Zum Download unter: www.neurotransconcept.com

1. QUARTAL 2018

# impulse

NTC

Neues aus der Neurologie und Psychiatrie

Zum Mitnehmen!

## PARKINSON

So bereichern Sie Ihr Sexualleben

## POLYNEUROPATHIEN

Mittel gegen die Fatigue

## *Träume*

Den eigenen Wünschen Flügel verleihen

## MULTIPLE SKLEROSE

Der bunte Alltag mit Kindern

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

NEURO TRANS CONCEPT NTC CENTERS OF EXCELLENCE

Roche

trotzms

TRÄUME WAGEN

# Deine MS. Dein Leben. Deine Träume.

**www.trotz-ms.de**

**UNSER TEAM IST FÜR DICH DA.**

**0800.1010800**

Kostenlose Servicenummer
Mo – Fr von 8 – 20 Uhr

Roche Pharma AG
Patient Care Affairs Neuroscience
79639 Grenzach-Whylen, Deutschland

© 2018

*»Träume Dir Dein Leben schön*
*und mach aus diesen Träumen*
*eine Realität.«*

Marie Curie

## 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**

© Sven Maaßen, Fotolia

# LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER!

Jeder Mensch braucht Träume, egal ob krank oder gesund. Träume halten uns am Leben, sie geben unserem Dasein einen Sinn und eine Richtung und füllen unsere Tage mit vielen kleinen Glücksmomenten. Lesen Sie in unserem Titelthema, wie es Ihnen gelingt, Ihre wichtigsten Lebenswünsche umzusetzen – und welche Träume andere Patienten mit neurologischen Erkrankungen verwirklicht haben. Es sind Geschichten, die Mut machen.

Ähnlich ermutigend sind die Erfahrungen, von denen die MS-Patientinnen Julia Hubinger und Anja Ebert berichten. Ein Leben ohne Kinder konnten sich beide nie vorstellen. Deswegen haben sie sich von ihrer Krankheit auch nicht davon abhalten lassen, Mutter zu werden.

Auch ohne Sexualität ist ein erfülltes Dasein kaum denkbar. Wie Sie und Ihr Partner trotz Parkinson Ihr gemeinsames Liebesleben genießen, lesen Sie ebenfalls in dieser Ausgabe.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre – und erfüllen Sie sich am besten noch heute einen schon lange gehegten Traum! Es muss ja nicht gleich der ganz große sein ...

Dr. Arnfin Bergmann
*Geschäftsführer NTC*

Prof. Dr. Christian Bischoff
*Herausgeber*

# Inhalt


*Titelthema*

**TRÄUME — UND WIE WIR SIE VERWIRKLICHEN**

6 Ein selbst gestecktes Ziel ist in jedem Stadium einer Krankheit hilfreich.

8 Bruno Schmidt radelte trotz ALS noch einmal quer durch Deutschland. Unterwegs traf er zwölf Mitpatienten.

10 Nach einem schweren Schlaganfall machte Susann Till sich als Rentnerin mit einer Chutney-Manufaktur selbstständig.

11 Psychologie-Professorin Gabriele Oettingen erklärt, wie sich Wünsche leichter umsetzen lassen.

**MULTIPLE SKLEROSE**

12 Moderator und Schauspieler Wayne Carpendale motiviert Patienten, ihre Träume zu leben.

14 Julia Hubinger und Anja Ebert berichten von ihrem turbulenten Alltag als Mutter mit MS.

16 Der Kinder- und Jugendpsychiater Dr. Michael Winterhoff empfiehlt Eltern, nicht unnötig oft über ihre Krankheit zu sprechen.

18 Aktuelles zur MS

**PARKINSON**

20 Ein erfülltes Liebesleben ist auch mit Parkinson möglich. Dafür braucht es aber viel Offenheit gegenüber dem Partner.

22 Forscher haben herausgefunden, warum Parkinsonpatienten ihren Geruchssinn verlieren.

**NEWS**

24 Neues aus der Neurologie und Psychiatrie

**POLYNEUROPATHIEN**

26 Professor Helmar C. Lehmann erläutert, warum man Fatigue nicht ignorieren sollte – und was gegen die quälende Müdigkeit hilft.

**EXPERTENRAT / GUT ZU WISSEN**

28 Apothekerin Dr. Nicole Rosseaux erklärt, wie Sie leere Kanülen oder abgelaufene Medikamente am besten entsorgen.

**UNTERHALTUNG**

30 Rätsel, Lesetipps, Impressum

Von seiner größten Leidenschaft, dem Radfahren, lässt sich Bruno Schmidt auch durch seine ALS nicht abhalten.

Julia Hubinger hat sich trotz MS bewusst für ein Leben mit Kindern entschieden.

**Lösung von Seite 30:**

© privat, Katrin Schander

# Himmel und Hölle

Das Leben in der Stadt ist kein Kinderspiel!

**kinder not hilfe**

**Helfen Sie mit,**
Mädchen und Jungen zu schützen.
In Städten. Weltweit.

**kindernothilfe.de**

DZI Spenden-Siegel

Gestaltung: Ralf Krämer | Foto: picture alliance/dpa/Photoshot

# LEBE DEINEN TRAUM!

**Träume haben wir alle. Mal sind sie mehr, mal weniger realistisch. Und manche sollte man sich unbedingt erfüllen. Eine chronische Krankheit ist dabei meist kein Hindernis. Im Gegenteil: Vielen Patienten schenkt sie das zusätzliche Quäntchen Kraft, das notwendig ist, um Herzensanliegen auch umzusetzen.**

Am Anfang steht meist der Wunsch nach Heilung. »Fast alle Patienten, bei denen eine chronische Krankheit diagnostiziert wird, hoffen zunächst nur eines: früher oder später wieder gesund zu werden«, sagt Dr. Anna Sibylla Peikert, Fachärztin für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychotherapeutische Medizin am Neurologicum Bremen. »Sie träumen davon, dass möglichst alles so bleibt, wie es war – und mitunter dauert es lange, bis die Patienten ihre inneren Widerstände gegen die Erkrankung aufgeben.«

Dabei ist Peikert zufolge gerade das besonders wichtig. »Das Nicht-Akzep-

tieren der Krankheit raubt Energie, die deutlich gewinnbringender eingesetzt werden könnte«, sagt sie. Erst wenn man die Tatsache annehme, dass sich das Leben definitiv verändern werde, könne man sich der eigenen Stärken und Fähigkeiten, die einem trotz der Erkrankung blieben, bewusst werden.

## ES MUSS KEIN RIESIGES PROJEKT SEIN

Klar ist: Träume hat und braucht jeder. Doch für manche Menschen sind sie besonders wichtig. »Gerade Patienten mit einer fortschreitenden Erkrankung sollten ihre Ziele und Wünsche sehr ernst nehmen«, sagt Dr. Klaus Gehring, Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie vom Neurozentrum am Klosterforst in Itzehoe. »Ein selbst gestecktes Ziel, eine Perspektive, die mit der Erkrankung an sich möglichst wenig zu tun hat, kann deren Verlauf vielfach positiv beeinflussen«, sagt er.

Es muss gar nicht immer die große Reise, das aufregende Abenteuer, das prestigeträchtige Projekt sein. »Die meisten meiner Patienten träumen von scheinbar ganz banalen Dingen«, sagt Gehring. »Sie wollen ihrem Beruf weiter nachgehen, ihre Hobbys pflegen, Urlaube wie gewohnt verbringen und natürlich nach wie vor am sozialen Leben in der Familie und im Freundeskreis teilhaben.«

## ENTSCHEIDEND IST DIE EINSTELLUNG

Dr. Anna Sibylla Peikert rät ihren Patienten in Krisensituationen dazu, eine Tabelle zu erstellen: »Was geht? Was geht nicht mehr? Und, ganz wichtig: Was geht stattdessen?« So viele Wünsche, Träume und Pläne ließen sich auch mit einer Erkrankung, selbst im fortgeschrittenen Stadium, noch umsetzen, sagt sie. In erster Linie brauche es dazu Mut und Selbstvertrauen: »Wir können die Realität nicht ändern, aber unsere Haltung dazu.«

Auch Neurologe Gehring betont, wie entscheidend es sei, weniger auf die entstehenden Defizite zu schauen, sondern auf die eigenen Stärken und Besonderheiten. »Der Fokus sollte immer auf dem liegen, was man alles noch schaffen, erleben und genießen kann«, sagt er.

Viele Patienten mit fortschreitenden Erkrankungen strahlten eine besondere Intensität aus, sagt Peikert: »Sie leben ihre Träume und sind aufmerksam für all das Schöne, das in jedem Moment um sie herum geschieht.« Die meisten gesunden Menschen könnten von ihnen viel lernen. ● *ab*

# SEINE ALLERGRÖSSTE TOUR

Vor drei Jahren erhielt Bruno Schmidt die Diagnose ALS. Zwei Wochen lang verkroch er sich zu Hause. Dann beschloss er, noch einmal aufzubrechen: Im August 2015 radelte Schmidt trotz bereits schwächelnder Muskeln 850 Kilometer kreuz und quer durch Deutschland. Er besuchte Menschen, die wie er erkrankt waren.

Es war im Sommer 2014, als die Leute sich reihenweise Kübel voller Eiswasser über den Kopf schütteten und sich dabei filmen ließen. Das etwas merkwürdige Gebaren, bekannt geworden als Ice Bucket Challenge, diente einem guten Zweck: Es sollte auf die unheilbare Nervenkrankheit Amyotrophe Lateralsklerose, kurz ALS, aufmerksam machen.

Dem damals 49-jährigen Bruno Schmidt verpasste die Aktion noch eine eiskalte Dusche ganz anderer Art: »Als ich im Rahmen dieser Challenge zum ersten Mal etwas über die Anzeichen der Krankheit erfuhr, dachte ich sofort: Verdammt, das sind ja meine Symptome«, erzählt er. Ein Jahr zuvor hatten Schmidts Muskeln im Oberarm plötzlich angefangen, unkontrolliert zu zucken. Nur wenige Monate später zitterte und vibrierte manchmal sein ganzer Körper. Zugleich spürte der begeisterte Rennradfahrer, wie die Kraft in seinen Armen nachließ.

© privat / PixiMakr, Fotolia

Schmidts zweiter Gedanke damals war trotzdem: »Ach Quatsch, die Krankheit ist so selten, sie wird nicht ausgerechnet mich treffen!« Doch kurz vor Weihnachten, am 19. Dezember 2014, bestätigte ein Neurologe die düstere Ahnung. »Danach haben meine Frau, meine Tochter und ich erst mal zwei Wochen lang geweint«, sagt Schmidt. »Und ich habe mir alle möglichen Szenarien ausgemalt, wie ich mich am besten umbringen kann.«

Doch diese Phase währte nicht lange. »Den Kopf in den Sand zu stecken, kam für mich dann doch nicht in Frage«, sagt er. Und so heckte der lebenslustige Rheinländer, der in einem kleinen Dorf namens Gereonsweiler im Landkreis Düren zu Hause ist, einen kühnen Plan aus. Er wollte noch einmal mit dem Rennrad quer durch Deutschland fahren. Aber diesmal nicht nur zum Spaß: Über Facebook machte Schmidt sich auf die Suche nach anderen ALS-Patienten, um sie auf seiner Tour zu treffen. Arbeitskollegen wollten ihn begleiten und die Begegnungen filmen. Schnell erhielt das Projekt einen Namen: *ALS – Alle Lieben Schmidt.*

## NEUN TAGE QUER DURCH DEUTSCHLAND

»ALS-Patienten haben in Deutschland kaum eine Lobby«, sagt Schmidt. Dabei leben hierzulande immerhin rund 8.000 Menschen mit der Krankheit, bei der nach und nach alle Muskeln des Körpers zugrunde gehen. 95 Prozent der Betroffenen sterben innerhalb von fünf Jahren nach der Diagnose. Bruno Schmidt entschied sich zu kämpfen: »Wenn ich schon für mich nichts mehr erreichen kann, dann wenigstens für alle, die nach mir erkranken«, sagt er. Auf Facebook wurde auch der Filmregisseur Lars Pape, dessen Mutter an ALS gestorben war, auf Schmidts ungewöhnlichen Plan aufmerksam. Er schrieb ihn an, die beiden trafen sich und beschlossen, über das Projekt einen professionellen Film zu drehen. Im August 2015 war es soweit: Bruno Schmidt brach zu einer neuntägigen Tour auf, während der er insgesamt zwölf ALS-Patienten und deren Familien besuchte. »Manchmal war es hart«, erinnert er sich, »sowohl das Radfahren als auch die immer wiederkehrende Konfrontation mit dem eigenen drohenden Schicksal.« Sechs dieser zwölf Menschen seien inzwischen gestorben, sagt Schmidt.

Und dennoch sind ihm von dieser Reise bis heute einige enge Freunde geblieben – und aus der Lebensfreude, welche die meisten Patienten trotz ihrer Krankheit ausstrahlen, zieht auch er viel Kraft. Zumindest mental, denn die Kraft in seinen Armen verlässt ihn immer mehr. Doch selbst davon lässt Schmidt sich nicht wirklich beirren. Zähneputzen, Waschen und Anziehen kann er zwar nicht mehr allein, aber Radfahren geht immer noch. Vergangenes Frühjahr hat er sich ein Liegerad zugelegt, mit dem er zumindest in der warmen Jahreszeit täglich unterwegs ist. »Ich habe beschlossen, es meiner Krankheit so schwer wie möglich zu machen«, sagt er.

## SEIN NÄCHSTES ZIEL: EIN NEUES HAUS

Träume und Pläne hat Bruno Schmidt noch viele. Sein großes Ziel sei es, im Jahr 2025 seinen 60. Geburtstag zu feiern. »Ich habe meinen Eltern versprochen, nicht vor ihnen zu sterben«, sagt er. »Und ich möchte meine Enkelkinder kennenlernen.« Bis es so weit ist, wollen er und seine Frau erst einmal ihr altes Haus verkaufen und sich ein neues bauen.

»Ich brauche solche Projekte, die mich nach vorne schauen lassen«, sagt Schmidt, der seit gut einem Jahr als arbeitsunfähig gilt. »Würde ich nur Trübsal blasen, ginge es mir mit Sicherheit auch körperlich schlechter.«

Natürlich soll auch seine Arbeit für den im Jahr 2016 gegründeten Selbsthilfeverein weitergehen, mit dem Schmidt andere ALS-Patienten unterstützt. Und dann hat er noch einen gar nicht so furchtbar großen Wunsch: »Meinen Film eines Tages im Fernsehen schauen zu können, das wäre toll.«

Angst vor der Zukunft hat Bruno Schmidt nur selten. »Vieles wird anders, aber bestimmt nicht alles schlechter«, sagt er. »Und hätte ich ohne meine Krankheit je so intensiv gelebt?« ● *ab*

*www.alleliebenschmidt.de*

*Bruno Schmidt im Jahr 2016 bei den Dreharbeiten zur ARD-Serie* Zeig mir deine Welt *mit Kai Pflaume*

© ARD

# DIE AROMEN IHRES LEBENS

**Nach einem Schlaganfall hat Susann Till sich im Alter von 69 Jahren selbstständig gemacht. Seither stellt sie Chutneys her – jene pikant-würzigen Fruchtmuse, die man vor allem aus Asien kennt.**

Aus der winzigen, weiß gestrichenen Küche weht ein intensiver Duft reifer Quitten. Untermalt wird er von einem feinen Gemisch der Aromen von Zwiebel, Birne, Kürbis, Papaya und säuerlicher Berberitze. Drinnen am Herd steht vor zwei wuchtigen Edelstahltöpfen Susann Till, 74, und kocht. Heute ist ein süß-scharfes Quitten-Chutney an der Reihe, ihr derzeitiger Favorit unter den 15 Chutney-Sorten, die sie inzwischen im Programm hat – und erfolgreich in rund 200 Läden rund um Hamburg und Berlin sowie übers Internet verkauft.

Fünf Jahre ist es mittlerweile her, dass sich Susann Till, die einst als Modedesignerin gearbeitet hat, in ihrem Einfamilienhaus in Stade, rund 50 Kilometer westlich von Hamburg, selbstständig gemacht hat. »Ich musste damals unbedingt etwas tun«, erzählt sie. »Und einer meiner beiden Söhne sagte zu mir: Mama, du kochst doch so gut, mach etwas daraus!«

## ALLES NUR NOCH MIT LINKS GEMACHT

Damals – das war eine Zeit, über die Susann Till eigentlich nicht gerne spricht. Sie hatte nach einem schweren Bandscheibenvorfall und einem Sturz, bei dem drei Wirbel brachen, bereits mehrere komplizierte Rücken-OPs hinter sich, als sie 2008 einen Schlaganfall erlitt und anschließend zehn Tage lang im Koma lag. Als sie wieder erwachte, konnte sie ihre linke Hand kaum noch bewegen. Zudem hatte sie stark an Gewicht verloren.

»Bei der anschließenden drei-monatigen Reha in St. Peter Ording mussten sie mich erst mal wieder aufpäppeln«, erinnert sich Susann Till und lacht. Danach hieß es für sie üben, üben, üben – um die Kraft und die Koordination im linken Arm und in der Hand wiederzuerlangen. »Ich habe im wahrsten Sinne des Wortes alles nur noch mit links gemacht«, sagt sie, »die Haustür aufgeschlossen, mein Glas gehalten, mir die Zähne geputzt.« Manchmal habe das schon eine Menge Disziplin erfordert, doch ihre Bemühungen hätten Früchte getragen.

## MIT HUNDERT GLÄSERN FING ES AN

Noch im gleichen Jahr allerdings zog sich Susann Till an genau dieser Hand bei der Gartenarbeit eine Verletzung zu, die eine Blutvergiftung und erneut einen mehrmonatigen Aufenthalt in der Reha nach sich zog. Die Ärzte rieten der inzwischen 66-jährigen Witwe, sich nun endgültig nach einem guten Pflegeheim umzusehen.

Doch da hatten sie die Rechnung ohne Susann Till gemacht. »Denen werde ich es zeigen«, dachte sie. Zu Hause beriet sie sich mit ihren Söhnen und schnell stand ihr Entschluss fest, eine eigene Chutney-Serie zu kreieren. »Was es bis dahin zu kaufen gab, fand ich entweder zu süß oder zu sauer«, erzählt sie. »Ich sagte mir: Das bekommst du besser hin.« Mit hundert Gläsern und ganz ohne Geld habe sie angefangen.

Rund tausend Gläser à 150 Gramm produziert Susann Till inzwischen pro Woche. Beim Schnippeln von Obst, Gemüse und Kräutern – für sie, wie sie sagt, die beste Form der Physiotherapie – helfen ihr zwei Mitarbeiterinnen. Das Kochen und Besorgen der hochwertigen Zutaten aber übernimmt die Chefin selbst.

## DAS LEBEN FINDET DRAUSSEN STATT

Längst gibt sich Susann Till nicht mehr nur mit Chutneys zufrieden. Ihre Kollektion umfasst inzwischen auch Öle, italienisches Mandelgebäck und Pralinen mit Chutney-Füllung. Sogar ein Kochbuch hat sie dieses Jahr herausgegeben. Ein zweites, das sich an Jugendliche richtet, ist in Arbeit. »Jeder Mensch sollte kochen lernen«, sagt sie. »Es ist das beste Mittel gegen Trübsal.«

Was sie sonst noch für ihr Glück braucht? »Ich liebe es, mich schick zu machen und unter Menschen zu gehen«, sagt sie. »Das Leben findet schließlich nicht in meinem Haus, sondern in erster Linie draußen statt.« Ein paar Jahre will Susann Till mit ihrer Chutney-Produktion noch weitermachen. Doch spätestens wenn sie 80 ist, hat sie noch ein paar andere Dinge vor. »Dann möchte ich mit meinen Enkelkindern reisen«, sagt sie. »Zu den Eisbergen, so lange es noch welche gibt, zum Vesuv, wenn er gerade spuckt, und nach Patagonien.« Denn eines ist für Susann Till ganz klar: »Wenn man keine Träume mehr hat, ist man doch eigentlich schon tot.« ● *ab*

*www.bysusann.de*

© www.maikfloeder.de, Gunnar Geller

# TRÄUME WERDEN WAHR

Die Psychologie-Professorin Gabriele Oettingen hat ein Vier-Punkte-Programm entwickelt, mit dem sich persönliche Ziele viel besser erreichen lassen als mit Optimismus allein.

**Frau Professor Oettingen, Sie haben erforscht, wie es Menschen gelingt, ihre Träume zu verwirklichen – und sind zu dem erstaunlichen Ergebnis gekommen, dass positives Denken eher hinderlich ist.**

Natürlich hat das positive Denken auch seine guten Seiten. Wer sich seine Zukunft in rosigen Farben ausmalt, bekommt zum Beispiel bessere Laune. Wenn es aber an die Verwirklichung von Träumen geht, reichen solche positiven Zukunftsszenarien nicht aus. Im Gegenteil: Sie nehmen den Menschen die Energie, die sie für die Umsetzung ihrer Pläne benötigen.

**Warum das?**

Studien haben gezeigt, dass positive Zukunftsphantasien entspannen. Das lässt sich sogar körperlich messen. Gleichzeitig haben wir beobachtet, dass all jene, die sich ihre Zukunft besonders rosig ausmalen, im echten Leben viel weniger erreichen als andere. Verwunderlich ist das nicht: Diese Menschen haben all das Schöne ja auf gewisse Weise schon erlebt – wofür sollten sie sich noch groß anstrengen?

**Was also ist stattdessen zu tun?**

Man darf es nicht beim Träumen belassen. Mindestens genau so wichtig ist es, sich klar zu machen, was einen von der Verwirklichung der Träume abhält. Auch diese Hindernisse sollte man ganz intensiv gedanklich durchspielen. Wir nennen das mentales Kontrastieren – und das darf schon mal richtig weh tun. Denn so erhalten wir die Energie, um unsere Ziele anzugehen.

**Ist es manchmal nicht auch hinderlich, sich alle nur denkbaren Steine im Weg auszumalen?**

Doch, und das ist auch nicht gemeint. Es geht darum, die Hindernisse aufzuspüren, die in einem selbst stecken: bestimmte Ängste vielleicht, mangelndes Vertrauen in sich selbst oder andere, Ärger – die Möglichkeiten sind vielfältig. Natürlich gibt es auch Hindernisse von außen: eine Krankheit zum Beispiel, wenig Zeit oder ein Partner, der mit den Plänen nicht einverstanden ist. Entscheidend ist aber trotzdem immer, wie man mit diesen Hindernissen umgeht.

**Was empfehlen sie Patienten, die trotz einer fortschreitenden neurologischen Erkrankung noch viele Pläne und Träume haben?**

Auch sie sollten herausfinden, welche Wünsche wirklich wichtig sind und was genau sie von der Verwirklichung abhält: Ist es tatsächlich die Krankheit oder doch etwas ganz anderes?

**Inwieweit müssen Patienten ihre Träume zuweilen schlicht den äußerlichen Umständen anpassen?**

Auch dabei unterstützt das mentale Kontrastieren: Es hilft, die machbaren Träume zu realisieren – und alle anderen auszusortieren. Gemeinsam mit Kollegen habe ich eine sehr hilfreiche Strategie entwickelt, die wir WOOP nennen. Der Name steht für vier Schritte: Wish, Outcome, Obstacle, Plan – Wunsch, Ergebnis, Hindernis, Plan. Zuerst überlegt man, welcher Wunsch einem gerade wichtig ist, und malt sich das entsprechende Ergebnis möglichst rosig und detailreich aus. Dann denkt man darüber nach, welches innere Hindernis einen von der Wunscherfüllung abhält. Und zum Schluss entwickelt man einen Plan, wie sich das Hindernis überwinden lässt.

**Und wenn einem gerade bei dem letzten Schritt nur wenig einfällt?**

Wer einen machbaren Wunsch identifiziert hat, findet in der Regel einen Weg, um das innere Hindernis zu überwinden. Sollte dieses doch einmal zu groß sein, hilft WOOP, den Wunsch anzupassen. Man stellt dann vielleicht fest, dass die Reise nach Australien zwar nicht mehr machbar ist – dass eine Fahrt nach München mit der ganzen Familie aber genau so schön ist. ● *ab*

**Prof. Dr. Gabriele Oettingen**
*Professorin für Psychologie an der New York University und der Universität Hamburg. Sie hat mehrere Bücher geschrieben, zuletzt ist von ihr die* Die Psychologie des Gelingens *erschienen (Taschenbuch, 272 Seiten, Droemer, 10,99 €).*

© Digital Photo Professional

*Wayne Carpendale motiviert MS-Patienten, ihre Träume zu leben.*

# TRÄUME WAGEN

Der Alltag von Multiple Sklerose-Patienten kann stark eingeschränkt sein, die Lebensplanung gerät durcheinander und langgehegte Träume rücken in scheinbar unerreichbare Ferne. Das muss aber nicht sein.

Ob gesund oder chronisch krank – viele Menschen haben den einen großen Traum, den sie sich gerne im Leben erfüllen möchten. Sei es die Gründung einer Familie, eine tolle Reise oder das Schreiben eines Buches. Dass es wichtig ist, trotz einer chronischen Erkrankung an seinen Träumen festzuhalten, darauf möchte Wayne Carpendale aufmerksam machen: »Eine chronische und unheilbare Krankheit wie MS schränkt die Betroffenen stark ein und stellt das Leben auf den Kopf. Die körperliche wie auch soziale und psychische Belastung ist hoch. Dabei optimistisch zu bleiben und hoffnungsvoll in die Zukunft zu blicken, verdient Respekt.« Der Moderator und Schauspieler setzt sich im Rahmen der Kampagne *trotz ms TRÄUME WAGEN* für andere MS-Patienten ein. »Aus meinen Gesprächen mit Betroffenen weiß ich, dass man das nicht alleine schafft. Dafür braucht man Menschen, die einen unterstützen«, sagt Carpendale.

## LÄNGERFRISTIGE PLÄNE KAUM MÖGLICH

Welche sozialen Auswirkungen die unberechenbare Erkrankung auf Patienten und ihre Angehörigen hat, zeigt eine internationale Umfrage von KRC Research und der Roche Pharma AG. Knapp 3.500 MS-Betroffene und Familienmitglieder aus den USA, Frankreich, Deutschland und anderen Ländern gaben in einem Online-Fragebogen Auskunft über ihre Situation. Dabei wurde deutlich, wie sehr die Befragten von der Krankheit beeinträchtigt werden: 96 Prozent der Patienten gaben an, aufgrund von MS-Symptomen oder Krankheitsschüben Ereignisse wie Hochzeiten, Geburtstage oder Feierlichkeiten verpasst zu haben. Entsprechendes berichteten 91 Prozent der Angehörigen.

Etwa ein Drittel der Angehörigen schränkt eigene soziale Aktivitäten ein, um dem Erkrankten bei Bedarf zur Seite stehen zu können. Unter den befragten Patienten machen 43 Prozent nur ungern feste Zusagen und 44 Prozent vermeiden langfristige Pläne – weil sie nicht wissen, wie es ihnen künftig gehen wird.

## MUT UND MOTIVATION

Kein Wunder, dass Lebensträume auf der Strecke bleiben. Dem will Wayne Carpendale entgegenwirken: In der Rubrik *Wayne interessiert's!* auf der Website *www.trotz-ms.de* motiviert er MS-Patienten, ihren Traum mit anderen zu teilen. So wie Rocker Alex, 40 Jahre, aus Saarlouis: »Meinen Traum vom Musikersein verwirkliche ich in zahlreichen Liedern, Alben und Videos. Die positive Resonanz beflügelt mich nicht nur musikalisch. Seit 2008 bin ich schubfrei – vielleicht auch gerade deswegen. Diesen Traum möchte ich weiter ausbauen und damit der Nachwelt langfristig etwas von mir hinterlassen.«

Wichtig ist den Betroffenen dabei auch, nicht immer nur über ihre Krankheit zu reden. »Wir wollen vor allem zeigen, was man trotz MS alles schaffen kann und damit anderen Mut machen«, sagt Carpendale und fügt hinzu: »Wenn wir nur einen Menschen mit MS durch unsere Geschichten dazu bewegen, seine Träume zu wagen, hat sich unser Engagement bereits gelohnt!« ● *ag*

*Die MS hält Musiker Alex nicht vom Rocken ab.*



© Roche Pharma AG, Marko Nieder

# MULTIPLE SKLEROSE

**... ist schwer zu erkennen!**

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

## Mylan: Gesundheit neu gedacht.

Mylan

Better Health
for a Better World

**Mylan dura GmbH**
Postfach 10 06 35 · 64206 Darmstadt

# »IM HIER UND JETZT LEBEN«

Ein Leben mit Kindern ist bereichernd, turbulent und herausfordernd – das gilt umso mehr für Mütter mit MS. Julia Hubinger und Anja Ebert haben uns von ihrer Entscheidung für Kinder und ihrem Familienalltag erzählt.

Mit Kribbeln und Taubheitsgefühlen fing es an – **Julia Hubinger** war 30 Jahre alt, als sie die Diagnose MS bekam. Als sie und ihr Mann gerade begannen, die Nachricht zu verarbeiten, sprach der Arzt schon die Familienplanung an: Er empfehle dringend, Medikamente gegen die MS zu nehmen – aber nur, wenn sie nicht schwanger werden wolle. »Wir wollten gerne Kinder bekommen, aber eigentlich erst später«, sagt Julia Hubinger. »Wir haben uns dann nur kurz angeschaut, und ich habe gesagt: Okay, dann bekommen wir jetzt erst mal ein Kind.« Das klappte schneller als erwartet: Schon drei Wochen später hielt sie einen positiven Schwangerschaftstest in der Hand. »Ich hatte gar keine Zeit, an der Entscheidung zu zweifeln oder mir viele Gedanken über die MS zu machen«, erzählt sie.

Während der Schwangerschaft ging es Julia Hubinger sehr gut. »Die Taubheitsgefühle waren verschwunden, auch nach der Geburt und während des Stillens kamen keine neuen Schübe.« Sie wurde schnell zum zweiten Mal schwanger und blieb wieder beschwerdefrei. »Meine zweite Tochter habe ich fast ein Jahr lang voll gestillt, das hatte sehr positive Auswirkungen auf den MS-Verlauf«, erzählt sie: Beim Kontroll-MRT waren die Läsionen sogar zurückgegangen.

## SCHWANGERSCHAFT DAS BESTE HEILMITTEL

»Mein Arzt scherzte: Ich glaube, Sie sollten dauerschwanger sein«. Ein Jahr später wurde die MS allerdings sehr aktiv, sodass Julia Hubinger schließlich begann, Medikamente gegen die Krankheit zu nehmen. Doch zwei Jahre danach reifte in ihr der Wunsch nach einem dritten Kind – sie setzte die Medikamente ab und wurde gleich wieder schwanger. »Da hat die Neurologin zu mir gesagt: Sie sind ein medizinisches Wunder, normalerweise dauert das sehr lange«, erzählt Julia Hubinger und lacht. Ihr Sohn ist im Dezember ein Jahr alt geworden.

Ihr Leben als Mutter von drei Kindern ist turbulent, aber die MS schränkt sie bislang selten ein. Ihre Töchter wissen, dass ihre Mama manchmal ein Kribbeln hat und nicht ganz gesund ist.

## GELASSENHEIT IM FAMILIENALLTAG

»Mein Mann sagt immer: Lass uns im Hier und Jetzt leben und uns nicht sorgen«. Beide gehen so gelassen wie möglich mit den Alltagsherausforderungen um: »Wir schaffen uns immer wieder kleine Ruheinseln, zum Beispiel mit gemeinsamen Familien-Mittagsschläfchen oder bewussten Entspannungs-Sonntagen im Schlafanzug.« Im Zweifelsfall stecke der Haushalt zurück. »Es ist wichtiger, dass wir Ruhe finden, als dass es zu Hause toll aussieht«, sagt Julia Hubinger. »Ich bin glücklich mit meiner Familie und würde mich jedes Mal wieder für sie entscheiden.« ● *nk*

*Julia Hubinger berichtet auf ihrem Blog* mamaschulze.de *über ihren Alltag als Mutter mit MS. Zudem hat sie ihre Erfahrungen in einem Buch zusammengefasst – siehe Seite 27.*

© Katrin Schander Fotografie

# »MAN ENTWICKELT BÄRENKRÄFTE«

Zwei Jahre lang wusste **Anja Ebert** nicht, woher ihre tauben Hände, die Schwierigkeiten beim Anheben der Füße und die Blasenschwäche kamen – bis sie mit 21 Jahren erfuhr, dass sie MS hat. »Ich war froh, dass meine Beschwerden endlich einen Namen bekamen, nachdem ich eine lange Zeit als Simulantin abgestempelt worden war«, sagt die heute 33-Jährige. Die Diagnose änderte auch nichts an ihren Lebensplänen. »Ich habe immer gesagt: Bevor ich 30 bin, werde ich heiraten und ein Kind haben. Und genau so war es«, sagt Anja Ebert. Bis sie schwanger wurde, nahm sie jahrelang Interferone zur Behandlung der MS; dann setzte sie die Medikamente sofort ab. »Die Schwangerschaft war wunderschön, ich habe mich so wohl gefühlt wie nie zuvor«, erzählt die Mutter des inzwischen fünfjährigen Maximilian und fügt mit einem Lächeln hinzu: »Wenn ich könnte, wäre ich mein ganzes Leben lang schwanger – nur ohne dicken Bauch.«

Auch die Geburt verlief ohne Komplikationen – und ungewöhnlich schnell. »Ich habe keine Wehe bemerkt und mein Mann hat es nicht mehr rechtzeitig in den Kreissaal geschafft«, erzählt sie. »Mir ging es richtig gut – aber drei Wochen später war es damit vorbei.« Ihr Mann war gerade wieder arbeiten gegangen und auf Montage, da erlebte Anja Ebert einen heftigen MS-Schub.

## EINBRUCH NACH DER GEBURT

»Ich bin morgens aufgewacht und konnte nicht mehr aufstehen. Ich war auf der linken Seite fast vollständig gelähmt und konnte nur noch lallen.« Sie kroch auf allen vieren ins Wohnzimmer, erreichte gerade noch ihr Handy und rief ihre Eltern an, die sofort kamen. Anja Ebert musste für sieben Tage ins Krankenhaus, wo sie mit Kortison behandelt wurde. Danach kümmerte sich ihre Mutter um sie und Maximilian. Nach vier Monaten ging es ihr etwas besser: Ihr Gleichgewichtsgefühl hatte sich weitgehend normalisiert und sie konnte wieder normal sprechen. »Aber einigermaßen erholt hatte ich mich erst nach acht Monaten«, sagt Anja Ebert. »Man entwickelt Bärenkräfte und die braucht man auch, damit alles klappt.« Sie stillte ihr Kind ein halbes Jahr lang, anschließend durfte sie ihre von früher gewohnten Medikamente wieder einnehmen. Weitere MS-Schübe ließen sich dadurch aber nicht verhindern. Hinzu kommen Bandscheibenvorfälle der Halswirbelsäule und eine Arthrose in der Hüfte.

## EIN ROLLSTUHL NAMENS HELMUT

Weil ihr das Laufen immer schwerer fiel, hat sie seit diesem Jahr einen Rollstuhl. »Damit gehe ich ganz locker um. Ich möchte Maximilian zeigen, dass das nichts Schlimmes ist. Wir haben dem Rollstuhl auch gemeinsam einen Namen gegeben: Er heißt Helmut.« Maximilian freut sich, dass er mitfahren darf, wenn er mal nicht mehr zu Fuß gehen mag. Anja Ebert hat ihm erklärt, dass sie krank ist und deshalb nicht mehr gut laufen kann und manchmal sehr müde ist. Deshalb möchte er, wenn nicht Baggerfahrer, dann vielleicht Arzt werden, um ein Medikament zu erfinden, das seiner Mama hilft.

Im Alltag macht sich die MS am ehesten bei der Haushaltsarbeit bemerkbar – oder wenn Anja Ebert mit ihrem Sohn nicht mehr alles machen kann, zum Beispiel auf dem Spielplatz. »Aber ich habe gelernt, um Hilfe zu fragen. Wenn mein Sohn aufs Klettergerüst will und ich ihm nicht helfen kann, gehe ich auf andere Menschen zu und bitte sie, ihm zu helfen. Das klappt gut.« Auf weitere Kinder will Anja Ebert aufgrund ihrer Einschränkungen aber verzichten: »Alles ist gut so, wie es ist. Ich empfinde mein Leben als sehr lebenswert und möchte kein anderes haben.« ● *nk*

© Jan Kunig

# »BELASTEN SIE IHRE KINDER NICHT MIT IHREN SORGEN«

Für Eltern mit MS stellt sich irgendwann die Frage, ob und wie sie mit ihrem Nachwuchs über die Krankheit sprechen sollten. Der Kinder- und Jugendpsychiater Dr. Michael Winterhoff rät im Interview mit NTC Impulse dazu, Kindern nicht mehr Informationen als nötig zuzumuten.

**Herr Dr. Winterhoff, wie können Eltern, die an Multipler Sklerose erkrankt sind, am besten mit ihren Kindern darüber reden?**

Ich stelle mal die Gegenfrage: Ist es überhaupt notwendig, mit den Kindern darüber zu sprechen? Wenn die MS sichtbar ist oder zu starken Einschränkungen führt, werden Kinder ab vier oder fünf Jahren dies von sich aus ansprechen und ohne Hemmungen Fragen stellen. Dann ist es natürlich wichtig, dass die Eltern hierauf eine Antwort geben, die kindgerecht ist. Sie sollten dann aber nicht versuchen, die Krankheit zu erklären und schon gar nicht über Prognosen oder einen möglichen Verlauf sprechen. Sie können einfach sagen: Ich bin krank, und deswegen kann ich mich beispielsweise nicht mehr so gut bewegen. Erst mit ungefähr 16 Jahren können Kinder wirklich verstehen, was Leben oder gar Lebensbedrohung bedeutet.

**Also sollte man, wenn überhaupt, nur diejenigen Einschränkungen thematisieren, die bereits da sind?**

Ja. Eltern sollten ihren Kindern nie Fragen beantworten, die sie gar nicht stellen. Damit enthalten sie ihnen nichts vor, sondern gehen kindgerecht mit der Situation um. Entscheidend ist, dass sie sich selbst ausreichend mit ihrer Diagnose auseinandersetzen. Denn das Kind kann nur so gut mit der Krankheit umgehen, wie seine Eltern es können. Das heißt, Erwachsene müssen mit sich und ihrer Erkrankung klarkommen und dürfen ihre Kinder nicht mit eigenen Unsicherheiten oder Ängsten belasten. Wird dies beherzigt und haben die Kinder verlässliche Bezugspersonen, die sich um sie kümmern, können sie mit jeder Situation sehr gut umgehen: Sie haben eine erstaunlich stabile Psyche.

**Und wenn die Kinder fragen, was im schlimmsten Fall passieren könnte?**

Dann sollten Eltern immer eine sehr vorsichtige Antwort geben und sagen, dass die Ärzte das nicht eindeutig vorhersagen können. Das entspricht ja auch der Wahrheit, denn es ist tatsächlich nie sicher, wie eine Krankheit verläuft – das gilt bei MS, aber auch bei akut lebensbedrohlichen Erkrankungen.

**Inwieweit können Eltern mit MS von ihren Kindern Unterstützung erwarten, wenn sie im Alltag Einschränkungen haben?**

Im Alltag können und sollten Kinder ganz klar mit eingebunden und gefordert werden, wenn es um praktische Hilfe geht. Es sollte für jedes Kind selbstverständlich sein, altersgerechte Aufgaben zu übernehmen und mitzuhelfen. Das fördert die Selbständigkeit. Anders ist das aber mit psychischer oder pflegerischer Unterstützung: Hierfür sind nicht die Kinder zuständig. Sie sind nicht dafür da, dem kranken Elternteil Trost zu spenden oder für sein Wohlergehen zu sorgen. Ein Kind muss immer Kind sein dürfen und sollte niemals in die Position eines Erwachsenen geraten. Es ist leider ein Problem unserer Gesellschaft, dass wir Kinder oft wie kleine Erwachsene behandeln. Viele Eltern brauchen ihre Kinder zu sehr. Damit werden sie ihnen nicht gerecht.

*nk*

**Dr. Michael Winterhoff** *hat sich als Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie in Bonn niedergelassen und ist Autor mehrerer Sachbücher zur psychischen Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Sein aktuelles Buch* Die Wiederentdeckung der Kindheit – Wie wir unsere Kinder glücklich und lebenstüchtig machen *ist im Gütersloher Verlagshaus erschienen und kostet 17,99 €.*

© Robert Kneschke, Fotolia / Peter Wirtz

# 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**

BIIB-GER-0698

GEMEINSAM **STARK** GEGEN MS

Biogen

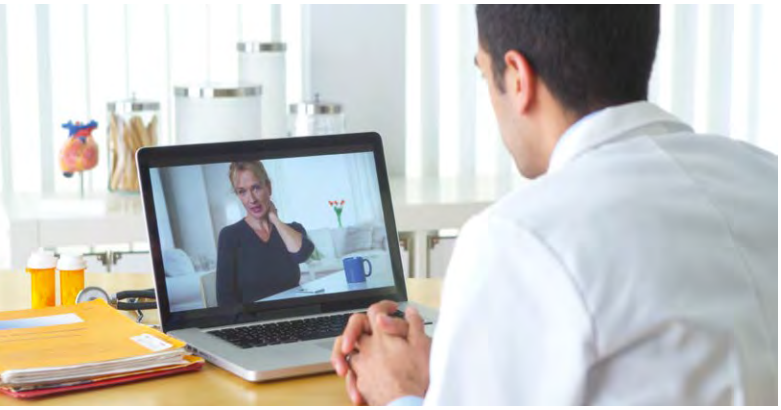
# MS-News

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.

## *Zulassungsempfehlung für Ocrelizumab*

Die Europäische Arzneimittel-Agentur (EMA) hat sich für die Zulassung von Ocrelizumab ausgesprochen. Mit dem Wirkstoff könnte somit erstmals ein krankheitsmodifizierendes Mittel gegen die primär-progrediente Form der Multiplen Sklerose (MS) auf den Markt kommen. Von dieser Form der Krankheit sind rund zehn Prozent der Patienten betroffen. Das Medikament eignet sich auch für Erwachsene mit schubförmiger MS. In den USA, Osteuropa, Schweiz und Australien wird Ocrelizumab, das als 300-Milligramm-Infusion zur Verfügung steht und zwei Mal jährlich intravenös verabreicht wird, bereits seit einiger Zeit verschrieben. ● *Quelle: Pressemitteilung der EMA vom 9.11.2017*

## MEHR THERAPIETREUE
### *durch individuelles Coaching*



Die Nebenwirkungen eines Medikaments sind ein Hauptgrund für den Abbruch einer MS-Therapie. Mit diesem Wissen untersuchte eine neue Studie der Konzept-Pharma Service GmbH in Kooperation mit dem Unternehmen Biogen und dem Juliusspital Würzburg die Wirksamkeit maßgeschneiderter Therapiebegleitprogramme. Sie sollen Patienten helfen, mit ihrer Behandlung besser zurechtzukommen, ihre Therapietreue zu erhöhen und mehr Lebensqualität zu gewinnen. Analysiert wurden Daten von rund 15.500 Patienten, die mit Dymethylfumarat (DMF), Peginterferon beta 1 (PEG) oder Daclizumab (DAC) behandelt wurden. Vor allem bei DMF-Patienten zeigten sich deutliche Unterschiede in der Abbruchrate: Wurden sie in einem Therapiebegleitprogramm individuell und engmaschig betreut, beendeten 18,4 Prozent die Therapie innerhalb des ersten Jahres. Zum Vergleich: War das persönliche Coaching weniger intensiv, brachen 25,8 Prozent ihre Medikation ab. Magen-Darm-Probleme waren die häufigsten Gründe für das Beenden der Behandlung. ● *Quelle: Deutsche Gesellschaft für Neurologie, The Lancet*

Mehr als ***40 Prozent*** der Patientinnen in Europa haben sich nach der ***Diagnose MS*** von ihrem Partner getrennt. ***Neun von zehn*** gaben die Krankheit als Trennungsgrund an.*

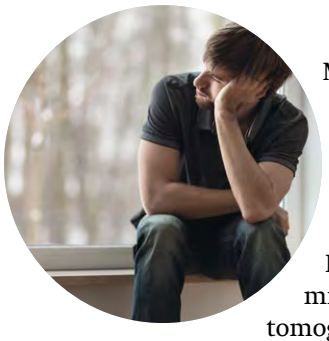
## ZAHLEN & FAKTEN

Die ***Anzahl*** ambulant versorgter ***MS-Patienten*** in Deutschland stieg zwischen 2009 und 2015 um rund ***30 Prozent.*** Jährlich erkranken im Westen Deutschlands rund ***ein Viertel mehr*** Menschen an MS als im Osten.**

Quelle: *Merck-Pressemitteilung vom 25.10.2017
**Zentralinstitut für die Kassenärztliche Versorgung in Deutschland, Pressemitteilung vom 7.12.2017

© rocketclips, Fotolia / Davizro Photography, Fotolia

# *Was Fatigue im Kopf macht*



Mehr als 80 Prozent aller MS-Patienten leiden an Fatigue, einer erhöhten Grundmüdigkeit und Erschöpfbarkeit. Im Rahmen eines Forschungsprojekts des Lurija Instituts der Kliniken Schmieder konnten mittels funktioneller Kernspintomographie erstmals Aktivtätsveränderungen in unterschiedlichen Hirnnetzwerken betroffener Patienten nachgewiesen werden, während sie eine geistig anspruchsvolle Aufgabe lösten. Dieses Wissen, so die Forscher, könne als Basis für die Entwicklung neuer Behandlungsansätze dienen. ● *Quelle: Lurija Institut für Rehabilitationswissenschaften und Gesundheitsforschung, 29.11.17*

## Buchtipp

## ALLES WIE IMMER, NICHTS WIE SONST

Julia Hubinger (siehe Portrait auf Seite 16) erzählt in ihrem Buch *Alles wie immer, nichts wie sonst* mit viel Feingefühl, wie die Multiple Sklerose ihr Leben verändert hat und wie sie trotz allem hoffnungsvoll ihre Zukunft anpackt. Dazu gehören auch ihr Mann, ihr Beruf und die Entscheidung, eine Familie zu gründen. Der bewegende Erfahrungsbericht ist im Eden Books Verlag erschienen und kostet 14,95 €. ●

# KREATIV DIE KRANKHEIT BEWÄLTIGEN

Musik und Kunst können das Wohlbefinden von Multiple Sklerose-Patienten steigern und ihnen Impulse zur Krankheitsbewältigung geben.

© Lurija Institut, Eden Books, Mylan

*Sängerin Lee'Oh in Aktion*

Sei es Singen, Musikhören oder selbst musizieren – Musik kann dazu beitragen, die Beschwerden bei neurologische Erkrankungen zu lindern. Sie wirkt sich zum Beispiel positiv auf motorische, sprachliche und kognitive Fähigkeiten aus. Dieses Fazit zieht der finnische Hirnforscher Aleksi Sihvonen von der Universität Helsinki jetzt in einem Überblicksbeitrag, in dem er mehrere internationale Studien aus den letzten zehn Jahren zusammenfasst.

### DAS WOHLBEFINDEN VERBESSERN

Darüber hinaus kann Musik oder auch Kunst das Wohlergehen von MS-Patienten steigern. Das heißt, unabhängig davon, welche Hobbies der Betroffene für sich wählt – ob Musik oder Malen – es kann sich vorteilhaft auf das mentale Befinden auswirken. Zu diesem Ergebnis kommen Veranstalter und Teilnehmer der MS Meet Up-Reihe, die das Pharmaunternehmen Mylan im vergangenen Jahr ins Leben gerufen hat. Im Rahmen sogenannter Mutmacher-Abende bringt es interessierte MS-Betroffene in Kontakt mit Künstlern oder Sängern, die selbst an MS erkrankt sind und kreative Impulse zur Krankheitsbewältigung vermitteln möchten. So wie zum Beispiel die Malerin Iris Hetz, die spannende Einblicke in ihr Leben mit MS sowie ihre künstlerische Arbeit gab. Die Sängerin Lee'Oh steckte die Gäste mit ihrem Lebensmut und ihrer Begeisterung für Musik an und machte zudem deutlich: »Die Energie, die ich beim Singen verspüre, hat einen positiven Einfluss auf meinen Krankheitsverlauf.«

Aufgrund der guten Resonanz sind weitere MS Meet Up-Veranstaltungen für 2018 in Planung. ● *ag*

# VERTRAULICH

**Die Diagnose Parkinson beeinträchtigt das Sexualleben vieler Betroffener. Ein Problem, das lösbar ist – wenn es offen angegangen wird.**

Werbung und Fernsehen gaukeln uns vor, dass Sexualität den Jungen, Schönen und Gesunden vorbehalten ist. Dabei ist der Wunsch nach Geborgenheit, Zärtlichkeit und sexueller Lust zutiefst menschlich und begleitet uns ein Leben lang. Auch Kranke haben sexuelle Bedürfnisse und wollen diese ausleben.

Patienten, die an Parkinson leiden, haben damit aber oft große Probleme. In einer wissenschaftlichen Befragung von mehr als zweitausend Mitgliedern der Deutschen Parkinson-Vereinigung (dPV) und ihrer Partner berichteten fast alle Befragten von einer Abnahme der sexuellen Zufriedenheit seit der Diagnose Morbus Parkinson. Als eine Ursache dafür machten die Forscher das Auftreten sexueller Störungen aus. Bei den betroffenen Männern dominierten Erektionsprobleme: Während darunter vor Diagnosestellung weniger als zehn Prozent litten, war es nach Feststellung der Parkinsonerkrankung jeder Zweite. Ein Drittel klagte zudem über Orgasmusstörungen und jeder Vierte über eine Veränderung des Lustempfindens. Bei den betroffenen Frauen waren die sexuellen Belastungen geringer ausgeprägt. Ein weiteres bemerkenswertes Ergebnis der Studie: Nicht nur die Erkrankten, sondern auch deren gesunde Partner gaben zu Protokoll, dass es beim Sex nicht mehr so gut klappt wie vor der Erkrankung.

## SEX BEGINNT IM KOPF

Sexuelle Störungen bei Parkinson haben sowohl körperliche als auch psychische Ursachen. Zum einen behindern Muskelsteifheit, Zittern als Folge unwillkürlicher Muskelkontraktionen und allgemein eine schlechtere Beweglichkeit die Aktivität und Spontaneität im Bett. Betroffenen fällt es dadurch deutlich schwerer, Erregung zu empfinden. Weitere körperliche Symptome wie vermehrtes Schwitzen, Speichelfluss und Artikulationsschwierigkeiten verstärken das Problem. »Das typische Maskengesicht vieler Parkinsonkranker und ihre Antriebslosigkeit können vom Partner leicht als Gefühl- und Lustlosigkeit missverstanden werden«, weiß Dr. Herbert Mück aus seinen Patientengesprächen. Er beschäftigt sich als Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie seit vielen Jahren mit der Sexualität von Kranken, Alten und Behinderten. Versagensängste und die Sorge, in den Augen des Partners oder der Partnerin nicht mehr attraktiv genug zu sein, führen dann häufig dazu, dass die Lust tatsächlich aus dem Schlafzimmer verbannt wird.

## DER EINFLUSS VON MEDIKAMENTEN

Störungen in der Sexualität von Parkinsonkranken haben jedoch nicht immer nur psychische oder körperliche Gründe. Oft spielt auch die Medikation eine Rolle. In der Umfrage unter dPV-Mitgliedern bestätigten 64 Prozent der Männer und 30 Prozent der Frauen den Zusammenhang zwischen eingenommenen Medikamenten und einer Veränderung ihrer Sexualität. Auch aus anderen Studien ist bekannt, dass insbesondere Medikamente wie L-Dopa und Arzneimittel aus der Gruppe der Dopamin-Agonisten zu einer übermäßigen Steigerung des sexuellen Verlangens führen können. Man spricht dann von Hypersexualität. Betroffene berichten von sexuellen Phantasien und häufigerer Selbstbefriedigung, die gleichzeitig bei vielen Schamgefühle auslösen.

Die unbeabsichtigte Lustvermehrung geht aber nicht zwangsläufig einher mit mehr sexueller Leistungsfähigkeit. »Kommt es bei sexuellen Kontakten wiederholt zum Versagen, sind oft Selbstzweifel und Depressionen die Folge«, erklärt Dr. Mück. Der Kölner Psychotherapeut rät in solchen Fällen, unbedingt mit dem behandelnden Arzt zu sprechen. Er kann durch die Umstellung der Anti-Parkinson-Medikation oder die Verschreibung von Gleitcremes oder erektionsfördernden Medikamenten wesentlich zur Lösung des Problems beitragen.

## KOMMUNIKATION MUSS SEIN

Über Sexualität zu sprechen, fällt vielen Menschen jedoch schwer. Erziehung und Schamgefühl verhindern den offenen Umgang mit dem Thema. Hier hilft der Blick ins Internet: Die Informationsplattform *www.parkinson-web.de* bietet ein von Experten betreutes Diskussionsforum, in dem Betroffene und ihre Partner über ihre Erfahrungen berichten. Die Auseinandersetzung mit Erlebnissen anderer lässt Parkinsonpatienten erkennen, dass sie mit ihren Problemen nicht allein sind und auch keine »Schuld« an ihrer Situation haben.

Am wichtigsten jedoch ist die Offenheit gegenüber der Partnerin oder dem Partner. Dr. Mück empfiehlt seinen Patienten und ihren Partnern, sich darin zu üben, über sexuelle Vorstellungen, Wünsche und Sorgen zu sprechen: »Im vertrauensvollen Gespräch lassen sich oft Wege finden, die allen Beteiligten ein befriedigendes Sexualleben ermöglichen.« Und wer weiß: Vielleicht gewinnen die Partner dabei völlig neue Einsichten, was Sexualität für sie bedeutet – trotz Parkinsonerkrankung. ● *tl*

© sandra zuerlein, Fotolia

# Mal ganz unter uns

Es gibt Dinge im Leben, die braucht kein Mensch: dicke Hühneraugen, Regen im Urlaub – und Parkinson. Er ist unbequem, lästig und aufdringlich. Doch ich habe ihn und Sie haben ihn vielleicht und er wird unser Leben begleiten. Nehmen wir ihn also, wie er ist, und denken wir dabei: »Du kriegst mich nicht klein!«

Was mir geholfen hat, würde ich Ihnen gern mit auf den Weg geben. Darf ich das? Also: Gehen Sie ins Restaurant, amüsieren Sie sich im Kino, im Theater, in Konzerten. Gehen Sie wandern oder locker spazieren, haben Sie Freude an den vielen schönen Dingen des Lebens – und haben Sie Sex. Erinnern Sie sich an die Zeit der ersten Verliebtheit, lesen Sie gemeinsam in alten Liebesbriefen, schreiben Sie sich neue. Nehmen Sie Ihre Frau oder Ihren Mann in den Arm, liebevoll und zärtlich, es tut so gut. Lassen Sie sich Zeit, pflegen Sie sich, duften Sie gut, kuscheln Sie lange – nur kein Zwang.

Sie haben schon daran gedacht, aber der Körper spielt nicht mehr richtig mit? Die Glieder sind steif, aber bei ihm anders als gewünscht? Und bei ihr sind Trockenheit und Schmerzen das Problem? Dann kaufen Sie eine Riesentube Gleitgel, probieren Sie es aus und verwöhnen Sie sich gegenseitig. Alles ist erlaubt, was Ihnen beiden Freude macht. Gehen Sie offen miteinander um, sprechen Sie darüber.

Alles, alles, nur kein Stillstand! Bewahren Sie sich unbedingt Ihren Humor, lachen Sie gemeinsam, wenn es nicht gleich klappt. Hauptsache, Ihre Beziehung wird wieder enger, liebevoller, erotischer. Das allein ist ein großer Gewinn. Für beide.

Sie fühlen sich jetzt inspiriert? Prima, dann kaufen Sie einen wunderschönen Blumenstrauß. Buchen Sie ein Hotel, planen Sie einen netten Ausflug, überraschen Sie Ihren Partner oder Ihre Partnerin mit Fantasie und Liebe. Und denken Sie an alles, nur nicht an unseren Freund Parkinson. Sagen Sie sich: Das Leben ist schön, ich komme.

Alles Gute wünscht Ihnen Ihre

Gesa

© Kolotuschenko, Fotolia / Wiebke Windhagen

# WARUM PATIENTEN IHREN GERUCHSSINN VERLIEREN

Forscher haben anatomische Abweichungen im Riechkolben von Parkinsonkranken entdeckt, die Aufschluss über die Entstehung der Erkrankung geben.

Der Riechkolben befindet sich nicht, wie so mancher meint, mitten im Gesicht. Es handelt sich dabei vielmehr um eine ovale Ausstülpung im vorderen Bereich des Gehirns, direkt oberhalb der Nasenhöhle. Sie ist das Zentrum für die Aufnahme und Weiterleitung von Geruchsinformationen an weitere Regionen des Gehirns. Weil fast jeder Parkinsonpatient bereits im Anfangsstadium seiner Erkrankung über Störungen oder gar den kompletten Verlust des Geruchssinns klagt, steht der Riechkolben seit Jahren bei Wissenschaftlern in Verdacht, etwas mit der Entstehung von Parkinson zu tun zu haben. Bereits 2008 beobachteten Forscher in Honolulu, dass das Nachlassen des Riechvermögens der Erkrankung um bis zu vier Jahren vorausgehen kann. 2012 fand der Dresdner Neurologe Professor Heinz Reichmann bei Versuchen mit Labormäusen Hinweise darauf, dass die Parkinsonkrankheit ihren Anfang tatsächlich im Sinnesorgan Nase nimmt. Unklar war bislang allerdings, warum das so ist.

Jetzt haben Forscher der neuseeländischen University of Auckland und der Max-Planck-Forschungsstelle in Frankfurt eine mögliche Antwort gefunden. In einem aufwändigen 3D-Scanverfahren verglichen sie Gewebeproben von Riechkolben verstorbener Patienten mit und ohne Parkinson. Dabei stellten sie Folgendes fest: An der Stelle, wo sich die Nervenfasern der Riechzellen in der Nasenschleimhaut in knäuelartigen Geflechten mit den Fasern von Nervenzellen im Riechkolben verbinden – es handelt sich um die Schaltzentrale für Geruchssignale zwischen Nase und Gehirn –, zeigten sich deutliche Unterschiede zwischen Kranken und Gesunden. Bei den Parkinsonpatienten beanspruchten die Nervengeflechte, die sogenannten Glomeruli, nur halb so viel Platz, wie bei den nicht erkrankten Personen.

## LÖSEN SCHADSTOFFE IM GEHIRN PARKINSON AUS?

Noch können die Wissenschaftler nicht beantworten, ob die Glomeruli bei den Parkinsonbetroffenen geschrumpft oder ob sie weniger geworden sind. Der beobachtete Volumenunterschied bestätigt aber womöglich eine alte Hypothese, derzufolge »Umweltfaktoren tatsächlich einen Einfluss auf die Erkrankung haben, denn der untere Teil des Riechkolbens liegt in unmittelbarer Nähe zur Riechschleimhaut der Nase«, erklärt Peter Mombaerts, Direktor der Frankfurter Max-Planck-Forschungsstelle für Neurogenetik. Es ist also durchaus möglich, dass die Parkinsonerkrankung mit dem Einatmen von Viren, Schwermetallen oder Pflanzenschutzmitteln beginnt, die über die Nase zum Riechkolben gelangen und zunächst dessen Nervenzellen beschädigen. Die dort allmählich entstehende Krankheit kann sich dann, so die Vermutung der Forscher, in anderen Regionen des Gehirns weiter ausbreiten.

Als Nächstes will das Wissenschaftlerteam herausfinden, welche Nervenzellen im Riechkolben besonders empfindlich auf äußere Einflüsse reagieren. Sie erhoffen sich davon neue Erkenntnisse über die Entstehung von Parkinson. ● *tl*

**WEITERE INFORMATIONEN:**

**Die Forschungsergebnisse wurden in der Fachzeitschrift »Brain – Journal of Neurology« veröffentlicht. An der Studie nahmen Wissenschaftler des Centre for Brain Research an der Universität Auckland und der Max-Planck-Forschungsstelle für Neurogenetik in Frankfurt / Main teil. Weitere Auskünfte erteilt der Australisch-Neuseeländische Hochschulverbund / Institut Ranke-Heinemann in Berlin (berlin@ranke-heinemann.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

# News

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

SELTENE ERKRANKUNGEN

## Erstes Medikament gegen spinale Muskelatrophie

Der im Juni 2017 zugelassene Wirkstoff Nusinersen verlangsamt das Fortschreiten der spinalen Muskelatrophie (SMA), eine der häufigsten genetisch bedingten Todesursachen bei Kleinkindern und Säuglingen. Bei den Betroffenen fallen aufgrund eines Gendefekts Muskelgruppen, die am Atmen und Schlucken beteiligt sind, ganz aus oder sind gelähmt. Viele Patienten erreichen nicht einmal das dritte Lebensjahr. Nusinersen soll die Situation für Kinder sowie für Patienten mit später einsetzender SMA deutlich verbessern. Es nutzt einen molekularen Mechanismus, der gezielt einzelne, krankheitsverursachende Gene verändert. Der neue Ansatz eignet sich möglicherweise auch für andere seltene Erbrankheiten. ● *Quelle: Deutsche Gesellschaft für Neurologie, 22.9.2017, Biogen, 2.6.2017*

EPILEPSIE

## OPERATION ALS ALTERNATIVE

Menschen mit Epilepsie, die durch eine medikamentöse Therapie nicht anfallsfrei werden, kann eine Gehirnoperation helfen. Dies zeigt eine Auswertung von knapp 10.000 Patienten aus Europa. Voraussetzung für den Erfolg ist demnach, dass man die Hirnregion, von der die Anfälle ausgehen, eindeutig identifiziert und komplett entfernt. Im Schnitt erreichen sechs von zehn Patienten durch den Eingriff eine langfristige Anfallsfreiheit, so ein Ergebnis der Auswertung. Deutsche Neurologen fordern angesichts dieser Zahlen ein Umdenken bei der Behandlung von Epilepsien. Patienten, deren Erfolgsaussicht für eine Heilung durch eine Operation überdurchschnittlich seien, sollten so früh wie möglich identifiziert und operiert werden. Dank moderner Operationstechniken sei die Epilepsiechirurgie in spezialisierten Zentren ein sicheres Verfahren. ● *Quelle: Deutsche Gesellschaft für Neurologie, 26.10.2017*

VORHOFFLIMMERN

## *Weniger Schlaganfälle, weniger Demenzen*

Menschen mit Vorhofflimmern können nicht nur ihr Schlaganfall-, sondern auch ihr Demenzrisiko um nahezu die Hälfte verringern, wenn sie frühzeitig und konsequent gerinnungshemmende Medikamente einnehmen. Das geht aus einer schwedischen Studie mit fast einer halben Million Menschen hervor. Vorhofflimmern wird mit Gerinnungshemmern, den sogenannten Antikoagulanzien und neuen oralen Antikoagulanzien (NOAK), behandelt. Die Wirkstoffe, darauf deutet die Auswertung von Patientendaten hin, die in zwei schwedischen Registern zwischen Jahren 2006 und 2014 gesammelt wurden, verhindern offenbar zweierlei: Dass sich Blutgerinnsel im Herzen bilden und dass es zu winzig kleinen Schäden im Gehirn kommt, die zu geistigen Leistungseinbußen führen können. ● *Quelle: Deutsche Gesellschaft für Neurologie, 30.11.2017*

© Gelpi, alfa27, takasu – Fotolia

NEURAX WIKI

**neuraxWikionline • neuraxWikiprint**

# MIT RAT UND TAT AN IHRER SEITE

Sie haben Fragen zu Ihren sozialrechtlichen Ansprüchen im Krankheitsfall?

- Wie beantrage ich einen Pflegegrad?
- Was kann ich tun, wenn meine Kasse eine Leistung ablehnt?
- Welche Möglichkeiten habe ich, nachdem mein Krankengeld ausgelaufen ist?

Wir helfen Ihnen durch den Leistungs-dschungel des deutschen Sozialrechts.

Ratgeber als kostenloser Download erhältlich

**www.neuraxWiki.de**

Ihr Informationsportal zu sozialrechtlichen Ansprüchen und Leistungen bei neurologischen und psychiatrischen Erkrankungen. Für Patienten, ihre Familien und Fachpersonal.

Ein Service der NEURAXFOUNDATION

# GEGEN DIE FATIGUE

Viele Patienten mit entzündlichen Polyneuropathien leiden unter einer starken körperlichen und geistigen Müdigkeit. Was dahinter steckt und was helfen kann, erläutert Professor Helmar C. Lehmann vom Zentrum für Neurologie und Psychiatrie der Uniklinik Köln.

**Herr Professor Lehmann, was versteht man unter dem Fatigue-Syndrom?**

Fatigue ist französisch und bedeutet so viel wie Müdigkeit und Erschöpfung. Man unterscheidet zwischen kognitiver, also geistiger, und motorischer Fatigue: Betroffene haben das Gefühl, eine Aufgabe rein körperlich nicht mehr bewältigen zu können. Beide Varianten kommen bei neurologischen Erkrankungen sehr häufig vor, so auch bei entzündlichen Polyneuropathien, wie dem Guillain-Barré-Syndrom (GBS) oder der Chronischen Inflammatorischen Demyelinisierenden Polyneuropathie (CIDP).

Zur Definition der Fatigue gehört zudem, dass die extreme Tagesmüdigkeit auch dann anhält, wenn die Betroffenen nachts regelmäßig und ausreichend schlafen. Eine solch starke Erschöpfung wirkt sich meist negativ auf den Alltag aus.

**Was sind die Ursachen der Fatigue?**

Für die geistige Müdigkeit sind die Gründe bislang noch weitgehend unbekannt. Die körperliche Erschöpfung wird in erster Linie auf die Schädigung der Nerven durch die Polyneuropathie und somit die Unfähigkeit zurückgeführt, eine Muskelkontraktion längere Zeit aufrechtzuhalten. Davon abzugrenzen ist die Tagesmüdigkeit infolge nächtlicher Schlaflosigkeit – sei es aufgrund von Empfindungsstörungen oder Schmerzen.

**Was kann man gegen die Symptome tun?**

An erster Stelle sollte eine kausale Therapie stehen, also die Behandlung der Grunderkrankung, die zu den Beschwerden führt. Bei den entzündlichen Polyneuropathien zeigen Immunglobuline oder sogenannte immunsuppressive Medikamente wie Kortison eine entsprechend ursächliche Wirkung. Dadurch gehen meist nicht nur Schmerzen und Empfindungsstörungen zurück, sondern erfahrungsgemäß oft auch die Fatigue. Zudem zeigen Untersuchungen, dass vielen Patienten Physiotherapie oder zumindest regelmäßige körperliche Betätigung helfen kann. Belastung und Dauer sollten dem Leistungsvermögen der Patienten entsprechen. Nach und nach kann die Aktivität langsam gesteigert werden.

Ebenfalls hilfreich können Yoga oder Entspannungstechniken wie Autogenes Training sein; manchen Patienten hilft auch Akupunktur. Antidepressiva, die bei GBS oder CIDP zur Schmerzbehandlung eingesetzt werden, wirken sich möglicherweise ebenfalls positiv auf den Schlaf aus. Überhaupt ist es ratsam, die eigenen Kräfte gut einzuteilen und Zeitabläufe im beruflichen und privaten Alltag an das persönliche Tempo anzupassen.

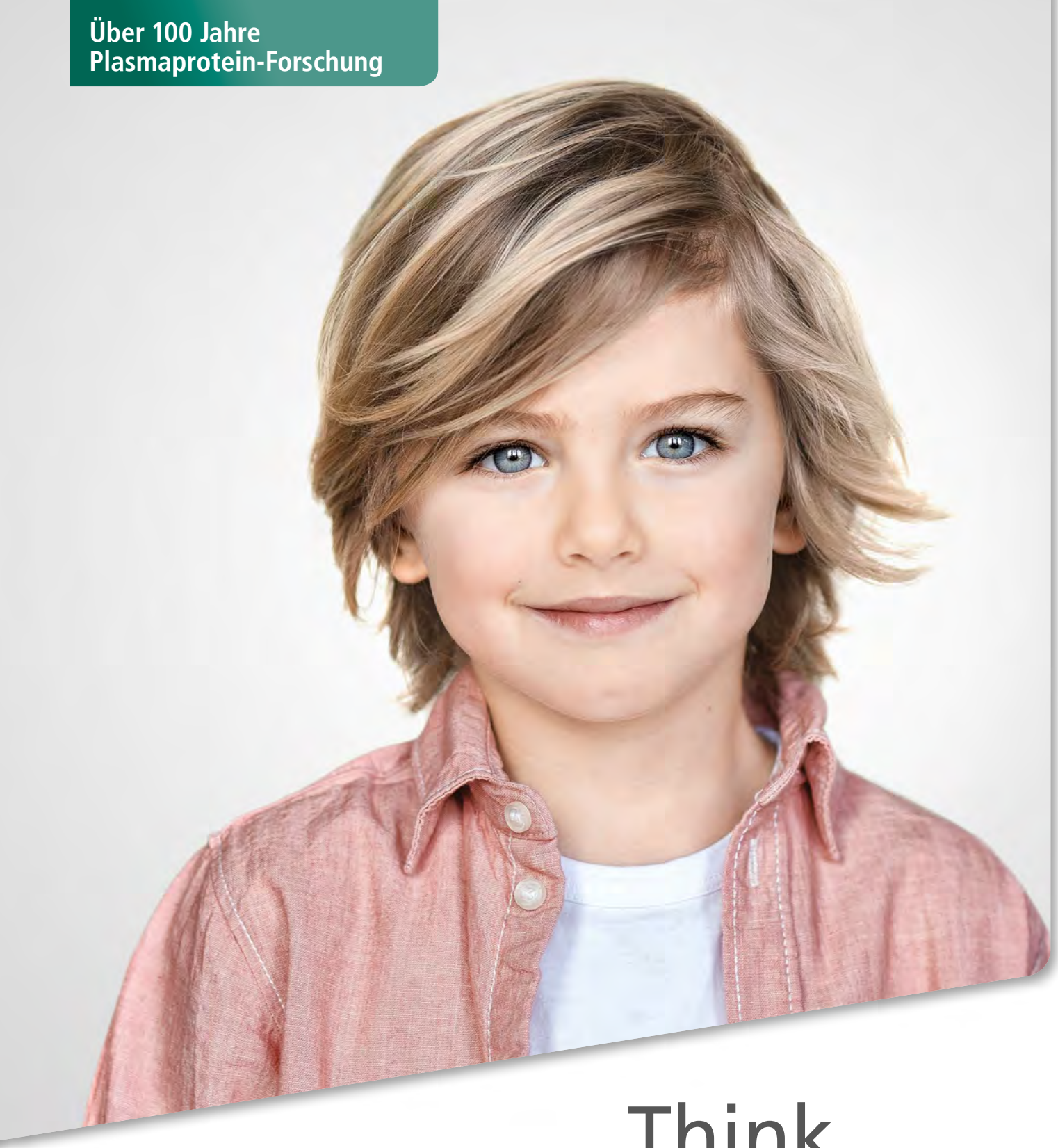
**Warum ist es wichtig, quälende Müdigkeit und Erschöpfung ernst zu nehmen?**

Müdigkeit ist ein sehr subjektives Empfinden und viele Patienten kommen nicht auf die Idee, ihre körperliche und geistige Kraftlosigkeit als Teil ihrer neurologischen Erkrankung zu sehen. Dabei sind die Beschwerden ein häufiges Symptom bei entzündlichen Polyneuropathien. Oftmals ist Fatigue sogar das Initialsymptom, das heißt, sie tritt noch vor anderen Problemen wie Kribbeln oder Taubheit in Armen oder Beinen auf. Hält eine unerklärliche Erschöpfung über längere Zeit an, ohne dass Schlaf und Erholung Besserung bringen, sollte ein Arzt um Rat gefragt werden. ● *ag*

**Prof. Dr. Helmar C. Lehmann**
*Zentrum für Neurologie und Psychiatrie, Universitätsklinik Köln*

© MedizinFotoKöln

**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**

www.cslbehring.de

## *Tipp aus der Apotheke*

# THEMA: MEDIKAMENTE ENTSORGEN

**Dr. Nicole Rosseaux**
*Apothekerin bei der Europa Apotheek*

**Carola F.**, *MS-Patientin aus Augsburg:*
»Ich spritze mir regelmäßig ein Medikament. Muss ich bei der Entsorgung der Kanülen etwas beachten?«

Um Verletzungen zu vermeiden, ist es ratsam, alte Spritzen und Kanülen in einem stabilen Gefäß, am besten in einem speziellen sogenannten Kanülenabwurfbehälter zu sammeln. Auch Spritzen oder Glasampullen können hiermit sicher entsorgt werden. Achten Sie unbedingt darauf, dass der Behälter außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahrt wird.

Das volle Behältnis kann dann entweder mit dem Restmüll entsorgt, bei Schadstoffsammelstellen oder auch bei Ihrer Apotheke kostenfrei abgegeben werden. Da es in Deutschland keine einheitliche Regelung zur Entsorgung von Arzneimitteln gibt, beachten Sie hierzu bitte die entsprechenden aktuellen Entsorgungsmöglichkeiten Ihrer Gemeinde.

Die genannten Optionen gelten auch für Ihre anderen Medikamente, zum Beispiel Hustensaft oder Tabletten, deren Haltbarkeitsdatum abgelaufen ist oder die nicht mehr benötigt werden. Auf keinen Fall sollte man Medikamente in der Toilette oder im Waschbecken hinunterspülen, da die Wirkstoffe sonst die Umwelt und auch das Trinkwasser belasten. ●

## *Wissenswert*

# ZUZAHLUNGSBEFREIUNG FÜR CHRONISCH ERKRANKTE

Medikamente, Arztbesuche oder stationäre Behandlungen – gesetzlich Versicherte müssen jährlich zwei Prozent ihres Bruttoeinkommens an Zuzahlungen zu ihren Krankenkassenbeiträgen leisten. Bei chronisch Kranken liegt die Grenze bei einem Prozent. Laut dem Bundesministerium für Gesundheit gilt als chronisch krank, wer

- mindestens einen Arztbesuch pro Quartal wegen derselben Krankheit wenigstens ein Jahr und zusätzlich die Pflegestufe II oder II oder aber einen Behinderungsgrad beziehungsweise eine Minderung der Erwerbsfähigkeit von mindestens 60 Prozent nachweisen kann.
- eine kontinuierliche medizinische Versorgung benötigt, ohne die eine lebensbedrohliche Verschlimmerung der Erkrankung, eine Verminderung der Lebenserwartung oder der Lebensqualität zu erwarten ist. ●

*Quelle: www.bundesgesundheitsministerium.de*

© Gundolf Renze, Fotolia

# 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. ●

## BUCHSTABENSALAT

# FILMKLASSIKER

… eine Tüte Chips, Schokolade und eine gemütliche Couch – was gibt es besseres an einem nasskalten Winterabend? Lesen Sie im nebenstehenden Raster, welches der acht Filmhighlights Sie womöglich noch im Regal stehen haben. Dabei können die Begriffe vorwärts, rückwärts, waagerecht, senkrecht oder diagonal geschrieben sein. Viel Erfolg beim Suchen!

***Der Pate, Taxidriver, Casablanca, Psycho, Pulp Fiction, Forrest Gump, Schindlers Liste, Star Wars***

*Die Lösung finden Sie auf Seite 4.*

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

## LESENSWERT

# ANDERE WEGE GEHEN

### Was man von hier aus sehen kann

Mariana Leky

*Hardcover*
*320 Seiten*
*Dumont Verlag*
*20 €*

Selma, eine alte Westerwälderin, kann den Tod voraussehen. Immer, wenn ihr im Traum ein Okapi erscheint, stirbt am nächsten Tag jemand im Dorf. Unklar ist allerdings, wen es treffen wird. Davon, was die Bewohner in den folgenden Stunden fürchten, was sie blindlings wagen, gestehen oder verschwinden lassen, erzählt Mariana Leky in ihrem Roman.

*Was man von hier aus sehen kann* ist das Porträt eines Dorfes, in dem alles auf wundersame Weise zusammenhängt. Aber es ist vor allem ein Buch über die Liebe unter schwierigen Vorzeichen, Liebe, die scheinbar immer die ungünstigsten Bedingungen wählt. ●

In den Augen seines Vaters ist Nelson eine Enttäuschung. Wer will schon ein Kind, das weder Freunde noch Selbstbewusstsein besitzt? Je mehr der verunsicherte Junge sich nach Zuwendung sehnt, desto stärker sondert sich der Vater ab, bis er irgendwann ganz verschwindet. Doch Nelson ist nicht allein. Jonathan, eine Junge aus dem Pfadfinderlager, ist das genaue Gegenteil von ihm: bei allen beliebt und mit einer unverwüstlichen Leichtigkeit ausgestattet. Das Leben im rauhen Wisconsin verlangt den beiden jedoch Prüfungen ab, die Freundschaft und Loyalität auf eine harte Probe stellen. ●

### Die Herzen der Männer

Nickolas Butler

*Gebunden mit Schutzumschlag*
*488 Seiten*
*Klett-Cotta Verlag*
*22 €*

**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 **Titelbild:** solarseven, Shutterstock **Autoren dieser Ausgabe:** Thomas Lillig (tl), Lilo Berg (lb), 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:** 2. Januar 2018

**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.*

# 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 Berkel[1], 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 apotheek
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.

ms begleiter

Unterstützung für jeden Tag

# Wir sind da. Für Sie.

**MS-Begleiter** ist das kostenlose und personalisierte Patienten Service Programm von Sanofi Genzyme 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**
E-Mail: **service@ms-begleiter.de**
Telefon: **0800 9080333**

ms persönlich

Die MS-Begleiter Zeitschrift

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-persoenlich.de**

1603_MSB_A–GZDE.MS.16.09.1250

Mit wegweisenden Therapien komplexen Erkrankungen begegnen.

SANOFI GENZYME