

impulse

NTC

Neues aus der Neurologie und Psychiatrie

Zum
Mitnehmen!



Im Alter eigene Wege gehen

Der Schlüssel zu mehr Zufriedenheit und Glück

MULTIPLE SKLEROSE Bereit für ein Baby

PARKINSON Neue Therapien in Sicht

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



Alter ist Freiheit, Vernunft,
Klarheit, Liebe.

Leo Tolstoi

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER!

Ein selbstbestimmtes Leben ist einer der wichtigsten Schlüssel zum Glück. Dauerhaft zufrieden ist nur derjenige, der das Gefühl hat, Entscheidungen, die für das eigene Leben relevant sind, auch eigenständig treffen zu können.

Wie solch ein selbstbestimmtes Leben im höheren Alter aussehen kann und wie man trotz nachlassender Kräfte lernt, es zu führen, lesen Sie in unserem Titelthema.

Ein Hobby, das sie glücklich macht, haben gut zwei Dutzend Rentner aus Köln gefunden. Jede Woche treffen sich die 65- bis 95-Jährigen, um gemeinsam Theater zu spielen. Für viele der Beteiligten ist es die Rolle ihres Lebens.

Um nichts weniger als um das pure Leben geht es auch in zwei Beiträgen zum Thema MS: Erfahren Sie in diesem Heft, wie sich Krankheit und Familienplanung vereinbaren lassen und warum Patientinnen während der Schwangerschaft oft sogar weniger Schübe haben.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre und ein Leben, das Sie jeden Tag aufs Neue genießen können!



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 bisher erschienenen Ausgaben im PDF-Format auch zum Herunterladen oder können sich einzelne Artikel auf den Bildschirm holen.

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

Besuchen Sie uns auf
WWW.NEUROTRANSCONCEPT.COM

Dr. Arnfin Bergmann
Geschäftsführer NTC



Prof. Dr. Christian Bischoff
Herausgeber



Inhalt

Titelthema

BEWUSST LEBEN IM ALTER

- 4 Ein eigenständiges und zufriedenes Leben im Alter hat viele Facetten.
- 6 Die Kunst, sich selbst zu lieben, ist auch für ältere Menschen erlernbar.
- 8 Auf den Brettern, die die Welt bedeuten: Die Schauspieler des Altentheaters Köln lassen Erinnerungen lebendig werden.
- 10 Der Altersforscher Prof. Dr. Frieder Lang erläutert, warum es nie zu spät für ein glückliches Alter ist.

MULTIPLE SKLEROSE

- 12 Ein neues Beratungsangebot klärt alle Fragen rund um Schwangerschaft und Geburt.
- 14 Hamburger Forscher haben herausgefunden, warum schwangere MS-Patientinnen weniger Schübe haben.
- 16 Auch mit MS ist ein selbstbestimmtes Leben möglich. Wie, lesen Sie in einer neuen Broschüre.
- 18 Laut Prof. Dr. Peter Rieckmann wünschen sich die meisten MS-Patienten bei ihrer Behandlung mehr Autonomie.

NEWS

- 20 Neues aus der Neurologie und Psychiatrie

DEMENZ

- 21 Acht einfache Maßnahmen helfen, das Leben mit beginnender Demenz zu erleichtern.

PARKINSON

- 22 Prof. Dr. Daniela Berg stellt neue Therapieansätze vor – etwa eine Impfung, die das Fortschreiten der Parkinsonkrankheit aufhalten soll.

EXPERTENRAT

- 24 Tipp aus der Apotheke / News

POLYNEUROPATHIEN

- 26 Immunglobuline könnten die Körperabwehr davon abhalten, die eigenen Nervenzellen zu zerstören.

EPILEPSIE

Bei der seltenen Reflexepilepsie sind die Auslöser für einen Anfall meist ungewöhnlich.

UNTERHALTUNG

- 30 Rätsel, Literaturtipps, Impressum



Die Rolle ihres Lebens: Jede Woche treffen sich 27 Rentner aus Köln, um gemeinsam Theater zu spielen.



Wie Parkinson entsteht, weiß man heute sehr viel besser als noch vor einigen Jahren. Das wird zu neuen Therapien führen.

Lösung von Seite 30:



Ich wohne in
der Stadt - aber
ich lebe nur
richtig auf dem
Land.



Die Illustrationen von Wiebke Windhagen im Titelthema der NTC Impulse stammen aus der Ausstellung *Wenn ihr wüsstet*, die im Rahmen der Aktionstage Sucht hat immer eine Geschichte der Fachstelle für Suchtvorbeugung im Oberbergischen Kreis entstanden sind. Sie sind momentan an wechselnden Orten im Bergischen Land zu sehen. Die lebendigen Federzeichnungen zeigen mit einem Augenzwinkern, dass hinter der zunehmenden Gebrechlichkeit älterer Menschen eine Stärke lauert, die einen ganz eigenen Blick auf die Welt hat. Es lohnt sich, diesem Blick nachzugehen.

SELBSTBESTIMMT IM ALTER

Alt werden wollen wir alle. Den meisten von uns gelingt es auch. Im Schnitt leben Frauen heutzutage 83 Jahre, Männer immerhin 78 Jahre. Für viele Menschen ist der letzte Lebensabschnitt sogar ein besonders glücklicher. Denn sie haben im Alter vor allem eines gelernt: über ihr Leben selbst zu bestimmen.

Selbstbestimmt zu leben, bedeutet, eigenständig all jene Entscheidungen zu treffen, die für das eigene Leben relevant sind. Kaum eine Fähigkeit ist für die innere Zufriedenheit und das Empfinden von Glück so wichtig wie diese.

Doch ist ein selbstbestimmtes Leben auch im Alter noch möglich? Das bezweifeln viele Menschen; sie fürchten, dass Krankheit oder das Nachlassen der körperlichen und geistigen Kräfte ihre Freiheit einschränken könnte. Doch völlig verloren geht die Fähigkeit zu eigenen Entscheidungen nie. Selbst Bettlägerige haben noch Möglichkeiten, ihre Wünsche auch umzusetzen. Eine Voraussetzung ist für ein selbstbestimmtes Leben allerdings unerlässlich: Man muss wissen, was einem wichtig ist und was nicht. Wir haben drei ältere Menschen gefragt, was ein selbstbestimmtes Leben für sie bedeutet – und drei ganz unterschiedliche Antworten erhalten.

MARIA B., 69 JAHRE:

Ich lebe so, wie ich es möchte.

»Fast mein ganzes Leben lang habe ich die Bedürfnisse anderer in den Vordergrund gestellt. Erst die meiner Eltern, später die meines Mannes und unserer drei Kinder. Immer habe ich Rücksicht genommen und mich erst dann glücklich gefühlt, wenn alle anderen um mich herum zufrieden waren. Heute sind die Kinder ausgezogen und mein Mann lebt mit einer anderen Frau zusammen. Anfangs hat mir das zu

schaffen gemacht. Doch inzwischen habe ich gemerkt, wie gut es mir tut, für mich zu sein und auf meine Bedürfnisse zu achten. Ich freue mich über jeden neuen Tag, den ich nach meinen Vorstellungen verbringen darf. Ich allein entscheide, ob ich eine Fahrradtour mache oder mich mit einem Buch in meinen Lieblingssessel zurückziehe, ob ich am Abend Freunde treffe oder einfach nur fernsehe.«

WERNER K., 78 JAHRE:

Ich bin aktiv und nehme am Leben teil.

»In meinem Leben hat der Sport immer eine große Rolle gespielt. Ich war früher begeisterter Leichtathlet und habe es geliebt, bis an meine körperlichen Grenzen zu gehen und mich dabei mit anderen zu messen. Jetzt im Alter geht es natürlich etwas gemächlicher zu. Doch noch immer bin ich am glücklichsten, wenn ich mit meiner Frau eine Fahrradtour unternehme oder mit unseren Enkeln im Garten Fußball oder Croquet spiele. Überhaupt genieße ich es, meine Familie um mich zu haben. Während meines Berufslebens kamen meine Frau und unsere beiden Töchter oft zu kurz. Ich bin so froh, dass ich ihnen jetzt endlich die Zeit schenken kann, die sie verdient haben. Und wenn ich meinen Enkelsohn am Wochenende zu einem Fußballturnier begleiten darf, fühle ich mich mitten im Leben.«



RENATE S., 72 JAHRE:

Ich bin gut versorgt und mobil.

»Mein Mann und ich hatten früher unser eigenes Geschäft. Da waren die Zeiten nicht immer nur rosig und oft war es schwer, etwas Geld für später beiseitezulegen. Als mein Mann dann vor einigen Jahren an einer Krebserkrankung starb, was das natürlich ein schwerer Schlag. Zu der Trauer um ihn kam die Angst, wie es mit mir alleine weitergehen soll. Der Gedanke, alle Finanzen von nun an alleine regeln zu müssen, bereitete mir viele schlaflose Nächte. Doch dann habe ich mich in das Thema eingearbeitet. Inzwischen ist unser Geld vernünftig angelegt und ich weiß, dass ich bis an mein Lebensende gut versorgt sein werde. Auto bin ich nie gern gefahren und deshalb habe ich unser gemeinsames Fahrzeug verkauft. Mit Bus und Bahn bin ich trotzdem mobil – und ab und zu leiste ich mir jetzt sogar ein Taxi.« ● **ab**

DIE KUNST, SICH SELBST ZU LIEBEN

Wer selbstbestimmt leben und für sich Verantwortung tragen möchte, braucht vor allem eines: die Fähigkeit, sich selbst zu lieben. Menschen, die sich lieben, bringen sich selbst Achtung und Respekt entgegen, nehmen die eigenen Bedürfnisse ernst, hören auf die Sprache ihres Körpers und verdrängen weder Gefühle noch Probleme. All das lässt sich auch im hohen Alter noch erlernen.

In grauen Haaren sind statt Farbpigmenten kleine Luftbläschen eingeschlossen.

Das Auge wächst nach der Geburt nur noch ca. um $\frac{1}{4}$.

Bindegewebe lässt nach (im Alter)

Ohren- und Nase hören nicht auf zu wachsen

laut meiner Großmutter kann man an der Oberlippe einer älteren Person sehen, ob diese sich viele Gedanken über Geld macht.

Guten Tag!

Mal gucken!



Mit der Selbstliebe ist es so eine Sache. Manchen scheint sie bereits in die Wiege gelegt worden zu sein. Viele andere hingegen hadern ein Leben lang mit sich, oft ohne ersichtlichen Grund. Naturgegeben sind diese Unterschiede jedoch nicht.

Zwar konnte ein internationales Forscherteam um Dr. Aysu Okbay von der Erasmus-Universität Rotterdam im vergangenen Jahr in einer Studie mit fast 300.000 Teilnehmern tatsächlich Gene identifizieren, die mit dem Empfinden von Glück und der Zufriedenheit mit sich selbst in Zusammenhang stehen. Allerdings erklären die gefunden Erbanlagen weniger als ein Prozent der Unterschiede im Wohlbefinden der Probanden.

Was aber verhilft Menschen dann dazu, sich selbst und ihr Leben in einem positiven Licht zu sehen? Mit dieser Frage haben sich schon viele Wissenschaftler befasst. Und so weiß man heute, dass für Kinder und Jugendliche vor allem ein gutes Verhältnis zu den Eltern, Anerkennung im Freundeskreis, gutes Aussehen sowie schulische und sportliche Erfolge entscheidend sind.

Bei Erwachsenen zeichnet sich ein ähnliches Bild ab. Ein positives Selbstwertgefühl wird bei ihnen insbesondere durch einen hohen Bildungsgrad, berufliche Anerkennung, eine glückliche Partnerschaft und gute Sozialkontakte hervorgerufen. Umgekehrt – und dieser Effekt ist sogar noch deutlich größer – trägt ein gesundes Maß an Selbstliebe auch entscheidend zu mehr Erfolg im Beruf und in der Partnerschaft bei.



Noch wenig wissen Psychologen allerdings darüber, was die Fähigkeit zur Selbstliebe im höheren Alter ausmacht – und wie beziehungsweise ob sie sich überhaupt aufrechterhalten lässt, wenn die körperlichen und geistigen Kräfte nachlassen, die äußerliche Attraktivität schwindet und auch die sozialen Kontakte nach und nach abnehmen.

Tatsächlich hat eine gemeinsame Untersuchung der Universität Basel und der University of California in Davis im Jahr 2014 gezeigt, dass die Fähigkeit zur Selbstliebe ihren Höhepunkt zwischen dem 50. und 60. Lebensjahr erreicht. Danach nimmt sie – zunächst recht schnell, später etwas langsamer – wieder ab. Männer besitzen der Studie zufolge zwar oft ein höheres Selbstwertgefühl als Frauen, doch der typische Zeitverlauf betrifft beide Geschlechter gleichermaßen. In ihrer Untersuchung hatten Professor Ulrich Orth und Professor Richard Robins die Daten mehrerer großer Studien mit jeweils bis zu 7.000 Probanden ausgewertet.

Die Analyse brachte noch ein weiteres interessantes Ergebnis hervor: In manchen Lebensphasen scheint die Fähigkeit zur Selbstliebe stabiler als in anderen zu sein. Als besonders empfänglich für äußere Einflüsse zeigte sich die Kindheit und Jugend, überraschenderweise aber auch das Seniorenalter. »Das Selbstwertgefühl zu steigern, dürfte also in diesem Alter die größte Aussicht auf Erfolg haben«, schrieb Orth kürzlich im Magazin *Gehirn und Geist*.

Die Fähigkeit, sich selbst zu lieben, lässt sich erlernen – und anders als die meisten anderen Dinge offenbar insbesondere im fortgeschrittenen Alter. Fünf Punkte scheinen dabei besonders wichtig zu sein.

1. BRINGEN SIE SICH SELBST ACHTUNG UND RESPEKT ENTGEGEN.

Wie oft führen Sie sich eigentlich vor Augen, was Sie in Ihrem Leben Wertvolles geleistet haben? Haben Sie es überhaupt schon jemals getan? Wenn nicht, wird es höchste Zeit dafür. Setzen Sie sich hin, nehmen Sie Zettel und Stift zur Hand und schreiben Sie alles auf, was Ihnen einfällt.

Fühlen Sie sich oft wenig attraktiv? Dann stellen Sie sich einmal nackt vor den Spiegel, auch wenn es sich komisch anfühlt. Schauen Sie sich ganz genau an und sagen sich: Das bin ich, mit allen Vor- und Nachteilen. Und denken Sie daran: Kein Mensch ist perfekt.

2. NEHMEN SIE IHRE BEDÜRFNISSE ERNST.

Wer immer nur versucht, es anderen recht zu machen, tut weder sich noch seinem Umfeld einen Gefallen. Setzen Sie Grenzen und lernen Sie, Nein zu sagen. Wenn Ihnen das bisher schwergefallen ist, fangen Sie in kleinen Schritten an. Nehmen Sie sich einen Nachmittag oder Abend in der Woche, an dem Sie ausschließlich das tun, was Sie sich wünschen. Treffen Sie Freunde, machen Sie einen Ausflug an einen Ort, den Sie schon immer mal besuchen wollten, oder gönnen Sie sich ein paar Stunden im nächst gelegenen Spa.

3. HÖREN SIE AUF DIE SPRACHE IHRES KÖRPERS.

Ihr Körper soll Ihnen noch viele Jahre ein verlässlicher Partner sein. Also behandeln Sie ihn so gut, wie Sie nur können. Verzichteten Sie auf alles, was ihm schadet: Zigaretten, zu viel Alkohol, Fett oder Zucker. Bewegen Sie sich viel und schlafen Sie ausreichend. Gönnen Sie sich mit Ihrem Partner

regelmäßige Streicheleinheiten oder, falls Sie allein sind, von Zeit zu Zeit mal eine Massage. Und nehmen Sie die Alarmzeichen Ihres Körpers ernst. Ein Körper, der immer dicker oder dünner wird, fühlt sich nicht wohl. Auch Schmerzen sind in aller Regel nicht dazu da, um ausgehalten zu werden.

4. VERDRÄNGEN SIE IHRE GEFÜHLE NICHT.

Haben Sie bislang geglaubt, negative Gefühle wie Wut, Hass, Angst oder Trauer hinunterschlucken zu müssen, damit Sie von anderen akzeptiert werden? Hören Sie auf damit! Jedes Gefühl hat seine Berechtigung und verdient es, ernst genommen zu werden – auch wenn andere es nicht nachvollziehen können. Versuchen Sie herauszufinden, woher Ihr Gefühl kommt, was genau Sie gerade wütend oder traurig macht. Gefühle sind der Wegweiser zu Ihrem Unterbewusstsein und jedes aktuelle Empfinden kann Ihnen helfen, sich selbst ein bisschen besser zu verstehen und zu akzeptieren.

5. KEHREN SIE PROBLEME NICHT UNTER DEN TISCH.

Situationen, die Sie belasten, müssen Sie als solche erkennen. Und dann suchen Sie nach Lösungen. Sprechen Sie mit den Menschen, die in diese Situationen involviert sind. Womöglich haben die anderen bislang nicht einmal bemerkt, dass es Ihnen damit nicht gut geht. Versuchen Sie, sich den anderen zu erklären, möglichst ohne Vorwürfe. Sprechen Sie in Ich-Botschaften. Also nicht: »Du nimmst Dir nie genug Zeit für mich.« Sondern lieber: »Ich würde gerne, weil Du mir so wichtig bist, mehr Zeit mit Dir verbringen.« Darauf kann Ihr Gegenüber viel positiver reagieren. ●

ab





LEBEN AUF DER BÜHNE



Sie sind in Rente und spielen die Rolle ihres Lebens: Die Schauspieler des Altentheaters in Köln bringen mit Leidenschaft eigene Stücke auf die Bühne.

Der Lachkrampf kommt unvermittelt und lässt sich einfach nicht stoppen. Heribert Bachem, 67 Jahre alt, sitzt auf einem roten Stuhl der Probebühne des Freien Werkstatt Theaters in Köln und übt die Bestellung seines Leibgerichts: »versunkenen Apfelkuchen mit Walnüssen«. Die Stimmtrainerin Sabine Falter hat ihn gerade dazu aufgefordert, seinen Text doch einfach mal zu singen. Mit diesem Trick könne man die Sprechstimme besser zum Klingen bringen. Aber Heribert Bachem kommt nicht weit: Bei jedem Versuch muss er von Neuem losprusten. Es ist Probenzeit im Altentheater: Wie jeden Mittwoch von 10 bis 14 Uhr sind die 27 Ensemble-Mitglieder zusammengekommen, um Theater zu spielen. Die Besonderheit: Alle sind in Rente, zwischen 65 und 95 Jahre alt, und stehen als Laienschauspieler regelmäßig auf der Bühne.

DAS ALTER NICHT VERSTECKEN

Das erste, in dieser Art einzige und mehrfach ausgezeichnete Altentheater Deutschlands gibt es schon seit 38 Jahren. Dieter Scholz, ausgebildeter Schauspielerei und in jungen Jahren an Staatstheatern beschäftigt, hat es 1979 als 42-Jähriger gemeinsam mit einer Schauspielkollegin gegründet. Dann übernahm seine Partnerin Ingrid Berzau zusammen mit ihm die Leitung der Gruppe. Beide haben für ihr Engagement das Bundesverdienstkreuz erhalten. Nach mehr als 30 gemeinsamen Jahren hat Scholz sich aus der Leitung zurückgezogen und ist nun selbst Ensemble-Mitglied.

»Wir haben es damals ganz bewusst »Altentheater« genannt«, erzählt Scholz: »Man darf das Alter nicht verstecken.« Die Bezeichnung »Seniorentheater« sei für die Gründer nicht in Frage gekommen. »Seniorenteller, Seniorenreisen, alles ein bisschen kleiner, ein bisschen preiswerter – man wird eben nicht mehr für voll genommen«, sagt Scholz. Das Altentheater setze aber gerade auf den Reichtum des Alters, den großen Erfahrungsschatz der Mitglieder: »Ältere Menschen haben so viele Geschichten zu erzählen.«



VOM ROLLSCHUH ZUM ROLLATOR

Genau deshalb ist es das Konzept des Altentheaters, dass das Ensemble eigene Stücke entwickelt, die besondere Momente, Erinnerungen und Erfahrungen aus dem Leben der Darsteller zeigen. Für viele Mitspieler ist diese Herangehensweise anfangs gewöhnungsbedürftig, doch dann sind alle schnell mit Leidenschaft dabei. »Wir beide sind über einen Workshop zum Theaterspielen gekommen wie ein blindes Huhn zum Korn«, erzählt Edi Solfrank. Er ist 87 Jahre alt und gemeinsam mit seiner Frau Maria, 89, bereits seit 25 Jahren beim Altentheater.

Niemals hätten sie vorher gedacht, einmal selbst auf der Bühne zu stehen. Heute gehört Theaterspielen zu ihrem Leben. »Wir haben also ein ganz wunderbares Korn gefunden«, sagt Maria Solfrank. Sie kommt inzwischen mit dem Rollator zu den Proben – in einem ihrer ersten Stücke fuhr sie noch mit Rollschuhen über die Bühne. »Heute hast du die Rollen eben neben deinen Füßen, nicht unter ihnen«, scherzt Ingrid Berzau liebevoll.

WENN ERINNERUNGEN LEBENDIG WERDEN

Das aktuelle Stück heißt »Lebenslied« und handelt von der Heimat. Es thematisiert Momente aus der Kindheit der Mitspieler, Erinnerungen an Elternhaus, Vertreibung und Heimweh. »Jede Inszenierung ist immer eine gemeinsame Suche«, sagt die Leiterin Ingrid Berzau. Mithilfe von Improvisationsübungen, Gesprächen und Notizen entstehen in intensiver Arbeit aus vielen Einzelszenen die Stücke.

Diesmal hat Ingrid Berzau mit der Stimmtrainerin Sabine Falter Lieder eingebaut, die von den Mitspielern gesungen oder gesummt werden. »Nutzt die musikalische Energie«, ruft Falter ihrem Ensemble bei der Probe zu. Ihr geht es bei der Arbeit mit den Älteren darum, mithilfe der Stimme einen neuen Zugang zu sich selbst zu bekommen: »Ich möchte Welten öffnen und die Schauspieler darin bestärken, sich authentisch zu zeigen.« Durch den Gesang seien auch ihre Sprechstimmen ausdrucksstärker geworden.

ZUGEHÖRIGKEIT ZUR GRUPPE

»Die Menschen, die hier mitspielen, setzen sich einer Entwicklung aus. Sie entdecken völlig neue Seiten an sich und blühen auf«, berichtet Ingrid Berzau. Sie beobachtet, dass Theaterspielen die Sinne öffnet, Menschen zusammenführt und die Lebenslust fördert. Ihr Fazit: »Das Sprichwort ›Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr‹ ist totaler Quatsch.«

Diese Meinung teilen die Mitspieler. »Ich wollte im Alter noch mal etwas völlig Neues anfangen, das mich zufrieden und stolz macht«, erzählt die 76-jährige Renate Maria Hirth. Eine große Motivation sei dabei gewesen, endlich einmal Teil eines Teams zu sein. In ihrem Berufsleben als Ärztin habe sie das vermisst. Das Zusammenspiel wecke ungeahnte Energien, berichtet Berzau: »Jeder will unbedingt auf die Bühne. Ein Mitspieler hat sich für eine Aufführung sogar einmal aus dem Krankenhaus beurlauben lassen.«

KEINE ANGST MEHR VOR DEMENZ

Charlotte Hermann, 66 Jahre alt und seit drei Jahren Teil der Gruppe, freut sich über die Fähigkeiten, die ihr neues Hobby wachruft: »Das hat mir ein bisschen die Angst vor dem Älterwerden genommen. Mein Vater war dement und ich hatte immer große Sorge, dass mich das auch treffen könnte. Seit ich Theater spiele, ist diese Sorge komplett verschwunden.« Ähnlich geht es Mario Betz, 73 Jahre alt, dessen Schwester dement ist. »Wir reden hier gar nicht erst über Krankheiten, wir konzentrieren uns einfach aufs Theaterspielen«, sagt er.



Die Gruppe spielt jedes Stück Dutzende Male, gibt Gastspiele, fährt in andere Städte und Länder. Und wenn es etwas zu feiern gibt, sind alle dabei. So wie beim 80. Geburtstag von Dieter Scholz, der mit der letzten Aufführung der Spielzeit zusammenfiel. Der Zuschauer-raum war an diesem Donnerstagabend im Juni voll besetzt.

Nach einem gesummen Wiegenlied erfährt das Publikum von jedem einzelnen Mitspieler, was ihm jeweils »in die Wiege gelegt wurde« – zum Beispiel dass sich die Eltern einen Jungen oder ein Mädchen gewünscht hätten, oder die Erwartung, all das zu machen, was Vater oder Mutter nicht umsetzen konnten. Es folgen berührende Szenen, die von den Heimatgefühlen der Mitspieler erzählen. Von der Vertreibung aus dem Dorf (»dann mussten alle reihum ihre Türschlüssel in eine Schüssel werfen: klack-klack-klack«), vom betrübten Heiligabend auf einem Schiff, von Schneeballschlachten und selbstgepflanzten Bäumen. Und mittendrin bestellt Heribert Bachem dann mit klarer Stimme seinen »versunkenen Apfelkuchen mit Walnüssen«.

Nach dem begeisterten Applaus des Publikums feiern Ensemble, Theaterleitung, Förderverein und viele Freunde den Geburtstag des Altentheater-Mitgründers Dieter Scholz. An diesem Abend werden berührende Reden gehalten und Lieder gesungen, die ein beeindruckendes Lebenswerk würdigen. Dieter Scholz bedankt sich und bringt auf den Punkt, worum es ihm von Anfang an ging: »Wir bleiben dran am Leben, egal wie alt wir sind. Wir hören nicht auf zu spielen!« ● nk



ES IST NIE ZU SPÄT FÜR EIN GLÜCKLICHES ALTER

Auch wenn die körperlichen und geistigen Kräfte mit den Jahren oft nachlassen, ist ein selbstbestimmtes Leben weiterhin möglich. Der Altersforscher Professor Frieder Lang erklärt, wie es geht.

Herr Professor Lang, Sie beschäftigen sich als Wissenschaftler mit der Frage, wie man im Alter selbstbestimmt und glücklich leben kann. Welche Antworten haben Sie gefunden?

Es sind im Wesentlichen drei Dinge, die für ein gelingendes Altern entscheidend sind. Erstens: moderate und vielfältige Bewegungen jeden Tag. Zweitens: eine möglichst ausgeglichene, also nicht einseitige Ernährung. Und drittens: gute soziale Beziehungen. Der letzte, besonders entscheidende Punkt lässt sich übrigens sehr gut mit den ersten beiden verbinden. Auch ist es nie zu spät, mit diesen Dingen anzufangen.

Doch aller Anfang ist schwer. Wie gelingt er am besten?

Hier haben sich drei Denk- und Verhaltensweisen bewährt. Zunächst gilt es, sich auf das zu beschränken, was einem wirklich wichtig ist. Dann sollte man sich bemühen, das Wichtige zu bewahren und weiterzuentwickeln. Schließlich sollte man sich nicht scheuen, auf die Unterstützung anderer oder auf technische Hilfen zurückzugreifen.

Mit den Jahren lassen die körperlichen und geistigen Kräfte oft nach. Wie kommt man damit am besten klar?

Im Grunde so, wie eben beschrieben: Indem man sich bewegt, gut ernährt, seine Sozialkontakte pflegt – und dabei die wichtigsten Dinge mit Konzentration verfolgt und auch mal Hilfe annimmt. Es kommt immer darauf an, das zu bewahren, was gut ist, und voranzubringen, was sich verbessern lässt. Für ein selbstbestimmtes Leben muss man zudem erkennen, was sich ändern lässt und was nicht.

Welche Rolle spielen technische Hilfsmittel?

Gerade ältere Menschen profitieren in praktisch allen Lebensbereichen vom technischen Fortschritt. Selbst wenn es manchmal so wirkt, als würden sie sich kaum für Innovationen interessieren, zeigen Studien, dass viele Produkte bei Älteren sehr beliebt sind – zum Beispiel Tablets oder E-Bikes.

Wie bleibt man im Alter mobil?

Das Selbstvertrauen spielt hier eine entscheidende Rolle. Und natürlich gute soziale Beziehungen, um gemeinsam mobil und aktiv zu bleiben. Die Vorfreude auf ein gemeinsames Erlebnis wirkt ebenfalls aktivierend.

Wie verhindert man Langeweile oder gar Einsamkeit?

Vielleicht muss man gar nicht immer dagegen ankämpfen. Ältere Menschen berichten uns immer wieder, dass sie beides mitunter als positiv erleben. Es kann ja erholend und anregend sein, ein paar Tage für sich zu haben und sich Zeit für gute Erinnerungen zu nehmen. Natürlich gibt es auch Menschen, die unter fehlenden Kontakten sehr leiden. Ihnen kann es helfen zu überlegen, was sie früher gern gemacht haben. Wer einst in einem Verein, in der Kirche oder im Stadtteil engagiert war, könnte vielleicht dort anknüpfen.

Wie bereitet man sich auf das Alter optimal vor?

Eine positive Einstellung, aber auch eine realistische Sicht auf das, was kommen kann, trägt entscheidend zu einem langen, selbstbestimmten Leben bei. Zudem sollte man sich bewusst machen, dass viele vermeintliche Verluste im Alter durchaus ihre Vorteile haben.

Woran denken Sie?

Beispielsweise an einen anderen Umgang mit der Zeit oder an das Wissen darüber, wer man ist. Der wichtigste Vorteil wird übrigens gern vernachlässigt: die Tatsache, dass man überhaupt so alt geworden ist – und dabei vieles erlebt und gemeistert hat. Jeder Tag kann ein Gewinn sein, weil man etwas Schönes erlebt. ● ab



Prof. Dr. Frieder Lang leitet das Institut für Psychogerontologie an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg.

DAS EIGENE **LEBEN** SELBST IM GRIFF.

Endlich wieder ich.

In einem Leben mit Multipler Sklerose ist normaler Alltag manchmal weit weg. Deshalb forscht Merck für mehr Freiheit. Damit Sie bestimmen können, wer in Ihrem Leben die Fäden in der Hand hält: Sie selbst.

leben-mit-ms.de  MS Leben

Merck engagiert
sich in der
MS-Forschung

MERCK

BEREIT FÜR EIN BABY

Multiple Sklerose trifft vor allem junge Frauen. Viele von ihnen wünschen sich Kinder, machen sich aber Sorgen wegen ihrer Krankheit. Jetzt soll ein neues Beratungsangebot helfen, die vielen Fragen rund um Schwangerschaft und MS zu beantworten.

Ist Multiple Sklerose vererbbar? Verschlechtert sich die Krankheit in der Schwangerschaft? Wie wird in dieser Zeit ein möglicher Schub behandelt? – Das sind nur einige Fragen, die sich junge Frauen mit Multiple Sklerose stellen. Aus diesem Grund hat die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) ein bundesweites Beratungsangebot geschaffen, das für alle Fragen rund um Schwangerschaft, Entbindung, Stillzeit und Elternschaft zur Verfügung steht. Unter dem Projektnamen *Plan Baby bei MS* bieten seit Mai dieses Jahres speziell fortgebildete Mitarbeiterinnen aus den Sozialdiensten der 16 DMSG-Landesverbände eine umfassende Telefonberatung an. MS-Patientinnen können dort ihre Fragen stellen, aber auch über ihre Unsicherheiten und Ängste sprechen. Für medizinisches Knowhow sorgen regionale MS-Zentren und -Schwer-

punktpraxen sowie das Deutsche Multiple Sklerose und Kinderwunsch-Register in Bochum, die alle eng in das Projekt eingebunden sind.

VON DEN ERFAHRUNGEN ANDERER PROFITIEREN

Plan Baby bei MS beabsichtigt, auch den Austausch unter MS-Erkrankten mit Kinderwunsch und Eltern mit MS zu ermöglichen und zu fördern. Aus diesem Grund wird zurzeit ein überregionaler virtueller Kontaktkreis aufgebaut. Wie hilfreich der Dialog mit anderen Betroffenen sein kann, zeigt die Facebook-Gruppe *Mütter mit Multiple Sklerose*, die inzwischen mehrere hundert Mitglieder hat. Hier berichten Frauen über ihre Schwangerschaft und Entbindung und wie sie den Alltag als Mutter meistern. Die Themenpalette reicht vom Umgang mit der Therapie vor und während der Schwangerschaft bis hin zu Erziehungsfragen – zum Beispiel ob und wie man mit seinen Kindern über die Krankheit der Mama sprechen sollte.

Auch Julia Sue Hubinger berichtet auf Facebook sowie in ihrem Blog *Mama Schulze* über ihr Leben als dreifache Mutter mit Multiple Sklerose. In ihren Beiträgen beschreibt die 37-jährige beispielsweise, wie sie und ihr

Mann sich ganz bewusst für ein drittes Kind entschieden haben. Hubinger, die erst nach dem zweiten Kind mit der Basistherapie begonnen hatte, sah sich auf einmal mit ganz neuen Fragen konfrontiert: Wie würde sich eine Schwangerschaft unter MS-Therapie entwickeln? Wann sollte sie das Medikament absetzen und wann wieder mit der Einnahme beginnen?

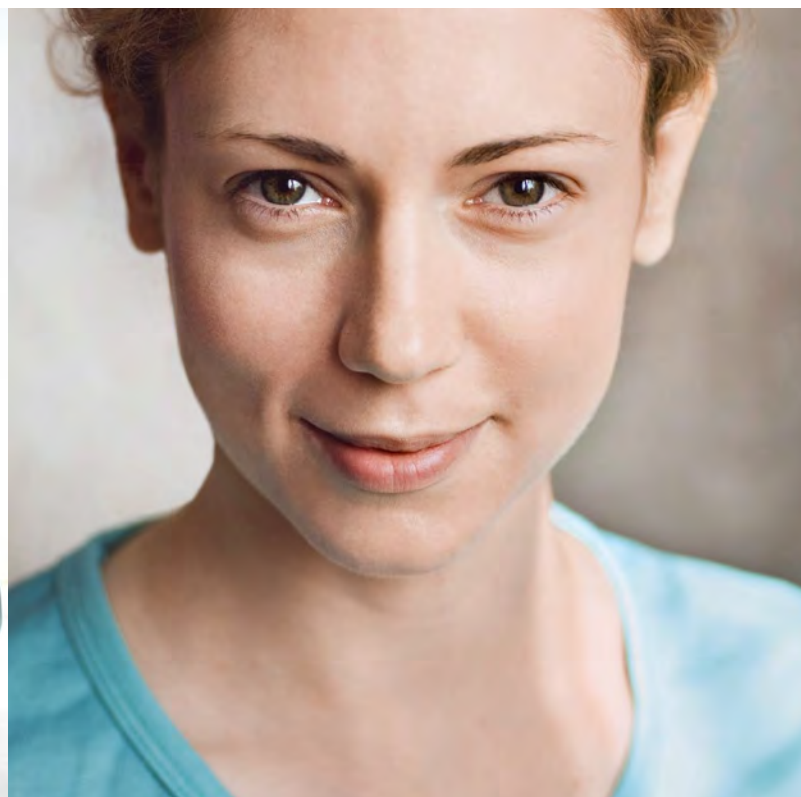
Anfang Januar ist schließlich auch der dritte Sprössling gesund auf die Welt gekommen. Wie er das Familienleben der Hubingers bereichert und was die MS seiner Mama macht, kann auf www.mamaschulze.de nachgelesen werden. ● **ak**

Links zum Thema:

- www.dmsg.de/plan-baby-bei-ms
- www.ms-und-kinderwunsch.de
- [www.facebook.com: Mütter mit MS](https://www.facebook.com/Muetter-mit-MS)
- www.mamaschulze.de

Tipp:

Besprechen Sie Ihre MS-Therapie in Hinblick auf eine Schwangerschaft frühzeitig mit Ihrem Neurologen und Ihrem Frauenarzt. Am besten schon, bevor Sie versuchen, schwanger zu werden. Einige Medikamente sollten nämlich geraume Zeit vor der Geburt abgesetzt werden. Auch kann es sein, dass Ihr Arzt Ihnen engmaschige MRT-Kontrollen zur Schubüberwachung empfiehlt. Die aber müssen frühzeitig organisiert werden.



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



GEMEINSAM **STARK** GEGEN MS



WARUM SCHWANGERE WENIGER SCHÜBE HABEN

Frauen mit MS sind während einer Schwangerschaft meist schubfrei. Die genauen Ursachen dafür waren bislang unklar. Nun gelang es Forschern, die biologischen Mechanismen zu identifizieren.

Nahezu jede zweite Frau ist in den ersten drei Monaten ihrer Schwangerschaft ohne Krankheitsaktivität, im letzten Drittel nimmt die Schubrate sogar um bis zu 80 Prozent ab. Erst wenn die Schwangerschaft vorbei ist, steigt die Anzahl der Krankheitsschübe wieder. Das gilt vor allem für die ersten drei Monate nach der Geburt – etwa 30 Prozent der Frauen erleiden dann einen akuten Schub.

Schon seit Langem ist bekannt, dass die Aktivität der Multiplen Sklerose während der Schwangerschaft zurückgeht. Die molekularen Mechanismen, die diesem Phänomen zugrunde liegen, waren jedoch unklar. Ein Forscherteam

des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE) konnte nun nachweisen, dass die Schutzwirkung durch den Rezeptor für das Hormon Cortisol in den T-Lymphozyten des Immunsystems vermittelt wird. Als die Wissenschaftler den Cortisolrezeptor im Modellversuch genetisch ausschalteten, war auch der Schutz vor MS-Schüben nicht mehr vorhanden. Wie sich weiterhin zeigte, kann das Schwangerschaftshormon Progesteron sich mit dem Cortisolrezeptor verbinden, was zu einer Anreicherung von regulatorischen T-Zellen führt. Diese Zellen wiederum stellen einen zentralen Schutzmechanismus gegen autoaggressive Immunzellen dar, von denen man annimmt, dass sie die Aktivität der Multiplen Sklerose befeuern.

»Bisher hat der therapeutische Einsatz von Schwangerschaftshormonen in klinischen Studien der Multiplen Sklerose nicht die erhofften Ergebnisse erzielt«, sagt Dr. Jan Broder Engler vom Institut für Neuroimmunologie und Multiple Sklerose des UKE. Deshalb seien weitere Untersuchungen notwendig, um die Schutzwirkung einer Schwangerschaft künftig auch für andere Patienten nutzbar zu machen.

ak

RADELN FÜR DEN GUTEN ZWECK

Mit jedem Kilometer einer Radtour, jedem Like oder Share auf Facebook, wird für MS-Kranke gespendet.

Multiple Sklerose (MS), kann sich auf alle Bereiche des Körpers auswirken und nahezu jedes neurologische Symptom auslösen. Bedingt durch die Krankheit gibt es immer wieder Menschen, die in wirtschaftliche Not geraten sind. Um ihnen zu helfen, hat das Unternehmen Mylan in Kooperation mit dem bekannten Radsportler und MS-Patienten Andreas »Besi« Beseler die Spendenaktion Biken – Spenden – Helfen: MS Bike Tour 2017 ins Leben gerufen.

Mit einem virtuellen Fahrrad kann bis zum 20. September jeder für die MS-Spendenaktion sammeln – ein Klick reicht aus. Bewegt wird das MS-Bike über die Facebook-Fanpage Biken Spenden Helfen. Für jeden geteilten Inhalt oder Like auf der Seite sowie für jeden Kilometer einer realen Radtour, der mit einem Fitness-Tracker aufgezeichnet als Screenshot auf die Facebook-Fanpage gepostet wird, fährt das virtuelle MS-Bike einen Kilometer weiter und das Unternehmen spendet daraufhin weitere fünf Cent an das Mutmacherprojekt Rad statt Rollstuhl / Besi & Friends. »Das Geld, das die Initiative einsammelt, kommt dann über

den Nathalie-Todenhöfer-Stiftung bedürftigen MS-Patienten zugute«, sagt Andreas Beseler.

ak

MS Bike Tour 2017
Biken-Spenden-Helfen
eine Initiative von Mylan



Weitere Informationen unter:

- www.biken-spenden-helfen.de
- www.facebook.com/BikenSpendenHelfen
- www.rad-statt-rollstuhl.de

Tipp:

Erleben Sie das MS-Bike live mit »Besi & Friends« am 23. Juli beim 12 Stunden Hohler Buckel in Hörstein/Alzenau und am 6. August beim Frankfurt City Triathlon.

MULTIPLE SKLE ROSE

... ist schwer zu erkennen!

Mylan setzt sich für eine bessere Wahrnehmung von MS in der Gesellschaft ein.

Mylan: Gesundheit neu gedacht.

Mylan dura GmbH
Postfach 10 06 35 · 64206 Darmstadt



Better Health
for a Better World

SOUVERÄNITÄT UND STÄRKE GEWINNEN

Im Behandlungszimmer beim Arzt sitzen und sich völlig ohnmächtig und hilflos fühlen: Diese Situation kennt jeder, der die Diagnose einer chronischen unheilbaren Erkrankung wie Multiple Sklerose (MS) erhalten hat.



Das Gefühl, fremdbestimmt zu sein, begleitet die Patienten immer wieder während ihres Alltags. Wie sie sich seelisch und körperlich stärken können, um wieder Kontrolle über ihr Leben zu gewinnen, zeigt die neue Broschüre der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) mit dem Titel »Krankheitsverarbeitung – aktiv und selbstbestimmt: Ich und die MS«.

Der Ratgeber zeigt in fünf Kapiteln verschiedene Möglichkeiten auf, wie Patienten trotz ihrer einschneidenden Erkrankung ihr Leben selbstbestimmt gestalten können. Es werden zahlreiche Herangehensweisen vorgestellt, wie sie sich aktiv und selbstbewusst die eigene

Handlungsfähigkeit zurückerobern können. Die Kapitel lauten: »Auf dem Weg zur Souveränität mit MS«, »Kritische Lebensereignisse bewältigen – ein Leben lang unterwegs mit MS«, »Salutogenese – zum Verständnis von Gesundheit und Gesunderhaltung«, »Coping – vom Schock zur Selbstbestimmung« sowie »Auf die Einstellung kommt es an – von der Selbstreflektion zur Therapie«.

Die Broschüre ist in den Geschäftsstellen der DMSG-Landesverbände sowie als Download im Online-Shop auf www.dmsg.de erhältlich. Nicht-Mitglieder bezahlen eine Bearbeitungsgebühr von einem Euro, für Mitglieder entfällt diese. ●

ANZEIGE

Mythos 7: *MS führt in die Arbeitslosigkeit.*

Selbstverständlich kann die MS Auswirkungen auf die Arbeitsfähigkeit haben.

Abhängig von der Art der Tätigkeit, den Symptomen und dem Grad der Behinderung, müssen sich Menschen mit MS gegebenenfalls in ihrem Arbeitsleben neu arrangieren. Die Anpassung der Arbeitsstunden, eine Umschulung oder eventuell die Aufgabe der Berufstätigkeit bei zu schwerer Behinderung können notwendig werden. Manche Betroffene erfinden ihre berufliche Laufbahn aber auch ganz neu und beginnen mit Dingen, die sie andernfalls nie getan hätten

Eine chronische Erkrankung wie die MS ist kein Kündigungsgrund. Es kann aber ein gewisser Schutz für Arbeitneh-

mer sein, wenn der Arbeitgeber über die Erkrankung informiert ist. In einigen Fällen kann es durchaus vernünftig sein, die Kollegen über die Erkrankung zu informieren, insbesondere wenn der tägliche Arbeitsablauf durch die für andere nicht sichtbaren MS-Symptome wie Fatigue und Konzentrationsschwäche beeinträchtigt wird.

Diesen Mythos und neun weitere können Sie in der Broschüre *Zehn Mythen* nachlesen. Die Broschüre kann kostenfrei beim BETAPLUS-Serviceteam* bestellt oder auf www.ms-gateway.de heruntergeladen werden.



BETAPLUS-Serviceteam*

Tel.: 0800/2 38 23 37 (gebührenfrei)

E-Mail: serviceteam@betaplus.de

* Ein Service von Vitartis im Auftrag von Bayer

QR-Code zur
Broschüre
Zehn Mythen



MS BETAPLUS[®]



Persönlich

BETAPLUS[®]-Schwestern-Service*

Telefonisch

BETAPLUS[®]-Serviceteam*

Online

Infos, News, App u.v.m.



BETAPLUS[®]-Serviceteam*

Telefon: 0800-2 38 23 37 (gebührenfrei)

E-Mail: serviceteam@betaplus.net

Internet: www.ms-gateway.de

* Ein Service von Vitartis im Auftrag von Bayer



»Für viele Patienten ist es entscheidend bei der Auswahl ihrer Therapie, dass sie größtmögliche Unabhängigkeit im Alltag zulässt.«

Dr. Michael Lang,
NTC Impulse 04/2016

»Nur rund 30 bis 40 Prozent der Patienten nehmen die empfohlenen Medikamente zur Immuntherapie kontinuierlich ein.«

Weißbuch Multiple Sklerose, 2016

WUNSCH NACH MEHR THERAPIEFREIHEIT

»Acht von zehn MS-Patienten wünschen sich eine Therapieoption mit längeren einnahmefreien Zeiten ohne Wirkverlust.«

Produkt + Markt 2017: Kurzbefragung unter MS-Patienten

Patienten nicht an den vorgegebenen Therapieplan. Im Alltag verzeichnen wir sogar Abbruchraten von bis zu 50 Prozent innerhalb der ersten sechs bis zwölf Monate nach Beginn der Therapie.

Warum fällt es manchen so schwer, sich an den Behandlungsplan zu halten?

Manche Injektionstherapeutika müssen gekühlt werden, was die betroffene Person in ihrer Mobilität einschränkt. Andere Patienten haben Probleme mit dem Spritzen. Und Medikamente, die als Infusion verabreicht werden, erfordern regelmäßige, oft zeitaufwendige Arzttermine. Auch das schränkt die Lebensqualität ein. Hinzu kommen Nebenwirkungen, weswegen viele mit ihrer Therapie unzufrieden sind.

Wie sieht es bei den oralen Medikamenten aus?

Einige Patienten empfinden die ein- bis zweimalige Tabletteneinnahme am Tag als Belastung, weil sie dadurch immer wieder an ihre Krankheit erinnert werden. Medikamente, die seltener eingenommen werden müssen und länger wirken, wären daher wünschenswert.

Sind denn solche Therapien in Sicht?

Die Forschung hat in den vergangenen Jahren gezeigt, wo neue Medikamente im Immunsystem ansetzen könnten, um die Schubrate zu verringern oder die Behinderungsprogression zu verzögern. Es wurden mehrere vielversprechende Substanzen untersucht, die auf verschiedene Zellen des Immunsystems wirken und einige von ihnen – auch mit niedrigem Einnahmeschema – sind so weit in der Entwicklung, dass sie noch in diesem Jahr zugelassen werden könnten. ● ak

Nicht wenige Menschen mit Multiple Sklerose leiden offenbar stärker unter der Therapie als unter der Krankheit selbst. Über die Gründe und was dagegen helfen könnte, sprachen wir mit Professor Dr. Peter Rieckmann, Chefarzt der Neurologischen Klinik am Klinikum Bamberg.

Herr Professor Rieckmann, welchem Grundgedanken folgt die MS-Therapie heute?

Bei der Behandlung der Multiplen Sklerose ist die verlaufsmodifizierende Therapie üblich. Diese hat zum Ziel, die Anzahl der Schübe zu verringern und das Fortschreiten der Krankheit hinauszuzögern. Um diese Ziele zu erreichen, muss der Patient den mit seinem Arzt vereinbarten Behandlungsplan konsequent einhalten. Je nach Therapieform heißt es dann, täglich Tabletten einzunehmen oder sich den Wirkstoff regelmäßig zu spritzen.

Wie konsequent halten Patienten die Therapie denn ein?

Selbst in Studien mit bewährten oralen MS-Medikamenten halten sich bis zu 30 Prozent der teilnehmenden



Prof. Dr. Peter Rieckmann
Chefarzt der Neurologischen Klinik
am Klinikum Bamberg



Bei MS können kognitive
Beeinträchtigungen
verstärkt auftreten.

Training für die grauen Zellen

Kennen Sie das? Sie laufen vom Wohnzimmer in die Küche, um etwas zu erledigen – kaum dort angekommen, haben Sie vergessen, was Sie wollten ... Diese leichten und in der Regel vorübergehenden Gedächtnisstörungen sind völlig normal und kommen bei den meisten Menschen vor. Es gibt jedoch Erkrankungen, bei denen verstärkt sogenannte kognitive Beeinträchtigungen – also Störungen der Denkprozesse – als unangenehmes Begleitsymptom

auftauchen. Dies kann beispielsweise bei Multiple Sklerose (MS) auftreten.

Sehr häufig sind insbesondere die Bereiche Aufmerksamkeit, Gedächtnis, räumlich-visuelle Verarbeitung und Exekutivfunktionen (wie zum Beispiel das Planen einer Handlung) betroffen. Die gute Nachricht: Ähnlich wie Muskeln lässt sich auch das Gehirn mit einfachen Methoden und Aufgaben trainieren. Was hinter kognitiven Störungen steckt und was Experten dazu sagen, zeigt die neue Ausgabe der *MS persönlich* – die MS-Begleiter Zeitschrift*. Zusätzlicher Bonus der Zeitschrift: Im beiliegenden Übungsheft *Multiple Sklerose & Kognition – Spielerisch das Denken trainieren* können unterhaltsame Aufgaben gelöst werden, die die Kognition in unterschiedlichen Teilbereichen fördern und fördern. ●

* *MS persönlich* ist die Zeitschrift von *MS-Begleiter* – dem Patienten Service Programm von Sanofi Genzyme. Sie richtet sich an alle Menschen mit MS, ihre Angehörigen und Interessierte.



Die Zeitschrift mit Übungsheft
kann kostenfrei bestellt werden:

- per E-Mail: service@ms-begleiter.de
- telefonisch: 0800 90 80 333 (Mo-Fr von 8.00-20.00 Uhr)
- per Post: MS-Begleiter, c/o Atlantis Healthcare Deutschland GmbH, Postfach 180241, 60083 Frankfurt



Im Rahmen der Aktion *Multiple SkleROSE* startete zum Welt MS Tag am 31. Mai das Online-Spiel *Held im Rosenfeld* (www.held-im-rosenfeld.de), mit dem spielerisch Spenden gesammelt werden können.

News

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



Schlaganfälle sofort erkennen

Ein Onlinevideo des bekannten Cartoonisten Ralph Ruthe klärt über die Symptome eines

Schlaganfalls auf. Der Clip mit dem Titel »Lächeln, Sprechen, Arme hoch!« zeigt, wie Laien innerhalb weniger Sekunden einen Schlaganfall erkennen können. Lähmungserscheinungen im Gesicht und in den Armen sowie Sprachstörungen sind die wichtigsten Symptome eines Schlaganfalls. Je früher sie erkannt werden und je schneller der Patient beim Arzt ist, desto besser stehen seine Chancen, ohne Folgeschäden weiterleben zu können. Denn für das Gehirn zählt jede Minute. Das Video ist bei Youtube zu sehen (»lächeln sprechen arme hoch« in die Suchmaske eingeben). • Quelle: Evangelisches Klinikum Bethel GmbH

Die Hausapotheke im Griff



Eine neue App hilft Patienten dabei, den Bestand und die Einnahme ihrer Medikamente im Blick zu behalten. Die digitale Hausapotheke zeigt an, welche Medikamente zu Hause vorrätig sind, wann sie zur Neige gehen oder ablaufen. Zudem erinnert sie den Nutzer daran, wann er welche Medikamente einnehmen muss. Die App gibt es kostenfrei auf www.digitale-hausapotheke.de. •



GEZIELTER GEGEN DIE EPILEPSIE

Wenn bestimmte Epilepsien in den ersten drei Lebensmonaten ausbrechen, müssen sie anders behandelt werden als bei späterem Auftreten. Das hat eine internationale Studie unter der Leitung des Kinderneurologen Dr. Markus Wolff und des Neurologen Prof. Dr. Holger Lerche von der Universität Tübingen ergeben. Eine seltene, aber wichtige Ursache von Epilepsien bei Kindern sind Mutationen im Natriumkanal-Gen SCN2A. Bei etwa der Hälfte der betroffenen Kinder beginnt die SCN2A-Epilepsie in den ersten drei Lebensmonaten. Sie profitieren deutlich von einer medikamentösen Therapie mit Natriumkanal-Blockern. Bei Kindern, deren Krank-

heit später ausbricht, haben dieselben Medikamente jedoch keine oder sogar negative Effekte. Die Erkenntnisse könnten eine gezieltere Therapie bei einer SCN2A-Mutation ermöglichen, kommentiert die Neurogenetikerin und stellvertretende Präsidentin der Deutschen Gesellschaft für Neurologie (DGN), Prof. Dr. Christine Klein: »Das erhöht die Chance der Kinder, rasch anfallsfrei zu werden, und kann Entwicklungsstörungen verhindern.« • Quelle: Deutsche Gesellschaft für Neurologie



SO GEHT'S LEICHTER

Die Diagnose **DEMENZ** ist für Betroffene und Angehörige eine große Herausforderung. Wir haben **8 TIPPS, DIE DEN ALLTAG JETZT ERLEICHTERN:**



DEN TAG STRUKTURIEREN

Ein regelmäßiger Tagesablauf mit festen Essens- und Schlafenszeiten sorgt für Orientierung. Wichtige Erledigungen, Verabredungen und Termine am besten in einen Wochenkalender eintragen.



DEN ALLTAG VEREINFACHEN

Rezepte mit einfachen Mahlzeiten, Fertiggerichte oder Essen auf Rädern erleichtern die Versorgung. Um mobil zu bleiben, Mitfahrgelegenheiten und öffentliche Verkehrsmittel nutzen oder Familie und Freunde einspannen.



GEDÄCHTNIS-HILFEN NUTZEN

Geschickt platzierte Notizzettel helfen dem Gedächtnis auf die Sprünge. Tipp: Schränke innen oder außen mit Post-its versehen, auf denen der Inhalt verzeichnet ist.



DEN HAUSHALT VERKLEINERN

Überflüssige Dinge im Haushalt können überfordern, deswegen besser entfernen. Auch im Bad nur notwendige Utensilien aufbewahren.



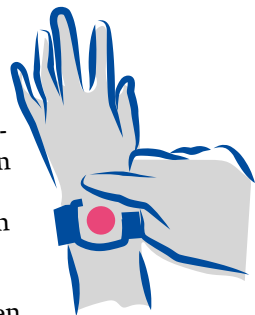
FESTE ABLAGEORTE WÄHLEN

Werden wichtige Dinge, wie Schlüssel, Lesebrille oder Portemonnaie, immer am gleichen Ort aufbewahrt, verankert sich dieser im Gedächtnis.



FÜR SICHERHEIT SORGEN

Rauchmelder und Elektrogeräte mit Abschaltautomatik können vor gefährlichen Situationen schützen. Zudem sollten Stolperfallen beseitigt und eventuell ein Hausnotruf (zum Beispiel vom DRK) installiert werden.



KURZWAHLFUNKTION NUTZEN

Wichtige Rufnummern, etwa die von Familienmitgliedern oder die des Hausarztes, können als Kurzwahlnummern abgespeichert werden. Ein Zettel mit den Nummern sollte immer griffbereit neben dem Telefon liegen.



LANGE AKTIV BLEIBEN

Wer sich regelmäßig bewegt, seinen Hobbies nachgeht und sich mit Freunden und Familie trifft, gibt seinem Gehirn wichtige Impulse und hat mehr Freude am Leben.



Infos:

www.deutsche-alzheimer.de
www.wegweiser-demenz.de

AUSSICHT AUF NEUE WIRKSTOFFE

In den vergangenen Jahren wurden einige entscheidende Mechanismen zur Entstehung und Entwicklung von Parkinson entschlüsselt. Welche neuen Therapieansätze sich daraus ergeben, berichtet Professor Dr. Daniela Berg vom Universitätsklinikum Schleswig-Holstein in Kiel.

Frau Professor Berg, die Parkinsonforschung läuft auf Hochtouren. Was ist der Stand der Dinge?

Was das Fortschreiten von Parkinson betrifft, gehen wir heute davon aus, dass erkrankte Nervenzellen im Gehirn andere Zellen »anstecken« können. Das heißt, die Zellen, in denen es zu einer fehlerhaften Faltung des Eiweißes Alpha-synuclein sowie zu dessen vermehrter Ablagerung kommt, geben diese Fehlinformation an andere Zellen weiter. So kann sich die Krankheit in mehreren Hirnbereichen ausbreiten und den Zelltod beschleunigen. Dieser fatalen Entwicklung soll eine neuartige Impfung entgegenwirken: Sie richtet sich gegen das falsch gefaltete Eiweiß und kann, so unsere Hoffnung, die Ausbreitung der Krankheit verhindern.

Erste Untersuchungen an Patienten zeigen, dass die zur Impfung verwendeten Wirkstoffe sowohl wirksam als auch gut verträglich sind. Weitere Studien – auch in Deutschland – laufen demnächst an.

Im Gehirn von Parkinsonpatienten finden sich häufig überdurchschnittlich hohe Eisenkonzentrationen. Was hat es damit auf sich?

Es ist bekannt, dass oxidativer Stress, bei dem freie Sauerstoffradikale gebildet werden, zur Entstehung der Krankheit beiträgt. Bei Parkinson findet sich zu viel freies Eisen in der Substantia nigra – dem Bereich, in dem die Dopamin-produzierenden Zellen bei Parkinson zugrunde gehen. Das führt unter anderem zu der typischen Bewegungsverlangsamung und Steifigkeit.

Derzeit wird in zwei Patientenstudien getestet, inwieweit ein Wirkstoff dieses Eisen abfangen und damit den schädlichen oxidativen Stressprozess aufhalten kann. Sind die Untersuchungen, für die noch Studienteilnehmer gesucht werden, erfolgreich, könnte dies zu einer neuen Therapie für viele Patienten führen.

Gibt es auch neue Ansätze bei genetisch-bedingten Erkrankungsformen?

Bei etwa sieben Prozent der Parkinsonpatienten liegt der Krankheit eine monogenetische Ursache zugrunde, also ein fehlerhaft mutiertes Gen, das Parkinson auslösen oder zumindest das Erkrankungsrisiko deutlich erhöhen kann. Im Fokus der bekannten genetischen Veränderungen steht dabei der Energieapparat der Nervenzellen, das Mitochondrium. Sind dessen Stoffwechselprozesse durch eine Genmutation gestört, kann dies zu Parkinson führen. Hier kann man mit Wirkstoffen ansetzen, die den Mitochondrien-Stoffwechsel stärken und so der Krankheitsentstehung oder -ausbreitung entgegenwirken. Zu diesen Wirkstoffen zählen das Coenzym Q10 und Vitamin K2.

Bislang haben Studien mit diesen Substanzen noch keinen Erfolg gezeigt. Ein Grund dafür könnte der breite Einsatz bei allen Patienten sein – unabhängig davon, ob das Mitochondrium deutlich betroffen war oder nicht. Künftig soll der Nutzen der Wirkstoffe gezielt bei Patienten untersucht werden, die tatsächlich eine genetische Auffälligkeit im Mitochondrium aufweisen. Bei ihnen erhoffen wir uns einen deutlichen Effekt.

Diese auf einzelne Patientengruppen spezifisch ausgerichtete Behandlung wird als »individualisierte Therapie« bezeichnet – ein wichtiger Schritt in der Ursachen-bezogenen Behandlung.

Gibt es noch weitere genetisch bedingte Krankheitsformen?

Wir wissen, dass eine Mutation im Glucocerebrosidase-Gen, kurz GBA-Gen, das Risiko für eine Erkrankung erhöht. Die Mutation trägt dazu bei, dass sich verklumptes Alpha-synuclein im Gehirn ansammelt und Nervenzellen sterben. Nachdem sich ein Wirkstoff in einer britischen Studie an Patienten als effektiv erwiesen hat, sollen nun weitere Untersuchungen mit einer anderen Substanz folgen. Diese werden voraussichtlich noch dieses Jahr auch in Deutschland beginnen.

Bei Parkinson tragen oft Veränderungen in mehreren Genen ihren Teil zu der Erkrankung bei. Hier eine wirksame Therapie zu finden, ist deutlich schwieriger als bei Erkrankungen, die lediglich auf einen Gendefekt zurückgehen. Wir hoffen jedoch, dass manche Therapien, die bei monogenetischen Parkinsonformen wirksam sind, auch bei anderen Patienten Wirksamkeit zeigen.

Die geschilderten Ansätze werden bereits an Patienten getestet. Wann ist mit neuen Therapien zu rechnen?

Auch wenn es sich bei allen Ansätzen um vielversprechende Innovationen handelt: Es wird sicher noch einige Jahre dauern, bis entsprechende Medikamente zugelassen sind. Das liegt an der Komplexität der Studien: Es wird nicht nur überprüft, wie wirksam die Substanzen sind, also ob sie sich positiv auf die Entstehung und das Fortschreiten der Krankheit auswirken oder Symptome verbessern können. Die Präparate sollten auch möglichst nebenwirkungsarm und mit anderen Medikamenten kombinierbar sein.

Dennoch können Patienten bereits jetzt von einigen Erkenntnissen profitieren: Betroffene, die Interesse an einer Studienteilnahme haben, können sich zusammen mit ihrem Neurologen erkundigen, ob sie dafür infrage kommen. In Kiel führen wir beispielsweise alle der genannten Studien durch.

Für junge Betroffene oder auch diejenigen, bei denen Parkinson in der Familie häufig vorkommt, ist eine genetische Testung sinnvoll. Bei Bestätigung der Wirkung von Coenzym Q10 oder Vitamin K2 auf die mitochondrialen Parkinsonformen könnte diese Therapie einfach umgesetzt werden. ● ag



Prof. Dr. Daniela Berg
Direktorin der Klinik für Neurologie am Universitätsklinikum Schleswig-Holstein in Kiel

Parkinsonpatienten, die sich für eine Studienteilnahme interessieren, wenden sich an:

Klinik für Neurologie
Universitätsklinikum Schleswig-Holstein,
Campus Kiel
Arnold-Heller- Str. 3, Haus 41, 24105 Kiel
www.neurologie-kiel.uk-sh.de

Studienzentrale Kompetenznetz Parkinson
Klinik für Neurologie
Baldingerstraße, 35043 Marburg
Tel.: 06421-58 65439, Fax: 06421-58 68659
Mail: mahlae@med.uni-marburg.de oder
jungsi@med.uni-marburg.de
www.kompetenznetz-parkinson.de

Alle aktuellen Studien, für die noch Teilnehmer gesucht werden, finden Sie unter www.foxtrialfinder.de. Hier haben Sie auch die Möglichkeit, sich zu registrieren. Dies hat unter anderem den Vorteil, dass Sie automatisch über Studien, die zu Ihnen passen könnten, informiert werden und Sie Studienzentren bei Fragen anonym kontaktieren können.

Tipp aus der Apotheke

THEMA: SCHLAFSTÖRUNGEN

Marianne W., Patientin mit Parkinson aus Berlin:

»Ich leide unter Schlafstörungen und möchte Baldrian ausprobieren. Verträgt sich das mit **Levodopa**?«



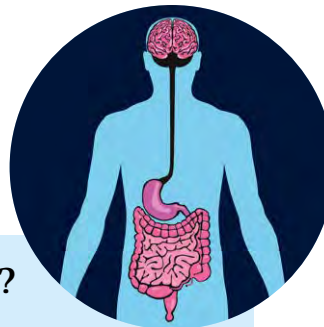
Dr. Nicole Rosseaux
Apothekerin bei
der Europa Apotheek

»Regelmäßige
Schlafenszeiten,
ein gut durchlüftetes
Zimmer und leichte
Kost am Abend
fördern einen erhol-
samen Schlaf.«

Schlafstörungen gehören zu den häufigsten Beschwerden von Patienten mit Parkinson und können die Lebensqualität deutlich vermindern. Meist werden sie durch die Krankheit hervorgerufen oder sind eine Begleiterscheinung der medikamentösen Therapie. Um Schlafprobleme erfolgreich zu therapieren, sollte zunächst versucht werden, ihre Ursache zu ermitteln. Sprechen Sie deswegen mit Ihrem behandelnden Arzt, ob beispielsweise die für die Krankheit typische Bewegungsarmut, Muskelverspannungen oder Blasen-schwäche den Nachtschlaf stören. Manchmal kann bereits eine Anpassung der Parkinsonmedikation durch Ihren Arzt die Schlafbeschwerden lindern. Nehmen Sie Präparate gegen Schlafstörungen nicht eigenmächtig ein, auch keine pflanzlichen Arzneimittel wie beispielsweise Baldrianpräparate oder Teemischungen. ●

Parkinson-News

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



Entsteht Parkinson im Magen?

Trennt man einen Nerv, der das Gehirn mit dem Bauchraum verbindet, dann sinkt das Risiko, an Parkinson zu erkranken. Dieser Zusammenhang zwischen Bauch und Hirn wurde jetzt von schwedischen Forschern bestätigt. »Die neue Studie stützt die Hypothese, dass die Krankheit im Magen entsteht und sich über die Nervenbahnen ins Gehirn ausbreitet«, sagt Prof. Dr. Daniela Berg, Direktorin der Klinik für Neurologie am Universitätsklinikum Schleswig-Holstein in Kiel. Die Untersuchung habe derzeit zwar noch keine Konsequenzen für die Therapie. »Sie zeigt aber«, so die Medizinerin, »dass wir bei der Erforschung neuer Behandlungsoptionen auf dem richtigen Weg sind.« ● *Pressemitteilung der Deutschen Gesellschaft für Neurologie, 8. Juni 2017*



Tipps für Angehörige

Wenn der Partner oder ein naher Angehöriger an Parkinson erkrankt, verändert sich das Leben der ganzen Familie. In dieser Situation wollen alle wissen, welche Therapiemöglichkeiten es gibt und wie man der Krankheit begegnen kann. Antworten liefert die Broschüre *Morbus Parkinson – Informationen für Angehörige* mit zahlreichen Tipps und Hilfestellungen. Der Ratgeber kann bestellt werden bei: LegaPlus®-Serviceteam, Groner Landstraße 3, 37073 Göttingen, Tel. (gebührenfrei): 0800/70 70 706 (Mo–Fr 8.00–18.00 Uhr), E-Mail: info@legaplus.de, www.legaplus.de. ●



Ihre persönliche Therapiebegleitung
bei **M. Parkinson** oder **RLS**



LegaPlus[®]

Das Einfach-einfacher-Programm^{*}

- ◆ Einfach gut unterstützt mit Informationsbroschüren und Serviceartikeln
- ◆ Einfach und kostenfrei zu erreichen unter **0800 – 70 70 706** und online über **www.LegaPlus.de**

^{*} Ein Service von Vitartis im Auftrag von Bayer

WENN DAS IMMUNSYSTEM VERRÜCKTSPIELT

Wenn sich das Immunsystem statt gegen Krankheitserreger gegen körpereigene Nervenstrukturen richtet, kann das schwerwiegende Folgen haben. Doch was passiert da eigentlich genau im Körper?

Zur Abwehr gegen Bakterien und Viren verfügt das Immunsystem über verschiedene Mechanismen. Neben der unspezifischen Abwehr, zu ihr gehören etwa Haut und Schleimhäute als erste Barriere, gibt es die spezifische Immunabwehr. Dabei verbinden sich nach dem Schlüssel-Schloss-Prinzip hochspezifische Eiweiß-Strukturen des Immunsystems (Antikörper) mit bestimmten Oberflächenmerkmalen der Erreger (Antigene). Die Antikörper werden von weißen Blutkörperchen, den B-Lymphozyten, freigesetzt. Weitere Zellen, die T-Zellen, machen auf den Angriff aufmerksam, schütten selbst Abwehrstoffe aus und aktivieren die Makrophagen. Diese »Fresszellen« vernichten den mit Antikörpern markierten Angreifer. Wurden die Erreger einmal vom Immunsystem erkannt, kann es beim nächsten Infekt schnell und effektiv mit den passenden Antikörpern reagieren – man spricht vom immunologischen Gedächtnis.

GESTÖRTE ABWEHR

Doch es kann auch zu fehlerhaften Reaktionen des Immunsystems kommen. Etwa wenn eigene Zellen für »fremd« gehalten und angegriffen werden. Bei der Zerstörung körpereigener Strukturen handelt es sich um eine Auto-

immunreaktion (»auto« = griechisch für »selbst«) mit möglichen schweren gesundheitlichen Folgen.

Zu solchen Autoimmunerkrankungen zählen unter anderem die entzündlichen Polyneuropathien, wie das Guillain-Barré-Syndrom (GBS) oder die Chronische Inflammatorische Demyelinisierende Polyneuropathie (CIDP). Bei diesen Krankheitsbildern greift das Immunsystem irrtümlich die Nerven an.

NERVENSIGNALE BLEIBEN UNGEHÖRT

Damit Nervensignale im Körper weitergeleitet werden können, verfügt eine Nervenzelle über lange Ausläufer, die bis zur nächsten Zelle reichen. Diese Axone sind von einer Isolierung aus Fett und Eiweiß ummantelt, der Myelinscheide. Sie ist in regelmäßigen Abschnitten durch die sogenannten Ranvier-Schnürringe eingeschnürt. Die elektrischen Signale »springen« von Ring zu Ring, wodurch eine hohe Nervenleitgeschwindigkeit erreicht wird.

Durch eine fehlerhafte Immunreaktion zerstören bei GBS und CIDP Autoantikörper und Abwehrstoffe (Zytokine) die Myelinscheide. Die Folge ist, dass Nervensignale nicht mehr weitergegeben werden.

Je nachdem, ob von der Schädigung sensorische oder motorische Nerven-

bahnen betroffen sind, kommt es bei Polyneuropathien zu Empfindungsstörungen, Muskelschwäche und Lähmungen.

HILFREICHE IMMUN-GLOBULINE

Es gibt auch Antikörper (Immunglobuline) – gewonnen aus dem Blutplasma von gesunden Spendern –, die im Rahmen einer Therapie gegeben werden können. Sie helfen dabei, Erreger zu erkennen, sie für das Immunsystem kenntlich zu machen und so Infektionen abzuschwächen. Zudem können sie bei entzündlichen Polyneuropathien eine unangemessene Immunreaktion stoppen oder abmildern. Neuere Forschungen von Wissenschaftlern um Professor Patrick Küry vom Universitätsklinikum Düsseldorf zeigen, dass Immunglobuline körpereigene Reparaturzellen auch bei der Regeneration geschädigter Nervenstrukturen unterstützen und dazu anregen, neue Axone zu bilden.

Außerdem gelang es in aktuellen Studien, unter anderem an der Universität Würzburg, verschiedene Antikörper, die sich gegen die Myelinscheide richten, genauer zu identifizieren. Daraus könnten sich künftig, so die Hoffnung der Forscher, neue zielgerichtete Therapieansätze ergeben. ● 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**

SEIDE, SEX UND STROBOSKOP: UNGEWÖHNLICHE AUSLÖSER FÜR ANFÄLLE

Epileptische Anfälle können durch viele verschiedene Faktoren verursacht werden. Bei der seltenen Reflexepilepsie sind die Auslöser sehr speziell. Warum auch kontrastreiche Bilder zu Anfällen führen können, haben Forscher jetzt herausgefunden.

Was hat die Präsentation des Olympia-Logos 2012 mit der 38. Folge der TV-Kinderserie *Pokémon* von 1997 gemeinsam?

Beide Filmsequenzen lösten epileptische Anfälle aus, sodass ihre Ausstrahlung anschließend verboten wurde. Die *Pokémon*-Folge, die nur einmal in Japan und seitdem nie wieder im Fernsehen gezeigt wurde, zog 685 Anfälle mit Krankenhauseinlieferungen nach sich. Die Videosequenz der Präsentation des Olympia-Logos 2012 hatte immerhin 18 epileptische Anfälle ausgelöst, bevor sie von der Website entfernt wurde.

SELTENES PHÄNOMEN

Dass bestimmte visuelle Reize epileptische Anfälle hervorrufen können, ist bekannt. Als häufigste Auslöser werden etwa Stroboskop-Blitze in Diskotheken oder schnelle Licht-Schatten-Wechsel bei Ausflügen in der Natur genannt. Es handelt sich dabei um Fotosensitivität – eine Unterart der Reflexepilepsie, die insgesamt aber selten vorkommt. Hajo Hamer, Professor für Neurologie und Leiter des Epilepsiezentrums an der Universität Erlangen, schätzt den Anteil der Epilepsiepatienten, die an Reflexepilepsie leiden, auf weniger als ein Prozent. Die Besonderheit dabei ist, dass ausschließlich sehr spezielle Auslöser die Anfälle hervorrufen. Das Gehirn reagiert »reflexartig« auf einen – und nur diesen einen – ganz bestimmten Reiz,

etwa ein markantes Geräusch, eine besondere Berührung oder eben gewisse visuelle Wahrnehmungen. »Man spricht deshalb auch vom Schlüssel-Schloss-Prinzip«, sagt Hamer. Innerhalb der Reflexepilepsie kommt die Fotosensitivität mit am häufigsten vor, so der Experte.

HIRNWELLEN DURCH KONTRASTE

Die genauen Ursachen einer Fotosensitivität waren bislang unklar. Nun hat die Neurowissenschaftlerin Dora Hermes vom Medizinischen Zentrum der Universität Utrecht gemeinsam mit ihren Kollegen in einer Meta-Analyse die weltweit wichtigste Fachliteratur gesichtet, die sich mit neurologischen Mustern beschäftigt, die bei fotosensiblen Patienten im Vergleich zu Gesunden beim Betrachten bestimmter Bilder entstehen. Auch mit möglichen Ursachen für derartige Muster hat sie sich intensiv beschäftigt. Dabei ist sie zu dem Schluss gekommen, dass epileptische Anfälle bei Fotosensibilität maßgeblich durch Gamma-Wellen im Gehirn ausgelöst werden. Diese Gehirnwellen im Frequenzbereich zwischen 30 und 80 Hertz entstehen im visuellen Kortex, einer Region, in der optische Reize verarbeitet werden. Bei empfindsamen Menschen mit Foto-



Formen der Reflexepilepsie und ihre Auslöser

- Fotosensibilität / fotogene Reflexepilepsie: bestimmte visuelle Reize, etwa starke Kontraste und Licht-Schatten-Effekte
- Audiogene Reflexepilepsie: spezielle Töne oder Melodien, oftmals individuell an Gefühle gekoppelt
- Schreckinduzierte Epilepsie: Schrecksituationen
- Ess-Reflex-Epilepsie: tritt immer dann auf, wenn der Patient kaut oder isst
- Lese-Epilepsie oder Rechnen-Epilepsie: Anfälle werden während des Lesens oder Rechnens ausgelöst
- Berührungsepilepsie: spezielle Berührungen (s. Artikel: etwa das Wahrnehmen feinsten Strukturen zwischen zwei bestimmten Fingern; oder körperliche Aktivitäten in einer bestimmten Haltung)

sensitivität treten sie beispielsweise auf, wenn sie Bilder mit breiten schwarzen und weißen Balken betrachten. Die Gamma-Wellen entstehen insbesondere dann, wenn die Betroffenen scharf konturierte, kontrastreiche Gittermuster anschauen. Je stärker die Kontraste, je breiter die Balken und je deutlicher das Gittermuster, desto mehr Gamma-Wellen wurden gemessen.

Der Neurologe Hamer bezeichnet die Ergebnisse als aufschlussreich: »Wir hatten ja bisher noch keine Erkenntnisse über die Auslöser von Fotosensibilität, deshalb sind die neuen Befunde sehr interessant.« Hamer warnt jedoch vor übereilten Reaktionen: »Für praktische Anwendungen ist es noch zu früh.«

THEORIEN IN DER PRAXIS TESTEN

Denn bevor solche Erkenntnisse in die Therapie einfließen, müssen sie in streng kontrollierten Studien an Patienten erprobt werden. Im vorliegenden Fall müsse man, sagt Hamer, zwei Gruppen von fotosensiblen Patienten beobachten: eine, die sich in einer Umgebung aufhält, in der die auslösenden Muster – also etwa starke Kontraste –

fehlen und eine Kontrollgruppe, bei der das nicht der Fall sei. Dann werde die Häufigkeit von Anfällen in beiden Gruppen verglichen. »Es ist durchaus möglich, dass sich keine Unterschiede feststellen lassen«, sagt Hamer. »Deshalb muss erst mal nachgeprüft werden, ob die Annahmen überhaupt stimmen.«

SONNENBRILLE AUFSETZEN

Es gibt einige Maßnahmen bei Fotosensibilität, die nachgewiesenermaßen helfen und jedem Betroffenen empfohlen werden. Dazu zählt es, eine Sonnenbrille aufzusetzen, wenn man nach draußen geht und durch Alleen fährt: Die Verdunklung der Brille verringert hier die anfallsgefährdenden Licht-Schatten-Kontraste. Auch Stroboskop-Lichter in Diskotheken sollten Patienten mit fotosensibler Epilepsie vermeiden. »Zusätzlich werden meist Antiepileptika eingesetzt, die gut helfen«, sagt Hamer. Alle Empfehlungen gelten grundsätzlich für jeden Patienten, der von Fotosensibilität betroffen ist. Ob dies der Fall sei, lasse sich ganz einfach durch ein EEG (Elektroenzephalogramm, Aufzeichnung von Spannungsschwankungen im Gehirn an der Kopfoberfläche) feststellen.

SPEZIELLE AUSLÖSER BEI REFLEXEPILEPSIE

Neben der Fotosensibilität gibt es zahlreiche andere Arten der Reflexepilepsie (siehe Kasten). Die Auslöser können mitunter höchst spezifisch sein,

berichtet Hamer: »Eine meiner Patientinnen reagiert auf die Berührung feinsten Strukturen wie Seide oder Zucker, und zwar nur dann, wenn sie diese zwischen Daumen und Zeigefinger ihrer rechten Hand hält.« Dabei handele es sich um eine kleine Fehlanlage im Gehirn, deren Folgen mit einer konventionellen medikamentösen Epilepsitherapie behandelt werden.

VERZICHT NICHT IMMER MÖGLICH

Nicht jeder auslösende Faktor lasse sich vermeiden, sagt Hamer. »Ein Patient litt immer dann unter Anfällen, wenn er in einer bestimmten Position Sex hatte. Das möchte man ja nicht einfach bleiben lassen.« Ganz und gar unvermeidlich seien lebensnotwendige Aktivitäten: »Auf Essen und Trinken zu verzichten, ist schlicht nicht möglich, auch wenn dadurch etwa bei einer »ess-induzierten Reflexepilepsie« Anfälle auftreten können.« Insgesamt seien solche Fälle aber sehr selten, so der Neurologe: »Patienten, die einen bestimmten Auslöser für ihre Anfälle vermuten, sollten das zunächst nicht überinterpretieren.« Wichtig sei es, die Ursache gemeinsam mit einem Epileptologen abzuklären und dann eine individuelle Behandlung zu finden. ● nk

BUCHSTABENSALAT

ALLES NUR THEATER!

Aktiv sein und eigene Stücke auf die Bühne zu bringen, macht auch im Alter Spaß! Was neben einer guten Portion Leidenschaft notwendig ist, um ein Theaterstück auch jenseits der sechzig umzusetzen, lesen Sie im nebenstehenden Raster. Dabei können die Worte vorwärts, rückwärts, waagerecht, senkrecht oder diagonal geschrieben sein. Viel Erfolg beim Suchen!

Regisseur, Bühnenbild, Maske, Szene, Darsteller, Applaus, Ensemble, Komödie, Statist, Premiere, Probe, Kostüm

LESESWERT

FAMILIE & FREUNDSCHAFT

Als wir unbesiegt waren

Alice Adams



Hardcover
336 Seiten
Dumont
20 €

An der Uni sind Eva, Benedict, Sylvie und Lucien unzertrennlich. Als sie ihr Studium beenden, glauben sie sich am Beginn eines aufregenden Lebens. Eva plant eine Finanzkarriere und will sich von einer unerwiderten Liebe befreien. Benedict verschreibt sich der Wissenschaft und hofft, Eva für sich zu gewinnen. Die Geschwister Sylvie und Lucien streben nach einem freien Leben ohne Verpflichtungen. Im Laufe der Jahre sehen die Freunde sich nur noch sporadisch. Zerbrochene Beziehungen und verhinderte Karrieren bringen sie schließlich wieder zusammen, jedoch ganz anders, als sie es sich vorgestellt hatten. ●

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

Party, Spaß und Freiheit – das ist für Marie das Allerwichtigste und sie liebt ihr sorgenfreies Dasein. Das ändert sich jedoch schlagartig, als ihre Schwester Christine schwer erkrankt und sie darum bittet, sich während der Behandlung um ihre Kinder zu kümmern. Und nicht nur das – Marie soll auch noch Christines Posten in der familieneigenen Werft für Segelboote übernehmen. Darauf hat Marie ja mal so überhaupt keinen Bock und auf ihren neuen »Chef«, den überspießigen Daniel, erst recht nicht ... ●

Das Leben fällt, wohin es will

Petra Hülsmann



Taschenbuch
512 Seiten
Bastei Lübbe
10 €

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, Fienbork Design, Utting Gestaltung, Illustration: Wiebke Windhagen, Hückeswagen **Titelfoto:** privat (Florian Lehn) **Autoren dieser Ausgabe:** Anke Brodmerkel (ab), Anne Göttenauer (ag), Nora Kraft (nk), Andrea Kuppe (ak), Dr. Nicole Rosseaux **Druck:** Brühlsche Universitätsdruckerei GmbH & Co. KG, Gießen **Redaktionsschluss dieser Ausgabe:** 23. Juni 2017

Bezug: NTC Impulse liegt deutschlandweit in den Praxen der NeuroTransConcept GmbH aus und steht unter 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.

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.



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

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

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

Spezialisten im Verbund

Genau das ist die Ursprungsidee von NeuroTransConcept, einem bundesweiten Netz von derzeit 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. ●

WENN ES UM MEINE MS-ERKRANKUNG GEHT...

Lieber gleich zu den Experten der Europa Apotheek.



Jetzt kostenlos von unseren erfahrenen Experten beraten lassen:

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.

Anna Berkel¹, 39,
Kundin der Europa Apotheek

Rezept vom Arzt.

SOFORT-BONUS VON DER EUROPA APOTHEEK.**

Wir verrechnen Ihren persönlichen Sofort-Bonus** direkt mit Ihrem Rechnungsbetrag.

Einfach Rezept einsenden – Ihr Porto zahlen wir.

europa-apotheek.com/sofort-bonus.htm



europa⁺
apothek
DIE REZEPT-APOTHEKE

*Für jedes rezeptpflichtige Medikament erhalten Sie einen Sofort-Bonus. Dieser liegt in Abhängigkeit vom Apothekenverkaufspreis zwischen 2,50 Euro und 10 Euro. Berechnung: Preis des Arzneimittels (inkl. MwSt.) kleiner 70 Euro = Sofort-Bonus pro Packung von 2,50 Euro; Preis des Arzneimittels zwischen 70 Euro bis 300 Euro = Sofort-Bonus von 5 Euro pro Packung; Preis des Arzneimittels über 300 Euro = Sofort-Bonus von 10 Euro pro Packung. Bei drei Medikamenten mit Maximalbonus macht das pro Rezept 30 Euro. **Der Sofort-Bonus wird nur bei rezeptpflichtigen Arzneimitteln gewährt, nicht bei Hilfsmitteln, Nicht-Arzneimitteln, Rezepturen und frei verkäuflichen Arzneimitteln. Bei Kassenrezepten wird Ihr Sofort-Bonus Ihrem Kundenkonto gutgeschrieben und sofort mit Ihrem Rechnungsbetrag verrechnet. Bei Privatrezepten wird der Sofort-Bonus Ihrem Kundenkonto gutgeschrieben und mit dem Kaufpreis nicht rezeptpflichtiger Produkte verrechnet. Ein möglicher Restbetrag verbleibt auf Ihrem Kundenkonto und wird mit zukünftigen Rechnungsbeträgen verrechnet, zum Beispiel beim Kauf von nicht rezeptpflichtigen Produkten. Eine Barauszahlung ist nicht möglich.

1 Name zum Schutz der Persönlichkeitsrechte geändert.