

impulse



NTC

Neues aus der Neurologie und Psychiatrie

Zum
Mitnehmen!

Fatigue

WENN AUF EINMAL NICHTS MEHR GEHT

MULTIPLE SKLEROSE

Was beim Impfen zu beachten ist

DEPRESSIONEN

So erkennt man sie bei Kindern

MIGRÄNE

Kleiner Piks zur Prävention

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



Alles dreht sich um dich.
Services rund um die
Multiple Sklerose.

NEUE IMPULSE FÜR DEIN LEBEN MIT MS.



MS-BEGLEITPROGRAMM*



WEBSEITE
mein.ms-life.de



APP Cleo



SERVICE-TEAM



INFOTHEK

Jetzt kostenfrei
anmelden.



Persönliches Coaching für
dich, dein Leben und deine
MS-Behandlung.

mein.ms-life.de 0800 030 77 30

* Für Patient*innen, denen ein verlaufsmodifizierendes Biogen Medikament verordnet wurde

Ein Service von

 **Biogen**

Biogen-136989

»Auf die Dauer der Zeit nimmt
die Seele die Farben deiner
Gedanken an.«

Marcus Aurelius



LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER!

Gerade in schweren Zeiten sollten wir uns daran erinnern: Alles hat sein Gutes. Das gilt sogar für die Pandemie. Denn erst dem Coronavirus ist es gelungen, einer Krankheit die Aufmerksamkeit zu schenken, die ihr schon lange gebührt. Gemeint ist die Fatigue, eine extreme Müdigkeit und Erschöpfung, die mit weiteren Symptomen einhergehen kann. Oft ist sie Folge einer viralen Infektion. Doch auch Patienten mit Multipler Sklerose oder Krebs kennen sie meist gut. In unserem Titelthema erläutern wir, was Mediziner bisher über die Krankheit wissen und wie Betroffene mit ihr umgehen können.

Andere Folgen der Pandemie sind natürlich weniger erfreulich. Depressionen bei Kindern etwa haben in erschreckendem Maße zugenommen. Lesen Sie, woran Sie als Eltern erkennen, ob Ihr Kind gefährdet ist, und wie Sie ihm helfen.

Ein guter Impfschutz gegen Corona ist auch und gerade für MS-Patienten wichtig. Was Sie zu dem Thema wissen sollten, wenn Sie antientzündliche Medikamente benötigen, erfahren Sie ebenfalls in diesem Heft.

Wir wünschen Ihnen eine interessante und Mut machende Lektüre!

Dr. Arnfin Bergmann
Geschäftsführer NTC



Prof. Dr. Christian Bischoff
Herausgeber



NTC IMPULSE WISSEN AUS ERSTER HAND

Sie möchten über bestimmte Erkrankungen mehr erfahren? NTC Impulse liegt deutschlandweit in den Praxen der NeuroTransConcept GmbH aus. Zudem können Sie in unserem umfangreichen Online-Archiv auf alle Artikel unseres Magazins kostenlos zugreifen. Sie finden sämtliche bisher erschienenen Ausgaben im PDF-Format auch zum Herunterladen oder können sich einzelne Artikel auf den Bildschirm holen.

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

Besuchen Sie uns auf

WWW.NEUROTRANSCONCEPT.COM

Inhalt

TITELTHEMA FATIGUE

- 6 Mindestens jeder zehnte Covid-19-Patient leidet nach der akuten Infektion an rätselhafter Erschöpfung. Neben möglichen Medikamenten kann Stressabbau helfen.
- 9 Dr. Judith Bellmann-Strobl erläutert die Ursachen der Fatigue bei MS-Patienten und gibt Tipps zum Umgang mit ihr.

NEURO-NEWS

- 10 Aktuelles aus Wissenschaft und Forschung

MULTIPLE SKLEROSE

- 11 MS-News
- 12 Was Patienten für einen optimalen Impfschutz gegen Corona beachten sollten

DEPRESSIONEN

- 16 Dr. Ellen Greimel erklärt, wie Eltern die Krankheit bei ihrem Kind erkennen – und was dann zu tun ist.

MIGRÄNE

- 18 Moderne Medikamente können die Zahl der Kopfschmerztag verringern.
- 20 Methoden zur Stressreduktion erhöhen häufig die Lebensqualität.

EXPERTENRAT

- 21 Wie man älteren Menschen die Einnahme von Medikamenten erleichtert

UNTERHALTUNG

- 22 Rätsel, Lesetipps, Impressum

Zur redaktionellen Vereinfachung sowie besseren Lesbarkeit werden in unseren Texten größtenteils maskuline Personenbezeichnungen wie »Arzt« oder »Patient« verwendet. Damit können jedoch Personen jeden Geschlechts gemeint sein.



Seite 6

Selbst kleinste Anstrengungen erschöpfen Fatigue-Patienten oft zutiefst.



Seite 12

Nur wenige MS-Medikamente verringern den Impfschutz gegen Corona.



Seite 16

Kein Tabu: Auch Kinder und Jugendliche können an Depressionen erkranken.

Lösung von Seite 22



NTC-SPENDE FÜR WAISENKINDER



mbinguvillage.ch



Wie in den vergangenen Jahren haben die Ärzte des Netzwerkes NeuroTransConcept (NTC) auch 2021 fleißig Geld für wohltätige Zwecke gesammelt. So konnten sich Waisenkinder in Tansania über eine Spende in Höhe von 2.500 € freuen.

Im Kinderdorf Mbingu leben Kinder aller Altersklassen, die keine eigene Familie und damit kaum eine Perspektive haben. In dem kleinen Dorf in Tansania wohnen die Kinder, die von einem engagierten Team um das Schweizer Ehepaar Wandeler betreut werden, in Gemeinschaften mit Erwachsenen zusammen. Dort wird den Waisen ein persönliches, geborgenes und liebevolles Zuhause geboten.

Darüber hinaus kümmert sich das Kinderdorf intensiv um die Gesundheit der Kinder, wie die Aufbereitung von sauberem Trinkwasser, die gesunde Ernährung und die medizinische Versorgung. Es vermittelt zudem Familienschaften für Kinder mit HIV-Infektionen und sorgt für die schulische Bildung. So wird die Spende der NTC-Ärzte für Schulgelder sowie für Milchpulver für neugeborene Babys verwendet. Mehr Informationen zu dem Projekt finden Sie unter <http://mbinguvillage.ch>. ●

WENN SICH DER AKKU NI



CHT MEHR LADEN LÄSST

Mehr als 300.000 Menschen in Deutschland leiden am Chronischen Fatigue-Syndrom, kurz CFS genannt. Sie fühlen sich ständig müde und hochgradig erschöpft – selbst wenn sie viele Pausen einlegen und ausreichend schlafen. Oft entsteht die Erkrankung als Folge einer viralen Infektion. Auch das Coronavirus hat das Potenzial, sie hervorzurufen.

Fatigue – das französische Wort verrät bereits, worum es geht. Übersetzt bedeutet es sowohl Müdigkeit als auch Erschöpfung. Wer an Fatigue leidet, dem kommt es vor, als sei sein Akku permanent leer. Selbst kleinste Anstrengungen führen dazu, dass die Betroffenen sich tief erschöpft fühlen, zu schwach, um ihren Alltag auch nur ansatzweise zu bewältigen. Und selbst eine Nacht, in der sie gut geschlafen haben, schafft es in aller Regel nicht, den Akku wieder zu laden. Stattdessen bleiben die Beschwerden noch tagelang bestehen.

DIE GENAUEN URSACHEN SIND NOCH UNKLAR

Lange Zeit war die Erkrankung weitgehend unbekannt. Zwar kannte man Fatigue als Begleitsymptom der Multiplen Sklerose (siehe Seite 9), bei Krebs oder Herzschwäche. Doch ein klassisches CFS wurde vermutlich sehr viel seltener festgestellt, als es tatsächlich vorhanden war. Stattdessen wurden zahlreiche Patienten vom Arzt mit der Diagnose Depression oder Burn-out nach Hause geschickt – oder schlicht als nicht belastbar angesehen.

Die Coronapandemie ist in Begriff, das zu ändern. »Etwa 10 bis 20 Prozent aller Covid-19-Patienten leiden nach ihrer Akuterkrankung anhaltend an Fatigue, bei der selbst geringe Anstrengungen, seien sie geistiger oder körperlicher Art, die Beschwerden verschlimmern«, sagt Dr. Judith Bellmann-Strobl, Oberärztin an der Hochschulambulanz für Neuroimmunologie in Berlin. »Allerdings bessern sich die Symptome nach einer Coronainfektion bei den meisten Betroffenen im Laufe einiger Monate – nur bei einem geringen Anteil entwickelt sich daraus ein Chronisches Fatigue-Syndrom, das womöglich mitunter ein Leben lang besteht.«

Die genauen Ursachen der Erkrankung sind bis heute nicht verstanden. »Man weiß, dass sie sich in etwa zwei Drittel der Fälle nach einer Virusinfektion bemerkbar macht«, sagt Bellmann-Strobl. Neben dem Coronavirus ist unter anderem das Eppstein-Barr-Virus ein häufiger Auslöser des CFS. Dieser Erreger aus der Familie der Herpesviren kann zum Pfeifferschen Drüsenfieber führen und ist einer aktuellen US-Studie zufolge auch einer der möglichen Faktoren, durch die Multiple Sklerose

*Selbst kleinste
Anstrengungen
erschöpfen
Patienten mit
Fatigue zutiefst.*

entstehen kann. Doch nicht nur Viren rufen das CFS hervor. Nach besonders belastenden Ereignissen, zum Beispiel schweren Unfällen oder Operationen, kann es ebenfalls zu der Krankheit kommen. Und manchmal lässt sich gar kein Anlass für sie ausmachen.

MEHRERE WIRKSTOFFE WERDEN DERZEIT GETESTET

Gesichert scheint zu sein, dass das Immunsystem eine zentrale Rolle bei ihrer Entstehung einnimmt. »Wir gehen mittlerweile davon aus, dass es sich um eine Autoimmunerkrankung handelt, die zu einer gestörten Regulation des Immun-, Nerven- und Gefäßsystems führt und so unter anderem eine verminderte Durchblutung von Organen verursacht«, sagt die Neuroimmunologin Bellmann-Strobl. Studien haben zudem gezeigt, dass CFS-Erkrankte oft einen gestörten Energiestoffwechsel aufweisen, der in vielerlei Hinsicht dem Metabolismus von Tieren im Winterschlaf ähnelt.

Eine zielgerichtete Behandlung für die CFS gibt es, da über ihre Gründe so wenig bekannt ist, bislang nicht. »Manche Patienten profitieren von einer hochdosierten antientzündlichen

Therapie«, sagt Bellmann-Strobl. »Bei anderen können Medikamente und sonstige Verfahren, die die Durchblutung verbessern, die Beschwerden lindern.« Dank Corona wurden inzwischen mehrere Patientenstudien gestartet, in denen ganz unterschiedliche Wirkstoffe zur Behandlung des Fatigue-Syndroms getestet werden.

Doch die Betroffenen können noch mehr tun, als nur auf wirksame Medikamente zu warten.

OFT HELFEN VERFAHREN ZUR STRESSREDUKTION

»Zunächst einmal ist es wichtig, dass sie ihre Krankheit verstehen und insbesondere lernen, sowohl körperliche als auch psychische Überanstrengungen zu vermeiden, damit es nicht zu einer Verschlechterung der Symptome kommt«, sagt Bellmann-Strobl. Das heißt allerdings nicht, dass die Patienten nur noch im Bett liegen müssen. »Sie sollten stattdessen herausfinden, welche Aktivitäten in welchem Umfang ihnen noch möglich sind, und in diesem Rahmen aktiv bleiben«, rät die Medizinerin. Oft sind es auch ganz bestimmte – für gesunde Menschen völlig harmlose – Ereignisse, die eine oft mehrere Tage anhaltende

Gerade bei Fatigue ist es wichtig, die eigenen Grenzen zu kennen – und zu respektieren.

Verschlimmerung der Beschwerden nach sich ziehen. »Wer solche Ereignisse kennt, sollte sie natürlich so gut es geht vermeiden«, empfiehlt Bellmann-Strobl.

Vielen Betroffenen hilft es zudem, Techniken zur Stressreduktion, etwa autogenes Training, zu erlernen. Und für manche Patienten kann es durchaus sinnvoll sein, psychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen. »Denn natürlich ist es eine große Belastung für die Psyche, plötzlich so schwer zu erkranken, dass ein Alltag wie früher nicht einmal mehr denkbar ist«, sagt die Ärztin.

Hinzu kommt, dass das Ausmaß der Beschwerden von vielen Menschen noch immer unterschätzt wird. Häufig müssen sich die Betroffenen Sätze anhören wie: »Ja, das kenne ich. Ich fühle mich auch oft so müde und ausgelaugt!« Fatigue ist für andere unsichtbar – was mitunter dazu führt, dass selbst Ärzte und Gutachter, wenn es zum Beispiel um die Anerkennung einer Erwerbsunfähigkeit geht, die Schwere der Erkrankung falsch einschätzen. Auch in solchen Fällen sollten sich die Patienten Hilfe holen. ● ab

Den Alltag meistern – trotz Fatigue

- Fatigue ist für andere unsichtbar. Sprechen Sie deshalb mit den Menschen, mit denen Sie viel Zeit verbringen, über Ihre Erkrankung. Wer von Ihrer Erschöpfung nichts weiß, kann Sie nur schlecht unterstützen.
- Planen Sie Ihren Tag so, dass Sie wichtige von unwichtigen Aufgaben unterscheiden. Merkzettel können Ihnen dabei helfen. Setzen Sie Prioritäten und verschieben Sie das, was nicht dringlich ist, wenn es Ihnen nicht gut geht, auf einen anderen Tag. Oder bitten Sie Menschen aus Ihrem Umfeld, diese Aufgaben für Sie zu übernehmen.
- Hören Sie auf Ihren Körper. Legen Sie eine Pause ein, wenn Sie merken, dass Sie beginnen, sich unwohl oder erschöpft zu fühlen. Schließen Sie am besten Ihre Augen und dösen Sie eine Weile vor sich hin.
- Finden Sie für sich heraus, was Sie besonders anstrengt und welche Aktivitäten Ihnen vielleicht sogar zu etwas mehr Energie verhelfen. Ein Tagebuch kann dabei hilfreich sein.
- Versuchen Sie, sich nicht zu überfordern, aber auch nicht zu unterfordern. Bleiben Sie sowohl geistig als auch körperlich so aktiv wie möglich – aber im Rahmen Ihrer ganz individuellen Möglichkeiten. Finden Sie die für Sie richtige Balance aus Aktivität und Erholung. Mit dieser Strategie, Pacing genannt, verhindern Sie, dass sich Ihre Beschwerden verschlimmern.

KONKRETE UNTERSTÜTZUNG BEI EINEM CFS GIBT ES UNTER ANDEREM HIER:

<https://www.mecfs.de>

<https://www.fatigatio.de>

<https://lost-voices-stiftung.org>



»SICHER IST KEIN PATIENT VOR IHR«

Rund drei Viertel aller MS-Erkrankten leiden an Fatigue. Die Berliner Neuroimmunologin Dr. Judith Bellmann-Strobl erläutert, wie es zu der tief empfundenen Erschöpfung kommen kann und welche Maßnahmen dabei helfen, sie zu lindern.

Frau Dr. Bellmann-Strobl, Fatigue gilt als eines der häufigsten Symptome bei Multipler Sklerose. Weiß man, warum das so ist und wie das Krankheitsmerkmal entsteht?

Fatigue ist nicht nur eines der häufigsten MS-Symptome, sondern auch eines, das die Patienten fast immer am meisten belastet. Wie sie entsteht, ist noch nicht im Detail verstanden. Wahrscheinlich sind mehrere Faktoren beteiligt. Eine Hypothese besagt beispielsweise, dass die MS-bedingten Läsionen im Gehirn zu einer Art Netzwerkstörung führen und daher mehr Aufwand geleistet werden muss, um eine geistige oder körperliche Aufgabe auszuführen. Eine andere Theorie geht davon aus, dass durch die chronischen Entzündungsprozesse der MS bestimmte Botenstoffe vermehrt ausgeschüttet werden, die den Körper dazu anhalten, sich stärker zu schonen.

Unterscheidet sich die Fatigue bei einer MS von der, wie man sie von Patienten nach einer Coronainfektion kennt?

Ja, es gibt einige wichtige Unterschiede. Zum Beispiel entwickelt sich die Fatigue bei einer MS eher schleichend, während sie im Zusammenhang mit Covid-19 meist ziemlich rasch entsteht. Bei der MS nimmt sie oft im Tagesverlauf und mit zunehmender Belastung zu, wird aber in der Regel nicht, wie es bei Long-Covid häufig der Fall ist, durch ganz bestimmte Überlastungen hervorgerufen. Zudem können MS-Patienten die Fatigue mit Pausen, aber auch mit regelmäßigem Bewegungstraining meist lindern. Bei Long-Covid-Patienten verhilft Ruhe vielfach nicht zu ausreichend neuer Kraft und durch übermäßige körperliche Aktivität verschlimmert sich die Erschöpfung meist noch.

Muss man im Krankheitsverlauf der MS damit rechnen, dass Fatigue als Symptom hinzukommt?

Leider ja. Sicher ist kein Patient vor ihr. Bei manchen macht sich die Fatigue sogar schon vor der MS-Diagnose bemerkbar. Bei anderen tritt sie später oder auch gar nicht auf. Das ist sehr individuell. Auch das Ausmaß der Beschwerden ist von Patient zu Patient sehr unterschiedlich. Generell lässt sich sagen, dass Fatigue bei den progredienten – also den kontinuierlich voranschreitenden – Formen häufiger zu finden ist als bei der schubförmigen MS.

Kennt man bestimmte Umstände, unter denen Fatigue vermehrt auftritt und die sich womöglich vermeiden lassen?

Wenn es warm ist, also vor allem im Sommer, leiden viele MS-Patienten öfter oder stärker an Fatigue als sonst. Dem kann man entgegenwirken, indem man sich bevorzugt im Schatten oder in klimatisierten Räumen aufhält oder auch spezielle Kühlkleidung trägt. Auch bei einem MS-Schub kommt es vermehrt zur Fatigue. Sie lässt sich lindern, indem man den Schub entsprechend behandelt.

Mediziner unterscheiden zwischen einer primären und sekundären Fatigue. Was sind die Unterschiede und inwieweit sind sie für die Betroffenen relevant?

Bei der primären Form wird die Fatigue direkt der MS zugeschrieben. Die sekundäre Form geht auf Beeinträchtigungen zurück, die als Folge der MS-Erkrankung auftreten. Eine Blasenstörung und die damit verbundenen nächtlichen Toilettengänge zum Beispiel führen dazu, dass der Schlaf weniger erholsam wird. Die beiden Formen der Fatigue voneinander zu unterscheiden, ist wichtig, weil man die auslösenden Faktoren der sekundären Fatigue – etwa Schlafstörungen, Blutarmut oder Schmerzen – oft gut behandeln kann und dadurch die Fatigue verringert wird. Hierzu gibt es Leitlinien mit konkreten Therapieempfehlungen. Für die primäre Fatigue sind bislang leider keine ausreichend wirksamen Medikamente verfügbar.

Lässt sie sich mit anderen Maßnahmen lindern?

Regelmäßige Bewegung, auch im Rahmen einer Sporttherapie, kann wie gesagt helfen, die primäre Fatigue zu reduzieren. Auch mit Akupunktur hat man bereits gute Erfahrungen gemacht. In einer Verhaltenstherapie können die Patienten zudem lernen, ihren Alltag trotz der Fatigue wieder besser zu bewältigen. Dazu ist vor allem ein geregelter Tagesablauf von Vorteil, in den gezielt kleinere und größere Pausen eingebaut werden. Hierbei ist es wichtig, die eigenen Kräfte möglichst gut einzuschätzen, um sich weder zu unter- noch zu überfordern. Hilfreich sind für diesen Zweck auch spezielle Apps. Sie sind vom Arzt auf Rezept erhältlich, sodass die Krankenkassen die Kosten dafür übernehmen. **ab**



Dr. Judith Bellmann-Strobl ist Oberärztin an der Hochschulambulanz für Neuroimmunologie der Charité – Universitätsmedizin Berlin.

Zudem forscht sie in der Arbeitsgruppe *Klinische Neuroimmunologie* am NeuroCure Clinical Research Center (NCRC) in Berlin.

NEURONews

DAK-PFLEGEREPORT 2021

Die meisten Jüngeren sind bereit, Angehörige zu pflegen

Ein Großteil der Menschen unter 40 Jahren zeigt eine hohe Bereitschaft, sich bei der Pflege von Verwandten zu engagieren. Das ergab eine repräsentative Umfrage des Instituts für Demoskopie Allensbach für den Pflegereport 2021 der DAK-Gesundheit. Mit 71 Prozent würden etwas mehr junge Frauen diese Verantwortung übernehmen als junge Männer (66 Prozent). Knapp ein Drittel der Befragten hat bereits Verwandte, die auf Pflege angewiesen sind oder Hilfe im Alltag benötigen. Von den Jüngeren, die sich um eine nahestehende Person kümmern, würden 84 Prozent dies erneut tun. Knapp ein Drittel der jungen Menschen kann sich nicht vorstellen, Pflegeaufgaben zu übernehmen. Viele von ihnen trauen sich die Pflegetätigkeit nicht zu (63 Prozent) und/oder sie halten die Pflege für nicht vereinbar mit ihrem Beruf (49 Prozent). Vor dem Hintergrund des Fachkräftemangels und der demografischen Entwicklung fordert Professor Thomas Klie von der Evangelischen Hochschule Freiburg – er hat den Report zusammen mit einem Wissenschaftlerteam erstellt – eine umfassende Stärkung der Pflege zu Hause. Andernfalls, so mahnt Klie, werde die Situation in der Pflege weiter eskalieren. ● Quelle: DAK-Gesundheit, Pressemitteilung vom 12. Oktober 2021



PARKINSON

Ausdauersport verzögert den Krankheitsverlauf

Bereits im Jahr 2019 zeigte ein niederländisches Wissenschaftlerteam, dass regelmäßiges Training auf dem Heim-Ergometer die Bewegungsstörungen von Menschen mit Parkinson im Frühstadium deutlich lindern und hinauszögern kann. Regelmäßiges Stretching, wie eine Vergleichsgruppe es praktizierte, hatte diesen Effekt nicht. Seither bestätigten weitere Studien die positiven Auswirkungen des Ausdauertrainings. Zurückzuführen sind sie auf messbare Veränderungen im Gehirn, wie die niederländischen Forscher jetzt in einer neuen Veröffentlichung in der renommierten Fachzeitschrift *Annals of Neurology* schreiben. Ihren Untersuchungen zufolge verbessert regelmäßiger Ausdauersport die Anpassungsfähigkeit (Plastizität) von Hirnregionen, die für die Planung, Ausführung und Kontrolle von Bewegungen zuständig sind, in deutlichem Umfang. Experten der Deutschen Gesellschaft für Neurologie plädieren dafür, Ausdauersport fest in die medizinische Parkinson-Versorgung zu integrieren und Betroffene konsequent zum Training zu motivieren und anzuleiten. ● Quelle: Deutsche Gesellschaft für Neurologie, Pressemitteilung vom 13. Januar 2022



1. Quartal 2022 FRÜHLING

gesund express



Gesunde Venen

So stärken
Sie Ihre Gefäße

Kopfmassage

Wohltat für
Körper und Geist

Gute Vorsätze

Wie man sie auf
Dauer umsetzt



Liebe Leserin,
lieber Leser

Der Frühling steht vor der Tür und damit die Saison der Kleider, Röcke und kurzen Hosen.

Damit auch Sie gerne Bein zeigen, lesen Sie in dieser Ausgabe, wie Sie Ihre Venen stark und gesund halten – auf dass Besenreiser und Krampfadern möglichst keine Chancen haben. Außerdem geben wir Ihnen Tipps, wie Sie Ihre guten Vorsätze fürs neue Jahr dauerhaft umsetzen und wie Ihnen eine einfache Kopfmassage zu mehr Entspannung verhilft.

Birgit Eußem

Ihre Birgit Eußem

.....

Impressum

Herausgeber: Europa Apotheek Venlo B.V.,
Erik de Rodeweg 11-13, 5975 WD Sevenum, Niederlande,
Deutsche Postanschrift: Europa Apotheek Venlo B.V.,
41259 Mönchengladbach. Geschäftsführer: Stefan Feltens,
Stephan Weber, Jasper Eenhorst, Theresa Holler,
Marc Fischer

Redaktionsleitung (v.i.S.d.P.): Maike Hommen

Redaktion: Anke Brodmerkel (ab), Andrea Kuppe (ak)

Gestaltung: Elsenbach Design

Druck: Brühlsche Universitätsdruckerei GmbH
& Co KG, Gießen

Bildnachweis Titel: Chris, stock.adobe.com

Zur redaktionellen Vereinfachung sowie besseren Lesbarkeit werden in unseren Texten größtenteils maskuline Personenbezeichnungen wie „Arzt“ oder „Patient“ verwendet. Damit können jedoch Personen jeden Geschlechts gemeint sein.



Barfuß im kühlen
Wasser: Für die
Venen ist das
Erholung pur.
**Wer mag, lässt
die Füße noch
kreisen.**



Alles im *Fluss*

Rund 7.000 Liter Blut müssen Tag für Tag entgegen der Schwerkraft aus den Beinen zurück zum Herzen fließen. Für die Gefäße bedeutet das oft Schwerstarbeit. Wer seine Venen dabei bestmöglich unterstützen will, kommt vor allem um eines nicht herum: Bewegung.

Venenleiden sind verbreitet. Mehr als die Hälfte aller erwachsenen Menschen hierzulande haben zumindest mit leichten Beschwerden wie Besenreisern und Krampfadern zu kämpfen. Bei rund elf Millionen von ihnen kommt es dadurch zu einer so ausgeprägten Venenschwäche, dass diese in ärztliche Behandlung gehört. Bemerkbar macht sie sich durch Schmerzen und Schwellungen in den Beinen und, im schlimmsten Fall, durch schlecht oder gar nicht verheilende, nässende Wunden an den Unterschenkeln.

Besenreiser sind meist harmlos

Auch Thrombosen gehören zu den häufigen Venenerkrankungen. Mit steigendem Alter nimmt die Gefahr dieser Blutgerinnsel, die die Gefäße verstopfen, zu: Während unter den 20- bis 40-Jährigen nur einer von 10.000 Menschen an einer Thrombose erkrankt ist, ist es bei den über 75-Jährigen bereits einer von 100. Gefährlich werden die Gerinnsel vor allem dann, wenn sie mit dem Blutstrom in die Lunge gelangen und dort eine lebensbedrohliche Lungenembolie hervorrufen. Thrombosen machen sich ebenfalls durch schmerzende und geschwollene Beine bemerkbar. Auch kann sich die Haut an der betroffenen Stelle heiß anfühlen oder blau verfärbt sein.

Besenreiser, also erweiterte und daher gut sichtbare rote Äderchen dicht unter der Haut, sind zunächst einmal ein rein kosmetisches Problem. „Sie können allerdings ein Hinweis auf eine tiefer liegende Venenerkrankung sein“, sagt der Gefäßspezialist Dr. Bernd Krabbe, Chefarzt am Marienhospital Steinfurt, das zum Universitätsklinikum Münster gehört. „Wer ausgeprägte Besenreiser bei sich entdeckt, sollte daher einmal seine Beine von einem Gefäßmediziner per Ultraschall untersuchen lassen.“

Der Gang zum Arzt wird auch dann erforderlich, wenn eine sichtbare Krampfadern mit juckenden, schmerzenden oder geschwollenen Beinen einhergeht. „Und wer eine verhärtete Vene bei sich bemerkt, die auf Druck schmerzhaft reagiert, sollte sich wirklich unmittelbar, am besten noch am gleichen Tag, in Behandlung geben“, rät Krabbe. „Ein solch verändertes Gefäß deutet auf eine Thrombose hin.“

Frauen sind öfter betroffen als Männer

Die Neigung zu Venenleiden wird zum einen durch nicht beeinflussbare Faktoren bestimmt. Hierzu zählen die erbliche Veranlagung, das Geschlecht und das Alter. Hat ein Elternteil Krampfadern, ist das eigene Risiko bereits doppelt so hoch. Leiden beide Eltern daran, ist es sogar um den Faktor drei bis vier erhöht. Frauen und ältere Menschen sind – aufgrund ihres schwächeren Bindegewebes – zudem öfter von ihnen betroffen als Männer und jüngere Menschen.

Übergewicht erhöht das Risiko

Zum anderen gibt es allerdings eine ganze Reihe von Faktoren, die jeder Mensch zumindest ein Stück weit selbst beeinflussen kann. „An erster Stelle steht hier die Bewegung“, sagt Krabbe. Und zwar vor allem die im Sprunggelenk – also jenem Gelenk, das den Unterschenkel mit dem Fuß verbindet: „Wird das Sprunggelenk bewegt, spannt sich der Wadenmuskel an“, erläutert Krabbe. „Das setzt die Wadenmuskelpumpe in Gang, die dabei hilft, das Blut aus dem Bein zurück zum Herzen zu transportieren.“ Neben mangelnder Bewegung gelten Übergewicht, die Einnahme von Hormonen und das Rauchen als wichtige Risikofaktoren für Venenleiden.

Wer seine Venen so gesund wie möglich halten möchte, sollte daher die folgenden Ratschläge beherzigen:

- Bauen Sie so viel Bewegung wie möglich in Ihren Alltag ein. Wer viel sitzen muss, sollte zwischendurch immer mal wieder aufstehen und ein paar Schritte gehen. Ist dies gerade nicht machbar, hilft es auch, die Fußspitzen zu kreisen oder die Zehen vor- und zurückzuziehen. Wer stehen muss, kann auf den Zehenspitzen wippen. Auch das setzt die Wadenmuskelpumpe in Gang.
- Wer ohnehin häufig steht, sollte über das Tragen von Kompressionsstrümpfen nachdenken. Sie sind auf Rezept erhältlich und verbessern den Rückfluss des Blutes ebenfalls. Zur Vorbeugung von Venenleiden sind Kniestrümpfe ausreichend. Bei bereits bestehenden Erkrankungen sind hingegen hohe Strümpfe oder Strumpfhosen ratsam.
- Generell gilt die LLSS-Regel: Laufen und Liegen sind besser als Sitzen und Stehen. Deshalb legen Sie zwischendurch oder am Abend auch gerne mal die Füße hoch.
- Tragen Sie möglichst oft Schuhe mit flachen Absätzen. Ein hoher Absatz verhindert, dass das Sprunggelenk ausreichend bewegt wird.
- Vermeiden Sie einschnürende Kleidung wie enge und steife Hosen, die Druck auf einzelne Blutgefäße ausüben. Ansonsten besteht die Gefahr, dass sich das Blut dort staut.
- Achten Sie auf Ihr Gewicht. Übergewicht trägt maßgeblich zur Entstehung von Venenleiden bei. Eine gesunde, fett- und zuckerarme Ernährung mit vielen Ballaststoffen, die vor allem in Gemüse und Vollkornprodukten reichlich vorkommen, hilft, überschüssige Kilos abzubauen.
- Vermeiden Sie zu große Hitze. Brausen Sie an heißen Tagen oder nach einem Saunagang Ihre Beine kalt ab. Dadurch ziehen sich die Gefäße zusammen.
- Verzicht auf Rauchen und, wenn möglich, auf die Einnahme von Hormonen.
- Wer bereits an Venenerkrankungen leidet, kommt um das Tragen von Kompressionsstrümpfen in der Regel nicht herum. Auch kann es erforderlich sein, die veränderten Gefäße operativ oder mit anderen Methoden, zum Beispiel Laserstrahlen, Radiowellen oder Verödungsmitteln, entfernen zu lassen.
- Unterstützend ist es möglich, Extrakte aus der Rosskastanie oder rotem Weinlaub einzusetzen, die sowohl innerlich eingenommen als auch äußerlich aufgetragen werden können.
- Manche Patienten empfinden auch Quarkwickel oder das Einreiben der Beine mit Apfelessig als wohltuend. Studien, die eine Wirkung belegen, gibt es zwar keine. Schaden können die beiden Hausmittel aber nicht. Am besten probieren Sie selbst aus, ob sie Ihnen guttun. ● ab



Pflanzenkraft für starke Venen

Insbesondere zwei pflanzliche Präparate aus der Apotheke sind geeignet, eine leichte Venenschwäche oder Krampfadern unterstützend zu behandeln: Extrakte aus der Rosskastanie und aus rotem Weinlaub.

Am besten helfen beide Mittel, wenn sie nicht einge-
rieben, sondern geschluckt werden. Tabletten, Kap-
seln oder Tropfen sind also effektiver als Salben,
Gele oder Cremes. Letztere helfen aber dabei, die
Haut zusätzlich zu kühlen oder zu pflegen – und werden des-
halb oft als besonders wohltuend empfunden.

Rosskastanie

Die glänzend braunen Samen der Rosskastanie ent-
halten Substanzen, die wahrscheinlich die Wände
der Blutgefäße abdichten und Entzündungen in den
Gefäßwänden lindern. Es handelt sich dabei um
Saponine, mit denen sich die Pflanze vor schäd-
lichen äußeren Einflüssen schützt. Als wirksam gilt
vor allem ein Gemisch aus mehr als 30 verschiedenen
Saponinen, Aescin genannt. Wer gerinnungshemmen-
de Medikamente einnimmt, sollte Rosskastanien-Präpara-
te allerdings nur nach Rücksprache mit dem Arzt verwenden.

Rotes Weinlaub

Wenn sich die Blätter der Weinreben im Herbst purpurrot
verfärben, liegt das unter anderem an den Flavonoiden. Sie
gehören wie die Saponine zu den sekundären Pflanzenstof-
fen. Zur Unterstützung der Venenfunktion sind unter ande-
rem die Flavonoide Quercetin und Rutin geeignet. Ihre Wir-
kung ähnelt denen des Aescins. Studien haben gezeigt, dass
Präparate mit rotem Weinlaub gegen
geschwollene Knöchel und schwere
Beine helfen. Allerdings setzt ihre
Wirkung in der Regel erst nach
einigen Wochen ein. ● ab





E-Zigaretten schaden *der Potenz*

Bei Männern, die täglich E-Zigaretten konsumieren, ist das Risiko für Erektionsstörungen im Vergleich zu Männern, die noch nie geraucht oder gedampft haben, um den Faktor 2,4 erhöht – also mehr als doppelt so hoch. Das haben US-Mediziner in einer Studie mit rund 11.000 Teilnehmern herausgefunden. Die Forscher vermuten, dass das Nikotin den Blutfluss zum Penis stört und so die Potenzprobleme verursacht. ●

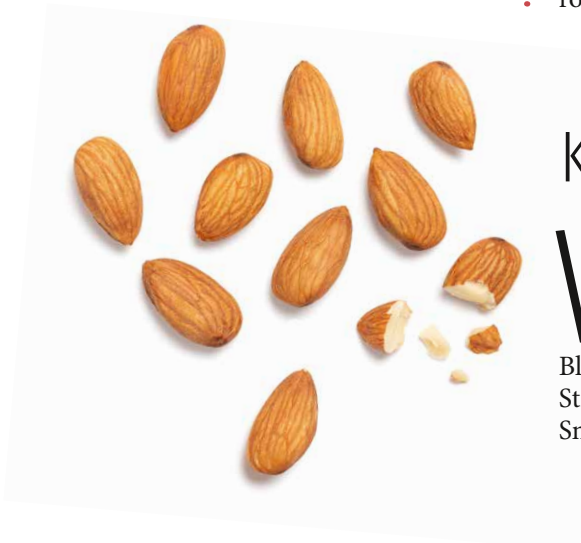


Vier Pfoten gegen trübe Gedanken

Wer in Pandemiezeiten einen Hund zum Freund hat, ist womöglich besser vor einem Stimmungstief geschützt als andere Menschen. Das haben Forscher des Nestlé Purina Research in St. Louis, Vereinigte Staaten, in einer Online-Studie ermittelt. Hundebesitzer zeigten deutlich geringere Depressionsanzeichen als Menschen, die noch mit dem Gedanken spielten, sich einen Vierbeiner anzuschaffen. ●

Mehr Krebs wegen Alkohol

Mehr als vier Prozent aller neu festgestellten Krebserkrankungen weltweit gingen im Jahr 2020 auf den Konsum von Alkohol zurück. Das zeigt eine Studie der Internationalen Agentur für Krebsforschung, die in der Fachzeitschrift *Lancet Oncology* veröffentlicht ist. Gut drei Viertel der alkoholbedingten Tumore wurden bei Männern diagnostiziert. Am häufigsten war Krebs in der Speiseröhre, der Leber und der Brust zu finden. ●



Kleine *Kraftpakete*

Wer regelmäßig Mandeln verzehrt, schützt sein Herz – das haben Wissenschaftler der University of South Australia in einer Studie herausgefunden. Die kleinen Kraftpakete senken signifikant die Blutfettwerte und den systolischen Blutdruck, ohne dabei die kognitive Leistungsfähigkeit oder die Stimmung zu beeinflussen. Somit eignen sich Mandeln als gesunder Snack für Erwachsene mit und ohne Übergewicht. ●



Gute Vorsätze umsetzen – so klappt's!

Sind Sie mit guten Vorsätzen ins neue Jahr gestartet, haben diese aber bereits „ad acta“ gelegt? Dann lesen Sie unsere Tipps, wie sich neue Vorhaben auf Dauer leichter umsetzen lassen.

Im neuen Jahr wollten Sie sich eigentlich mehr bewegen, nehmen aber jetzt schon wieder das Auto zur Arbeit, statt mit dem Fahrrad zu fahren? Sie möchten weniger Zeit online verbringen, greifen jedoch immer wieder zum Handy? Auf Ihrem Plan stand, gesünder und weniger zu Essen, aber Pommes und die Tafel Schokolade sind einfach zu verführerisch?

Einen guten Vorsatz zu treffen, ist einfach – diesen aber auf Dauer durchzuhalten, oft schwer. Nicht nur, dass sich alte Gewohnheiten schwer ablegen lassen, jede Veränderung erfordert auch ein gewisses Maß an Mühe und Disziplin. Mit einigen Tricks fällt es Ihnen leichter, neue Gewohnheiten langfristig zu etablieren.

Tipps 1: Der Vorsatz sollte zu Ihnen passen

Erfolg und Misserfolg eines Vorsatzes hängen bereits von der Zielsetzung ab. Vorhaben lassen sich vor allem dann erreichen, wenn diese mit Ihren persönlichen Interessen und Werten übereinstimmen und nicht auf den Wünschen oder Bedürfnissen anderer basieren.

TIPP: Lauf- und Nordic-Walking-Treffs bieten unter Anleitung qualifizierter Betreuer einen perfekten Einstieg in das Training.

Tipps 2: Das richtige Timing

Fassen Sie einen guten Vorsatz nicht nur zu Jahresbeginn, weil es dann alle tun. Mehr Sport im Frühjahr fällt uns beispielsweise leichter, als im Januar damit zu starten.

Tipps 3: Vereinbaren Sie Termine mit sich selbst

Im Job haben viele Menschen feste Termine und Meetings, die sie einhalten müssen. Warum nicht auch privat? Wichtig dabei ist, dass diese Zeiten verbindlich sind – nicht nur für Sie selbst, sondern auch für den Partner, die Partnerin oder die Familie.

Tipps 4: Setzen Sie sich Etappenziele

Gehen Sie Schritt für Schritt vor und setzen Sie sich Zwischenziele, die gut zu erreichen sind. Kleine Erfolge schenken Selbstvertrauen, treiben an und können gerade den Anfang erleichtern.

Tipps 5: Belohnen sie sich zwischendurch

Vor allem bei großen Zielen hilft es, sie in kleine Schritte zu unterteilen und jeweils zu belohnen. Vergrößern Sie die Abstände zwischen den Belohnungen nach und nach und variieren Sie diese.

Tipps 6: Suchen Sie nach Gleichgesinnten

Manchmal ist es leichter, seinen Vorsatz mit anderen zu teilen. Denn zu zweit oder in der Gruppe sind Motivation und Spaßfaktor oft größer. ● ak



Gänsehaut garantiert

Eine sanfte Kopf- und Nackenmassage erzeugt nicht nur ein angenehmes Kribbeln, sondern lässt einen auch körperlich und geistig entspannen.



Nach einem langen Arbeitstag mit wenig Bewegung sind ein leichter Brummschädel mit Verspannungen im Nacken nicht selten. Eine klassische Massage wäre dann genau das Richtige! Laut einer Studie der Universität Konstanz reicht bereits eine zehnmünütige Kopf- und Nackenmassage, um den „Entspannungsmotor“ des Körpers, das parasympathische Nervensystem (PNS), in Gang zu setzen. Der anschließende Stressabbau, so die Studienautoren, tritt sowohl auf körperlicher als auch auf mentaler Ebene ein.

Doch was tun, wenn niemand da ist, der einen an den entsprechenden Stellen knetet, reibt oder walkt? Laut Studienautoren ist es egal, ob die Massage durch Profis oder von Laien vorgenommen wird. Somit ein guter Grund,

selbst mal Hand anzulegen und sich eine Kopf- und Nackenmassage zu gönnen. Wir erklären Ihnen fünf einfache Übungen, die Sie zu Hause ausprobieren können:

So bereiten Sie sich vor

Waschen Sie sich die Hände und legen Sie gegebenenfalls Ringe und Armbänder ab. Die Fingernägel sollten so kurz sein, dass man sich nicht mit ihnen verletzt. Damit bei der Kopfmassage keine Knoten im Weg sind, bürsten Sie die Haare vorher gut durch. Setzen Sie sich anschließend aufrecht auf einen Hocker oder eine Matte.

Beginnen Sie mit dem Kopf ...

1. Übung: Streichen Sie mit sanftem Druck Ihre Fingerspitzen von der Stirn aus nach hinten über die Kopfhaut, als würden Sie die Haare nach hinten kämmen.

2. Übung: Kreisen Sie mit gespreizten Fingerspitzen über den Kopf, so wie Sie Shampoo im Haar verteilen würden.

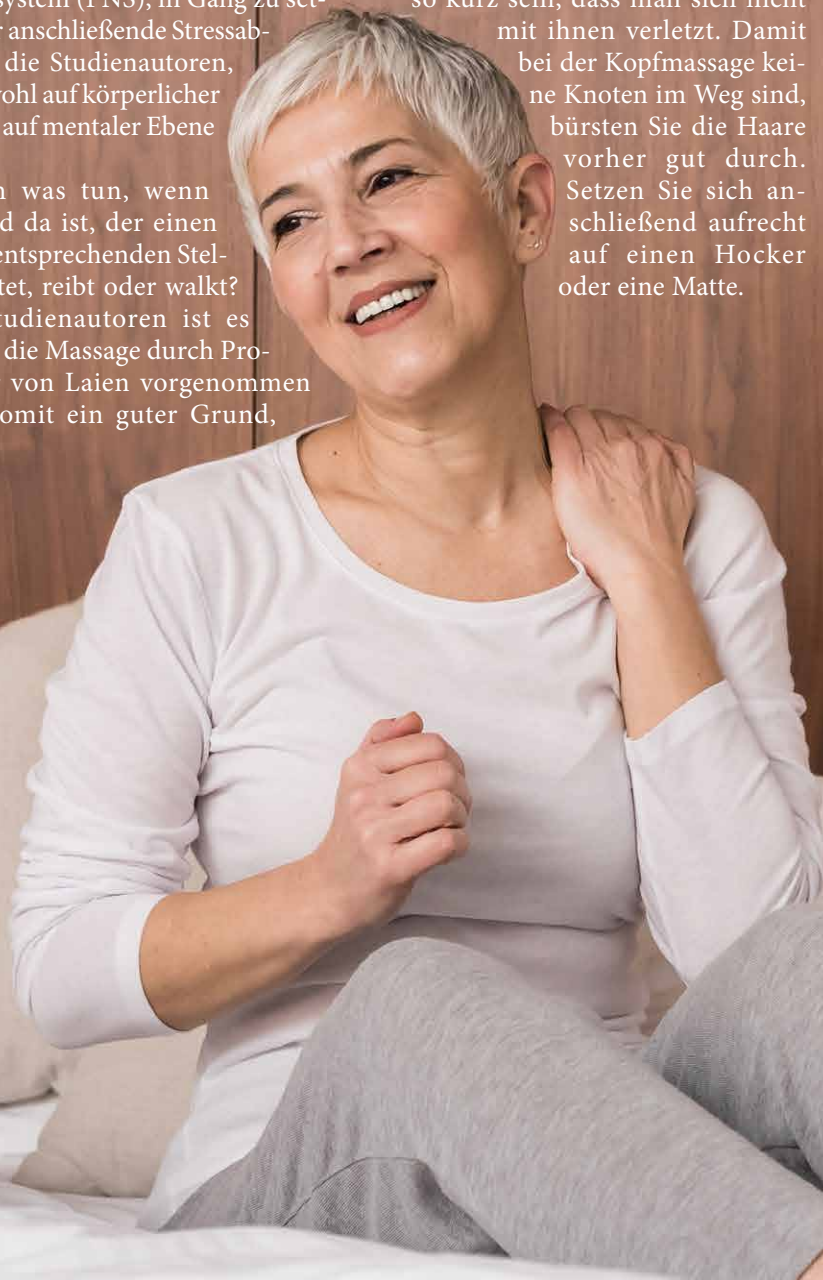
3. Übung: Reiben Sie in kleinen Kreisen mit jeweils zwei Fingern der Hand über die Schläfen und die Stirn.

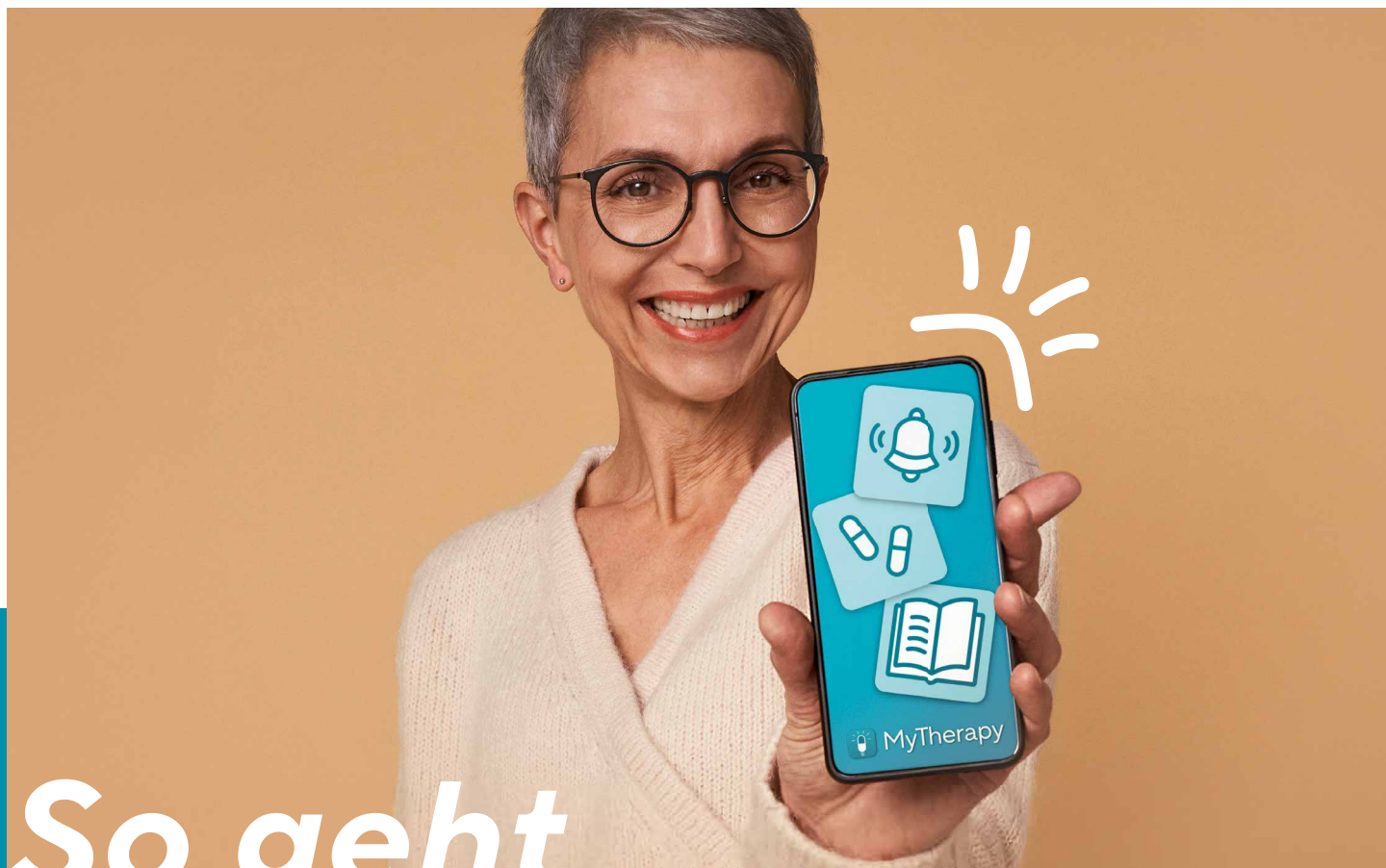
...und machen im Nacken weiter

4. Übung: Fassen Sie mit beiden Händen nach hinten an die Schulterblätter, greifen die Muskeln und ziehen die Hände nach vorne Richtung Schlüsselbein. Bauen Sie dabei leichten Druck mit den Fingerspitzen auf.

5. Übung: Legen Sie Ihre Hände rechts und links neben die Wirbelsäule an den Haaransatz im Nacken. Gleiten Sie dann mit den Fingern in Richtung Ohren und ziehen die Muskeln sanft nach außen. Anschließend arbeiten Sie sich Stück für Stück etwas tiefer bis zum Ansatz der Schulterblätter.

Info: Jede Übung ungefähr drei Minuten ausführen. ● ak





So geht Medikation...

... für mich **richtig** einfach. Mit der MyTherapy App:

- Erinnerungen für die **richtige** Medikation zur **richtigen** Zeit
- Tagebuch für die **richtige** Dokumentation von Einnahmen und mehr
- Druckbarer Gesundheitsbericht für **richtig** gute Arztgespräche
- **Richtig** gute Tipps zum Thema Medikation und Gesundheit

Mehr als 100.000 Bewertungen

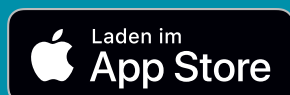


Ich behalte bei meinen Tabletten immer die Übersicht zum Vorrat. Und die Erinnerung zur Einnahme ist wichtig. Danke.

(Nutzerbewertung auf Google Play)



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



MyTherapy
So geht Medikation

ein Angebot von **SHOP APOTHEKE**

MSNews

Besser verträgliche Fumarattherapie

Die Europäische Arzneimittel-Agentur (EMA) hat mit dem Arzneistoff Diroximelfumarat eine neue Therapie zur Behandlung der schubförmig-remitierenden Multiple Sklerose (RRMS) bei erwachsenen Patienten zugelassen. Bei dem hierzulande seit Anfang des Jahres auf Rezept erhältlichen Arzneimittel handelt es sich um eine Weiterentwicklung von Dimethylfumarat (DMF).

Bei DMF leiden vor allem in der ersten Phase der Therapie einige der Patienten unter meist leichten Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall. In der zur Zulassung herangezogenen Studie EVOLVE-MS-2 führte Diroximelfumarat bei den Patienten zu weitaus weniger Magen-Darm-Beschwerden als DMF (34,8 Prozent versus 49 Prozent). Zudem traten bei der neuen Substanz deutlich weniger Hitzewallungen, sogenannte Flushs, auf. Aufgrund der besseren Verträglichkeit bei gleicher Wirksamkeit wurden bei der Behandlung mit Diroximelfumarat weniger Therapieabbrüche beobachtet als mit dem Vorgängerpräparat.

Diroximelfumarat wird ebenso oral eingenommen und hat das gleiche Einnahmeschema wie die Vorläufertherapie. Nach einer Anfangsdosis von zweimal täglich einer Kapsel folgt nach einer Woche die Erhaltungsdosis mit zweimal täglich zwei Kapseln. Mit einer Mahlzeit eingenommen wird das neue Präparat noch verträglicher.



Darf ich Diroximelfumarat bei Kinderwunsch einnehmen oder wenn ich stille? Was muss ich auf Reisen beachten? Darf ich geimpft werden? Diese und weitere Fragen beantworten zwei Broschüren zum Präparat.

Professor Simon Faissner vom St. Josef-Hospital der Ruhr-Universität Bochum zufolge ist das neue Medikament eine geeignete Behandlungsoption für Patienten, die bei einer Therapie mit DMF längerfristig unter gastrointestinalen Beschwerden leiden oder aber für Patienten mit mildem bis moderatem Krankheitsverlauf, die noch keine Therapie erhalten haben.

Wie der Therapiestart von Anfang an gut gelingt, erfahren MS-Betroffene, denen Diroximelfumarat verordnet wurde, unter <https://mein.ms-life.de/service>. Die Website enthält ausführliche Informationen zum Präparat, zum Therapiemanagement und ein MS-Begleitprogramm mit persönlichem Coaching. ● Quelle: Biogen, Presseinformation vom 8. Dezember 2021

Epstein-Barr-Virus als Auslöser von MS bestätigt



Seit Jahrzehnten hegen Experten den Verdacht, dass das weit verbreitete Epstein-Barr-Virus (EBV) nicht nur das Pfeiffersche Drüsenglied auslösen kann, sondern auch eine Multiple Sklerose. Nun belegt eine im Fachmagazin *Science* veröffentlichte Studie der Harvard Chan School of Public Health (USA), die auf Untersuchungen von rund zehn Millionen Menschen basiert, dass eine Infektion mit dem Erreger das Risiko für die Autoimmunerkrankung um etwa den Faktor 32 erhöht. Damit sei das Virus nicht nur die mit Abstand wichtigste Ursache der Krankheit, sondern wohl auch eine notwendige Vorbedingung, heißt es in *Science*. »Die Studie ist ein Meilenstein, an ihren Resultaten kommt man nicht vorbei«, urteilt Professor Ralf Gold, Direktor der Neurologischen Klinik am St. Josef-Hospital der Ruhr-Universität Bochum.

In diesem Zusammenhang gewinnt das Thema Impfen zur Prävention von MS an Bedeutung. Ein mRNA-Impfstoff gegen EBV befindet sich derzeit in der ersten Phase der klinischen Prüfung, doch vor einer möglichen Anwendung sind, wie Experten betonen, noch viele Fragen zu klären. ● Quelle: Deutsche Gesellschaft für Neurologie, Pressemitteilung vom 17. Januar 2022



NUR WENIGE MEDIKAMENTE VERRINGERN DEN IMPFSCHUTZ

Auch Menschen mit Multipler Sklerose wird eine Covid-19-Schutzimpfung empfohlen. Denn die Gefahr, schwer an einer Infektion mit dem Coronavirus zu erkranken und dadurch einen neuen Schub zu erleiden, ist nach heutigem Wissen deutlich größer als eventuelle Impfrisiken. Doch wie steht es um den Impfschutz, wenn MS-Medikamente eingenommen werden?

Der Frage, wie gut eine Covid-19-Impfung MS-Patienten schützt, die antientzündliche Arzneimittel erhalten, ging jetzt eine britische Studie nach. Die meisten MS-Medikamente, so ein zentrales Ergebnis, beeinträchtigten den Impfschutz nicht. Bei Gabe einiger Immuntherapeutika zirkulierten nach der Impfung jedoch weniger Antikörper gegen SARS-CoV-2 im Blut der Patienten als bei MS-Patienten, die keine Therapie erhielten. Über ihre Erkenntnisse berichten die Wissenschaftler um die Neurologin Emma C. Tallantyre in der Fachzeitschrift *Annals of Neurology*.

Die meisten MS-Patienten erhalten heute eine antientzündliche Immuntherapie, eine sogenannte Disease-Modifying Therapy (DMT). Sie senkt die Schubrate und bremst den Verlauf der Erkrankung. Eine bestimmte Wirkstoff-

gruppe unter diesen Immuntherapeutika beeinflusst einen Teil des Immunsystems, der auch für den Aufbau eines Impfschutzes gegen eine Covid-19-Infektion benötigt wird. Das trifft vor allem auf Antikörper wie Ocrelizumab zu. Die Antikörper binden direkt an das CD20-Protein auf der Oberfläche von B-Zellen des Immunsystems und hemmen deren Aktivität. Diese ist jedoch nötig, um körpereigene Antikörper gegen eindringende Erreger wie das Coronavirus SARS-CoV-2 herzustellen.

BISHER NUR KLEINE STUDIEN

Insofern lag die Vermutung nahe, dass eine immunmodulierende Therapie die Wirkung der Impfung beeinträchtigen könnte. Unterstützt wurde der Verdacht durch die Ergebnisse erster kleinerer Studien, die zeigten, dass eine Covid-19-Impfung bei Patienten

mit Ocrelizumab-Behandlung weniger anschlug. Auch das Medikament Fingolimod, das Entzündungsprozesse im zentralen Nervensystem unterdrückt, schien die Schutzwirkung einer Impfung einzuschränken.

Die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) rät deshalb, eine neue Therapie mit Ocrelizumab oder ähnlichen Substanzen erst nach abgeschlossener Impfung zu beginnen. Patienten, die eine solche Therapie schon länger erhalten, sollten möglichst erst vier Monate nach der letzten Infusion geimpft werden. Bei Fragen zur Covid-19-Impfung empfiehlt die DMSG, sich an den behandelnden Neurologen zu wenden.

Die Empfehlungen der DMSG werden durch die Daten der eingangs erwähnten britischen Studie gestützt. Das Forscherteam konnte dafür in fünf britischen MS-Kliniken knapp 500

MS & ich

Ich mach meinen Weg



Da,

wenn man
uns braucht.

Wir hören zu und ermutigen Betroffene und Angehörige dazu, den eigenen Weg zu einem selbstbestimmten Leben mit Multipler Sklerose zu gehen.



Werden Sie jetzt
Teil von MS & ich!
www.msundich.de

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

Telefon: 0 800 – 987 00 08*

E-Mail: info@msundich.de

* gebührenfrei Mo.–Fr. von 10:00 bis 17:00 Uhr



WER MACHT MIT?

Die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) hat eine Beobachtungsstudie initiiert, um die Erfahrungen von geimpften MS-Erkrankten zu sammeln und auszuwerten. Interessierte sind zur Teilnahme eingeladen. Nähere Informationen finden sich auf der DMSG-Website: <https://www.dmsg.de/news/detailansicht/dmsg-studie-zu-corona-schutzimpfung-und-multiple-sklerose-ihre-erfahrungen-sind-gefragt>

Patienten gewinnen. Die Studienteilnehmer entnahmen sich mithilfe einer Kapillare selbst Blut aus der Fingerkuppe und schickten es an das Studienzentrum. Sie berichteten den Forschern von zurückliegenden Coronavirus-Infektionen und teilten ihren Impfstatus mit. Festgehalten wurden auch die aktuell verwendeten MS-Arzneimittel und in welchem Abstand zur Impfung sie verabreicht worden waren.

GLEICH ODER ÄHNLICH GUT

Zunächst fahndeten die britischen Wissenschaftler in den Blutproben der Studienteilnehmer nach Antikörpern gegen das Virus. Fündig wurden sie nur bei einem Viertel der Patienten, die mit Ocrelizumab behandelt wurden, und lediglich bei einem Drittel derjenigen, die Fingolimod erhielten. Patienten, die mit anderen MS-Medikamenten therapiert wurden, zeigten spätestens nach der zweiten Impfung eine ähnlich gute oder gleich gute Antikörperreaktion wie Studienteilnehmer ohne jede MS-Therapie. Gleich gut war die Antikörperreaktion bei Glatirameracetat, Teriflunomid, Natalizumab und Dimethylfumarat. Bei Alemtuzumab war sie mit 86 Prozent und bei Cladribin mit 80 Prozent noch relativ gut.

In einem weiteren Schritt untersuchten die Wissenschaftler, ob auch der jeweilige Impfstoff die Menge an Antikörpern, mit der Patienten auf das Virus reagierten, beeinflusst hatte. Bei den Patienten, die mit Ocrelizumab behandelt wurden, zeigte sich kein Einfluss des Impfstofftyps auf die Bildung von Antikörpern. In der Kontrollgruppe, die eine andere Therapie erhalten hatte, wirkte der Impfstoff von BioNTech/Pfizer besser als der von Oxford-AstraZeneca.

HILFREICHE T-ZELLEN

Unser Immunsystem kennt noch einen anderen Weg der Virusbekämpfung, und zwar in Gestalt von T-Zellen. Diese spezialisierten weißen Blutkörperchen identifizieren Krankheitserreger an bestimmten Merkmalen, den Antigenen, und attackieren dann entweder selbst oder fordern bei den B-Zellen Hilfe an. Eine Untergruppe dieser Blutzellen, die T-Gedächtniszellen, erkennen nicht nur das Spike-Protein des Virus, sondern auch weitere Oberflächenstrukturen und leisten so einen zusätzlichen Beitrag zum Impfschutz. Zwei Drittel der Studienteilnehmer, die mit Ocrelizumab behandelt wurden, entwickelten auf SARS-CoV-2 spezialisierte T-Gedächtniszellen, fünf von sechs Studienteilnehmer mit einer Fingolimod-Therapie jedoch nicht.

Die Studienautoren plädieren für die weitere Untersuchung von MS-Patienten, die nur wenige Antikörper, aber eine starke T-Zell-Antwort zeigten. Noch ist unklar, wie gut diese Personen vor einer SARS-CoV-2-Infektion geschützt sind und ob die T-Zell-Reaktion stabil ist oder mit der Zeit verblasst.

THERAPIE UND IMPFUNG KOORDINIEREN

Die Studie zeigt, dass sowohl die Art der immunmodulierenden Therapie als auch der Impfstofftyp die Reaktion des Immunsystems beeinflussen. Unter Berücksichtigung des Impfzeitpunkts und des jeweiligen Impfstoffs lässt sich auf Basis der neuen Erkenntnisse die Impfwirkung optimieren. Wichtig für viele MS-Patienten ist die Information, dass MS-Medikamente, die anders wirken als Immuntherapeutika wie Ocrelizumab oder Fingolimod, den Impfschutz nicht verringern. ● hg

Immer für Dich und Deine Liebsten da!

Unterstützung wie Du sie brauchst – von
Deiner individuellen Ansprechperson bei
allen Fragen rund um Multiple Sklerose.

Persönlich, individuell, umfassend, mehrsprachig.

Das kostenlose Patient:innenprogramm für
alle MS-Betroffenen und ihre Angehörigen.

**Melde Dich bei
trotz ms MEIN SERVICE**

0800.1010800 

Deine kostenlose Servicenummer

Mo – Fr von 8 – 20 Uhr

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

www.roche.de

© 2022

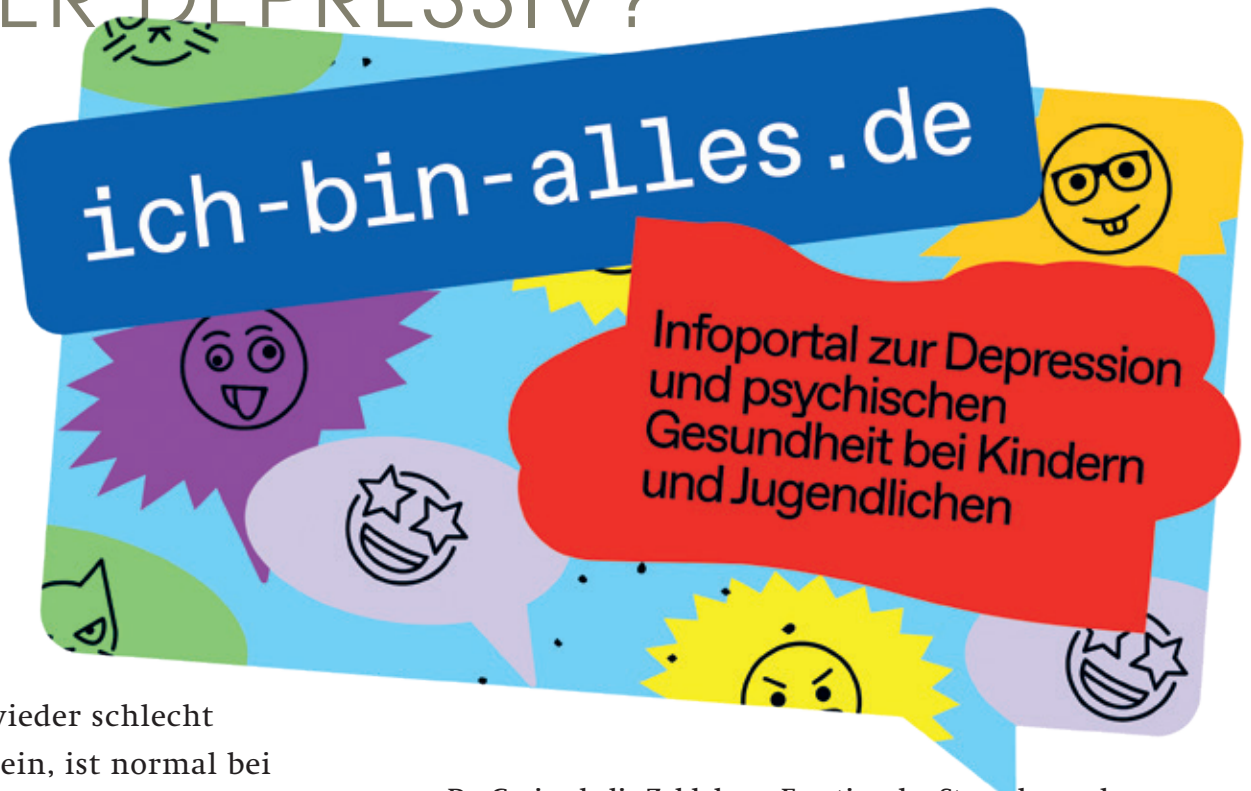
Folge uns und erfahre mehr.

  **@trotz_ms**
www.trotz-ms.de

Halte einfach Deine Handykamera
über den QR-Code und schon landest Du
direkt auf der Anmeldeseite von
trotz ms MEIN SERVICE.



TIEFTRAURIG ODER DEPRESSIV?



Hin und wieder schlecht drauf zu sein, ist normal bei Kindern und Jugendlichen. Sobald negative Gefühle jedoch länger anhalten, sollten Eltern genau hinschauen. Das rät Privatdozentin Dr. Ellen Greimel, Wissenschaftlerin und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin am LMU Klinikum München.

Frau Dr. Greimel, die Zahl der Kinder und Jugendlichen, bei denen eine Depression diagnostiziert wurde, ist Statistiken zufolge in den vergangenen Jahren stark gestiegen. Hat die Corona-Pandemie diesen Trend weiter verschärft?

Die Corona-Pandemie und die damit verbundenen Maßnahmen haben sicherlich zu einer Zunahme an psychischen Erkrankungen bei Heranwachsenden geführt. Das legen inzwischen einige Studien nahe und auch in unserer Klinik konnten wir eine Steigerung der Fallzahlen beobachten. Vor allem die Lockdowns waren für viele Kinder und Jugendliche schwierig. Ihr Alltag unterlag massiven Veränderungen, man denke nur an die Schließungen von Schulen und Freizeiteinrichtungen. Hinzu kam die Angst, sich selbst mit dem Virus anzustecken oder davor, dass Familienangehörige schwer erkranken. Für einige junge Menschen war das eine enorme emotionale Stressbelastung. Und das kann ein Auslöser für eine Depression sein.

Emotionaler Stress kann also zur Entstehung einer Depression beitragen. Was muss noch hinzukommen?

Wenn emotionale Belastungen länger andauern, Stress nicht abgebaut werden kann und eine Veranlagung für eine Depression vorliegt, kann das Fass überlaufen. Welche Dinge als belastend wahrgenommen werden, ist von Person zu Person sehr unterschiedlich. Konflikte mit Eltern oder Freunden, Schulstress oder Mobbing, auch über die sozialen Medien, können alles Beispiele für Stressoren sein. Gewalterfahrungen körperlicher, sexueller oder psychischer Art sind immer ein hoher Risikofaktor für eine psychische Erkrankung.

Bereits seit der Jahrtausendwende, also lange vor der Corona-Pandemie, steigt die Zahl psychotherapeutischer Behandlungen bei jungen Menschen. Wie ist das zu erklären?

Einer der Gründe für die Zunahme psychotherapeutischer Behandlungen ist, dass das Bewusstsein in der Gesell-



schaft für Depressionen und andere psychische Erkrankungen in den vergangenen Jahren gestiegen ist. Die Menschen sind teils schon offener geworden und trauen sich mehr, über psychische Probleme zu sprechen, als noch vor einigen Jahren. Allerdings sind psychische Erkrankungen leider immer noch stigmatisiert. Mit unserem Infoportal »ich bin alles«, das wir gemeinsam mit der Beisheim Stiftung entwickelt haben, möchten wir zur Entstigmatisierung speziell der Depression bei Kindern und Jugendlichen beitragen und Betroffene ermutigen, über ihre Gefühle zu reden und sich rechtzeitig professionelle Hilfe zu holen. Wir möchten außerdem Kindern, Jugendlichen und ihren Eltern zeigen, was sie vorbeugend tun können.

Was können Eltern denn für die psychische Gesundheit ihres Kindes tun?

Eltern sollten ihrem Kind regelmäßig zeigen und sagen, dass sie es lieben und respektieren, ihm gut zuhören und es bestärken, wenn es über seine Gefühle spricht. Negative Emotionen, Sorgen und Ängste sollten Eltern grundsätzlich ernst nehmen. Wird das Kind ständig kritisiert, vor allem auf herablassende Art und Weise, wächst das Risiko für psychische Erkrankungen wie die Depression. Streitereien innerhalb der Familie lassen sich zwar nicht immer vermeiden, man kann aber versuchen, sie zu reduzieren, und über Lappalien hinwegsehen. Auch ganz einfache Dinge können die psychische Gesundheit fördern – viel Bewegung zum Beispiel, gesunde Ernährung und schöne gemeinsame Erlebnisse.

Gibt es Anzeichen, auf die Eltern besonders achten sollten?

Worauf man unbedingt achten sollte, sind länger anhaltende Phasen von Traurigkeit oder gereizter Stimmung, Antriebslosigkeit und Interessenverlust. Manche Kinder wollen plötzlich nicht mehr am früher heißgeliebten Fußballtraining teilnehmen oder ihre Freunde nicht mehr treffen, anderen ist auf einmal alles zu viel. Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme, Veränderungen im Appetit, häufige Bauchschmerzen – all das können Anzeichen einer

Depression sein. Grundsätzlich gilt: Erst wenn sich mehrere Symptome gleichzeitig über mindestens zwei Wochen intensiv bemerkbar machen, steckt dahinter womöglich eine Depression.

Zeigen Mädchen und Jungen unterschiedliche Symptome?

Viele Symptome gleichen sich, aber einige Unterschiede gibt es doch. Mädchen mit Depression leiden häufig mehr unter Schuldgefühlen und Versagensängsten und einem geringen Selbstwertgefühl. Jungen mit Depression fallen eher durch erhöhte Reizbarkeit auf. Weil sie sich dann schnell persönlich angegriffen fühlen, geraten sie leicht in Streitereien.

Was können Eltern tun, wenn sie bei ihrem Kind eine Depression vermuten?

Zunächst sollten sie ein offenes Gespräch mit dem Kind führen und ihm signalisieren, dass sie ihm helfen wollen. Erhärtet sich der Anfangsverdacht, sollte man sich an eine erfahrene Fachperson wenden. Das ist der beste Weg zu einer zuverlässigen Diagnose und einer fachgerechten Behandlung. Unser Portal liefert da viele nützliche Hinweise – für Eltern, aber auch für Kinder und Jugendliche. ● ak



Privatdozentin
Dr. Ellen Greimel
Wissenschaftlerin und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin an der Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des LMU Klinikums München

»ICH BIN ALLES« DAS INFOPORTAL ÜBER DEPRESSION UND PSYCHISCHE GESUNDHEIT BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN

Kinder, Jugendliche und ihre Eltern über Depressionen im Kindes- und Jugendalter aufklären und psychische Erkrankungen bei jungen Menschen entstigmatisieren – das sind die Ziele des digitalen Infoportals <https://www.ich-bin-alles.de>. Entwickelt wurde das multimediale Angebot von der Kinder- und Jugendpsychiatrie des LMU Klinikums München gemeinsam mit der Beisheim Stiftung. Es basiert auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und der offiziellen Behandlungsleitlinie. Kinder und Jugendliche haben an der Entwicklung der Website mitgewirkt.

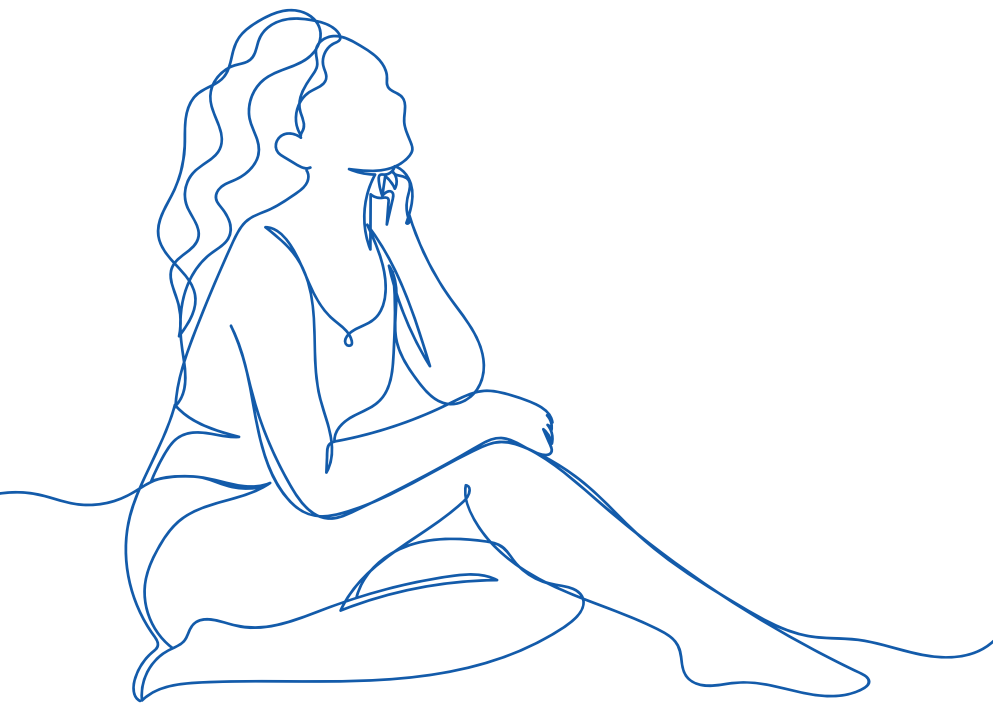
ZIELGRUPPENGERECHTE INFORMATION IM DIGITALEN RAUM

»Wir wollen Kindern und Jugendlichen Wege aufzeigen, wie sie Anzeichen einer depressiven Erkrankung erkennen, mit ihr umgehen und für ihre psychische Gesundheit Sorge tragen können«, sagt Annette Heuser, Geschäftsführerin der Beisheim Stiftung. Um das zu erreichen, knüpft »ich bin alles« an das multimediale Informationsverhalten junger Menschen an und holt sie dort ab, wo sie oft sind: im digitalen Raum (Website) und in sozialen Medien (TikTok und Instagram). Die Ansprache erfolgt zielgruppengerecht über Erklärvideos und Podcasts. Neben Experten, die in leicht verständlicher Sprache über Ursachen, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten von Depressionen berichten, kommen auch Betroffene zu Wort. Sie erzählen, wie sie mit ihrer Depression umgegangen sind, wo sie Hilfe gefunden haben und welche Art der Unterstützung hilfreich war.

ANLAUFSTELLEN FÜR ELTERN

In einem separaten Bereich wird Eltern erklärt, was Anzeichen für eine Depression bei Kindern und Jugendlichen sein können und wie sie darauf reagieren können. Sie erfahren, was präventiv möglich ist und wie sie ein depressives Kind unterstützen können. Vorschläge für Erste-Hilfe-Maßnahmen in akuten Krisen und eine Liste mit Anlaufstellen ergänzen das kostenlose Angebot.





WENIGER KOPF-SCHMERZTAGE DURCH MEDIKAMENTE

Bei der medikamentösen Migräneprophylaxe ist neben der Wirksamkeit auch die Verträglichkeit entscheidend für den Therapieerfolg. Moderne Wirkstoffe werden subkutan gespritzt und meist gut vertragen. Spritzenangst? Die lässt sich überwinden.

Reicht die Behandlung einzelner Migräneattacken nicht aus oder sind diese sehr häufig, erhalten Patienten meist eine prophylaktische medikamentöse Therapie. Um die Anzahl der Schmerztage zu reduzieren, werden beispielsweise Betablocker, Topiramat, Valproat, Flunarizin und Amitriptylin verschrieben. Patienten mit chronischer Migräne kann auch Botulinumtoxin, kurz Botox, helfen, das in die Kopf- und Nackenmuskeln gespritzt wird.

MONOKLONALE ANTIKÖRPER ZUR SELBST-BEHANDLUNG

Viele Patienten kommen zumindest mit einem der genannten Wirkstoffe gut zurecht. Andere hingegen leiden unter Nebenwirkungen, wie

Gewichtszunahme oder Gedächtnisprobleme, oder dürfen die genannten Medikamente wegen möglicher Begleiterkrankungen nicht einnehmen: So sind Betablocker beispielsweise bei Asthma kontraindiziert. Für diese Menschen sowie für Patienten, die an einer schweren Migräne leiden – also entweder an der chronischen oder einer hochfrequenten episodischen Form der Erkrankung, bei der sich die Attacken nicht oder nur schlecht mit Medikamenten für die Akuttherapie behandeln lassen – kommen auch moderne CGRP-Antikörper in Betracht. Diese Wirkstoffe sind in der Regel gut verträglich.

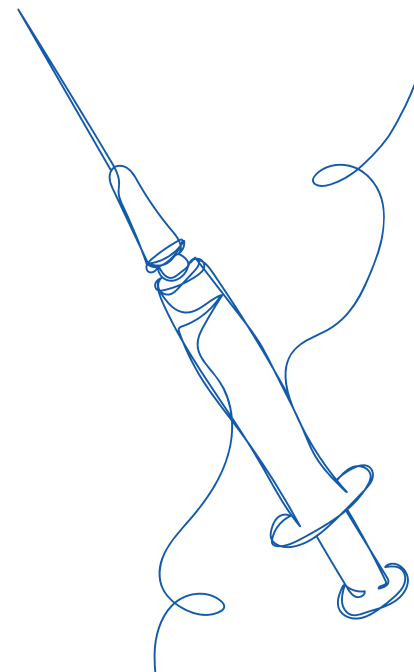
Der monoklonale Antikörper Eptinezumab, den Patienten als intravenöse Infusion verabreicht bekommen, wird in Deutschland voraussichtlich in den kommenden Monaten zugelassen. Die

bislang erhältlichen CGRP-Antikörper Erenumab, Fremanezumab und Galcanezumab werden vom Patienten mittels eines Pens unter die Haut gespritzt, in der Regel in den Bauch, die Oberschenkelvorderseite oder die Oberarmrückseite. Um einer Migräne vorzubeugen, reicht je nach Medikament und Dosierung eine Injektion alle vier Wochen oder alle drei Monate aus.

DIE ANGST VOR SPRITZEN BESIEGEN

Sich selbst zu spritzen, ist den meisten Menschen zumindest am Anfang einer Therapie nicht ganz geheuer. Mit ein paar einfachen Kniffen lassen sich Skepsis oder gar Furcht aber fast immer besiegen.

- Gehen Sie es langsam an: Nehmen Sie die Spritze erst einmal in die Hand und berühren Sie Ihre Haut an der geplanten Einstichstelle ganz vorsichtig mit der Spitze.
- Lenken Sie sich ab: Hören Sie einen interessanten Beitrag im Radio oder, je nach Vorliebe, fröhliche oder entspannende Musik.
- Suchen Sie sich Beistand: Ein vertrauter Mensch an Ihrer Seite kann wahre Wunder bewirken.
- Konzentrieren Sie sich auf etwas Schönes: Denken Sie zum Beispiel daran, wie die Spritze Ihr Leben zum Positiven verändern wird.
- Belohnen Sie sich: Tun Sie nach der Injektion bewusst etwas, das Ihnen Freude bereitet. ● ak





Attacke auf die
Migräne statt auf
dein Leben

HOL DIR DEIN
LEBEN ZURÜCK
UND SPRICH
MIT DEINEM ARZT!

Informationen und Tipps zum Umgang
mit Migräne findest du auch unter

www.kopf-klar.de

Migräneinformationen mit Köpfchen



AJO-DE-NP-00422

WIE YOGA UND MEDITATION DAS LEBEN ERLEICHTERN

Mit ihren Übungen für Geist und Körper kann die Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion die Lebensqualität von Migränepatienten deutlich verbessern. Oft geht auch die Zahl der Migränetage zurück.



Zwar ist die Migräne keine psychosomatische Erkrankung, dennoch gilt psychischer Stress als ein Hauptauslöser von Kopfschmerzattacken. Bei vielen Patienten treten die Kopfschmerzen erst in der Entspannungsphase nach einer Belastung auf, beispielsweise zu Beginn eines Urlaubs oder am Wochenende. Eine im amerikanischen Fachmagazin *Neurology* veröffentlichte Studie legt nahe, dass in den ersten sechs Stunden der Ruhephase das Risiko für eine Migräneattacke besonders hoch ist. Die Ursache dafür könnte, so vermuten die Studienautoren, ein schwankender Cortisolspiegel bei nachlassendem Stress sein.

ENTSPANNUNGSVERFAHREN UND BIOFEEDBACK HABEN SICH BEWÄHRT

Migränepatienten, die sehr empfindlich auf Stress reagieren, können Kopfschmerzen auch durch Stressvermeidung und Entspannung vorbeugen. Aus diesem Grund empfehlen Experten der Deutschen Gesellschaft für Neurologie (DGN) und der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG) in ihren Leitlinien zur nicht medikamentösen Migräneprophylaxe unter anderem den Einsatz von Entspannungsverfahren. Als besonders erfolgreich gilt die progressive Muskelrelaxation (PMR), die aus einer schrittweisen An- und Entspannung verschiedener Muskelgruppen besteht. Ebenso wie mit Biofeedback lässt sich die Zahl der Attacken mit PMR um 35 bis 45 Prozent senken.

In einer neueren Studie untersuchten US-Forscher nun, ob die Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion, kurz: MBSR, die Zahl der Schmerztage bei Migränepatienten verringern kann. Um dies herauszufinden, nahm ein Teil der 89 Studienteilnehmer acht Wochen lang an einer Kopfschmerzschulung teil und die andere Gruppe an einem Kurs in Achtsamkeitsbasierter Stressreduktion mit Elementen aus Meditation und Yoga. Im Ergebnis berichteten die Teilnehmer beider Gruppen über signifikant weniger Migränetage: In der Schulungsgruppe kam es zu einem Rückgang um 2 Tage im Monat und bei der MBSR-Gruppe um 1,6 Migränetage im gleichen Zeitraum.

WENIGER SCHMERZEN UND DEPRESSIONEN DURCH MBSR-TRAINING

Vorteile für die Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion mit Yoga und Meditation ergaben sich jedoch bei weiteren Vergleichen. So fühlten sich die Teilnehmer des MBSR-Trainings im Alltag weniger durch die Krankheit beeinträchtigt als die Teilnehmer der Kopfschmerzschulung. Insgesamt berichtete die MBSR-Gruppe über eine bessere Lebensqualität mit geringeren Schmerzen und Depressionen. Die positiven Effekte hielten auch nach dem Ende des Kurses an. Inwieweit sich das Verfahren auch bei einer größeren Patientengruppe bewährt, müssen weitere Untersuchungen zeigen. ● ak

Die Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR) ist ein von dem US-Mediziner Jon Kabat-Zinn entwickeltes Programm mit folgenden Übungselementen:

- Einüben achtsamer Körperwahrnehmung (Body Scan)
- sanftes und achtsames Ausführen von Yogastellungen (Asanas)
- Kennenlernen und Einüben des »Stillen Sitzens« (Zazen)
- achtsames Ausführen langsamer Bewegungen wie der »Gehmeditation« (Kinhin)
- achtsames Atmen (Breathing Space)
- Aufrechterhalten der Achtsamkeit bei alltäglichen Verrichtungen



MEDIKAMENTENANWENDUNG IM ALTER

Carina S., Berlin:

»Meine Mutter ist Anfang 80 und hat Schwierigkeiten bei der Anwendung einiger Medikamente. Wie kann ich ihr die Einnahme erleichtern?«

Birgit Eußem

Apothekerin bei
der Europa Apotheek



Grundsätzlich kann es mit zunehmendem Alter aufgrund von Einschränkungen der feinmotorischen, visuellen und/oder kognitiven Fähigkeiten schwieriger werden, Medikamente richtig anzuwenden. Umso wichtiger ist es, trotzdem eine wirksame Therapie sicherzustellen. Hier können Angehörige Hilfe leisten, aber auch Arzt und Apotheker können beratend zur Seite stehen und Behandlungen gegebenenfalls anpassen.

So können Ärzte Darreichungsformen verschreiben, die leichter einzunehmen sind, etwa Granulate, Suspensionen oder Säfte. Zudem gibt es für die Einnahme von Tabletten Hilfsmittel wie Pillenbecher, wirkstofffreie Schluckgele oder ein Überzugsmaterial, das die Schluckbarkeit verbessert, ohne dass der Tablettenzerfall im Magen-Darm-Trakt beeinflusst wird. Diese Hilfsmittel können in der Regel in der Apotheke bestellt werden.

TROPFEN INS GESCHLOSSENE AUGE

Tropfflaschen können ebenfalls ein Problem darstellen. Wenn die Tropfen sehr schnell fallen, ist es nicht nur bei eingeschränktem Sehen, sondern auch kognitiv schwierig, die richtige Menge zu erfassen. Es ist jedoch keine Lösung, die Flasche schräg zu halten, um die Tropfgeschwindigkeit zu verlangsamen. Dadurch wird der abfallende Tropfen kleiner und es kann zu einer Unterdosierung kommen. Neben Applikationshilfen wie spezielle Flaschenaufsätze kommt in Absprache mit dem Arzt eventuell auch ein Wechsel der Präparate infrage. Denn hinsichtlich der Tropfgeschwindigkeit unterscheiden sich die Produkte durchaus und manche eignen sich besser für Senioren.

Bei Augentropfen ist es nicht nur erforderlich, den Kopf nach hinten abzuknicken, es gilt auch, die genaue Tropfenmenge gezielt ins Auge zu bringen. Wenn die Beweglichkeit der Halswirbelsäule und die Feinmotorik eingeschränkt sind, kann das schwierig werden. Leichter ist die Anwendung, wenn man sich ohne Kissen auf den Rücken legt und das Medikament in den inneren Winkel des teilweise oder ganz geschlossenen Auges tropft. Beim anschließenden weiten Öffnen der Lider läuft die Flüssigkeit dann auf Horn- und Bindehaut. Hilfreich ist es zudem, die Tropfen vorher in der Hand oder der Hosentasche zu erwärmen, denn dadurch werden sie dünnflüssiger.

Manche Patienten kommen mit Sprays besser zurecht als mit Tropfen. Das gilt übrigens auch bei Medikamenten für die Ohren.

KOMPLIZIERTE VERSCHLÜSSE

Bei Inhalatoren, Pens oder Spritzen freuen sich viele Senioren über Hilfe bei der ersten Anwendung und eine genaue Erläuterung. Bewährt hat sich auch eine regelmäßige Überprüfung der Dosierung. Da schleichen sich schnell Fehler ein, auch weil möglicherweise die Motorik oder die Kraft fehlen, die Injektion oder Inhalation richtig auszulösen.

Probleme bereitet vielen älteren Menschen die sogenannte Erstöffnungssicherung. Bei Flaschen oder Tropfbehältern können das knifflige Plastikverpackungen oder Schraubverschlüsse sein, deren erste Öffnung entweder eine gute Feinmotorik oder viel Kraft und Koordination erfordern. Hier ist oft die Hilfe von Angehörigen gefragt.

Ähnlich schwierig in der Handhabung sind auch manche Blisterverpackungen von Tabletten oder Kindersicherungen an Flaschen, bei denen der Deckel gleichzeitig gedrückt und gedreht werden muss. Gegebenenfalls ist es sinnvoll, Präparate in andere Behältnisse umzufüllen. Hierbei ist es wichtig, immer auf verständliche und korrekte Beschriftungen, auch zu Dosierungen, zu achten. ●



BUCHSTABENSALAT

KEEP COOL

Sie wünschen sich, dass Sie in schwierigen Situationen besser die Fassung bewahren und im Alltag mehr innere Ruhe ausstrahlen? Um das zu erreichen, haben wir zwölf Tipps für Sie zusammengestellt. Diese können im nebenstehenden Raster vorwärts, rückwärts, waagrecht, senkrecht oder diagonal geschrieben sein. Viel Spaß beim Finden!

Meditieren und Yoga, Pausen machen, Sport treiben, Autogenes Training, Grenzen setzen, Wahrnehmung prüfen, Stresstrigger meiden, Fehler akzeptieren, mit Ängsten konfrontieren, Gespräche führen, mehr Akzeptanz

Die Lösung finden Sie auf Seite 4.

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

LESESWERT

DAS NEUE ICH

Noch nicht perfekt, aber verdammt nah dran: Marie ist die Königin der Selbstoptimierung. Als Frau, im Job und als Mutter gibt sie alles – was sie natürlich auch von ihrer Familie erwartet. Die ist allerdings zunehmend genervt von Maries Perfektionismus. Ihre Kinder wollen nicht dauernd funktionieren, und ihr Mann flirtet sogar mit der unerträglich tiefenentspannten Babette. Als Marie dann auch noch von einem Hexenschuss ausgebremst wird, kommt sie ins Grübeln. ●



Mach dich locker
Ellen Berg

Atb Verlag
Taschenbuch
416 Seiten
12,99 €

Soziologie der Selbstoptimierung

Anja Röcke



Suhrkamp Verlag
Taschenbuch
257 Seiten
20 €

Produktiver arbeiten, mehr leisten! Noch fitter werden, noch schöner! Selbstoptimierung steht im Mittelpunkt gegenwärtiger sozialer Anforderungen und individueller Sinnwelten kapitalistischer Gesellschaften. Doch was ist mit Selbstoptimierung genau gemeint? Handelt es sich um ein neues Phänomen? Welche individuellen und gesellschaftlichen Voraussetzungen und Konsequenzen hat es? ●

IMPRESSUM

Herausgeber: NeuroTransConcept GmbH, Bahnhofstraße 103 b, 86633 Neuburg/Donau, Geschäftsführer: Dr. med. Arnfin Bergmann
Redaktionsleitung (v.i.S.d.P.): Prof. Dr. med. Christian Bischoff, NeuroTransConcept GmbH, Bahnhofstraße 103 b, 86633 Neuburg/Donau, bischoff@profbischoff.de
Schlussredaktion: Lilo Berg Media, Berlin
Projektleitung: Andrea Kuppe, Kuppe Kommunikation, Ratingen
Anzeigen: 0163/4 11 14 25, anzeigen@ntc-impulse.com
Selbsthilfegruppen: 0173/7 02 41 42, redaktion@ntc-impulse.com
Grafisches Konzept/Gestaltung: Elsenbach Design, Hückeswagen; Fienbork Design, Utting
Titel: fran_kie, stock.adobe.com
Autoren dieser Ausgabe: Anke Brodmerkel (ab), Hannelore Gießen (hg), Anne Göttenauer (ag), Andrea Kuppe (ak)

Druck: Bonifatius GmbH, Paderborn
Redaktionsschluss dieser Ausgabe: 21. Februar 2022

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

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

HIER FINDET SICH DIE NÄCHSTE NTC-FACHARZT- PRAXIS

Standorte der
NTC-Facharztpraxen
in Deutschland

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

www.neurotransconcept.com



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

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

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

SPEZIALISTEN IM VERBUND

Genau das ist die Ursprungsidee von NeuroTransConcept, einem bundesweiten Netz von derzeit 67 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. ●

Smart⁺ THERAPIE PLUS|MS

DIE PERSÖNLICHE THERAPIE-BEGLEITUNG.

Sie leiden an Multipler Sklerose und sind auf die regelmäßige Einnahme bzw. Anwendung von Medikamenten angewiesen? Dann sind Sie bei smart THERAPIE PLUS|MS in den besten Händen: Hier kümmern sich speziell geschulte Gesundheitsberater um Sie und Ihre Fragen. Ganz gleich, ob Sie Hilfe bei Ihrer Arznei-Therapie benötigen oder Fragen zum ganz alltäglichen Leben mit der chronischen Erkrankung haben. Dank smart THERAPIE PLUS|MS sind Sie mit Ihrer Krankheit nicht allein.

Ein Service von **SHOP APOTHEKE**

**europa⁺
apothek**

Mehr Infos auf:
shop-apotheke.com/smart



KASSENREZEPT EINSENDEN UND GUTES TUN!



SHOP APOTHEKE
Die Online-Apotheke für Deutschland

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- versandkostenfreie Lieferung
- schriftlicher Wechselwirkungs-Check
- Medikamente sicher und einfach liefern lassen
- Herzenswünsche Spende mit Kassenrezept¹
- Bis zu 30 Euro Bonus² mit Privatrezept

1) Bei Einsendung bis zum 31.12.2022, des SpendenFlyers + Kassenrezept spendet SHOP APOTHEKE 5 € an Herzenswünsche e.V. 2) Der Rezeptbonus wird nur für Privatrezepte gewährt. Für jedes rezeptpflichtige Medikament auf Privatrezept erhalten Sie einen Rezept-Bonus. Dieser liegt zwischen 2,50 Euro und 10 Euro pro Packung. Berechnung: Preis (inkl. MwSt.) des Arzneimittels je Packung kleiner 70 Euro = 2,50 Euro Rezept-Bonus, zwischen 70 Euro und 300 Euro = 5 Euro Rezept-Bonus, über 300 Euro = 10 Euro Rezept-Bonus pro Packung. Bei bspw. 3 Packungen mit Maximalbonus erhalten Sie pro Rezept 30 Euro. Der Rezept-Bonus wird nur bei rezeptpflichtigen Arzneimitteln gewährt, nicht bei Hilfsmitteln, Nicht-Arzneimitteln, Rezepturen und frei verkäuflichen Arzneimitteln. Der Rezept-Bonus wird Ihrem Kundenkonto gutgeschrieben und mit dem Kaufpreis der Produkte verrechnet, die ohne Rezept bestellt werden. Ein möglicher Restbetrag verbleibt auf Ihrem Kundenkonto und wird mit dem Kaufpreis weiterer Produkte verrechnet, die ohne Rezept bestellt werden. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Sie sind gesetzlich dazu verpflichtet, uns mit der Bestellung eine Telefonnummer anzugeben. Sitz der Apotheke: Shop-Apotheke B.V., Erik de Rodeweg 11/13, NL-5975 WD Sevenum



PRIVATREZEPT EINSENDEN UND BONUS² SICHERN!



[shop-apotheke.com/
rezept-einloesen](http://shop-apotheke.com/rezept-einloesen)

