbessern“, erklärt Heinicke.

Fazit

Pilates ist eine vielseitige und effektive Trainingsmethode, die von Menschen jeden Alters und Fitnesslevels

Die sechs Prinzipien des Pilates, die jede Übung bestimmen:

- 1. Konzentration**, mit der jede Bewegung bewusst und aufmerksam ausgeführt wird,
- 2. Kontrolle** über den eigenen Körper, um Übungen sicher durchzuführen,
- 3. Zentrierung** auf die Körpermitte für Stabilität,
- 4. tiefe, gleichmäßige Atmung** zur Unterstützung der Bewegungen und Entspannung,
- 5. Präzision** in der Ausführung für maximale Effekte,
- 6. fließende Bewegung** ohne ruckartige Übergänge, um die Gelenke zu schonen.

angewendet werden kann. Es stärkt die Muskulatur, verbessert die Flexibilität und fördert das Körperbewusstsein. Ob zur Linderung von Rückenproblemen, als Ergänzung zu anderen Sportarten oder zur Unterstützung der Rückbildung nach der Schwangerschaft – Pilates bietet zahlreiche Vorteile und lässt sich individuell anpassen.

Für einen sanften Start in den Tag empfiehlt Pilatetrainerin Alexandra Heinicke die beiden folgenden Übungen:

1. Standing Roll-Down

Ausführung: Aufrecht stehen, die Füße hüftbreit auseinander, die Arme locker an den Seiten. Das Kinn sanft Richtung Brust senken. Danach Kopf, Hals, Brust und die Lendenwirbelsäule langsam Wirbel für Wirbel in die tiefstmögliche Position abrollen. Einatmen. Anschließend ausatmen und Wirbel für Wirbel langsam wieder aufrollen. Diese Einheit drei bis vier Mal wiederholen.

Effekt: Die Übung dehnt die hintere Muskulatur des Körpers, einschließlich der Rückenmuskulatur, Beinrückseite und Wadenmuskulatur. Sie fördert die Flexibilität und kann Verspannungen lösen.

2. Große Cobra (Variante)

Ausführung: Begonnen wird im Vierfüßlerstand, mit den Handgelenken direkt unter den Schultern und den Knien unter den Hüften. Beim Einatmen das Becken langsam nach vorne Richtung Boden schieben, um sich in der Leiste lang zu machen. Währenddessen die Schultern tief halten und das Brustbein heben. Der Blick geht nach vorne oder leicht nach oben, während die Leiste nah am Boden bleibt. Beim Ausatmen in dieser Position verweilen und die Dehnung bewusst spüren.

Effekt: Die Einheit dehnt die vordere Faszienskette, insbesondere den Hüftbeuger und die Bauchmuskulatur. Sie kann Schmerzen im unteren Rücken reduzieren und die Beweglichkeit verbessern. ● ak

.....
TIPP: Erkundigen Sie sich, ob Ihre Krankenkasse im Rahmen eines Präventionsprogramms die Kosten für einen oder mehrere Pilateskurse übernimmt. Voraussetzung dafür ist, dass der Kurs von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert wurde und die Kursleiterin entsprechend qualifiziert ist.



Erste Hilfe bei Rückenschmerzen

Rückenschmerzen können plötzlich auftreten und den Alltag stark beeinträchtigen. Zusätzlich zu angepasster Bewegung sowie Physio- und manueller Therapie können folgende Maßnahmen unterstützend wirken:

Schmerzmittel und Entzündungshemmer: Medikamente wie Ibuprofen und Diclofenac sind wirksam bei akuten Schmerzen und Entzündungen. Paracetamol eignet sich ebenfalls gut für leichte bis mäßige Schmerzen und ist meist gut verträglich.

Wärme: Bei nicht entzündlichen Beschwerden können Wärmeumschläge oder -pflaster die Muskulatur entspannen und die Durchblutung fördern, was zur Schmerzlinderung beiträgt. Eine Wärmflasche oder ein warmes Bad können ebenfalls hilfreich sein.

Kälte: In den ersten 48 Stunden nach einer akuten Verletzung oder intensiver körperlicher Aktivität können Kältepackungen, Eisbeutel oder spezielle Kühlgels effektiv Schwellungen und Entzündungen entgegenwirken. Es ist wichtig, die Kältequelle nicht direkt auf die Haut zu legen, um Erfrierungen zu vermeiden.

Pflanzliche und homöopathische Mittel: Präparate mit Beinwell, Arnika oder Teufelskrallen wirken entzündungshemmend und schmerzlindernd.

Nahrungsergänzungsmittel: Glucosamin, Chondroitin, Omega-3-Fettsäuren, Kollagen, MSM, Curcumin, Weihrauch, Vitamin D, Kalzium und Magnesium können langfristig die Gesundheit der Gelenke und Muskeln unterstützen.

Grundsätzlich gilt: Bei anhaltenden oder starken Rückenschmerzen sollte frühzeitig ärztlicher Rat eingeholt werden. Bei der Einnahme von oralen Präparaten ist es wichtig, einen Arzt oder Apotheker zu konsultieren, um mögliche Wechselwirkungen zu vermeiden. ● ak



kompakt



Acrylamid entsteht auch im Körper selbst

Beim Erhitzen stärkehaltiger Lebensmittel wie Pommes frites, Chips und Kaffee entsteht Acrylamid, das im Verdacht steht, Krebs auszulösen. Eine neue Studie des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) zeigt, dass es auch im Körper selbst gebildet wird – und zwar in größerem Maße als bislang angenommen. Zudem führt eine vegane Ernährungsweise zu einer deutlich höheren Acrylamidaufnahme im Vergleich zu Mischkost. Dies ist vermutlich auf den durchschnittlich größeren Verzehr von gebratenem Gemüse, Fleischersatz aus Tofu oder Seitan sowie Brot zurückzuführen. ●



E-Zigaretten Bunt, aber riskant

Die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie (DGK) warnt vor den gesundheitlichen Risiken von E-Zigaretten. Trotz ihrer trendigen Aufmachung und süßen Aromen können diese Produkte Nikotin und andere Schadstoffe enthalten, die Herz-Kreislauf-Erkrankungen und andere Gesundheitsprobleme verursachen. Die DGK fordert strengere Regulierungen, einschließlich eines Aromaverbots und besserem Jugendschutz. Weitere Infos gibt es auf abnr.de. ●

Nicht jeden Fisch für Schwangere

Fisch liefert wichtige Nährstoffe wie Vitamin D und Jod, kann aber auch Methylquecksilber enthalten. Dieses ist für Schwangere und Stillende riskant, da es die neurologische Entwicklung des Kindes beeinträchtigen kann. Das Bundesinstitut für Risikobewertung empfiehlt werdenden und jungen Müttern deshalb, auf Thunfisch, Schwertfisch und Rotbarsch zu verzichten und stattdessen weniger belastete Fischarten zu wählen. ●



Lachgas alles anderes als lustig

Lachgas wird als Partydroge immer beliebter. Es ist günstig, leicht zu beschaffen und nicht verboten. Doch der Konsum birgt erhebliche Risiken. Das unabhängige Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) warnt: Häufiger und längerer Gebrauch kann zu Schäden an Gehirn und Nerven führen, da das Gas die Verwertung von Vitamin B12 hemmt. Typische Symptome für Nervenschäden sind zunächst Kribbeln oder das Gefühl von Nadelstichen, zusätzlich können auch Lähmungserscheinungen auftreten. ●

Mock tails

– kreativ und köstlich

Ob als bewusste Entscheidung für einen gesünderen Lebensstil, aus religiösen Gründen oder einfach zur Abwechslung – sogenannte Mocktails bieten eine köstliche Alternative, die ihren alkoholischen Pendanten in nichts nachstehen und sich wachsender Beliebtheit erfreuen.

Caramel Dream

2 cl Karamellsirup

2 cl Mangosirup

2 cl Zitronensaft

9 cl Maracujanektar

9 cl Tropical-Mehrfruchtsaft

Alles mit Eiswürfeln im Shaker kräftig schütteln und durch das Barsieb in ein Longdrinkglas auf einige Eiswürfel abgießen. Zur Dekoration ein Ananasstück mit einer Cocktailkirsche an den Glasrand stecken.

Mittlerweile sind die leckeren alkoholfreien Drinks aus Bars und Restaurants nicht mehr wegzudenken und haben mit *Mocktails* sogar einen eigenen Namen erhalten. Der Begriff setzt sich aus den englischen Wörtern *Cocktail* und *to mock* zusammen, was nachahmen oder vortäuschen bedeutet. Ein Mocktail imitiert also einen klassischen Drink – ohne Alkohol, aber mit dem gleichen köstlichen Geschmack und ansprechendem Aussehen. Diese kreativen Getränke bieten eine großartige Alternative für alle, die den Alkohol und den möglichen Kater am nächsten Morgen meiden, aber nicht auf den Genuss verzichten möchten.

Achtsamer Genuss

Der bewusste Verzicht auf Alkohol entspricht auch dem Trend des sogenannten *Mindful Drinking*. Hierbei



Pumpkin Spice Mocktail

200 g Kürbispüree

10 ml Mandelmilch

1 TL Kürbisgewürz (Pumpkin Spice)

1 EL Ahornsirup

Zimtstange und Schlagsahne zur Dekoration (optional)

Kürbispüree, Mandelmilch, Kürbisgewürz und Ahornsirup in einen Mixer geben und gut vermischen. Diese Mischung in ein Glas füllen und nach Belieben mit einer Zimtstange und einem Klecks Schlagsahne dekorieren. Kalt oder leicht erwärmt servieren.

wird Alkohol achtsamer und seltener konsumiert, und das vor allem zugunsten der Gesundheit. Waren Mocktails früher nur einfache Mischungen aus Fruchtsäften und Sirup, haben sich die Rezepte inzwischen weiterentwickelt und es gibt leckere Kreationen für jeden Geschmack.

Mit unseren drei Rezeptvorschlägen lassen sich der Sommer verabschieden und die gemütliche Atmosphäre des Herbstes perfekt einfangen. Diese Mocktails sind nicht nur lecker, sondern sie bieten auch eine wunderbare alkoholfreie Alternative, um die Saison in vollen Zügen zu genießen. ● ag



Pfirsich Cranberry Mocktail

für 4 Gläser:

200 ml Pfirsichnektar

300 ml Cranberrysaft

500 ml Mineralwasser

20 – 30 g gefrorene Cranberries

1 Orange

4 Zweige Rosmarin

Vier Gläser mit etwas Crushed Ice und ein bis zwei Orangenscheiben füllen. Pfirsichnektar und Cranberrysaft auf die Gläser verteilen und die Rosmarinzwige hinzugeben. Die Gläser mit Mineralwasser auffüllen und mit den Zweigen umrühren. Abschließend die Mocktails mit den Cranberries garnieren.

Schlummer-Songs für eine entspannte Nacht

Für manche ist Musik ein Muntermacher, für andere perfekt zum Entspannen und wieder andere hören sie sogar zum Einschlafen. Verschiedene Studien haben herausgefunden, dass man zu bestimmten Songs besonders gut einschlafen kann.

Viele Menschen leiden unter Schlafproblemen, was ihre körperliche und seelische Gesundheit beeinträchtigen kann. Eine Übersicht von Studien hat gezeigt, dass Musik einen positiven Einfluss auf die Schlafqualität haben kann. Regelmäßiges Musikhören kann sowohl die Einschlafzeit – also wie schnell man einschläft – als auch die Schlafdauer und Schlafeffizienz verbessern. Die Schlafeffizienz misst die Zeit, die man tatsächlich schläft, im Verhältnis zur Gesamtzeit, die man im Bett verbringt.

Es muss nicht immer ruhig sein

Eine weitere Untersuchung hat die typischen Merkmale von Liedern analysiert, die gerne zum Einschlafen gehört werden. Dazu wurden mehr als 220.000 Titel untersucht, die auf der Musikstreamingplattform Spotify mit Schlaf in Verbindung gebracht wurden. Dabei zeigte sich, dass es keine universelle Schlafmusik gibt, die für alle passt, sondern eine große Vielfalt an Liedern. Und: Es muss nicht immer ruhige Musik sein. Manche Hörer bevorzugen auch laute und dynamische Songs. Dennoch konnten einige Faktoren identifiziert werden, mit denen sich Musik zum Einschlafen besonders gut

eignet: Ideale Titel enthalten möglichst viele akustische Anteile und nur wenig oder leisen Gesang, die Lieder sind weniger energisch und kaum zum Tanzen geeignet.

Die besten Songs zum Einschlafen

Um auch herauszufinden, welche konkreten Songs besonders gut in den Schlaf helfen, wurden in einer anderen Studie mehr als 150.000 Titel von etwa 450 beliebten Künstlern und Bands aus den Bereichen Pop, Rock, Hip Hop und Schlager ausgewertet. So bieten folgende Pop-Interpreten die besten Lieder für eine entspannte Nacht:

- Lana del Rey mit *Norman Fucking Rockwell*,
- Billie Eilish mit *Everybody Dies*,
- Frank Sinatra mit *Night*,
- Lewis Capaldi mit *Headspace* und
- Adele mit *Make You Feel Me Love*.

Aus dem Genre Rock eignet sich der Song *Atom Heart Mother Suite* von Pink Floyd zum Einschlafen und wer Hip Hop mag, schläft vielleicht besser mit Pharrell Williams' *Lost Queen* oder Post Malones *Waiting For A Miracle* ein. Und Fans von Schlager

TIPP: Wer mag, kann die Musik auch mit Kopfhörern genießen und so die Außenwelt ausschließen.



sollten sich *Erbarme Dich* von Reinhard Mey anhören.

Vielleicht ist bei dieser Auswahl auch etwas für Sie dabei, um entspannt und schnell ins Land der Träume zu reisen. Hören Sie rein und schlafen Sie gut!

● ag



So geht Medikation...

... für mich sicher und digital. Mit der MyTherapy App:

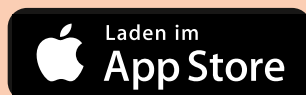
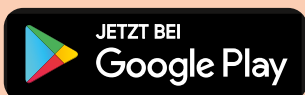
- Erinnerungen an Medikamente und Tabletten
- Neue Packungs- und E-Rezept-Erinnerung
- Warnungen bei Wechselwirkungen
- Monatliche Übersicht und Symptomtagebuch für bessere Arztgespräche

Mehr als 150.000 Bewertungen

“ Ich behalte bei meinen Tabletten immer die Übersicht zum Vorrat. Und die Erinnerung zur Einnahme ist wichtig. Danke. “

(Nutzerbewertung auf Google Play)

Jetzt QR-Code
scannen und App
kostenlos installieren.



 **MyTherapy**

Ein Angebot von Shop Apotheke.

BEWEGUNG LINDERT DEN SPANNUNGSKOPFSCHMERZ

Anders als in früheren Studien fanden die kanadischen Forscher keinen Zusammenhang zwischen dem Kopfschmerzrisiko und der körperlichen Aktivität. »Das liegt möglicherweise daran, dass in der aktuellen Befragung nicht zwischen Spannungskopfschmerzen und Migräne unterschieden wurde«, sagt die Dresdner Medizinerin Goßrau. Denn bei einer Migräne seien die Effekte von Sport weniger stark ausgeprägt: »Zur Prävention eignen sich regelmäßige Bewegung und Ausdauersport häufig sehr gut«, erläutert sie. »Hat die Attacke aber erst einmal ihren Lauf genommen, verstärkt körperliche Aktivität die Beschwerden.«

Das unterscheidet die Migräne vom Spannungskopfschmerz: Letzterer wird bei Bewegung an der frischen Luft in aller Regel besser. »Tut er das nicht, handelt es sich vielleicht doch um eine Migräne«, sagt Goßrau. Regelmäßige Aktivität wirke aber in beiden Fällen vorbeugend und lindere darüber hinaus depressive Symptome, die mit häufigen Schmerzen einhergehen könnten. »Entscheidend ist, dass die Kinder und Jugendlichen eine Sportart finden, die ihnen Spaß macht«, sagt Goßrau. Manche Migränepatienten müssten jedoch auf bestimmte Bewegungsmuster, die den Kopf- und Nackenbereich stärker belasten, verzichten.

WENIGER ZEIT AM BILDSCHIRM KANN HELFEN

Verzicht ist Goßrau zufolge auch beim Konsum von Rauschmitteln angesagt, selbst wenn diese als harmlos oder gar schmerzlindernd angesehen werden. »In unserer eigenen Studie haben wir gesehen, dass Jugendliche, die regelmäßig Alkohol trinken oder koffeinhaltige Getränke zu sich nehmen, häufiger als andere Gleichaltrige an Kopfschmerzen leiden«, sagt Goßrau.

Darüber hinaus scheinne Cannabis bei der Entstehung von Kopfschmerzen eine bedeutende Rolle zu spielen, erklärt die Medizinerin. »Wir wissen zum Beispiel, dass Menschen, die wegen ihrer Kopfschmerzen regelmäßig Cannabi-

bis konsumieren, häufiger an chronischen Kopfschmerzen leiden, also dauerhaft Kopfschmerzen haben«, sagt sie. Es entstehe oft ein Teufelskreis, den es zu unterbrechen gelte. »Gerade Jugendliche und junge Erwachsene, die ja die Hauptkonsumenten von Cannabis sind, sollten diesen Effekt der Hanfpflanze bedenken«, betont Goßrau.

Auch bei ihren eigenen Patienten beobachtet die Schmerzspezialistin fast durchweg lange Bildschirmzeiten von mehr als fünf Stunden am Tag. »Elektronische Tafeln und Tablets, wie sie in Schulen zunehmend genutzt werden, sind zumindest bei Kindern, die eine erbliche Veranlagung zur Migräne haben, kritisch zu sehen«, sagt sie. Spezielle Brillen mit Blaulichtfiltern könnten manchen Betroffenen helfen.

EIN GEREGELTER TAGESABLAUF IST WICHTIG

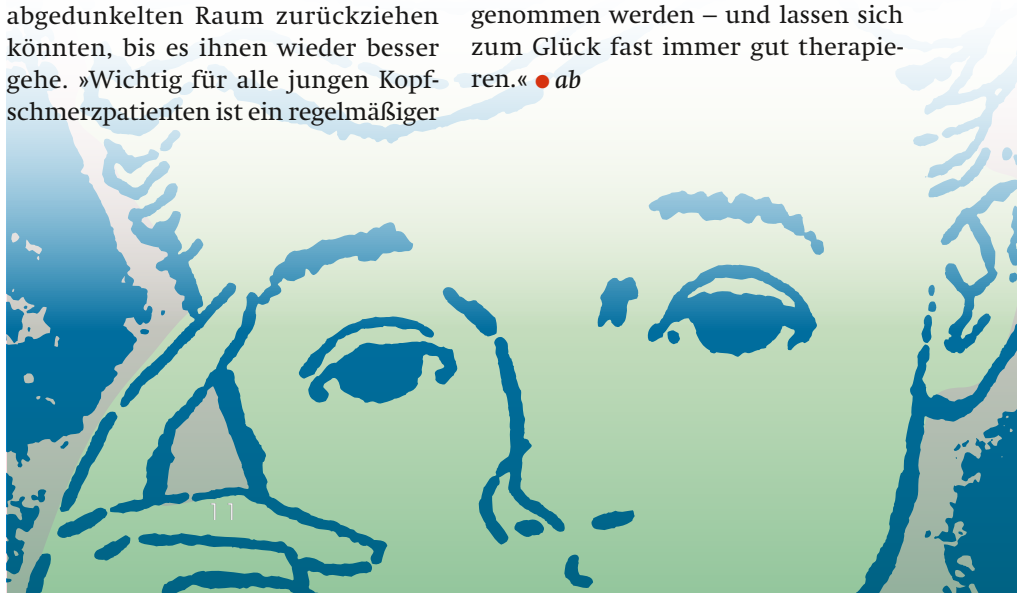
In dem von ihr entwickelten Programm namens DreKiP, in das auch die Eltern miteinbezogen werden, lernen die Kinder und Jugendlichen in Gruppen von sechs bis acht Personen, ihre Kopfschmerzen durch einen Mix verschiedener Maßnahmen zu reduzieren. Im Zentrum stehen dabei zunächst nicht medikamentöse Maßnahmen wie Bewegung, Ausdauersport, Entspannungstechniken und Stressreduktion.

»Gerade bei Kindern verlaufen Migräneattacken oft kurz, teilweise dauern sie nur etwa 30 bis 60 Minuten an«, weiß Goßrau. In solchen Fällen könne es vielfach schon helfen, wenn die Betroffenen sich – auch in der Schule – in einen ruhigen, kühlen und abgedunkelten Raum zurückziehen könnten, bis es ihnen wieder besser gehe. »Wichtig für alle jungen Kopfschmerzpatienten ist ein regelmäßiger

Tagesablauf mit festen Mahlzeiten und ausreichend Schlaf«, sagt Goßrau. Psychischer Stress, etwa durch familiäre Konflikte oder Mobbing in der Schule, müsse aufgespürt und nach Möglichkeit beseitigt werden. Sehr hilfreich zum Stressabbau seien zudem Entspannungstechniken, wie autogenes Training oder die progressive Muskelentspannung, die sich auch online relativ leicht erlernen lassen.

Sind die Schmerzen trotz allem sehr häufig oder stark, ist die Gabe schmerzstillender Medikamente sinnvoll. »Diese sollten allerdings nicht öfter als maximal neunmal im Monat eingenommen werden, da sie ansonsten ihrerseits Beschwerden auslösen können, den sogenannten schmerzmittelinduzierten Kopfschmerz«, gibt Goßrau zu bedenken. Gerade bei Migräne sei es darüber hinaus sinnvoll, nach möglichen Auslösern zu suchen und diese dann durch ein angepasstes Verhalten zu umgehen.

»Helfen die genannten Maßnahmen nicht oder kommt der Kinder- und Jugendarzt allein nicht weiter, ist eine Überweisung an das nächstgelegene Kopfschmerzzentrum zu empfehlen«, sagt Goßrau. Adressen gibt es im Internet, zum Beispiel auf den Seiten der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (www.dmkg.de/kopfschmerzexperten). »In jedem Fall sollten Eltern die Kopfschmerzen ihrer Kinder nicht als Lappalie abtun oder leichtfertig mit Schmerzmitteln behandeln«, rät die Medizinerin. »Kopfschmerzen bei Kindern und Jugendlichen müssen als Erkrankung ernst genommen werden – und lassen sich zum Glück fast immer gut therapieren.« ● ab



MIT FRISCHEN IMMUNZELLEN GEGEN MS

Eine aggressiv fortschreitende Multiple Sklerose lässt sich selbst durch die besten verfügbaren Medikamente kaum aufhalten. Eine relativ neue Behandlungsform setzt an den Ursachen der Krankheit an – mit ermutigenden Ergebnissen.

Multiple Sklerose, kurz MS, geht auf eine fehlerhafte Reaktion des körpereigenen Abwehrsystems zurück. Anstatt den eigenen Körper gegen »Fremdes« zu schützen, greifen fehlgeleitete Immunzellen die Hüllen der Nervencheiden im zentralen Nervensystem an und mindern ihre Leitfähigkeit. Die Folge: Von den Sinneszellen in der Haut und in den Gelenken erfasste Reize gelangen mit Verzögerung ins Gehirn und werden dort langsamer verarbeitet als bei gesunden Menschen. Auch die Signalübermittlung vom Gehirn zu den Muskeln ist gestört, sodass deren Bewegungsfähigkeit beeinträchtigt wird.

WENN MEDIKAMENTE NICHT MEHR WIRKEN

Wie alle Autoimmunerkrankungen gilt auch MS als nur schwer heilbar. Verschiedene Wirkstoffe können die schleichende Zerstörung des Nervensystems verlangsamen. Doch sie schlagen nicht bei allen Betroffenen gleich gut an. Etwa eine von zwanzig erkrankten Personen leidet an einer hochaggressiven Form der MS, die sich selbst mit den stärksten Medikamenten nicht kontrollieren lässt. Diesen Menschen könnte ein anderer Behandlungsansatz helfen: die autologe hämatopoetische Stammzelltransplantation, kurz AHST. Dabei werden die eigenen (autologen), im Blut zirkulie-

renden Immunzellen mittels Chemotherapie zerstört – und anschließend durch gesunde Zellen ersetzt.

NAIV WIE NEUGEBORENE

Die Produktion der neuen Immunzellen übernehmen die blutbildenden (hämatopoetischen) Stammzellen des Knochenmarks. »Sie sorgen dafür, dass Tag für Tag millionenfach neue rote und weiße Blutkörperchen, Blutplättchen, Abwehrzellen und Stammzellen entstehen«, sagt Professor Nicolaus Kröger, Direktor der Klinik für Stammzelltransplantation am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf UKE. »Diese neuen Abwehrzellen sind anfangs naiv wie Neugeborene und müssen erst lernen, was zum Körper gehört und was nicht. Und alles, was nicht zum Körper gehört, zum Beispiel Bakterien, Viren oder fremdes Gewebe, lernen sie zu attackieren«, erläutert der Internist.

Offenbar läuft bei Menschen mit MS etwas schief bei der Ausbildung

MS& *ich*

Ich mach meinen Weg



Entdecke deinen Plan B:
msundich.de/PlanB

Diagnose MS? **ZEIT FÜR EINEN GUTEN PLAN B**

Was wäre, wenn es eine MS-Therapie gäbe, die deine MS von Beginn an besser kontrollieren und sich gut an deine individuelle Lebenssituation anpassen könnte?

Sprich mit deinem*deiner Ärzt*in über moderne **hocheffektive MS-Therapien (HET)** und die für dich am besten geeignete Therapie. Für eine Zukunft voller Möglichkeiten.

#ZeitFuerPlanB



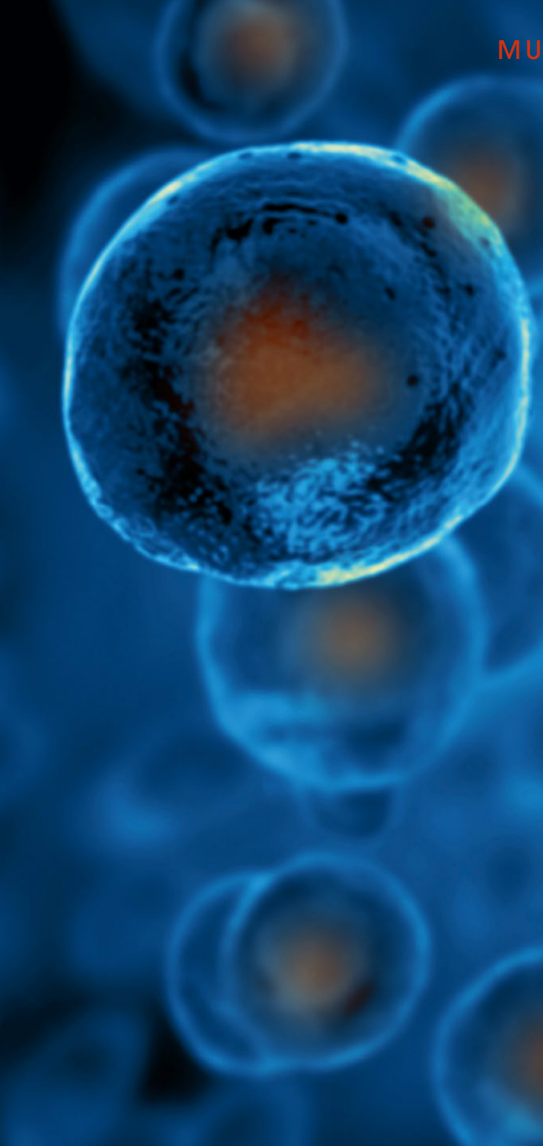
* Bild mit Hilfe von künstlicher Intelligenz erstellt

 **NOVARTIS**

Novartis Pharma GmbH | Nürnberg

www.msundich.de

@msundich  



»Wir stellen uns vor, dass MS auf einer genetischen Veranlagung beruht, die jedoch erst durch zusätzliche Faktoren zu einer fehlgeleiteten Entwicklung der naiven Immunzellen führt.« Professor Nicolaus Kröger

delt, der die Stammzellen aus dem Knochenmark ins Blut wandern lässt. Von dort können diese mit einer der Dialyse ähnlichen Blutwäsche binnen weniger Stunden in ausreichenden Mengen herausgefischt werden; anschließend friert man sie ein. Danach wird das alte Immunsystem mittels hochdosierter Chemotherapie zerstört. Schließlich erhalten die Betroffenen ihre aufgetauten Stammzellen zurück, die dann das blutbildende System einschließlich neuer, naiver Immunzellen aufbauen. Die AHST bewirkt gleichsam einen Neustart des Immunsystems, einen Reset.

GELÖSCHTES IMMUNGEDÄCHTNIS

»Wir erhoffen uns, dass die neuen Zellen nicht denselben Fehler machen wie ihre Vorgänger, sondern die Nervenscheiden als eigenes Gewebe erkennen und in Ruhe lassen«, sagt Nicolaus Kröger. Theoretisch haben die derart Behandelten trotz des neu ausgebildeten Immunsystems zwar weiterhin ein genetisches Risiko für ein Wiederaufflammen der Multiplen Sklerose. Doch solange die neuen Immunzellen nicht auf die auslösenden Faktoren treffen, schreitet die Krankheit nicht fort.

Ergebnisse der immunologischen Forschung sprechen für die Theorie des Immun-Resets. Beispielweise wird durch eine AHST das Immungedächtnis für die meisten Krankheitserreger gelöscht, sodass Transplantierte, die gegen bestimmte Erreger geimpft worden waren, ihren Schutz verloren und erneut geimpft werden mussten.

CHANCEN UND RISIKEN

Seit der Erprobung der AHST Mitte der 1990er-Jahre wurden weltweit rund 2.500 Stammzelltransplantationen dokumentiert, die meisten davon in Euro-

pa. Zu den wenigen deutschen Kliniken, in der diese Methode praktiziert wird, zählt das UKE in Hamburg. »Wir haben vor 15 Jahren damit begonnen und die Behandlung stetig weiterentwickelt. Bei mittlerweile fast hundert Eingriffen hat es in keinem Fall schwerwiegende Komplikationen gegeben«, sagt Nicolaus Kröger: »Bei drei von vier Transplantierten kam die Krankheit zum Stillstand, etliche Behandelte sind über Jahre hinweg beschwerdefrei.«

Angesichts dieser Erfolge wünschen sich immer mehr MS-Kranke eine Stammzelltransplantation. Doch ein Immun-Reset berge nicht nur Chancen, sondern auch Risiken, gibt Kröger zu bedenken: »Das ist eine sehr belastende Therapie mit Nebenwirkungen. Man muss vier Wochen stationär in der Klinik sein, und zwar isoliert im Einzelzimmer. Denn während das alte Immunsystem zerstört wird und das neue im Entstehen ist, besteht eine erhöhte Gefahr für Infektionen. Zudem verlieren die Patienten durch die hochdosierte Chemotherapie in den meisten Fällen ihre Fruchtbarkeit.«

Als häufigste Komplikation nennt Kröger Infektionen mit Fieber. Im schlimmsten Fall könne sich eine lebensbedrohliche Sepsis (Blutvergiftung) einstellen. »Das ist bei uns im UKE noch nicht passiert, doch weltweit liegt die Sterberate nach einer AHST bei MS-Patienten bei ein bis drei Prozent.«

Man müsse also Chancen und Risiken sorgfältig gegeneinander abwägen und stets individuell entscheiden, betont Nicolaus Kröger: »Nach den aktuell verfügbaren Daten profitieren von einer Stammzelltransplantation vor allem jüngere Patientinnen und Patienten oder solche, die noch nicht lange krank sind und deren Krankheit durch Schübe gekennzeichnet ist.« ● mo

der naiven Abwehrzellen, die dann fatalerweise die Nervenbahnen nicht als eigen, sondern als fremd wahrnehmen und zerstören. Dieses Fehlverhalten ist nicht angeboren, sondern wird irgendwann im Leben erworben. Ob und warum es dazu kommt, lässt sich derzeit nur vermuten. Als mögliche Auslöser gelten das Epstein-Barr-Virus, aber auch Zigarettenrauch, Adipositas oder Vitamin-D-Mangel in der Kindheit.

»Wir stellen uns vor, dass MS auf einer genetischen Veranlagung beruht, die jedoch erst durch zusätzliche Faktoren zu einer fehlgeleiteten Entwicklung der naiven Immunzellen führt«, sagt Kröger. »Hierauf basiert die Grundidee der AHST: Wir wollen das fehlgeleitete Immunsystem durch ein neues ersetzen, das diesen Faktoren noch nicht ausgesetzt war.«

Zunächst müssen die Stammzellen gesammelt werden. Dazu werden die betroffenen Personen fünf Tage lang mit einem Wachstumsfaktor behan-



Blasenfunktionsstörungen nehmen im Krankheitsverlauf zu

Demnach leiden Betroffene oft unter Inkontinenz, Entleerungsstörungen und unkontrollierbarem Harndrang, was ihre Lebensqualität enorm beeinträchtigt. Über unkontrollierbaren Harndrang klagt der Studie zufolge rund jeder zehnte Patient, egal welchen Geschlechts.

Aus der Beobachtung, dass Blasenfunktionsstörungen bereits zu Beginn der MS-Erkrankung auftreten und im Verlauf der Krankheit zunehmen, folgert die DMSG, dass die fortschreitende Schädigung des Nervensystems, insbesondere der Nerven, die die Blasenfunktion kontrollieren, eine Rolle spielt.

Bei Menschen mit Multipler Sklerose sind Blasenfunktionsstörungen ein häufiges Symptom, das im Verlauf der Erkrankung oft gravierender wird. Das geht aus einer neuen Studie der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) hervor, für die Daten von 12.569 Patienten aus dem MS-Register ausgewertet wurden.

Inkontinenz kommt bei Frauen (7,2 Prozent) signifikant häufiger vor als bei Männern (5,1 Prozent). Diese wiederum leiden häufiger unter Blasenentleerungsstörungen. Bis zu 48 Prozent der Betroffenen erhalten der Studie zufolge keine Behandlung.

Umso wichtiger sei eine frühzeitige Diagnose und Behandlung von Blasenproblemen, um die Lebensqualität von MS-Patienten zu verbessern. • *Quelle: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Bundesverband e.V, 28.5.2024*

ANZEIGE

SPASTIK BEI MS ... Nicht einfach hinnehmen!

Etwa 80 % aller Menschen mit MS entwickeln im Verlauf eine MS-Spastik.¹

Damit verbunden: vielfältige Symptome, die Alltag und Lebensqualität einschränken.



MS-SPASTIK

Muskelkrämpfe

Schmerzen

Schlafstörungen

Mobilität

Blasenprobleme

**UNSER ZIEL:
aufklären & sensibilisieren**

SPÜR
GENAU
HIN

[meinalltagmitms.de/
spuergenauhin](https://meinalltagmitms.de/spuergenauhin)

MEIN ALLTAG mit MS



meinalltagmitms.de

HÄUFIGES STOLPERN, AUFFÄLLIGE UNGESCHICKTHEIT?

Es könnte eine seltene Erkrankung dahinterstecken

FRIEDREICH
ATAXIE X



Betroffene gehen unsicher, watscheln wie ein Pinguin, stolpern häufig. Manche sprechen schwerfällig, undeutlich. Viele fallen wegen ihrer Ungeschicktheit schon in der Schule auf, zum Beispiel im Sportunterricht. Doch bei den wenigsten wird früh erkannt, dass es sich möglicherweise um Symptome einer seltenen Erkrankung handelt: der Friedreich-Ataxie.

Friedreich-Ataxie ist eine erbliche, neurologische Erkrankung, die sich in den meisten Fällen schon in der Jugend bemerkbar macht. Was mit leichten motorischen Problemen beginnt, führt schließlich zu einer starken Beeinträchtigung der Bewegungsfähigkeit. Die meisten Betroffenen brauchen im Verlauf der Erkrankung eine Gehhilfe, etwa 10 – 15 Jahre nach Auftreten erster Symptome einen Rollstuhl. Andere gesundheitliche Probleme wie Herzbeschwerden, eine Wirbelsäulenverkrümmung und Hohlfüße können hinzukommen.

Zusammenspiel der Symptome erkennen

In Deutschland leben circa 1.300 Menschen mit Friedreich-Ataxie. Weil die Erkrankung selten vorkommt und kaum bekannt ist, und zudem ihre Symptome unspezifisch sind, bleibt sie häufig lange unentdeckt. Für Betroffene kann das jahrelange Ungewissheit über den Grund ihrer Beschwerden bedeuten. Wer aber um seine Erkrankung weiß, kann sich damit auseinandersetzen und Hilfe in Anspruch nehmen.

Für die richtige Diagnose ist es entscheidend, das Zusammenspiel der Symptome zu erkennen. Also Augen auf bei einer Kombination aus scheinbar harmlosen Anzeichen wie auffälliger Ungeschicktheit, undeutlicher Sprache, schneller Ermüdung und gegebenenfalls auch Brustschmerzen. Ob bei Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen – bei solchen Beschwerden sollte man seinen Arzt oder seine Ärztin darauf ansprechen. Mit einem spezifischen Gentest kann die Diagnose sichergestellt werden. In der Neurologie oder in spezialisierten Zentren für seltene Erkrankungen können Patienten und Patientinnen dann eingehend untersucht werden.

ICH HAB
FRIEDREICH-
ATAXIE.

FRIEDREICH
ATAXIE X

DU AUCH?

Biogen

„Ich hab Friedreich-Ataxie. Du auch?“

Nicht nur die Krankheit, auch das Unwissen der Mitmenschen macht Menschen mit Friedreich-Ataxie das Leben schwer. Viele erfahren täglich Unverständnis, Vorurteile und Ausgrenzung.

Die Initiative „Ich hab Friedreich-Ataxie. Du auch?“ will dafür sensibilisieren und so die Situation von Betroffenen verbessern. Nicht zuletzt will sie zur schnelleren Diagnose beitragen. Um auf die Erkrankung aufmerksam zu machen, zeigen vier mutige Betroffene wortwörtlich Gesicht – auf Plakatwänden, Instagram, YouTube und der Website der Initiative. Hier teilen sie ihre persönlichen Erfahrungen und finden sich viele hilfreiche Informationen zur Friedreich-Ataxie sowie Anlaufstellen bei Fragen.

Für Informationen und
Unterstützung melde dich hier:

Tel.: 0800 070 44 00
biogen.de/hab-ich-fa



Biogen

»PLÖTZLICH HABE ICH MICH WIEDER-ERKANNT«

Die ersten Symptome meiner Krankheit hatte ich wahrscheinlich schon mit 13 oder 14«, sagt Hannah Hübecker. »Damals hat sich niemand wirklich dafür interessiert, dass ich manchmal unsicher gelaufen oder gefallen bin.« Es sei bei aktiven Kindern doch ganz normal, dass sie mal fallen oder ein Glas umwerfen, hätten wohl alle gedacht – und sie selbst auch.

»Mit zunehmendem Alter wurde es aber eher schlimmer als besser«, erzählt Hannah. »Mit 16 oder 17 war ich dann zusammen mit meinen Eltern das erste Mal bei einem Neurologen, um meinen motorischen Beschwerden auf den Grund zu gehen.« Aber weder dieser noch weitere Termine bei anderen Ärzten führten zu einem klaren Befund. »Niemand konnte mir wirklich helfen. Deshalb habe ich mich mehr oder weniger damit abgefunden, nicht mehr richtig laufen oder ein Glas Wasser halten zu können, ohne etwas zu verschütten«, berichtet die heute 23-Jährige.

ENDLICH EINE DIAGNOSE

Die Erlösung kam vor knapp zwei Jahren. Hannah, die inzwischen Medizin in Essen studiert, saß in einem Kurs zum Thema Ataxien. Dabei handelt es sich um seltene Erkrankungen des Gehirns und Rückenmarks, bei denen es aufgrund des gestörten Zusammenspiels verschiedener Muskelgruppen unter anderem zu fortschreitender Verschlechterung des Gleichgewichts, der Koordination und der Sprache kommen kann. »Es war wie eine Eingebung«, sagt Hannah heute. »Ich habe mich plötzlich komplett wiedererkannt. Sehr viele der geschilderten Symptome, vor allem der Friedreich-Ataxie, entsprachen genau meinen Beschwerden.«

Nach der Veranstaltung ging sie auf ihre Professorin zu und schilderte ihre Situation. Dagmar Timmann-Braun – sie ist Expertin für Ataxien an der Klinik für Neurologie des Universitätsklinikums Essen – war sofort bereit, ihrer Studentin zu helfen. »Dann ging alles ganz schnell«, erzählt Hannah. »Nach

Seit ihrer Jugend dachte Hannah Hübecker, sie sei einfach nur tollpatschig und würde deshalb öfter stolpern oder Sachen fallen lassen. Dass dahinter eine seltene Erkrankung stecken könnte, schwante ihr erst während ihres Medizinstudiums.

verschiedenen Untersuchungen, vor allem aber anhand eines speziellen Gentests, erhielt ich schließlich eine Diagnose. Ich leide tatsächlich unter der Friedreich-Ataxie.« Endlich gab es eine Erklärung für ihren unsicheren Gang, das Zittern der Hände und das vor allem in Stresssituationen undeutliche Sprechen.

OPTIMALE BETREUUNG

Ein weiterer Wendepunkt in Hannahs Leben war die Aufnahme in das Mitte 2023 gestartete Härtefallprogramm für die erste medikamentöse Behandlung der Friedreich-Ataxie. Ihre Professorin hatte ihr auch diesen Weg gebahnt. »Seitdem verschlimmern sich meine Symptome nicht mehr ganz so schnell wie in den letzten Jahren vor der Diagnose«, sagt Hannah. »Das liegt auch daran, dass ich jetzt von den auf Ataxien spezialisierten Ärzten und Therapeuten der Uniklinik Essen betreut werde.«





Hannah klärt auf verschiedenen Wegen über ihre Erkrankung auf.

So geht Hannah unter anderem ein Mal pro Woche zur Physiotherapie, um ihren motorischen Einschränkungen entgegenzuwirken. »Die Schwierigkeiten beim Laufen sind mein Hauptproblem, längere Strecken schaffe ich inzwischen nur noch mit dem Rollator«, sagt sie. »Zum Glück habe ich aber weder Diabetes noch schwere Herzprobleme, unter der viele Betroffene mit Friedreich-Ataxie leiden.« Lediglich eine erhöhte Herzfrequenz und eine leichte Skoliose, eine Verkrümmung der Wirbelsäule, sind wahrscheinlich auf die Krankheit zurückzuführen.

OPTIMISTISCH NACH VORN SCHAUEN

Wenn sie über ihre Zukunft spricht, bleibt Hannah vorsichtig. »Es gibt schwere Ataxie-Verläufe und kein Arzt kann mir sagen, wie die Krankheit sich bei mir entwickeln wird.« Es belaste sie, nicht verbindlich planen zu können. »Ich weiß ja nicht einmal, wie es mir in einem halben Jahr geht.«

Das habe sie auch ihrem Freund Stefan gesagt und ihn vor die Wahl gestellt, den Weg der Krankheit mit ihr zu gehen oder Abschied zu nehmen. »Er hat sich dafür entschieden, bei mir zu bleiben und mich zu unterstützen. Wir versuchen, im Hier und Jetzt zu leben und optimistisch nach vorn zu blicken.«

Das Gleiche gelte für ihre Familie und Freunde, sagt Hannah. Sie wisse, wie privilegiert sie sei, so viel Hilfe und Unterstützung zu bekommen und selbstständig leben und studieren zu können. »Vielen Betroffenen geht es viel schlechter – auch deshalb zögere

ich, ihnen Ratschläge zu geben.« Dennoch möchte sie andere über die Friedreich-Ataxie aufklären und all diejenigen, die unter unerklärlichen motorischen Symptomen, Gleichgewichtsstörungen oder Sprach- und Schluckbeschwerden leiden, ermuntern, ein Zentrum für Muskelerkrankungen und Ataxien aufzusuchen. »Vielleicht hilft das dem einen oder anderen, schneller eine Diagnose zu erhalten, als es bei mir der Fall war.«

Und noch etwas ist Hannah wichtig: »Wenn man jemanden sieht, der unsicher läuft, sollte man lieber nett nachfragen, als ihm abschätzig zu begegnen. Viele Krankheiten sind nicht auf den ersten Blick ersichtlich – umso bedeutsamer ist es, dass wir offen und respektvoll miteinander umgehen.« ● *ag*



Expertenrat

MEDIKAMENTE RICHTIG ENTSORGEN

Ina S., Hameln:

»Ich muss mir regelmäßig ein Medikament spritzen. Wie entsorge ich die Kanülen am besten?«

Vor allem um Verletzungen zu vermeiden, sollten Sie Kanülen und alte Spritzen in einem stabilen Gefäß, etwa einem Einmachglas mit Deckel, sammeln und zusammen mit dem Gefäß entsorgen. Noch besser ist ein spezieller sogenannter Kanülenabwurfbehälter, mit dem auch Glasampullen entsorgt werden können. Generell sollte man darauf achten, dass die Behälter außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahrt werden.

Die Entsorgung des vollen Behältnisses kann dann entweder über den Restmüll, bei Schadstoffsammelstellen und kostenfrei auch in Apotheken erfolgen. Das Gleiche gilt für alle anderen Medikamente, die nicht mehr benötigt werden oder deren Haltbarkeitsdatum abgelaufen ist – wie zum

Julia Schink
Europa Apotheek



Beispiel Hustensaft oder Tabletten. Keinesfalls sollten Sie Medikamente im Waschbecken oder in der Toilette hinunterspülen. Zu groß ist die Gefahr, dass die Wirkstoffe Umwelt und Trinkwasser belasten. Alle diese Regeln sollte man übrigens auch bei Medikamenten für Haustiere beachten.

Bei Unsicherheiten bezüglich spezieller Arzneimittel, etwa bei Krebsmedikamenten, wenden Sie sich an die behandelnden Ärzte oder an Ihre Apotheke. Oft weiß auch der örtliche Abfallentsorger Rat. Da es in Deutschland keine einheitliche Regelung zu Entsorgung von Arzneimitteln gibt, beachten Sie bitte die entsprechenden aktuellen Entsorgungsmöglichkeiten Ihrer Gemeinde. Weiterhelfen kann hier die Internetseite arzneimittel.entsorgung.de. ●



BUCHSTABENSALAT

KLARHEIT SCHAFFEN

Wer regelmäßig seine Gedanken und Gefühle aufschreibt, nutzt für sich eine wertvolle Gelegenheit zur Selbstreflexion und fördert seine emotionale Klarheit. Das Führen eines Tagebuchs bringt aber noch weitere Vorteile mit sich. Welche das sind, lesen Sie im nebenstehen Rätsel. Die dort versteckten Begriffe können vorwärts, rückwärts, waagrecht, senkrecht oder diagonal geschrieben sein. Viel Spaß beim Finden!

12 BEGRIFFE:

Selbstreflexion, *Gefuehle* (benennen), *Gedanken* (ordnen), *Stress* (bewältigen), *kreativ* (sein), *Probleme* (lösen), *Ideen* (anregen), *Staerken* (entdecken), *Persoenlichkeit* (stärken), (sich) *fokus*(sieren) und *entspannen*, *Konzentration* (steigern)

Die Lösung finden Sie auf Seite 4.



LESENSWERT

INSPIRIEREND

In einem charmanten Viertel mitten in Seoul befindet sich ein kleiner Waschsalon, in dem nicht nur Wäsche gereinigt wird, sondern die Menschen auch ihre Sorgen loswerden. Denn sie hinterlassen in einem grünen Tagebuch, das im Salon ausliegt, ihre Nöte, Ängste und Geschichten – und erhalten hinterher schriftlich Rat von anderen Besuchern. ●



Kim Ji-yun
Das Tagebuch im Waschsalon der lächelnden Träume

LIMES Verlag
Hardcover
304 Seiten
22 €
Erhältlich ab
30.10.2024



Lilia Vogelsang
Soul Talk – Die Kunst des klugen Fragens

dtv Verlag
Taschenbuch
240 Seiten
13 €
Erhältlich ab
12.9.2024

Mit über 222 Inspirationen für gute Gespräche zeigt Lilia Vogelsang, wie man durch kluge Fragen neue Verbindungen schaffen und langjährige Bande festigen kann. Gute Fragen vermitteln Wertschätzung, bauen Vertrauen auf und helfen gegen Einsamkeit. Egal ob alte Freundschaften, erste Dates, Familie oder neue Kollegen – die Kunst des klugen Fragens ermöglicht es, eine tiefere Verbindung zu anderen Menschen zu schaffen, und man ist zudem für jeden Small Talk gewappnet. ●

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/Redaktion: Andrea Kuppe, Kuppe Kommunikation, Ratingen
Anzeigen: 0163/4 11 14 25, anzeigen@ntc-impulse.com
Selbsthilfegruppen: 0173/7 02 41 42, redaktion@ntc-impulse.com
Grafisches Konzept/Gestaltung: Eisenbach Design, Hückeswagen; Fienbork Design, Utting
Titelfoto: privat, Autorinnen dieser Ausgabe: Anke Brodmerkel (ab), Anne Göttenauer (ag), Nina Himmer (nh), Andrea Kuppe (ak), Monika Offenberger (mo)

Druck: Bonifatius GmbH, Paderborn
Redaktionsschluss: 26. August 2024

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.

Zuverlässige Medikamenten-Erinnerungen.

- Automatische Dokumentation aller Einnahmen
- Übersichtliches Symptom-Tagebuch für MS
- Erhöhte Sicherheit dank Wechselwirkungs-Check
- Bequeme Vorratskontrolle & Nachbestellung

MyTherapy für MS

Ein Angebot von Shop Apotheke.

Jetzt QR-Code
scannen und App
kostenlos installieren.



Shop Apotheke

BIS ZU
10 €
SPAREN¹

10REZEPT

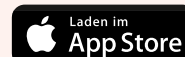
E-Rezept.

Einfach mit der
Shop Apotheke App und
Krankenkassenkarte.

Probieren Sie es direkt einmal aus.



EINFACH QR-CODE SCANNEN.



shop-apotheke.com

1) Der Gutschein kann nur im Rahmen einer digitalen Einlösung eines gültigen Kassenrezeptes eingelöst werden. Rezepturen und Freitextrezepte ausgeschlossen. Die Verrechnung des Gutscheinbetrags erfolgt sofort innerhalb der Bestellung, und zwar zuerst mit der gesetzlichen Zuzahlung, bei einem Restbetrag zunächst mit etwaiger Festbetragsdifferenz und danach mit dem Preis von mitbestellten nicht verschreibungspflichtigen Produkten (ausgenommen sind preisgebundene Bücher, Artikel von Drittanbietern [Marktplatz-Partnern], Babymilch sowie bei einer Now!-Lieferung). Eine Barauszahlung oder eine Gutschrift von nicht genutztem Restwert erfolgt nicht; dieser verfällt. Nur einmalig einlösbar. Nicht mit anderen Gutscheinen kombinierbar. Gültig bis zum 31.12.2024. 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 Severnum