

# impulse

NTC

Neues aus der Neurologie und Psychiatrie

Zum  
Mitnehmen!

## *Einblick in eine fremde Welt*

Aus dem Leben einer Asperger-Autistin

SCHWERPUNKT PARKINSON

Die Diagnose gemeinsam bewältigen

Trommeln für mehr Beweglichkeit

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

Die Seele hat die Farbe  
deiner Gedanken.

Mark Aurel



## NTC IMPULSE WISSEN AUS ERSTER HAND

Sie möchten über bestimmte Erkrankungen mehr erfahren? Nutzen Sie unser umfangreiches Online-Archiv! Greifen Sie kostenlos auf alle Artikel von NTC Impulse zu. Sie finden alle 22 bisher erschienenen Ausgaben ab 01/2010 im PDF-Format, auch zum Herunterladen, oder können sich einzelne Artikel auf den Bildschirm holen.

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

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

# LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER!

Kinder großziehen, im Beruf erfolgreich sein, Urlaubsreisen genießen: Das nennt man »mitten im Leben stehen«. Wer ausgerechnet in dieser Phase die Diagnose Parkinson erhält, wird erst einmal aus der Bahn geworfen. Doch der Familienvater Ralph Lange, der mit knapp vierzig Jahren von seiner Krankheit erfuhr, blickte von Anfang an optimistisch nach vorne. Er berichtet in dieser Ausgabe von seinem Umgang mit der Diagnose, seinen Gedanken und Hoffnungen für die Zukunft.

Wer sich wohlfühlen will, sollte sich mit Menschen treffen und in Situationen begeben, die ihm gut tun. Das gilt für uns alle, ob gesund oder krank, aber für Parkinsonpatienten ist es von besonderer Bedeutung. Sie sollten bewusst unter Leute gehen, um ihre Lebensfreude zu behalten. Das sagt nicht nur die Parkinson Nurse Lena Schuhmann in unserem Interview, sondern auch Michael Pioch, Leiter der Parkinson-Selbsthilfegruppe aus Ludwigsfelde, der mit *Drums Alive* einen mitreißenden und erfolgreichen Trommel- und Bewegungskurs anbietet.

Wir wünschen allen unseren Lesern einen freudvollen und aktiven Frühling in guter Gesellschaft!

Dr. Arnfin Bergmann  
Geschäftsführer NTC



Prof. Dr. Christian Bischoff  
Herausgeber



# Inhalt

## Schwerpunktthema

### DIAGNOSE PARKINSON BEWÄLTIGEN

- 4 Wenn die Krankheit eine junge Familie trifft
- 6 Wie der Umgang mit der Diagnose gelingen kann
- 8 Selbsthilfe: Lebensfreude herbeitrommeln

## NEWS

- 9 Neues aus Neurologie und Psychiatrie

## MULTIPLE SKLEROSE

- 10 Die gemeinsame Sexualität pflegen
- 12 MS-Service

## DEMENZ

- 14 Den Appetit mit einfachen Mitteln beleben

## ENTZÜNDLICHE POLYNEUROPATHIEN

- 16 Was bei Kinderwunsch und Schwangerschaft zu beachten ist

## SCHLAGANFALL

- 18 Mehr Beweglichkeit dank Roboter-Therapie

## PSYCHE

- 20 Asperger – Leben wie auf einem fremden Planeten
- 22 *Autism at Work* – eine Initiative aus der Wirtschaft

## EPILEPSIE

- 23 Notfallkarte – Anleitung zur ersten Hilfe

## EXPERTENRAT

- 25 Aus der Sprechstunde/Tipps aus der Apotheke

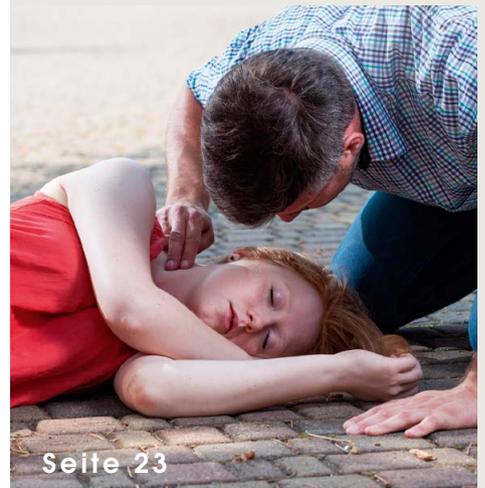
## UNTERHALTUNG

- 26 Rätsel, Lesenswert, Impressum



Seite 8

Ausgewertet, aber glücklich – Trommelgymnastik fordert und fördert Koordination, Konzentration und Bewegung von den Teilnehmern der Parkinson-Selbsthilfegruppe Ludwigsfelde.



Seite 23

Erleidet ein Epilepsiepatient in der Öffentlichkeit einen Anfall, kann ein Notfallausweis nützliche Hinweise zur ersten Hilfe geben.

### Lösung von Seite 26



# DIAGNOSE PARKINSON



Halten zusammen – egal, was kommt: Parkinsonpatient Ralph Lange mit seiner Frau Carola

# WIR BLICKEN POSITIV NACH VORNE!

Ralph Lange hat mit 41 Jahren die Diagnose Parkinson erhalten. Doch er ließ sich seine Zuversicht nicht nehmen.

Es begann ausgerechnet, als er mitten im Familienleben angekommen war: Ralph Lange, damals 41 Jahre alt, hatte sich gerade drei Monate Elternzeit für die zweite Tochter genommen und plante mit seiner Frau Carola ein drittes Kind. In dieser Zeit bemerkte er, dass ihm das Zähneputzen mit der rechten Hand nicht mehr so einfach wie gewohnt gelang. »Aber ich wollte sowieso die elektrische Zahnbürste wieder rauskramen – damit war das Thema erledigt«, erzählt er rückblickend. Doch dann fiel ihm auf, dass auch seine Handschrift nicht mehr so flüssig war. Er schob es darauf, dass er das schnelle Schreiben mit der Hand während der Elternzeit einfach verlernt habe – schließlich arbeitete er gerade nicht und war aus der Übung. Zurück im Job in der IT-Koordination einer Krankenkasse merkte er aber, dass er auch die Tastatur mit seiner rechten Hand nur noch mit Mühe bedienen konnte.

»Das war der Moment, in dem ich begriff, dass etwas nicht stimmt«, sagt Lange. Einen Monat und viele ärztliche Untersuchungen später erhielt er die sichere Diagnose: Parkinson. »An dem Tag sind einige Tränen bei meiner Frau und mir geflossen«, erzählt er, »aber ich habe ganz schnell gesagt: Man stirbt nicht daran!« Inzwischen ist das drei Jahre her und der Familienvater hat seinen optimistischen Blick behalten.

## VORBEUGENDES TRAINING

»Bei mir verläuft die Krankheit zum Glück bislang milde und ich leide nicht unter Zittern«, sagt Lange, der präventiv viel Sport treibt und sich von einer Logopädin behandeln lässt.

Seine größte Angst ist, in Bewegung und Sprache irgendwann stark eingeschränkt zu sein.

## FRÖHLICHES UMFELD

Der offene Umgang mit seiner Krankheit ist Lange wichtig. Er engagiert sich in einer Selbsthilfegruppe für jung erkrankte Parkinsonpatienten und hat eine eigene Facebookseite mit aktuellen Informationen erstellt. Nachbarn, Kollegen, Freunde und Bekannte wussten von Anfang an Bescheid. Am meisten Halt geben ihm Menschen, die ihm positiv und fröhlich begegnen: »Ich kann keine Leute um mich herum gebrauchen, die sich von meiner Diagnose so schockiert zeigen, dass ich sie trösten muss«, sagt Lange.

Obwohl alle Kollegen von der Erkrankung wissen, fällt es ihm manchmal schwer, zu den inzwischen deutlichen Krankheitsanzeichen zu stehen. Er gilt aufgrund der eingeschränkten Feinmotorik zu 30 Prozent als schwerbehindert. Im Grunde kann er seine Aufgaben zwar wie gewohnt erledigen und fühlt sich als Teil des Teams, jedoch verschlimmern sich stets die Symptome, sobald er Stress verspürt.

Auf ein drittes Kind haben seine Frau und er schweren Herzens verzichtet – »aber sonst versuchen wir, so normal wie möglich weiterzuleben«, sagt der heute 44-Jährige.

## AUFKLEBER AM PORTEMONNAIE

Es ist ein bewussteres Leben, in dem er so viel Zeit wie möglich mit seinen Töchtern verbringt und sich viele Gedanken macht. Etwa darüber, welche Hilfsmittel sich anbieten, wenn sein Arm noch unbeweglicher



## LINKTIPP

Ralph Langes Facebookseite mit aktuellen Informationen:  
[www.facebook.com/ParkinsonErkrankte](http://www.facebook.com/ParkinsonErkrankte)

wird: spezielle Schnürsenkel mit Gummizug zum Beispiel, die man nicht mehr binden muss. Oder darüber, wie er Menschen in bestimmten Situationen über seine Bewegungseinschränkung aufklären kann: mit einem Aufdruck auf dem Portemonnaie oder einem Schriftzug vom Parkinson-Verband auf dem Sportshirt. Sein großes Vorbild ist der seit 1991 an Parkinson erkrankte Schauspieler Michael J. Fox, der noch immer vor der Kamera steht.

Aber es gibt auch Momente, in denen Ralph Lange melancholisch wird. »Wenn ich einen Rentner Cabrio fahren sehe, frage ich mich schon, ob mir das wohl auch vergönnt sein wird«, erzählt er. An Tagen, an denen ihm seine Hand zu schwerfällig erscheint, zögert er manchmal, mit den Kollegen in die Kantine zu gehen. Doch sein Motto ist klar: Flucht nach vorne! Dann fragt er die anderen beim Essen: »Und, sieht man schon was?« Bislang war die Antwort immer »Nein«. Langes größte Hoffnung ist, dass es noch viele Jahre so bleibt. ● nk

# DIE LEBENSFREUDE ZU BEHALTEN, IST DAS WICHTIGSTE

Die Diagnose Parkinson ist für die meisten Patienten zunächst ein Schock. Wie der Umgang mit der neuen Situation gelingen kann, erläutert Lena Schuhmann, eine der 400 ausgebildeten Parkinson Nurses in Deutschland, im Gespräch mit NTC Impulse.



## **F**rau Schuhmann, wie reagieren Parkinsonpatienten anfangs auf ihre Diagnose?

Es gibt zwei Arten, damit umzugehen: Einige Betroffene fallen in ein tiefes Loch und entwickeln eine Art Depression. Sie kommen mit ihrer Diagnose überhaupt nicht zurecht und wollen sich am liebsten zurückziehen. Die anderen reagieren erst einmal relativ gelassen und optimistisch, bei ihnen kommt die depressive Phase allerdings meist im Rahmen der Krankheitsverarbeitung doch noch.

## **Was hilft in schwermütigen Momenten, die Diagnose zu verarbeiten?**

Man sollte sich auf keinen Fall zurückziehen oder dagegen ankämpfen. So schwer es klingen mag: Die Lebensfreude zu behalten, ist das Wichtigste! Die Patienten sollten unbedingt das Gespräch suchen – mit ihren Angehörigen und Freunden, aber auch mit professionellen Ansprechpartnern wie uns. Es ist hilfreich, sich klarzumachen, dass es weitergeht, dass es sehr gute Medikamente gibt und dass die Lebenserwartung nicht sinkt. Wir ermutigen Betroffene, unter Menschen zu gehen und das Gespräch zu suchen, auch mit Neurologen und Parkinson Nurses.

## **Wo finden Betroffene diesen Austausch am einfachsten?**

Es gibt viele Angebote, die nicht nur sinnvoll sind, sondern den Patienten auch sehr gut tun. Zum Beispiel Sport- und Musikgruppen, aber natürlich auch spezielle Parkinson- und Selbsthilfetreffpunkte. Es zählt sich wirklich aus, wenn man nicht aufgibt. Bei uns ist ein langjähriger, älterer Parkinsonpatient, der eigentlich schon seit einigen Jahren im Rollstuhl saß, weil seine Beschwerden zunahm. Aber er hat nie aufgegeben und immer weitertrainiert. Neulich kam er in die Praxis und ist gelaufen! Das Beispiel zeigt, dass man den Glauben an sich selbst nicht verlieren darf.

## **Was machen Sie, wenn Patienten sich trotzdem zurückziehen?**

Da hilft nur zu reden und immer wieder zu ermutigen. Wir empfehlen den Patienten, einen geregelten Tagesablauf zu planen, sich ein Konzept für den Tag zu machen, mit allem, was dazugehört: Mahlzeiten zu sich nehmen, einkaufen, Termine einhalten. Besonders bei denjenigen, die keine Familie mehr haben, melden wir uns häufiger und fragen nach, wie es läuft. Irgendwann haben viele die richtige Gruppe gefunden und die Krankheit in ihren Alltag integriert.

**DIAGNOSE  
PARKINSON**

## **Wie kann man sich die Zusammenarbeit von Arzt und Parkinson Nurse vorstellen: Mit welchen Anliegen wenden sich die Patienten eher an Sie und mit welchen an den Arzt?**

Wir bieten grundsätzlich an, dass sich die Patienten rund um die Uhr bei uns melden können. Auf mich kommen sie eher zu, wenn sie allgemeine Fragen oder Redebedarf haben. Wenn es ihnen gerade nicht gut geht oder sie Ratschläge brauchen, zum Beispiel wie man eine bestimmte Pflegestufe erhält. Mit dem Arzt reden sie über spezielle medizinische Fragen, besondere Nebenwirkungen oder bei Problemen mit der Sexualität. Das ergänzt sich sehr gut: Häufig haben die Patienten einen Arzttermin und sprechen anschließend mit mir. ● nk

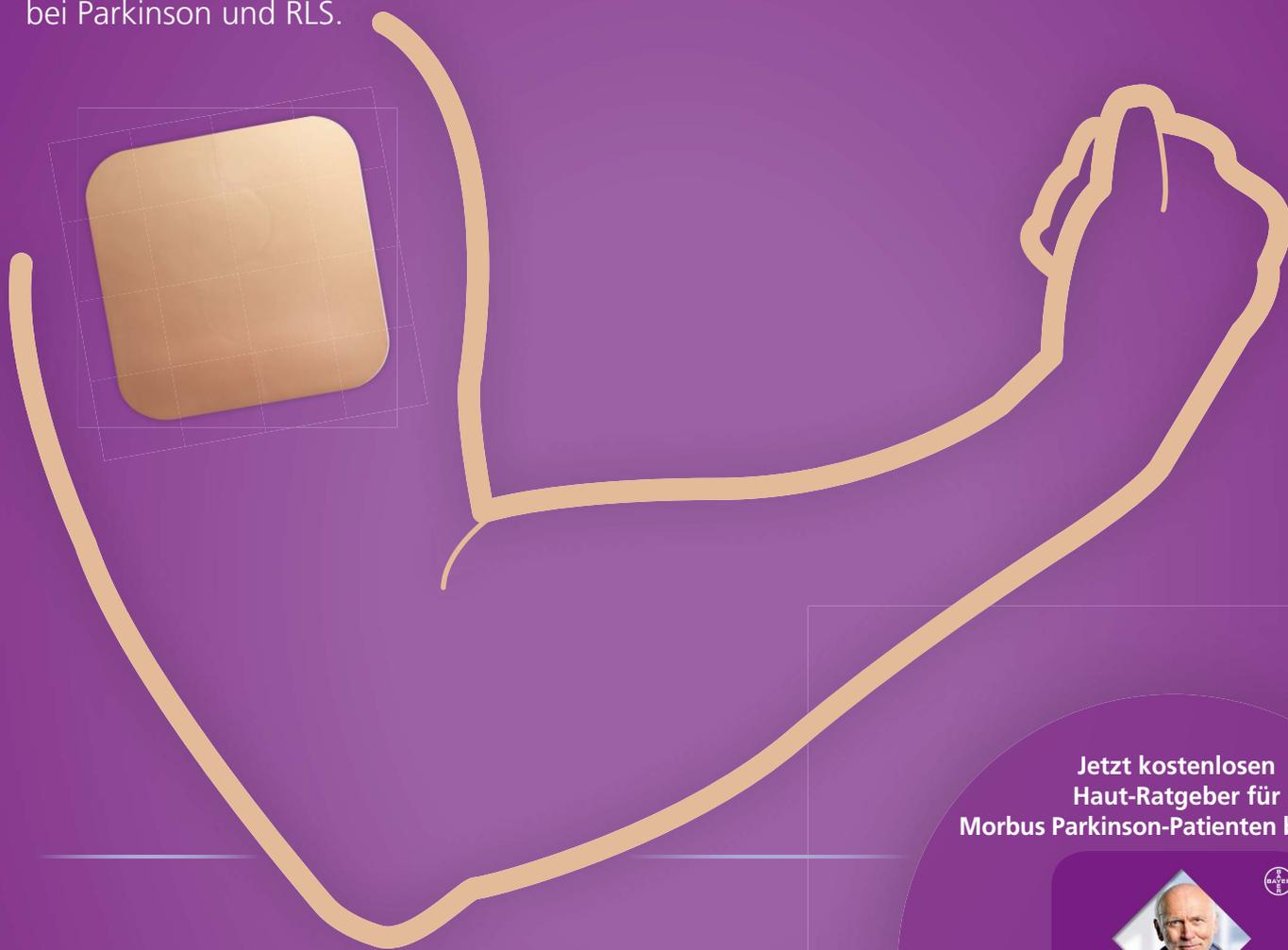
.....

*Lena Schuhmann, medizinische Fachangestellte, hat im Sommer 2013 ihre Zusatzausbildung als Parkinson Nurse abgeschlossen. Sie arbeitet bei Dr. med. Werner E. Hofmann in der Praxis für Neurologie, Rehabilitationswesen und Psychiatrie / Psychotherapie in Aschaffenburg.*

# Starker Service



bei Parkinson und RLS.



## Legapatch®

### Ihre Vorteile auf einen Blick:

- ◆ Kostenloses Therapiebegleitprogramm
- ◆ Schulung zur Pflasterapplikation
- ◆ Umfangreiche Informationsmaterialien
- ◆ Legapatch®-Serviceteam
- ◆ Qualifizierte Legapatch®-Schwestern und -Betreuer

Einfach gut betreut – bei Parkinson und RLS.

Jetzt kostenlosen  
Haut-Ratgeber für  
Morbus Parkinson-Patienten bestellen!



**0800-70 70 706**

(Mo.–Fr. 8–18 Uhr, kostenfrei)



# LEBENSFREUDE HERBEITROMMELN

Mit zwei Holzstäben und einem Kunststoffball lässt sich bei Parkinsonpatienten Erstaunliches erreichen – das zeigt das Projekt *Drums Alive* der Selbsthilfegruppe in Ludwigsfelde.

**D**ie Trommelstöcke in den Händen der Teilnehmer ragen hoch in die Luft, schlagen paarweise gegeneinander und sausen auf Kommando hinunter auf die großen Gymnastikbälle. Die lauten, hallenden Trommelschläge lassen alle begeistert mitwippen: Diesem Rhythmus kann sich niemand entziehen. Die *Drums Alive*-Stunde der Parkinson-Selbsthilfegruppe in Ludwigsfelde ist in vollem Gange. »Es ist erstaunlich, wie sich dieses mitreißende Gruppenerlebnis auswirkt«, sagt Michael Pioch, der die Selbsthilfegruppe leitet und das Trommel-Angebot organisiert. »Plötzlich können sich die Patienten wieder richtig gut bewegen, das hält tagelang an!« Pioch, der selbst nicht von Parkinson betroffen ist, engagiert sich seit sechs Jahren ehrenamtlich für die Selbsthilfe. Er ist überzeugt davon, dass solche Gruppen den Betroffenen enorm dabei helfen, optimistischer in die Zukunft zu blicken: »Am wichtigsten ist es, dass sie sich nicht isolieren, sondern sich austauschen und in Kontakt kommen können.«



## TROMMELN BEFREIT

Im letzten Jahr stieß er auf einem Landesbehindertentag in Brandenburg zufällig auf das Angebot *Drums Alive*, das mithilfe von Trommelstöcken und Gymnastikbällen zu rhythmischen Bewegungsabläufen animiert. »Ich habe einmal mitgemacht und war sofort begeistert«, erzählt der 68-jährige. »Die Rhythmik und die befreite Stimmung waren einfach ansteckend. Ich habe direkt gedacht, dass so ein Kurs etwas für unsere Parkinson-Selbsthilfegruppe sein könnte.« Er besprach seine Idee mit der Gruppe, dem Trainer und einer Krankenkasse, die kurzfristig ihre finanzielle Unterstützung zusicherte.

Bereits im August 2015 konnte das Projekt starten. Seitdem greifen jeden zweiten Mittwochnachmittag zehn bis fünfzehn Parkinsonpatienten begeistert zu den Trommelstöcken – je nach Jahreszeit unter freiem Himmel oder im Gruppenraum. Die Teilnehmer sind zwischen 48 und 80 Jahren alt und befinden sich in unterschiedlichen Krankheitsstadien. »Die Übungen werden sehr flexibel gestaltet«, erzählt Pioch, »wer nicht mitkommt oder eine Pause braucht, kann problemlos wieder einsteigen.«

Wie sich herausstellte, nimmt die Beweglichkeit im Laufe der Kursstunde bei allen Teilnehmern schnell zu – so als würden Rhythmus und Musik

alte Fähigkeiten wiederbeleben. Selbst wenn Patienten unter Freezing – einer plötzlichen Bewegungsunfähigkeit – leiden: »Da hilft oft schon ein kleiner Schubser und sie können ganz schnell wieder mitmachen.«

## ERFOLGREICHES KONZEPT

In jeder Stunde übt der Trainer verschiedene Trommelfolgen ein, das Tempo beginnt langsam und steigert sich. Nach und nach kommen weitere Bewegungsabläufe hinzu sowie Musik, die den Takt vorgibt. Insgesamt erfordert *Drums Alive* viel Koordination, Konzentration und rhythmische Bewegung.

Aufgrund des Erfolgs hat die AOK Nordost kürzlich für ein weiteres Jahr den Zuschuss gewährt. Pioch hat sich vorgenommen, möglichst viele Selbsthilfegruppenleiter und Betroffene über die positiven Effekte der Trommelgymnastik zu informieren. Denn die Parkinsonpatienten berichten ihm immer wieder, wie gut sie ihnen tut – und zwar nicht nur ihrem Körper, sondern auch ihrer Stimmung. »Wenn der Kurs vorbei ist, strahlen alle«, erzählt er begeistert: »Sie sind ausgearbeitet, aber glücklich!«

● nk

# News

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

## GUILLAIN-BARRÉ-SYNDROM Zika-Virus im Verdacht



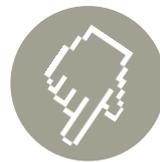
Das von Moskitos übertragene Zika-Virus kann womöglich das Guillain-Barré-Syndrom (GBS) auslösen. Das Institut Pasteur in Paris veröffentlichte eine Studie mit 42 GBS-Patienten aus Französisch-Polynesien, die alle eine Zika-Infektion durchgemacht hatten und bei denen sich Antikörper gegen das Virus nachweisen ließen. Auch mehrere aktuelle GBS-Fälle in Brasilien stehen im Zusammenhang mit dem Zika-Virus. Die Forscher plädieren dafür, das Virus zu der Liste der Erreger, die GBS auslösen können, hinzuzufügen. GBS äußert sich durch Lähmungen, die meist an den Händen oder Füßen beginnen. In schweren Fällen sind auch die Atemwege betroffen. ●

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Neurologie, The Lancet (1.3.2016)

## Erfreuliches aus dem Lego-Land



Ein Junge, der im Rollstuhl sitzt, bereichert demnächst das Sortiment des Spielzeugherstellers Lego. Die Figur ist Teil eines City-Sets mit vielen neuen Elementen. Behinderten-Initiativen hatten Lego lange dafür kritisiert, das Thema Behinderung auszusparen und nicht die ganze Vielfalt des Menschseins darzustellen. Eine Online-Petition gegen Diskriminierung mit mehr als 20.000 Unterschriften überzeugte das dänische Unternehmen. Das Spielzeugset soll im Juni in den Handel kommen und 40 Euro kosten. ●



## Klicktipp

### PARKINSON UND RESTLESS LEGS

Anfang Mai geht die Homepage [www.legaplus.de](http://www.legaplus.de) online. Das Patientenportal informiert in verständlicher Sprache über die Erkrankungen Morbus Parkinson und Restless Legs. Interessierte erhalten zudem umfangreiche Tipps zu Ernährung, Hautpflege und Alltag sowie wichtige Adressen und Linktipps zu den beiden Krankheiten. Ein Newsletter und ein exklusiver Bereich für Anwender von LegaPlus® runden das Angebot ab. ●

**DIAGNOSE  
PARKINSON**

# MEHR LUST ZU ZWEIT

Zärtlichkeit empfangen, Lust spenden – gemeinsame Intimität wünschen sich Frauen und Männer jeden Alters. Was aber tun, wenn die MS das Liebesleben stört?

**S**ie könnte die schönste Nebensache der Welt sein. Ein unge-trübter Genuss ist die körperliche Liebe aber nicht immer. Erst recht nicht, wenn Multiple Sklerose im Spiel ist. Denn die Erkrankung des zentralen Nervensystems kann sich direkt oder indirekt auf das Sexualleben auswirken. Das passiert sogar ziemlich häufig: Bis zu 80 Prozent der MS-Patienten sind betroffen, schätzt der Ulmer Neurologe Dr. Anselm Kornhuber und stützt sich dabei auf eine schriftliche Umfrage bei über vierhundert Teilnehmern aus NTC-Praxen. Internationale Studien bestätigen diesen hohen Anteil und benennen die gleichen Schwierigkeiten.

## WAS AM MEISTEN STÖRT

Männer haben häufig körperliche Probleme. Dazu zählen Erektionsstörungen, Unbeweglichkeit und vermindertes Lustempfinden. Mangel an sexueller Lust kennen auch viele

von MS betroffene Frauen. Bei ihnen streikt aber eher die Psyche und sie sind dann nicht selten bereit, ganz auf Sex zu verzichten. Oft liegt das auch an Problemen mit der Blase. »Diese lassen sich häufig in den Griff bekommen«, sagt Kornhuber und ermutigt dazu, nicht klein beizugeben. »Zwar führen Schäden entlang der leitenden Nerven im Rückenmark und im Gehirn dazu, dass sexuelle Reize schlechter übertragen werden. Doch gibt es genügend intakte Nervenbahnen, die sehr wohl Stimulation und Erregung ermöglichen.«

## NEUE WEGE AUSPROBIEREN

Oft helfe es, die erogenen Zonen intensiver zu stimulieren, um die körperliche Lust wieder zu entfachen. Hilfsmittel wie Vibratoren, Vakuumpumpen oder Potenzmittel sollten dabei kein Tabu sein. Womöglich sind es aber auch ganz sanfte Sexualpraktiken, mit denen sich die Intimität beleben lässt. Michele Messmer Uccelli, Pflegewissenschaftlerin und Mitglied der internationalen MS-Gesellschaft MSIF regt dazu an, sich zunächst mit folgender Übung auf neue Weise einander zu nähern.

## SENSORISCHE KÖRPERKARTE (BODY MAPPING)

- Tasten Sie Ihren Körper ganz entspannt und liebevoll von Kopf bis Fuß ab und nehmen Sie wahr, wo es sich angenehm oder auch unangenehm anfühlt.

- Intensivieren Sie Ihre Berührungen dort, wo es besonders schön ist – ohne auf sexuelle Befriedigung abzu zielen.

- Sagen Sie Ihrem Partner, wie er oder sie Ihren Körper auf ähnliche Weise berühren kann.

- Bitten Sie Ihren Partner, Ihnen diese Auskünfte auch von sich zu geben. Berühren Sie sich dann abwechselnd lustvoll, ohne einen sexuellen Höhepunkt anzustreben.

Welcher Weg auch immer sich richtig anfühlt: Für das eigene Selbstwertgefühl und für eine harmonische Partnerschaft lohne es sich, die gemeinsame Sexualität zu pflegen, rät Neurologe Kornhuber. Bei Problemen empfiehlt er, den behandelnden Arzt oder eine MS-Schwester anzusprechen. Alternativ könne auch eine Paartherapie der gemeinsamen Liebe helfen. Kontakte zu Sexualtherapeuten vermitteln zum Beispiel die Pro Familien-Beratungsstellen. ● kb





# myBETAapp®

Der mobile Injektionsmanager  
unterstützt Sie bei Ihrer MS-Therapie



Verfügbar für:

- ausgewählte Smartphones mit Android OS und Apple iOS
- Computer/Laptops mit Windows- und Apple-Betriebssystem



Weitere Informationen dazu  
finden Sie auf unserer Website:  
[www.ms-gateway.de](http://www.ms-gateway.de)

**BETAPLUS®-Serviceteam**

Telefon: 0800 - 2 38 23 37 (gebührenfrei)

E-Mail: [serviceteam@betaplus.net](mailto:serviceteam@betaplus.net)

Internet: [www.ms-gateway.de](http://www.ms-gateway.de)

Mein **BETAPLUS®**  
...das Plus an Unterstützung

# MS-Service

## BLASE AUSSER KONTROLLE? DARÜBER LÄSST SICH REDEN.



**P**lötzlich beginnt es zu tröpfeln, und das ohne jede Vorwarnung: Zwei von drei Menschen mit MS haben es im Laufe der Jahre mit einer Reizblase zu tun, ausgelöst durch Nervenstörungen. Sie führen dazu, dass sich die Muskulatur der Blase verkrampft. Es kommt zu einem ständigen Druck auf der Blase oder zu ungewolltem Harnverlust.

Vor allem junge Betroffene finden das Thema peinlich und wissen nicht, wie sie mit ihren Beschwerden umgehen sollen. Viele versuchen, das Problem zu vertuschen, und igeln sich lieber zu Hause ein. Andere trinken zu wenig und riskieren damit schmerz-

hafte Harnwegsinfekte. Besser wäre es, sich jetzt medizinischen Rat zu holen. So lässt sich das Gespräch mit dem Arzt beginnen und die Scheu überwinden:

»Das Thema ist mir sehr unangenehm. Ich habe Probleme mit der Blase.«

»In letzter Zeit schaffe ich es kaum rechtzeitig auf die Toilette. Kann es sein, dass mit meiner Blase etwas nicht in Ordnung ist?«

»Mir ist aufgefallen, dass ich häufig Harndrang verspüre und ständig zur Toilette muss.«

Erzählen Sie, in welchen Situationen Sie Harn verlieren: Beim Husten

oder Niesen? In hektischen Momenten? Oder wenn Sie einfach nur stehen? Für Mediziner gehört ein ausführliches Gespräch über das Wasserlassen genauso zur Routine wie eine anschließende Ultraschall-Untersuchung. Die oft gefürchtete Blasenspiegelung ist sehr selten nötig, denn meistens lässt sich die Diagnose schon vorher stellen.

Vom Beckenbodentraining bis zu entkrampfenden Medikamenten (zum Beispiel Anticholinergika oder Botulinumtoxin) gibt es viele Möglichkeiten, eine unkontrollierbare Blase wieder in den Griff zu bekommen. ● *Katja Sebald ist MS-Nurse am NeuroPoint in Ulm.*

Ein Gespräch unter  
Freunden kann Mut machen  
und den Umgang mit der  
Erkrankung erleichtern.



### Lesetipp

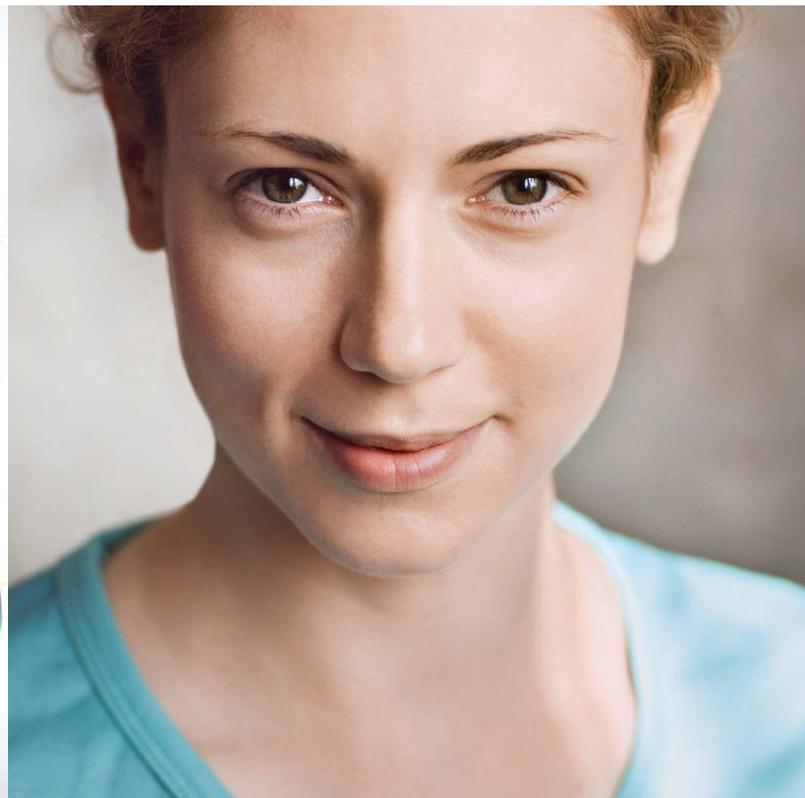
#### FAMILIE UND FREUNDE ALS STÜTZE

**D**ie Diagnose MS verändert nicht nur das Leben des Patienten selbst, sie wirkt sich auch auf den Alltag der Angehörigen aus. Sie haben ebenfalls viele Fragen und sind unsicher, wie sie mit der Situation und dem Betroffenen umgehen sollen. Die Broschüre *Multiple Sklerose & was es für uns bedeutet* unterstützt Partner, Familie und Freunde von Menschen mit MS mit hilfreichen Erklärungen, Tipps und Informationen. Sie ist kostenfrei erhältlich unter [service@ms-begleiter.de](mailto:service@ms-begleiter.de) oder unter 0800/90 80 333. ●

## WELT MS TAG AM 25. MAI

**S**elbst bestimmt leben« – das ist das Motto des diesjährigen Welt MS Tags. Eine bundesweite Kampagne will damit auf Barrieren im öffentlichen Raum aufmerksam machen, die betroffene Menschen in ihrer Bewegungsfreiheit einschränken. Die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft lädt dazu ein, persönliche Erfahrungen und Lösungsvorschläge auf ihrer Facebookseite mitzuteilen oder an die Mailadresse [dmsg@dmsg.de](mailto:dmsg@dmsg.de) zu schreiben. Eine Übersicht über alle Veranstaltungen finden Interessierte ab Mai auf [www.dmsg.de](http://www.dmsg.de). ●





## VIELFÄLTIGE OPTIONEN. INDIVIDUELLE ZIELE.

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

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

---

### Haben Sie eine Frage zur MS? Brauchen Sie Unterstützung?

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

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

Informationen unter [www.ms-life.de](http://www.ms-life.de)



GEMEINSAM **STARK** GEGEN MS



# NOCH EIN HÄPPCHEN...

Menschen mit Demenz essen und trinken oft zu wenig. Das stellt die pflegenden Angehörigen vor große Herausforderungen. Doch oft lässt sich der Appetit mit einfachen Mitteln wiederbeleben.

Hannes Seeger liebt Schnitzel mit Bratkartoffeln. Am liebsten, wenn seine Frau Lore das Gericht zubereitet. Doch seit Tagen verschmäht der 87-Jährige sogar sein Leibgericht. Gutes Zureden hilft nicht, auch Schimpfen ist zwecklos. Lore hat schon einiges ausprobiert: das Fleisch in Häppchen geschnitten, die Kartoffeln mit Ei püriert und einen Löffel zum Füttern verwendet. Alles ohne Erfolg. »Er muss doch etwas essen«, sagt die 86-Jährige. Sie macht sich große Sorgen um die Gesundheit ihres Mannes und fühlt sich überfordert.

So wie den Seegers gehe es vielen Betroffenen, sagt Susanna Saxl, Sozialarbeiterin bei der Deutschen Alzheimer Gesellschaft. Eine Demenz verändere grundlegende Bedürfnisse und Fertigkeiten der Patienten. Dass betreute Menschen durch den Appetitmangel allmählich verhungerten, wie viele befürchten, komme jedoch äußerst selten vor. Im Alltag helfen oft schon einfache Maßnahmen und Tricks, um die Situation zu entschärfen.

## WENN ESSEN UND TRINKEN SCHWIERIG WERDEN

**Zähne untersuchen lassen:** Ein drückendes Gebiss oder Entzündungen im Mund machen das Kauen manchmal unerträglich. Es gibt Zahnärzte, die für eine Untersuchung ins Haus kommen.

**Zeigen, wie es geht:** Manche Patienten erinnern sich nicht mehr an die richtigen Handbewegungen, können sie aber gut imitieren. Legen Sie ihnen dazu Gabel oder Löffel in die Hand und machen Sie den Bewegungsablauf mehrmals vor.

**Stärker würzen:** Im Alter schmeckt vieles plötzlich fad oder anders als gewohnt. Da hilft es, mehr Aroma hinzugeben und selbst Herzhaftes zu süßen. Das regt die Geschmacksknospen an und der Zucker liefert zusätzliche Kalorien.

**Zum Essen einladen:** »Koste mal, findest du das auch so lecker?« Oder, wenn es um das Trinken geht: Das eigene Saftglas erheben und laut »Prost« rufen.

**Saft statt Wasser:** Bunte Fruchtsäfte sind oft attraktiver und nicht so dünnflüssig wie Wasser. Getränke und Suppen lassen sich mit speziellen Gelen aus der Apotheke geschmacksneutral andicken und sind dann sicherer zu schlucken.

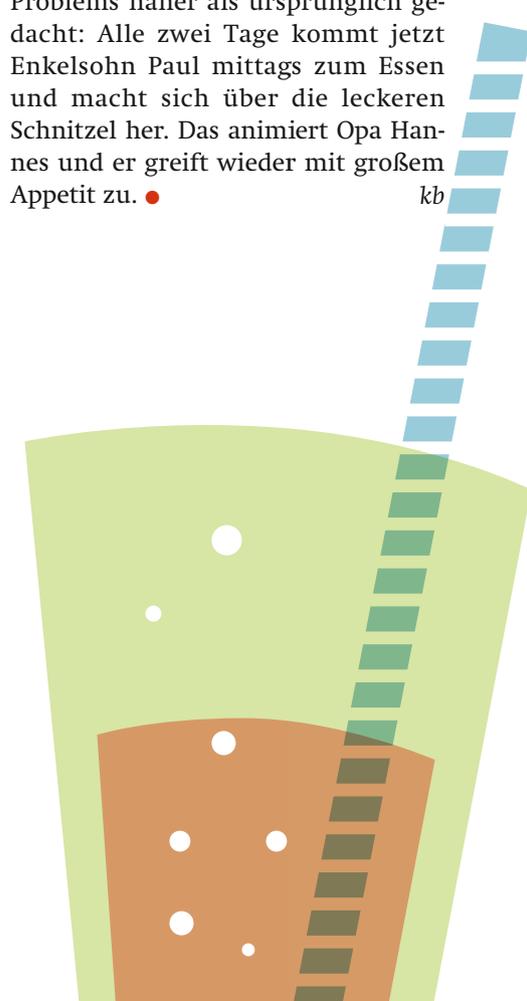
**Experimente wagen:** Feste Strukturen und Gewohnheiten aufzubrechen, kann neues Interesse wecken. Wie wäre es einmal mit Fleischbällchen in Schokoladensoße? Und warum nicht das Mittagessen schon vormittags auf den Tisch bringen?

Mehr Informationen in der Broschüre der Alzheimer Gesellschaft *Ernährung in der häuslichen Pflege von Menschen mit Demenz*. Bestell- und Beratungstelefon: 030/259 37 95 14



Fast jeder zweite Mensch mit Demenz nimmt stark ab, weil das Bedürfnis zu essen nachlässt. Über die Folgen berichtet Dr. Rainer Wirth, Privatdozent für Altersmedizin in Erlangen: Unterernährung kann eine Demenz verschlimmern und zu lebensgefährlichen Stürzen führen. Für die private Pflege sind aber bisher keine schlüssigen Konzepte zu finden, die Angehörige in die Lage versetzen, mit einer Nahrungsverweigerung zurechtzukommen. Die *Selbsthilfe Demenz* der Deutschen Alzheimer Gesellschaft füllt diese Lücke, so gut es geht, mit telefonischer Beratung.

Für Lore Seeger liegt die Lösung des Problems näher als ursprünglich gedacht: Alle zwei Tage kommt jetzt Enkelsohn Paul mittags zum Essen und macht sich über die leckeren Schnitzel her. Das animiert Opa Hannes und er greift wieder mit großem Appetit zu. ● kb



Vergesslich?\*\*\*  
Unkonzentriert?\*\*\*

Ohrgeräusche?\*\*\*  
Schwindel?\*\*\*

# Grüne Energie:



## Modernes Ginkgo vom Neuro-Spezialisten!

- \* bei hirnorganisch bedingten Leistungseinbußen
- \*\* zur unterstützenden Behandlung von Ohrgeräuschen (Tinnitus) und Schwindel (Vertigo) infolge von Durchblutungsstörungen oder altersbedingten Rückbildungsvorgängen.



[www.binko-neu.de](http://www.binko-neu.de)  
E-Mail: [info@neuraxpharm.de](mailto:info@neuraxpharm.de)

**Binko® 40 mg / 80 mg / 120 mg Filmtabletten, Wirkstoff:** Ginkgo-biloba-Blätter-Troekenextrakt, **Anwendung:** Zur symptomatischen Behandlung von hirnorganisch bedingten Leistungseinbußen im Rahmen eines therapeutischen Gesamtkonzeptes bei dementiellem Syndrom mit den Hauptbeschwerden: Gedächtnis-, Konzentrationsstörungen, Niedergeschlagenheit, Schwindel, Ohrensausen, Kopfschmerzen. Bevor die Behandlung mit Ginkgo-Extrakt begonnen wird, sollte geklärt werden, ob die Krankheitszeichen nicht auf einer spezifisch zu behandelnden Grunderkrankung beruhen. Zur Verlängerung der schmerzfreien Gehstrecke bei arterieller Verschlusskrankheit, zur unterstützenden Behandlung von Ohrgeräuschen und bei Schwindel infolge von Durchblutungsstörungen oder altersbedingten Rückbildungsvorgängen. Enthält Lactose. Weitere Angaben s. Gebrauchsinformation. Apotheckenpflichtig. **Stand:** September 2014

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

neuraxpharm Arzneimittel GmbH, Elisabeth-Selbert-Str. 23, 40764 Langenfeld, E-Mail: [info@neuraxpharm.de](mailto:info@neuraxpharm.de), [www.binko-neu.de](http://www.binko-neu.de)

# TROTZ ALLEM EIN GESUNDES KIND

Wie lassen sich Kinderwunsch und eine entzündliche Polyneuropathie vereinbaren? Und was tun, wenn die Nervenkrankheit erst in der Schwangerschaft auftritt?



Es fing mit einem stechenden Kribbeln an«, erinnert sich Alexandra M. »Beide Füße fühlten sich ständig an wie eingeschlafen und ich war sehr wackelig auf den Beinen.« Zu diesem Zeitpunkt ist die junge Mutter mit dem zweiten Sohn in der zwölften Woche schwanger. Daher schiebt ihr Hausarzt die anhaltenden Beschwerden am nächsten Tag auf die Schwangerschaft. Er rät ihr, viel zu trinken und sich auszuruhen.

Doch das hilft nichts. Die Symptome werden immer schlimmer, bereits nach zwei Tagen kann Alexandra kaum noch laufen. Ihre Gynäkologin schickt sie zum Neurologen, der sie direkt ins Krankenhaus überweist. Dort erhält sie prompt die Diagnose Guillain-Barré-Syndrom (GBS) – eine akute entzündliche Nervenerkrankung (Polyneuropathie).

## ERFOLGREICHE BEHANDLUNG

Alexandra wird direkt auf die Intensivstation verlegt. Der zuständige Arzt ist zunächst verunsichert: Zwar weiß er, welche Therapien bei GBS helfen, aber dürfen diese auch in der Schwangerschaft angewandt werden? »Nach Rücksprache mit der Gynäkologie bekam ich Infusionen mit Immun-

globulinen, die mit der Zeit auch gut wirkten«, berichtet Alexandra. »Angst, dass sich die Medikamente negativ auf das Kind auswirken könnten, hatte ich dabei nie. Und mein Sohn kam ja dann auch knapp vier Monate nach Krankenhaus- und Reha-Aufenthalt gesund auf die Welt.«

Dass Immunglobuline in der Schwangerschaft in der Regel gut verträglich und ohne Nebenwirkungen für den Embryo sind, bestätigt Professor Hubertus Köller, Neurologe aus Hagen. »Bei schwangeren Patientinnen ist das die Therapie der Wahl.« Weniger geeignet sei in dieser Situation die Plasmapherese, eine ansonsten oft hilfreiche Therapie bei GBS. Köller: »In der Schwangerschaft kann es dadurch zu Blutungskomplikationen kommen.«

## KINDERWUNSCH ERFÜLLEN?

Grundsätzlich spreche auch bei Patientinnen mit einer chronischen Erkrankungsform, etwa einer Chronischen Inflammatorischen Demyelinisierenden Polyradikuloneuropathie (CIDP), nichts gegen eine Schwangerschaft. »Allerdings dürfen einige gebräuchliche Medikamente, wie Kortison oder Immunsuppressiva, dann nur in ganz seltenen Fällen gegeben werden«, sagt Köller. Die Patientin muss seiner Ansicht nach auch ohne diese

Medikation körperlich in der Lage sein, die Strapazen einer Schwangerschaft durchzustehen und danach den Alltag mit dem Baby zu meistern.

## SCHWANGERSCHAFT IST KEIN SCHUTZ

Fraglich ist nach wie vor, inwieweit eine entzündliche Polyneuropathie durch eine Schwangerschaft ausgelöst werden kann. Lange habe man angenommen, dass eine Schwangerschaft einen gewissen Schutz vor autoimmunen Erkrankungen biete beziehungsweise deren Symptome zurückdränge, sagt Hubertus Köller. »Das scheint aber nur für Multiple Sklerose zu gelten. Vor CIDP und GBS schützt eine Schwangerschaft nach allem, was wir wissen, nicht.« Hierzu seien weitere Studien nötig.

Ehemalige GBS-Patientinnen müssten jedoch keine Angst haben, schwanger zu werden, betont der Hagener Neurologe. »Nach guter Erholung von der Krankheit besteht kein erhöhtes Risiko, durch eine Schwangerschaft erneut zu erkranken.« Auch die Angst vieler Patientinnen, die Krankheit an das Kind zu vererben, sei unbegründet: »Entzündliche Nervenerkrankungen haben keine genetische Ursache.« ● ag

Über 100 Jahre  
Plasmaprotein-Forschung



# Think Human

Einfach ersetzen, was fehlt!

CSL Behring ist führend im Bereich der Plasmaprotein-Biotherapeutika. Das Unternehmen setzt sich engagiert für die Behandlung seltener und schwerer Krankheiten sowie für die Verbesserung der Lebensqualität von Patienten auf der ganzen Welt ein. Das Unternehmen produziert und vertreibt weltweit eine breite Palette von plasmabasierten und rekombinanten Therapeutika. Mit seinem Tochterunternehmen CSL Plasma betreibt CSL Behring eine der weltweit grössten Organisationen zur Gewinnung von Plasma.

Biotherapies for Life™ **CSL Behring**

Die Physiotherapeutin erklärt die richtige Anwendung der Geräte.



Jede Bewegung des Armes wird vom Roboter gemessen.



## BEWEGLICHER DANK ROBOTER

Als Folge eines Schlaganfalls kommt es häufig zu Lähmungen, vor allem an Armen und Händen. Die körperlichen Einschränkungen können jedoch erfolgreich behandelt werden – etwa mithilfe eines Roboters.

Ein gelähmter Arm infolge eines Schlaganfalls hindert den Betroffenen daran, gewohnte Arbeiten zu erledigen und den Alltag ohne fremde Hilfe zu bewältigen. Umso wichtiger ist eine Physio- oder Ergotherapie, um die motorischen Funktionen bestmöglich wiederherzustellen.

Dabei führt bei der klassischen Therapie der Therapeut den Arm des Patienten und hilft ihm, seine Kraft und Beweglichkeit zu verbessern. Wichtig für den Erfolg ist, dass die Übungen oft und regelmäßig wiederholt werden. Hier kann eine ergänzende Roboter-assistierte Armtherapie hilfreich sein.

### TECHNISCHE UNTERSTÜTZUNG

Der Roboter erkennt, welche Bewegungen von Schulter, Arm und Hand der Patient schon absolvieren kann, aber auch die Abläufe, die noch trainiert werden müssen. Diese Form der Assistenz eignet sich gerade auch für Menschen mit einer schweren Lähmung: Ihnen fällt es oft schwer, eigenständig zu trainieren – mit Roboterhilfe gelingt ihnen das viel leichter.

Zudem kann der technische Helfer den Therapieerfolg zuverlässig dokumentieren, indem er das Bewegungsverhalten und die motorischen Fähigkeiten des Betroffenen erfasst. Das entlastet den Therapeuten von Routine-tätigkeiten und gibt ihm mehr Zeit für die individuelle Betreuung und Beratung. Die messbaren Erfolge steigern auch die Motivation vieler Patienten, weiter zu trainieren.

### VERBESSERTE MOTORIK

Zur Wirksamkeit der Roboter-Behandlung hat unter anderem das Kompetenznetz Schlaganfall verschiedene Untersuchungen zusammengefasst. Demnach kann die technische Anwendung im Vergleich zur Schein-, Physio- oder Elektrotherapie die motorischen Funktionen von Schulter, Ellenbogen, Unterarm und Hand stärker verbessern. Zudem kann sie langfristig positive Effekte auf komplexe Bewegungen des Armes, auf Fingerfunktionen, Schmerzreduktion, Muskeltätigkeit und somit auf die Selbstständigkeit im Alltag haben.

Da bislang laut der Deutschen Schlaganfallhilfe weder Nebenwirkungen noch Ausschlusskriterien der Behandlung bekannt sind, ist sie grundsätzlich für jeden Patienten geeignet. Vorausgesetzt, er kann den Ablauf des Trainings verstehen und es angepasst an seine körperlichen Fähigkeiten umsetzen. Auch sollte es nur nach ausführlicher Anleitung sowie unter regelmäßiger Kontrolle durch einen erfahrenen Therapeuten angewendet werden.

### WER ÜBERNIMMT DIE KOSTEN?

Im Rahmen der stationären Rehabilitation kann die Roboter-Therapie über die Krankenkassen abgerechnet werden. Das ambulante Training in Physiotherapiepraxen oder Reha-Zentren wird bisher nur von privaten Krankenkassen bezahlt. Die Abrechnung bei gesetzlichen Kassen kann in Einzelfällen über die Ergotherapie erfolgen. Ansonsten muss ein individueller Antrag auf Erstattung gestellt werden. Hierbei können Arzt und Therapeut behilflich sein. ●

ag



An den beiden Tagen nach der Umstellung auf Sommer- und Winterzeit erhöht sich das Schlaganfallrisiko um **acht Prozent**

● Quelle: American Academy of Neurology



## SCHLAGANFALL

### Mundgesundheit ist wichtig für das Gehirn

Die Bakterienart *Streptococcus mutans* kann nicht nur Karies auslösen, sondern auch Blutgefäße im Gehirn zum Platzen bringen, fanden japanische Wissenschaftler heraus. Die Bakterien produzieren ein bestimmtes Protein, das sich an kleine Blutgefäße anheften, dort Entzündungen auslösen und die Gefäßwände schwächen kann. Dadurch steigt die Gefahr einer Hirnblutung und eines anschließenden Schlaganfalls.

Die Forscher werteten Daten von hundert Patienten aus, die im Schnitt 70 Jahre alt waren. Bei fast einem Viertel von ihnen waren Hirnblutungen die Ursache des Schlaganfalls, bei den anderen ging die Krankheit auf einen Gefäßverschluss zurück. Bei rund der Hälfte der Probanden wiesen die Forscher das Kariesbakterium im Speichel nach. ●  
Quelle: Scientific Reports 6, Article number: 20074 (2016)

ANZEIGE

HAND . ERGO . THERAPIE  
**LABORN**

Spezialisiert . Kompetent . Erfahren

Kompetenzpraxis für Schlaganfalltherapie  
Zertifizierte Handtherapie

## Top Ergebnisse in Schlaganfalltherapie

Intensivtraining der verloren gegangenen Arm- und Handfunktion

### Was Sie interessieren sollte!

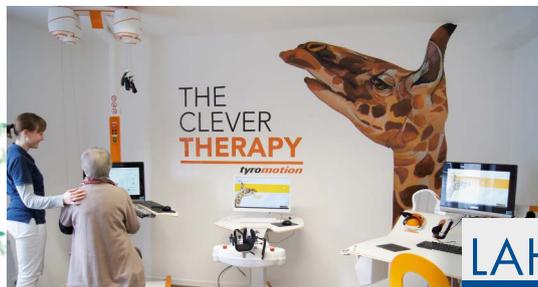
- ✓ Mit Roboter-Assistenz-Systemen kann eine hohe Anzahl an repetitiven Übungen erreicht werden.
- ✓ Die Neuroplastizität des zentralen Nervensystems wird angeregt.
- ✓ Arm-/Handfunktionen können sich weiterentwickeln.

### Was wir tun!

- ✓ LAHSIT ist ein intensives Training zur Verbesserung der Arm- und Handmotorik.
- ✓ Wissenschaftlich anerkannte klassische Verfahren werden mit sechs modernsten Roboter-Assistenz-Systemen kombiniert.
- ✓ 10- bis 15-tägiges Training je nach Schwere des Funktionsverlustes
- ✓ 1:1 Betreuung durch qualifizierte Therapeuten

### Was wollen wir erreichen?

- ✓ Förderung der Motorik des schwer betroffenen Armes/der Hand
- ✓ Herabsetzung der Spastik
- ✓ Verbesserung komplexer Bewegungen des Armes
- ✓ Anstreben von Schmerzfreiheit oder Schmerzreduktion
- ✓ Erhöhte Selbstständigkeit



# WIE AUF EINEM FREMDEN PLANETEN

Denise Linke nimmt die Welt anders als andere wahr. Die junge Wahl-Berlinerin ist Asperger-Autistin und hat zudem ADHS. Trotzdem schreibt sie Bücher und gibt sogar eine Zeitschrift heraus, gemacht von Leuten wie ihr.

**M**anchmal reicht ein Satz, damit nichts mehr ist, wie es mal war. »Wann hast du deine Diagnose bekommen?«, waren die Worte, die das Leben von Denise Linke für immer verändern sollten.

Es war im Sommer 2011, die damals 22-Jährige saß in ihrer WG in Los Angeles mit ein paar Freunden zusammen, als draußen ein Krankenwagen mit schriller Sirene vorbeifuhr. Intuitiv hatte die junge Frau sich die Ohren zugehalten – ebenso wie ihr Mitbewohner Sam, der die entscheidende Frage stellte und selbst Asperger-Autist war.

Linke wusste damals noch nichts von ihrer Krankheit. »Aber mein Instinkt sagte mir sofort, dass Sam Recht haben musste«, erzählt sie. »Sein Verdacht erklärte, warum ich mich mein ganzes Leben lang wie auf einem fremden Planeten gefühlt hatte.«

## LEBEN IST LAUT UND GRELL

Zwei ärztliche Untersuchungen – eine in den USA, die andere kurz danach in Berlin – bestätigen die Vermutung. Linke hat ein Asperger-Syndrom, eine vermutlich genetisch bedingte Entwicklungsstörung, die unter anderem bewirkt, dass Reize völlig ungefiltert ins Gehirn eindringen, jedes noch so kleine Detail der Umgebung wahrgenommen wird.

Für Denise Linke ist das Leben fast immer laut und grell. Ab und an genießt sie das, doch manchmal wird es unerträglich. Dann braucht sie eine Pause, muss sich zurückziehen. »Ich habe mir das Rauchen angewöhnt«, sagt sie, »um mir diese Auszeiten leichter nehmen zu können.«

Vieles, was für andere selbstverständlich ist, musste Linke sich mühsam beibringen: Small Talk zu führen, dem Gegenüber in die Augen zu schauen, an den richtigen Stellen im Gespräch zu lächeln. Einiges hat sie gelernt, anderes bleibt ihr bis heute verwehrt. »Ich bin ein hoffnungsloser Fall, wenn es darum geht, die Mimik anderer zu deuten«, sagt sie und lacht.

## EIN PLAN WIRD GESCHMIEDET

Trotz vieler Schwierigkeiten in der Schule und an der Uni macht Linke ihr Abitur, studiert erfolgreich Politik und Geschichte. Ihr Traum ist es, Journalistin zu werden. Der zweite Wendepunkt in ihrem Leben wird nicht von einem Satz hervorgerufen, sondern von ganz vielen Sätzen: Ein Artikel zum Thema Inklusion, den sie im Sommer 2014 in der Frankfurter Allgemeinen Sonntagszeitung veröffentlicht, lässt Medien und Verlage auf die Autistin aufmerksam werden.

»Noch am gleichen Abend klingelte mein Telefon und es stand die nächsten Tage nicht mehr still«, erzählt Linke. Die Anrufer bitten die begabte Autorin – die einen Artikel, für den andere zwei Tage bräuchten, in einer Stunde schreibt – um Interviews, wollen mehr über ihre Erkrankung wissen. »Diese Phase meines Lebens hat mir unglaublich viel Selbstbewusstsein gegeben«, sagt sie.

Das Interesse anderer Menschen an ihr bestärkt sie in einem Plan, den sie sich ein paar Monate zuvor ausgedacht hat. Im Dezember 2013 stand sie eines Morgens unter der Dusche und überlegte, was sie später in der U-Bahn





lesen könnte. »Eine Zeitschrift von und für Autisten müsste es geben«, dachte sie sich – und beschloss, da sie im Internet nichts dergleichen fand, selbst eine herauszubringen.

Es ist die Geburtsstunde von N#mmer, einem Magazin für Autisten, AD(H)Sler und Astronauten, wie es im Untertitel heißt. Mit Astronauten sind die anderen, die Normalos gemeint, die den fremden Planeten der Autisten und AD(H)Sler kennenlernen sollen. AD(H)S ist die Abkürzung für eine Aufmerksamkeits-Defizit-Störung, die oft, aber nicht immer von Hyperaktivität begleitet ist. Der Titel der Zeitschrift spielt mit einem Klischee: »Ihr Autisten könnt doch so gut mit Zahlen«, hatte ein befreundeter Chefredakteur gesagt. Zudem kommunizieren sie oft lieber übers Internet. »Es ist weniger anstrengend«, sagt Linke.

### MIT VORURTEILEN AUFRÄUMEN

Autismus und AD(H)S sind zwei Erscheinungen, die sich in mancher Hinsicht ähneln. Oft kommen sie gleichzeitig vor. Auch bei Denise Linke wurde Ende 2014 ADHS diagnostiziert. Das hält sie von ihren Plänen aber nicht ab. In Berlin, wo die gebürtige Elmshornerin inzwischen lebt, spricht sie mit Redakteuren, Grafikern und potentiellen Autoren, sammelt über die Crowdfunding-Plattform Startnext mehr als 10.000 Euro für ihr Projekt. Nur ein Jahr nach dem folgenreichen Duschbad

hält sie ihr erstes Heft in der Hand, Schwerpunkt der Ausgabe: die Liebe.

»Viele neurotypische Menschen denken ja, Autisten seien zu Liebe und anderen Gefühlen nicht fähig«, sagt Linke. Ein Vorurteil, mit dem sie aufräumen will. Und so geht es in ihrem ersten Heft um Themen wie Online-Dating, Selbstliebe und darüber, wie sich AD(H)S auf Beziehungen auswirkt. Linke weiß, wovon sie spricht: Ihr Partner, mit dem sie seit letztem Herbst eine Wohnung teilt, hat ebenfalls ADHS.

Genau 2.500 Hefte hat sie drucken lassen und eigenhändig verschickt. Inzwischen ist die Ausgabe vergriffen. Die Resonanz auf ihr Magazin ist groß: »Ich bekomme jeden Tag Mails von Menschen, die mir schreiben, dass sie sich endlich verstanden fühlten«, erzählt Linke, auf deren Arm ein N#mmer-Tattoo prangt, nicht ohne Stolz.

### LEIDEN ODER RESPEKTIEREN

Zwei weitere Ausgaben sind bereits erschienen, die dritte ist gerade in Arbeit. Um »Leid und Pride« geht es darin. »Unter Autisten und AD(H)Slern finden sich zwei große Gruppen«, erklärt Linke. »Die einen leiden unter ihrer Diagnose, die anderen respektieren sie und lassen sich ihren Stolz von ihr nicht nehmen.« Die Journalistin hofft, mit ihrem Heft dazu beizutragen, dass sich die beiden Gruppen besser verstehen.

Denn auch sie heimst von anderen Autisten nicht nur Lob ein. Nachdem sie im Oktober ihr autobiografisches Buch »Nicht normal, aber das richtig gut« herausgebracht hatte, zweifelten viele Leser an der Richtigkeit von Linkes Diagnose, öffentlich im Internet und nicht immer mit freundlichen Worten.

»Sie schrieben so seltsame Sachen wie: Wer sich die Haare färbe, könne keine Autistin sein«, erinnert sich Linke, die – eigentlich brünett – auf dem Buchcover platinblondes Haar trägt. Ohnehin entspricht die junge Frau in vielerlei Hinsicht nicht den üblichen Klischees: »Ich kann auch keine Telefonbücher auswendig lernen



N#mmer ist ein Magazin von und für Autisten und Menschen mit AD(H)S. Es geht darum, die Grenzen zwischen Betroffenen und ihrer Umwelt abzubauen, schreiben die Macher. Die Zeitschrift soll ein Sprachrohr für Autisten, AD(H)Sler und deren Familien sein und zeigen, wie sie die Welt erleben. Bisherige Schwerpunktthemen waren Liebe, Kunst und Medien sowie Schule und Arbeit. Unter [www.nummer-magazin.de](http://www.nummer-magazin.de) lässt sich das Heft bestellen. Ein gedrucktes Exemplar kostet 7,00 €, für die elektronische Variante zahlt man 4,50 €.

oder in Sekundenschnelle komplizierte mathematische Aufgaben lösen«, sagt sie amüsiert.

Doch schnell schreiben, das kann sie. Bereits kommenden Herbst soll ein weiteres Buch von ihr erscheinen. Sie erzählt darin die wahre Geschichte eines Vaters, dessen Söhne nach Syrien gegangen sind, um für den IS zu kämpfen. Damit nicht genug: Linke plant gerade ein weiteres Magazin: »Diesmal eins speziell für Frauen, aber garantiert ohne Mode, Klatsch und Diäten«, sagt sie.

Dass sie vom Journalismus leben kann, ist eines ihrer Ziele. Doch es gibt noch ein größeres: »Ich wünsche mir, dass sowohl Autisten als auch AD(H)Sler aufhören, sich untereinander zu beharken – und stattdessen anfangen, Probleme zu lösen, die uns alle angehen«, sagt sie. »Wir sollten uns zum Beispiel dafür einsetzen, dass die Talente jedes einzelnen von uns endlich erkannt und auch genutzt werden.«

Ein einziger Satz wird dafür ganz bestimmt nicht reichen. Aber viele Sätze dürften dazu beitragen, das Leben so mancher Autisten und AD(H)Sler zu verbessern. ● ab

*Nicht normal, aber das richtig gut – Mein wunderbares Leben mit Autismus und ADHS* lautet der Titel von Denise Linkes Buch, das vergangenen Oktober im Berlin-Verlag erschienen ist.

Sie beschreibt darin, wie es sich anfühlt, hochsensorisch durch die Welt zu gehen, und was es bedeutet, Freundschaften zu führen oder gar zu lieben, wenn bereits Blickkontakte und belanglose Gespräche als anstrengend empfunden werden.  
ISBN: 978-3-8270-1278-4,  
208 Seiten, gebunden  
mit Schutzumschlag,  
20,00 €



# AUF DER SUCHE NACH PERFEKTION

.....



Stefanie Nennstiel  
Leiterin der  
Autism at  
Work-Initiative

Der Software-Hersteller SAP wirbt seit 2013 gezielt Menschen mit Autismus an. Stefanie Nennstiel, Leiterin der Initiative *Autism at Work* erläutert im Gespräch mit NTC Impulse, warum die autistischen Mitarbeiter das Unternehmen bereichern.

**F**rau Nennstiel, SAP hat beschlossen bis zum Jahr 2020 ein Prozent aller Stellen mit Autisten zu besetzen. Warum?

In erster Linie haben betriebswirtschaftliche Überlegungen die Initiative angestoßen. Laut einer EU-Studie gibt es im IT-Bereich derzeit 900.000 offene Stellen. Wir müssen daher schauen, wie wir es schaffen, gute Mitarbeiter zu finden.

**Welche besonderen Fähigkeiten von Autisten wollen Sie nutzen?**

Die meisten Autisten verfügen über ein hohes analytisches Denkvermögen und eine Null-Fehler-Toleranz. Sie arbeiten nicht nur sehr strukturiert, sondern auch äußerst exakt. Diese Fähigkeiten kommen uns bei der Software-Entwicklung zugute.

**Wie spüren Sie die autistischen Mitarbeiter auf?**

Über eine Firma, die sich auf das Anwerben von Menschen mit Autismus spezialisiert hat. In Deutschland wenden wir uns zudem an die Integrationsämter und Kliniken, die über eine autistische Ambulanz verfügen. Künftig werden wir auch verstärkt an Universitäten und Schulen herantreten.

**Wie laufen das Bewerbungsverfahren und die Einarbeitung in die Teams ab?**

Wir laden zunächst eine kleine Gruppe autistischer Menschen zu einem Workshop ein, bei dem sie unter anderem einen komplexen Lego-Roboter zusammenbauen sollen. Hier sehen wir, wie sie an die Aufgabe herangehen, wie kreativ sie sind und wie gut sie sich konzentrieren können. In der Einarbeitungsphase werden die neuen Kollegen von erfahrenen Mitarbeitern, den Buddys, unterstützt. Ein weiterer Mentor hilft im Alltag, etwa wenn sich der Busfahrplan ändert.

**Wie haben die angestammten Mitarbeiter auf ihre autistischen Kollegen reagiert?**

Ausgesprochen positiv: Sie schätzen zum Beispiel deren direkte und ehrliche Art. Zudem haben wir festgestellt, dass von den veränderten, noch klarer strukturierten Arbeitsabläufen alle im Team profitieren. ● ab



# WAS TUN BEI EINEM ANFALL?

Wenn ein Mitmensch ein gesundheitliches Problem hat, zum Beispiel einen epileptischen Anfall, ist die Hilfsbereitschaft meist groß. Doch ebenso stark ist oft die Angst, etwas falsch zu machen. Verstärkt wird die Scheu häufig durch bedrohlich wirkende Muskelzuckungen und Verkrampfungen des Betroffenen.

Für solche Ausnahmesituationen kann ein Epilepsiepatient vorsorgen und eine Notfallkarte bei sich tragen. Darin sind die wichtigsten Informationen zu seiner Person sowie hilfreiche Maßnahmen bei einem Anfall vermerkt.

Ist der Betroffene nicht in der Lage, den Ausweis persönlich zu übergeben oder darauf aufmerksam zu machen, kann eine SOS-Kapsel an einer Halskette helfen, auf die Karte in Jackentasche oder Brieftasche hinzuweisen. ● ag

Erleidet ein Epilepsiepatient in der Öffentlichkeit einen Anfall, sind die Umstehenden häufig überfordert. Ein Notfallausweis zeigt ihnen, wie sie helfen können.

Schneiden Sie den Notfallausweis aus, falten Sie ihn an den gestrichelten Linien, füllen Sie ihn aus und tragen Sie ihn möglichst immer bei sich.



## ICH BIN EPILEPTIKER!

Bei einem Anfall habe ich meistens folgende Symptome:

Rufen Sie einen Notarzt, wenn

- ✚ ich mehrere Anfälle hintereinander habe und nicht zu Bewusstsein komme,
- ✚ der Anfall länger als fünf Minuten dauert oder ich länger als zehn Minuten verwirrt bin,
- ✚ mein Gesicht blau anläuft,
- ✚ ich mich verletzt habe oder
- ✚ nicht bekannt ist, ob es sich um einen epileptischen Anfall handelt.

## ERSTE HILFE

- ✚ Bewahren Sie Ruhe. Bei einem epileptischen Anfall handelt es sich normalerweise nicht um einen Notfall.
- ✚ Achten Sie auf die Dauer des Anfalls. Meistens hört er nach ein bis zwei Minuten von selbst wieder auf. Bleiben Sie bitte so lange bei mir, bis der Anfall vorbei ist.
- ✚ Halten Sie mich nicht fest, auch nicht, um Verkrampfungen zu unterbinden.
- ✚ Lösen Sie enge Kleidungsstücke, vor allem im Halsbereich.
- ✚ Versuchen Sie nicht, meinen Kiefer zu öffnen oder mir zum Schutz der Zunge etwas in den Mund zu schieben.
- ✚ Alle Gegenstände, an denen ich mich verletzen könnte, sollten aus meiner Umgebung entfernt werden. Das gilt auch für Dinge in meinen Händen.
- ✚ Bringen Sie mich nach dem Anfall in die stabile Seitenlage.
- ✚ Da ich durch den Anfall kurz verwirrt sein kann, prüfen Sie, ob ich ansprechbar bin und wichtige Dinge wie meinem Namen weiß.

Im Notfall kontaktieren:

Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Telefon/Mobil: \_\_\_\_\_

Mein Arzt: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Meine Medikamente: \_\_\_\_\_

# WIE PATIENTEN VOM NTC-NETZ PROFITIEREN

Standorte der 76 NTC-Facharztpraxen in Deutschland

Die nächste NTC-Facharztpraxis ist auf dieser Übersichtskarte im Internet schnell zu finden: Es lassen sich einzelne Orte in Deutschland anwählen und Name und Adresse eines Facharztes erscheinen. Sie können auch nach Diagnose oder Therapie-Schwerpunkten suchen. Die Treffer leuchten auf der Übersichtskarte rot auf und zeigen die Praxisadressen an:

[www.neurotransconcept.com](http://www.neurotransconcept.com).



**N**eurologische Erkrankungen spielen eine immer bedeutendere Rolle: Jedes Jahr kommen rund 40.000 Fälle hinzu, das hat die Deutsche Gesellschaft für Neurologie ermittelt. Immer mehr Menschen bedürfen einer spezialisierten Betreuung: Schlaganfall, Demenz, chronische Schmerzen sind nur einige der Krankheitsbilder, die Neurologen in Zukunft vor neue Herausforderungen stellen.

Klar ist, dass der Bedarf an neurologischer Versorgung steigt, ebenso der Bedarf an psychiatrischer oder psychologischer Betreuung. In der Praxis sind die Grenzen zwischen den Fachbereichen fließend: Viele Erkrankungen der Nerven hängen eng mit der

Psyche zusammen. Umso wichtiger ist, dass Spezialisten mit unterschiedlichen Schwerpunkten zusammenarbeiten – zugunsten des Patienten.

## SPEZIALISTEN IM VERBUND

Genau das ist die Ursprungsidee von NeuroTransConcept, einem bundesweiten Netz von derzeit 76 spezialisierten Arztpraxen in den Fachbereichen Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie. Erklärtes Ziel ist, Patienten optimal zu versorgen: Sie profitieren vom Spezialwissen hochqualifizierter Neurologen, Nervenärzte, Psychiater und Psychologen, von erstklassigen Kontakten zu allen kompetenten Fachzentren deutschlandweit und vor allem von der individuellen Beratung.

## GEPRÜFTE QUALITÄT

Die Ansprüche an die Qualität der Facharztpraxen, was medizinische Kompetenz, moderne Ausstattung und zuverlässige Beratung betrifft, sind hoch. Alle NTC-Praxen sind nach der ISO-Norm und eigenen, strengen Kriterien zertifiziert und werden von externer Stelle regelmäßig überprüft. Nur wenn alle Qualitätskriterien erfüllt sind, erhalten sie unsere Auszeichnung NTC Center of Excellence. NeuroTransConcept ist ein von der Bundesärztekammer anerkanntes Fachärzte-Netz. ●

Tipps aus der Apotheke

THEMA: SCHMERZTHERAPIE

Rainer W., Neuss:

»Seitdem ich **Schmerzmittel mit Opioiden** nehme, habe ich mit **Verstopfung** zu tun. Was hilft dagegen?«



Dr. Nicole Rosseaux  
Apothekerin bei  
der Europa Apotheek

**M**edikamente, die Opiode enthalten, können tatsächlich zu Darmträgheit oder Verstopfung führen. Denn Opiode wirken nicht nur auf das zentrale Nervensystem, um Schmerz zu lindern. Sie docken auch an Nervenzellen in Magen und Darm an und lassen oft die Darmmuskulatur erschlaffen.

Mögliche Folgen: Der Verdauungsprozess gerät ins Stocken, der Darm entzieht dem Nahrungsbrei zu viel Wasser, der Stuhl wird hart und es kommt zur Verstopfung.

Abführmittel können hier helfen, sie sollten aber unbedingt vom Arzt verordnet sein und während der Schmerztherapie auch unter ärztlicher Kontrolle genommen werden. Zudem gibt es neuartige Wirkstoffe, sogenannte Opioid-Gegenspieler oder PAMORAs (Peripherally-Acting Mu-Opioid Receptor Antagonists). Sie verhindern, dass die Opiode bereits im Darmbereich wirken und es zu einer Verstopfung kommen kann.

Wenn sich die Verdauungsbeschwerden in Grenzen halten, können Sie zunächst versuchen, den Darm durch eine ballaststoffreiche Ernährung wieder auf Trab zu bringen: Essen Sie täglich Vollkornprodukte, Gemüse und einen Esslöffel Lein- oder Flohsamen. Trinken Sie dazu ausreichend Wasser oder Tee und gönnen Sie sich jeden Tag eine halbe Stunde Bewegung an der frischen Luft. ●

Aus der Sprechstunde

THEMA: MIGRÄNE

Dr. med.  
Andreas Peikert  
Facharzt für  
Neurologie, Bremen



Silke B., Königslutter:

»Eignet sich **Akupunktur**, um **Migräne** vorzubeugen?«



**A**kupunktur ist ein Heilverfahren aus der Chinesischen Medizin, mit dem sich das Schmerzempfinden positiv beeinflussen lässt. Viele Migränepatienten berichten nach einer solchen Nadeltherapie über erträglichere Kopfschmerzen und weniger Migränetage. Zu ähnlichen Ergebnissen führt jedoch auch eine Scheinakupunktur, wie Studien zeigen. Dabei werden die Nadeln bewusst so platziert, dass sie nach gängiger Lehre eigentlich nichts bewirken können. In beiden Fällen sprechen rund 70 Prozent der Behandelten auf die Therapie an, allerdings nur für begrenzte Zeit.

Die positive Wirkung der Akupunktur könnte auf den stimulierenden Reiz der feinen Nadeln zurückzuführen sein: Er löst vermutlich eine vermehrte Ausschüttung schmerzlindernder Hormone im Körper aus.

Akupunktur-Behandlungen können somit sinnvoll sein, wenn es um Migräneprophylaxe geht. Ausdauersport eignet sich ebenfalls gut für diesen Zweck. Anders verhält es sich bei einer akuten Attacke: Dann helfen fast nur noch Medikamente – zum Beispiel Ibuprofen oder Triptane, ausreichend hoch dosiert und rechtzeitig eingenommen. Kommen Anfälle in schneller Folge, kann eine medikamentöse Prophylaxe ratsam sein. ●

# ENERGIE FÜR KÖRPER & GEIST

## BUCHSTABENSALAT

Jetzt ist genau die richtige Zeit, um Kraft zu tanken! Der Frühjahrswind hat die Wolken weggepustet und die warmen Sonnenstrahlen erwecken unsere Lebensgeister. Was alles neue Energie schenkt, finden Sie im nebenstehenden Raster. Dabei können die Worte vorwärts, rückwärts, waagrecht, senkrecht oder diagonal geschrieben sein. Viel Erfolg beim Suchen!

*Frischlucht, Yoga, Spaziergang, Koffein, lachen, musizieren, Mittagsschlaf, Akupressur, Ingwer, meditieren*

Die Lösung finden Sie auf Seite 3.

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

## Lesenswert

**Vom Ende der Einsamkeit**  
Benedict Wells



**Benedict Wells**  
*Vom Ende der Einsamkeit*

Roman · Diogenes

368 Seiten  
Roman  
Hardcover  
Leinen  
Diogenes  
22,00 €

Eine schwierige Kindheit ist wie ein unsichtbarer Feind: Man weiß nie, wann er zuschlagen wird.« Jules und seine beiden Geschwister wachsen behütet auf, bis ihre Eltern bei einem Unfall ums Leben kommen. Als Erwachsene glauben sie, diesen Schicksalsschlag überwunden zu haben. Doch dann holt sie die Vergangenheit wieder ein. Ein berührender Roman über das Überwinden von Verlust und Einsamkeit und über die Frage, was in einem Menschen unveränderlich ist. Und vor allem: eine große Liebesgeschichte. ●

Juan Diego und seine für alle anderen unverständlich sprechende Schwester Lupe sind Müllkippenkinder in Mexiko. Ihre einzige Überlebenschance: der Glaube an die eigenen Wunderkräfte. Denn Juan Diego kann fliegen und Geschichten erfinden, Lupe sogar die Zukunft voraussagen, insbesondere die ihres Bruders. Um ihn zu retten, riskiert sie alles. Verführerisch bunt, magisch und spannend erzählt: zwei junge Migrantinnen auf der Suche nach einer Heimat in der Fremde und in der Literatur. ●

**Straße der Wunder**  
John Irving



**John Irving**  
*Straße der Wunder*

Roman · Diogenes

784 Seiten  
Roman  
Hardcover  
Leinen  
Diogenes  
26,00 €

## IMPRESSUM

**Herausgeber:** NeuroTransConcept GmbH, Bahnhofstraße 103 b, 86633 Neuburg/Donau, Geschäftsführer: Dr. med. Arnfin Bergmann  
**Redaktionleitung (v.i.S.d.P.):** Prof. Dr. med. Christian Bischoff, NeuroTransConcept GmbH, Bahnhofstraße 103 b, 86633 Neuburg/Donau, bischoff@profbischoff.de

**Schlussredaktion:** Lilo Berg Media, Berlin  
**Projektleitung:** Andrea Kuppe, Kuppe Kommunikation, Ratingen  
**Anzeigen:** Tel.: 0163 / 4 11 14 25, anzeigen@ntc-impulse.com  
**Grafisches Konzept, Gestaltung, Illustration:** Elsenbach Design, Hückeswagen  
**Gestaltung, Illustration:** Gastdesign, Düren, Wiebke Windhagen, Hückeswagen  
**Titelfoto:** Ivan Schneider  
**Autoren dieser Ausgabe:** Karin Banduhn (kb), Anke Brodmerkel (ab), Anne Göttenauer (ag), Nora Kraft (nk), Andrea Kuppe (ak), Dr. med. Andreas Peikert, Dr. Nicole Rosseaux  
**Druck:** Brühlsche Universitätsdruckerei GmbH & Co KG, Gießen  
**Redaktionsschluss dieser Ausgabe:** 31. März 2016

**Bezug:** NTC Impulse liegt deutschlandweit in den Praxen der NeuroTransConcept GmbH aus und steht unter [www.neurotransconcept.com](http://www.neurotransconcept.com) zur Ansicht bereit.

Selbsthilfegruppen wenden sich bitte an: Andrea Kuppe (Tel.: 0173/7 02 41 42, ntc-impulse@kuppekommunikation.de).

Die Zeitschrift NTC Impulse und die in ihr enthaltenen Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Die Vervielfältigung und Verbreitung aller in NTC Impulse enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Herausgebers unzulässig. Dies gilt ebenfalls für eine Einspeicherung oder Verarbeitung von NTC Impulse in elektronischer Form.

# WENN ES UM MEINE MS-ERKRANKUNG GEHT...

Lieber gleich zu den Experten der Europa Apotheek.



*Als mein Arzt MS bei mir diagnostizierte, sah ich mich bereits im Rollstuhl. Heute gehe ich aktiv mit meiner Erkrankung um und mache eine Basistherapie mit modernen Medikamenten.*

*Nebenwirkungen gehören leider dazu – aber dank der Hilfe der MS-Experten meiner Apotheke gehe ich heute ganz anders damit um. Immer, wenn ich Fragen zur Therapie habe, genügt ein Anruf! Diese Hilfe ist für mein Leben eine echte Bereicherung.*

Anna Berkel\*, 39, Kundin der Europa Apotheek seit 2007



Silke de Leuw und ihr smart-Team

Jetzt kostenlos unsere MS-Experten anrufen:

**0800 – 118 40 44**

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

Weitere Infos auch unter:

**smart-leben.com/MS**

**Smart**   
**MULTIPLE SKLEROSE**

Die persönliche Experten-Beratung für meine Therapie.

UNSER  
VERSPRECHEN:

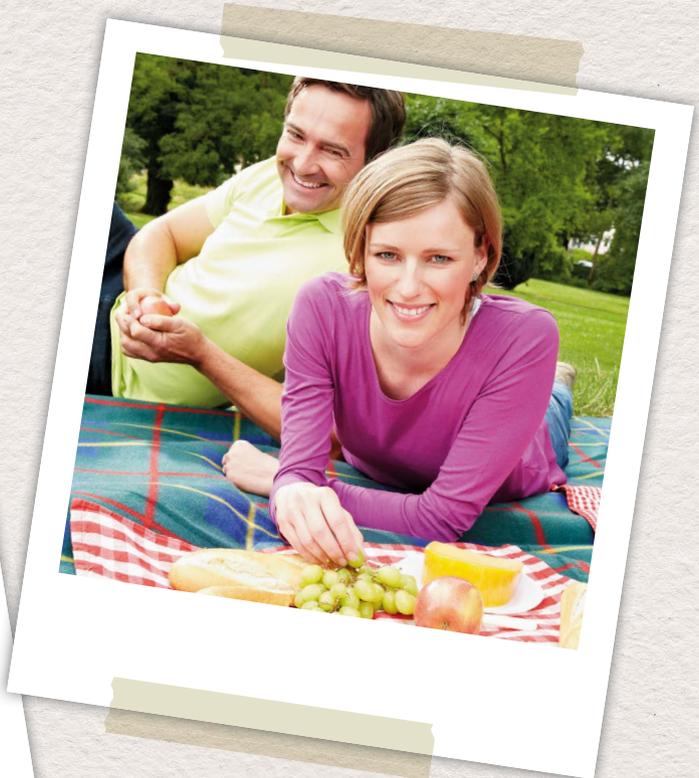
**Smart** 

Experten-Beratung –  
immer kostenlos!

smart – ein Service der **europa**   
**apothek**

\* Name zum Schutz der Persönlichkeitsrechte geändert.

# Wir sind da. Für Sie.



**MS-Begleiter** ist das kostenlose und personalisierte Service-Programm für Menschen mit MS. Aber auch Angehörige, Freunde, Ärzte, MS-Nurses und alle Interessierten finden hier jede Menge Wissenswertes rund um Erkrankung, Therapie und Alltag.



Web: [www.ms-begleiter.de](http://www.ms-begleiter.de)  
E-Mail: [service@ms-begleiter.de](mailto:service@ms-begleiter.de)  
Telefon: **0800 9080333**

**MS persönlich**  
Mehr erfahren – mehr erleben.  
Mit der MS-Begleiter Zeitschrift.  
Wenn Sie an der Zeitschrift  
„MS persönlich“ interessiert sind,  
rufen Sie an (kostenlos):  
**0800 9080333**  
[www.ms-persoendlich.de](http://www.ms-persoendlich.de)

