

# impulse

NTC

Neues aus der Neurologie und Psychiatrie

Zum  
Mitnehmen!

## Wege zu mehr Selbstvertrauen

*So stärken Sie den  
Glauben an sich selbst*

**MULTIPLE SKLEROSE** Therapien in der Schwangerschaft

**MIGRÄNE** Mit Düften gegen den Schmerz

**PARKINSON** Immer in Bewegung bleiben

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

360°

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](https://mein.ms-life.de) 0800 030 77 30

Ein Service von

 **Biogen**

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

Biogen-136989



»Freundschaft, das ist wie Heimat.«

Kurt Tucholsky

# LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER!

Wünschen Sie sich auch manchmal, ein bisschen selbstbewusster durchs Leben zu gehen? Damit sind Sie sicherlich nicht allein. Zwar werden die Weichen für ein gesundes Selbstvertrauen schon in der Kindheit und Jugend gestellt. Doch in jedem Alter gibt es Möglichkeiten und Strategien, um den Glauben an sich selbst zu stärken. Welche das sind und wie sie funktionieren, lesen Sie in unserer Titelgeschichte. Eines sei hier bereits verraten: Sportlich so aktiv wie möglich zu bleiben, ist ein besonders probates Mittel.

Bewegung stärkt natürlich nicht nur das Selbstbewusstsein. Warum es auch für Menschen mit Parkinson, vor allem in der Frühphase ihrer Erkrankung, so wichtig ist, Tag für Tag körperlich aktiv zu sein, erfahren Sie ebenfalls in dieser Ausgabe.

Außerdem stellen wir Ihnen die neuesten Erkenntnisse zu MS-Therapien in Schwangerschaft und Stillzeit vor – sowie eine überraschende Behandlungsoption für Kinder und Jugendliche mit Migräne: Düfte können die Zahl ihrer Kopfschmerztage reduzieren.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg beim Lesen und Umsetzen unserer Tipps!

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](http://WWW.NEUROTRANSCONCEPT.COM)

# Inhalt

## TITELTHEMA SELBSTBEWUSSTSEIN

- 6 Ein gesundes Selbstvertrauen hilft Ihnen, unbeschwerter durchs Leben zu gehen und Krisen besser zu meistern. Es aufzubauen und es – womöglich trotz einer fortschreitenden Erkrankung – zu erhalten, ist gar nicht so schwer.
- 9 Wie Sie mit fünf einfachen Maßnahmen Ihr Selbstbild nach und nach verbessern

## NEURO-NEWS

- 10 Aktuelles aus Wissenschaft und Forschung

## MS-NEWS

- 11 Milchprodukte können MS-Symptome verstärken  
Kindheitstraumata erhöhen offenbar das MS-Risiko
- 12 Ein Biomarker zur Prognose des Krankheitsverlaufs  
Depressionen sind durch Corona nicht häufiger geworden

## 14 MULTIPLE SKLEROSE

Zu den MS-Medikamenten Natalizumab und Glatirameracetat liegen neue Studiendaten von schwangeren und stillenden Frauen vor.

## 18 MIGRÄNE

Dr. Laura Zaranek erklärt, wie Düfte die Kopfschmerzen von Kindern und Jugendlichen lindern können.

## PARKINSON

- 21 Regelmäßige Bewegung bremst das Fortschreiten der Krankheit.

## EXPERTENRAT

- 22 Auch scheinbar harmlose Präparate können ein OP-Ergebnis beeinflussen.

## UNTERHALTUNG

- 23 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 9

Oft sind es gar keine großen Schritte, die einen selbstbewusster werden lassen.



### Seite 14

Auch für die Schwangerschaft und Stillzeit gibt es geeignete MS-Medikamente.



### Seite 21

Bewegung ist alles: Vor allem Menschen mit Parkinson brauchen sie täglich.

### Lösung von Seite 23



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

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

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

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

## SPEZIALISTEN IM VERBUND

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

# SO STÄRKEN SIE IHR SELBSTVERTRAUEN



Eine chronische Erkrankung geht oft mit dem Verlust geistiger und körperlicher Fähigkeiten einher. Das ist jedoch kein Grund, den Glauben an sich selbst und seine Stärken zu verlieren. Ein gesundes Selbstbewusstsein hilft Ihnen, viele Krisen besser zu meistern. Es aufzubauen oder sich zumindest zu erhalten, ist womöglich leichter, als Sie denken.



**M**anche Menschen scheinen vor Selbstbewusstsein nur so zu strotzen. Aufrecht und optimistisch gehen sie durchs Leben, nichts und niemand kann sie offenbar in ihrem festen Glauben an sich selbst und ihre Stärken beirren. Das Glück fliegt ihnen permanent ganz augenfällig zu.

### DIE EIGENEN STÄRKEN UND SCHWÄCHEN ERKENNEN

Andere dagegen werden von immer wiederkehrenden Zweifeln an sich selbst geplagt. Sie trauen sich nur wenig zu, gehen meist vom Schlimmsten aus und scheinen das Unglück fast schon magisch anzuziehen. Dabei haben sie oft nur den einen großen Wunsch: endlich etwas selbstbewusster zu werden.

Doch was eigentlich bedeutet das ganz genau? »Die Begriffe Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen oder auch Selbstwertgefühl werden vielfach synonym verwendet«, sagt der NTC-Experte Dr. Dr. Henning Peters, niedergelassener Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie im bayrischen Rosenheim. »Dabei meinen diese Worte streng genommen unterschiedliche Dinge.«

Ein selbstbewusster Mensch ist sich im wahrsten Sinne des Wortes seiner selbst bewusst. Er kennt seine Stärken, aber auch seine Schwächen. Er weiß, was ihm im Leben wichtig ist, welche Ziele er verfolgt, auf welchen Wegen er sie vermutlich erreichen kann, aber auch, wo seine Grenzen liegen. Wer nicht nur selbstbewusst ist, sondern auch ein starkes Selbstvertrauen hat, vertraut auf sich und seine Fähigkeiten. Ein solcher Mensch weiß, dass er in

der Lage ist, auch schwierige Aufgaben sowie die kleinen und großen Krisen des Lebens in aller Regel gut zu meistern.

Das Selbstwertgefühl hingegen beschreibt den Wert, den ein Mensch sich selbst zuschreibt. Wer ein gutes Selbstwertgefühl besitzt, geht mit der festen Überzeugung durchs Leben, dass er es trotz seiner Schwächen wert ist, von anderen und auch von sich selbst geachtet und geliebt zu werden. »Natürlich lassen sich die drei Begriffe nicht immer ganz klar voneinander abgrenzen«, sagt Peters. »So geht ein gesundes Selbstvertrauen fast immer auch mit einem positiven Selbstwertgefühl einher.«

Das Fundament für all diese Eigenschaften wird bereits in der frühen Kindheit und zu einem großen Teil auch während der Pubertät gelegt. Inwieweit sie von den Erbanlagen des einzelnen Menschen geprägt werden, ist aus wissenschaftlicher Sicht nur schwer zu ermitteln. »Sicher spielen die Gene eine wesentliche Rolle«, sagt Peters. »Aber auch Lernerfahrungen haben einen großen Einfluss, insbesondere die zwischenmenschlichen Interaktionen, die man als Kind, als Jugendlicher und auch noch als junger Erwachsener erfährt.«

*»Ein gesundes Selbstvertrauen geht fast immer auch mit einem positiven Selbstwertgefühl einher.«*

### SICH AUSPROBIEREN, FEHLER MACHEN UND ÜBEN

Wie viel wertschätzende Rückmeldung ein heranwachsender Mensch von seinen Eltern, Lehrern, Freunden und anderen wichtigen Bezugspersonen erhält, trägt also maßgeblich dazu bei, mit welchem Selbstbewusstsein er durchs Leben gehen wird. Trauen ihm andere Menschen viel zu, wird das nicht ohne positive Folgen bleiben: »Wer in seiner Kindheit in seinem Tun ermutigt wird, wer sich ausprobieren, Fehler machen und üben darf, hat die besten Chancen, zu einem selbstbewussten Erwachsenen heranzureifen«, sagt Peters.

Auch das Lernen am Modell sei bei dieser Entwicklung wichtig. »Wer erlebt, wie andere Menschen Krisen bewältigen und womöglich sogar gestärkt aus ihnen hervorgehen, wird eher seine eigenen Strategien suchen und finden, um mit schwierigen Situationen umzugehen«, sagt Peters. Negative Erfahrungen in der Kindheit und Jugend hingegen, wie Mobbing in der Schule oder die ungewollte Trennung von einem Elternteil, können die Entstehung eines starken Selbstbewusstseins mitunter massiv beeinträchtigen. Auch die Tendenz, sich in den sozialen Medien zunehmend mit anderen vergleichen zu müssen, ist dabei für viele Teenager eher hinderlich.

Doch auch später im Leben lauern natürlich Momente, die das Potenzial haben, das Vertrauen in die eigenen Stärken und den eigenen Wert nachhaltig zu untergraben. Der Verlust des Arbeitsplatzes oder der Rückzug eines geliebten Menschen sind nur zwei von

zahlreichen Beispielen. Auch durch die Entwicklung einer chronischen Krankheit kann das Selbstbewusstsein bei manchen Menschen stark ins Wanken geraten.

### DIE KRANKHEIT AUCH ALS CHANCE BEGREIFENT

»Wer chronisch erkrankt, muss sich mit der Tatsache auseinandersetzen, dass er bestimmte Fähigkeiten oder Fertigkeiten vermutlich schneller verlieren wird als ein gesunder Mensch«, sagt Peters. Man werde häufiger in Situationen geraten, in denen man mit neu aufgetretenen Defiziten zurechtkommen müsse. »Und Strategien, mit denen man bisher recht gut durchs Leben kam, greifen dann vielleicht nicht mehr.« Hinzu kommt, dass die Zugehörigkeit, die man als Mensch erlebt, sei es in der Familie, im Freundeskreis oder im Beruf, durch eine schwere oder zumindest fortschreitende Erkrankung immer wieder bedroht sein kann.

Peters sieht in der Diagnose einer chronischen Krankheit aber auch durchaus eine Chance. »Es ist ein guter Zeitpunkt, um innezuhalten und genau zu schauen, was einem wichtig und noch immer möglich ist im Leben«, sagt er. Darüber hinaus könne es durchaus befreiend sein, wenn aufgrund einer Erkrankung der Druck wegfallt, sich immer wieder mit anderen zu vergleichen und bei diesem Vergleich bestehen zu müssen. »Wer seine Einschränkungen akzeptiert, wird sich womöglich leichter auf seine Stärken fokussieren können«, sagt Peters. »Und wenn manche Fertigkeiten verloren gehen, kommen andere dadurch unter Umständen eher zum Tragen.«

### NACH GLEICHGESINNTEN AUSSCHAU HALTEN

Vielleicht ist ein chronisch erkrankter Mensch ein besonders guter Zuhörer. Vielleicht kann er seine Erfahrungen im Umgang mit der Erkrankung auch mit anderen teilen und Patienten,

die ihre Diagnose noch nicht so lange haben, auf diese Weise Mut machen. Ein sportlich einst sehr aktiver Mensch, der plötzlich mit körperlichen Einschränkungen zurechtkommen muss, kann mit Gleichgesinnten auf einem anderen Level weitertrainieren. Oder er findet womöglich Spaß daran, Sportereignisse zu organisieren.

Die Möglichkeiten sind in nahezu jeder Phase einer Erkrankung da. Um sie zu entdecken und zu nutzen, müsse man sich allerdings immer wieder ein paar Fragen stellen, sagt Peters: Was kann ich nicht mehr? Was genau hat mir das, was nun weggefallen ist, bedeutet? Welche Bedürfnisse hat es erfüllt? Und wie kann ich diese künftig auf andere Weise stillen? »Wer am Sport beispielsweise den Wettkampf oder die Gemeinschaft geliebt hat, wird beides auch bei anderen Aktivitäten finden«,

sagt Peters. Wichtig sei vor allem, den Kontakt zu Mitpatienten zu suchen, um sich gegenseitig zu inspirieren und zu unterstützen.

### SICH SEINEN ÄNGSTEN IMMER WIEDER STELLEN

Trotz alledem kann das Wissen um die eigene ungewisse Zukunft natürlich Ängste hervorrufen, die einem gesunden Selbstvertrauen im Weg stehen. »Sinnvoll ist es dann, möglichst gut zwischen wirklich relevanten, das heißt begründeten, und nicht relevanten, weil nur subjektiv empfundenen Ängsten zu unterscheiden«, sagt Peters. Hilfreich sei, sich in kleinen Schritten immer wieder Situationen, die als beängstigend erlebt werden, auszusetzen: »Dabei wird man lernen, dass einem in aller Regel viel weniger Schlimmes widerfährt als gedacht.« ● ab

## Wie Sport das Selbstbewusstsein steigern kann

Wer körperlich so aktiv wie möglich bleibt, tut sich in vielerlei Hinsicht gut. Wenn wir uns bewegen, das Herz dadurch schneller zu schlagen beginnt und der Atem rascher geht, beginnt unser Gehirn, bestimmte Botenstoffe auszuschütten, unter anderem Serotonin, Dopamin und Noradrenalin. Alle drei dieser Neurotransmitter werden auch als Glückshormone bezeichnet. Sie bewirken, dass unsere Laune und unsere Leistungsbereitschaft steigen und eventuell vorhandene Schmerzen nachlassen.

Zudem führt körperliche Aktivität dazu, dass das Gehirn vermehrt sogenannte neurotrophe Faktoren produziert. Diese Substanzen tragen unter anderem dazu bei, dass sich Nervenzellen neu vernetzen und das Gehirn somit auf unbekannte Situationen flexibler reagieren kann. Darüber hinaus kurbelt Sport den Stoffwechsel an, sodass Stresshormone, die einem positiven Selbstbild womöglich im Wege stehen, leichter abgebaut werden.

Studien haben außerdem gezeigt, dass Bewegung die Aktivität in einer bestimmten Hirnregion, dem präfrontalen Kortex, drosselt. Dieses Areal ist an negativen Emotionen wie Angst oder Traurigkeit, die das Selbstbewusstsein verringern können, maßgeblich beteiligt.

Ein weiterer positiver Effekt des Sports besteht darin, dass körperlich aktive Menschen meist schrittweise Leistungsgrenzen überwinden und auch dadurch mit der Zeit mehr Selbstvertrauen entwickeln.

Wichtig ist allerdings, sich nicht selbst zu überfordern. Ansonsten besteht die Gefahr, die Motivation und die Freude an der Bewegung zu verlieren.

Wer sein Selbstbewusstsein mithilfe von Sport stärken möchte, sollte sich auf jeden Fall eine Form der Bewegung suchen, die ihm Spaß macht. Es geht nicht darum, sich körperlich zu quälen oder mental zu stressen. Entscheidend ist vielmehr, aktive Phasen als Routine in jeden Tag einzubauen, sich kleine Ziele zu setzen, diese nur langsam zu steigern – und sich für jeden noch so kleinen Erfolg selbst auf die Schulter zu klopfen.



# IN FÜNF SCHRITTEN ZU EINEM POSITIVEREN SELBSTBILD

Es gibt zahlreiche Maßnahmen, mit denen Sie Ihr Vertrauen auf sich selbst stärken können. Natürlich wirken sie nicht alle von heute auf morgen. Doch jedes einzelne positive Erlebnis, das Sie dank ihrer Hilfe verzeichnen können, wird ganz bestimmt wieder neue gute Erfahrungen hervorbringen. So werden Sie jeden Tag ein kleines bisschen selbstbewusster.



**1** Achten Sie auf Ihre Körperhaltung: Wer möglichst aufrecht durchs Leben geht, wirkt nicht nur auf andere selbstsicherer. Man fühlt sich auch selbst gleich viel besser. Wer Lust hat, kann zu Hause auch mal eine sogenannte Power-Pose einnehmen. Dazu stellen Sie Ihre Beine mindestens hüftbreit auf und stemmen die Arme kräftig in die Taille. Das Brustbein schieben Sie nach vorne raus in Richtung Decke, die Schultern nehmen Sie nach hinten unten. Das Kinn geht nach oben oder der Blick geradeaus. Halten Sie diese Pose mindestens eine Minute lang und atmen Sie dabei tief, aber entspannt ein und aus.

**2** Schauen Sie anderen freundlich in die Augen: Wenig selbstbewusste Menschen scheuen oft den direkten Blickkontakt. Überwinden Sie sich und suchen Sie ihn in jedem Gespräch. Lächeln Sie Ihr Gegenüber auch möglichst oft an. Unser Gehirn erkennt die Muskelbewegungen, die wir beim Lächeln ausführen. Es schüttet daraufhin Botenstoffe aus, die bewirken, dass wir uns sofort besser fühlen.

**3** Suchen Sie Kontakt zu anderen Menschen: Wir alle sind soziale Wesen und brauchen das Miteinander, um uns selbst gut zu fühlen. Fangen Sie klein an, falls Sie sich in größeren Gruppen unsicher fühlen, und verabreden Sie sich zunächst nur mit einer Person. Später können es dann nach und nach mehr werden. Und treffen Sie sich gerne mit Menschen, denen Sie etwas zu geben haben, vielleicht ja auch im Rahmen einer ehrenamtlichen Tätigkeit. Zu spüren, dass man anderen etwas Gutes tun kann, stärkt das Selbstbewusstsein ganz enorm.

**4** Formulieren Sie Ihre Ziele und Werte: Was ist Ihnen im Leben wichtig? Wie lässt es sich erreichen? Was können Sie allein? Wobei benötigen Sie Hilfe? Schreiben Sie sich all das ruhig einmal auf. Das hilft Ihnen, klarer zu sehen. Und planen Sie Aktivitäten, die Ihnen positive Erlebnisse ermöglichen – bei denen Sie Ihre Ziele verfolgen und Ihre Werte leben können. Wenn es Ihnen gelungen ist: Loben und belohnen Sie sich dafür!

**5** Achten Sie auf Ihre Gedanken: Was wir denken, beeinflusst das, was wir tun. Das ist der Grund, warum sowohl positive als auch negative Gedanken und Vorstellungen, die wir in uns tragen, so oft zur Realität werden. Spüren Sie deshalb Ihre negativen Glaubenssätze auf und versuchen Sie, diese in positive umzuwandeln. Aus »Das habe ich noch nie gemacht, bestimmt wird es misslingen!« wird dann zum Beispiel: »Das ist eine völlig neue Herausforderung für mich, ich bin gespannt, was ich dabei alles lernen und erleben werde!« ● ab



# NEURONews

## COVID-19

### Langzeitfolgen häufig bei älteren Patienten



Nach einer Corona-Erkrankung entwickelt etwa ein Drittel der älteren Patienten ein Post-COVID-19-Syndrom, wobei die Hälfte unter mehreren Folgeerkrankungen leidet, die andere Hälfte lediglich ein Beschwerdebild zeigt. Das ist das Ergebnis einer Studie von Wissenschaftlern um Ken Cohen vom amerikanischen Forschungslabor Optum Labs mit erwachsenen Probanden im Alter von mindestens 65 Jahren. Zu den häufigsten Folgen zählten Probleme mit der Sauerstoffaufnahme, das Fatigue-Syndrom, Bluthochdruck, psychische Beschwerden, akutes Nierenversagen, Gedächtnisprobleme und Herzrhythmusstörungen. Die Ergebnisse bestätigen den Autoren zufolge ein erhöhtes Risiko für Folgeerkrankungen bei älteren Erwachsenen und verdeutlichen das breite Spektrum solcher Erkrankungen nach einer akuten Infektion mit SARS-CoV-2. ●  
Quelle: [www.univadis.de](http://www.univadis.de); BMJ, 9. Februar 2022

## WISSENSPODCAST Auf dem Laufenden mit »Hirn & Heinrich«



Die Erkrankungszahlen bei neurodegenerativen Erkrankungen wie Alzheimer oder Parkinson nehmen zu. Zwar gibt es noch keine nachhaltig wirksamen Therapien, doch viele Patienten haben heute eine bessere Lebensqualität als noch vor Jahren. Aktuelle Informationen über Krankheitsursachen, klinische Studien, neuartige Versorgungskonzepte und präventive Maßnahmen vermittelt der Wissenspodcast *Hirn & Heinrich* des Deutschen Zentrums für Neurodegenerative Erkrankungen (DZNE). In der aktuellen Ausgabe spricht die bekannte Moderatorin Sabine Heinrich mit der Demenzaktivistin Helga Rohra über deren besondere Form der Krankheit und den Umgang damit. Inzwischen gibt es mehr als 20 Folgen. Sie stehen kostenlos bereit unter <https://www.dznde.de/podcast> und bei den Musikstreamingdiensten Spotify, Apple und Deezer. ●

## ALZHEIMER Häufiger Tagesschlaf: ein Frühwarnzeichen?

Wenn ältere Menschen tagsüber vermehrt schlafen, könnte dies auf ein erhöhtes Risiko für eine Alzheimer-Demenz hindeuten. Das ergab eine aktuelle Studie, die US-Forscher kürzlich in der Zeitschrift *Alzheimer's & Dementia* veröffentlichten. Sie hatten mehr als tausend Menschen mit einem Durchschnittsalter von 81 Jahren über mehrere Jahre hinweg untersucht. Insgesamt hatten die Teilnehmer, die mehr als eine Stunde am Tag ein Nickerchen machten, ein 40 Prozent höheres Risiko, an Alzheimer zu erkranken, als diejenigen, die weniger als eine Stunde am Tag schliefen. Das Gefühl zunehmender Schläfrigkeit während des Tages könnte ein frühes Anzeichen dafür sein, dass im Gehirn Veränderungen im Gange sind, die Vorläufer der Demenz sind, heißt es in der Studie. Es sei nicht auszuschließen, dass häufiger Schlaf kognitive Probleme verursacht, aber noch sei kein biologischer Mechanismus bekannt, durch den sie Alzheimer auslösen könnten. ● Quelle: *Alzheimer's & Dementia*, 17. März 2022



# gesund express



## **Blähungen**

So vermeiden Sie lästige Darmwinde

## **Infused Water**

Wie Wasser besonders lecker wird

## **Morgenrituale**

Der perfekte Start in den Tag



**Liebe Leserin,**  
lieber Leser

**K**aum einer redet gerne darüber. Denn den meisten Menschen sind Blähungen irgendwie peinlich. Wir tun es trotzdem – damit Sie erfahren, wie Sie die mitunter recht schmerzhaften Darmwinde am einfachsten wieder loswerden. Außerdem stellen wir Ihnen mit Infused Water einen besonders leckeren und gesunden Durstlöscher für den Sommer vor und machen ein paar Vorschläge, wie Ihnen mit einem guten Morgenritual der optimale Start in den Tag gelingt. Viel Freude beim Ausprobieren!

*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:** Eisenbach Design

**Druck:** Bonifatius GmbH, Paderborn

**Bildnachweis Titel:** milanmarkovic78, 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.

# Zu viel

# Luft *im Bauch*

Blähungen sind zwar meist harmlos, aber trotzdem unangenehm – und manchmal sogar richtig schmerzhaft.

Oft helfen bereits ein bisschen mehr Bewegung und der Verzicht auf bestimmte Lebensmittel. Halten die Beschwerden länger als ein paar Tage an, ist ein Gang zum Arzt empfehlenswert.

**E**in bisschen Luft im Bauch ist ganz normal. Ein Teil davon gelangt dorthin, wenn wir essen oder trinken und dabei immer auch etwas Luft mit verschlucken. Vor allem, wenn wir unsere Mahlzeiten zu hastig einnehmen, kann dies durchaus mal zu Beschwerden führen.

Der größere Anteil der Gase im Bauch, allen voran Stickstoff, Kohlendioxid, Methan und Wasserstoff, entsteht aber durch Bakterien im Dickdarm, die unter anderem unsere Nahrung verdauen. Vor allem schwefelhaltige Gase sind es, die den Abgang über den After nicht nur durch peinliche Geräusche, sondern zuweilen auch mit ziemlich penetranten Gerüchen öffentlich machen. Normal ist es, wenn etwa acht- bis zehnmal am Tag Winde aus dem Darm entweichen.

## **Meist sind die Beschwerden harmlos**

Wer seine Blähungen auf diese Weise rasch wieder los wird, kann sich eigentlich freuen. Gelingt dies nämlich nicht, werden die entstehenden Gase nur sehr langsam über die Darmschleimhaut resorbiert. Drückende oder zwickende Schmerzen und ein aufgeblähter Bauch sind dann die unschönen Folgen.

„Zwar sind diese Beschwerden in der Regel harmlos und vergehen meist auch rasch wieder“, sagt die Sprecherin des Berufsverbands Niedergelassener Gastroenterologen Deutschlands (bng), Dr. Petra Jessen. „Halten sie jedoch länger als ein paar Tage oder gar einige Wochen an, sollte ein Haus- oder Facharzt nach den Ursachen forschen.“

## **Zuckerersatzstoffe blähen oft stark**

Wer immer wieder unter Blähungen leidet, kann Jessen zufolge, die ihre eigene Praxis in Altenholz bei Kiel hat, zunächst selbst einige Maßnahmen testen, um die vermehrte Gasbildung im Bauch zu beseitigen. „Einer der wichtigsten Schritte besteht oft darin, auf alle Nahrungsmittel und Getränke zu verzichten, die damit werben, zuckerfrei zu sein“, sagt die Medizinerin. „Denn meist enthalten sie Zuckeraustauschstoffe wie Sorbit oder Mannit, die besonders stark blähend wirken.“

## **Ein Spaziergang regt den Darm an**

Auch der Verzicht auf kohlenstoffhaltige Getränke, blähende Gemüsesorten wie Zwiebeln, Kohl und Hülsenfrüchte sowie auf große Mengen Ballaststoffe kann helfen, die Gase im Darm zu reduzieren. „Zwar gelten Ballaststoffe, die zum Beispiel in der Schale von Getreidekörnern sitzen, insgesamt als sehr gesund“, sagt Jessen. „Wer aber zu schmerzhaften Blähungen neigt, sollte ihre Menge entweder reduzieren oder zumindest fein geschrotete Vollkornprodukte bevorzugen.“

Auch Bewegung hilft meist dabei, das Zwickeln und Drücken im Bauch wieder loszuwerden. Schon ein kleiner Spaziergang mobilisiert nicht nur das Herz-Kreislauf-System, sondern auch den Darm – sodass Gase, die sich dort angesammelt haben, leichter wieder entweichen können. Gut tut den meisten Menschen, die von Blähungen geplagt werden, auch das regelmäßige Trinken von Fenchel-Anis-Kümmel-Tee oder die Einnahme von Pfefferminzöl.

„Helfen all diese Maßnahmen nicht, ist es ratsam, sich einmal gründlich ärztlich untersuchen zu lassen“, sagt Jessen. Denn vielfach verbergen sich hinter den Blähungen auch Lebensmittelunverträglichkeiten oder ein Reizdarmsyndrom. Auch einige andere Erkrankungen können mit zu viel Gas im Darm einhergehen.

### Häufige Auslöser sind Intoleranzen

„Am leichtesten zu behandeln sind die Unverträglichkeiten“, sagt Jessen. Besonders häufig sind Intoleranzen gegen Milchzucker (Laktose), Fruchtzucker (Fruktose), das Getreideeiweiß Gluten und Weizen. Sie alle lassen sich durch einen ärztlichen Test relativ leicht feststellen. Behandelt werden sie, indem das entsprechende Lebensmittel weitgehend oder gänzlich vom Speiseplan gestrichen wird. Bei einer Laktoseintoleranz kann zudem das Enzym Laktase helfen.

Andere mögliche Ursachen sind Pilze im Darm oder Bakterien, die nicht erst im Dickdarm, wo sie hingehören,



Eine gesunde Darmflora beugt Blähungen vor.

sondern bereits im Dünndarm zu finden sind. Beide Krankheitsbilder können unter anderem durch den Verzehr von zu viel Zucker ausgelöst werden und sind ebenfalls meist gut behandelbar. Auch manche Medikamente, Verstopfung oder eine Verengung des Darms können Blähungen hervorrufen. Nur sehr selten stecken schwere Krankheiten hinter ihnen. Diese auszuschließen, tut natürlich trotzdem not.

### Manchmal ist der Darm gereizt

„Schwierig wird es vor allem dann, wenn sich keine konkreten Ursachen für die Beschwerden ausmachen lassen“, sagt Jessen. Ärzte sprechen in solchen Fällen von einem Reizdarmsyndrom. „Da man die Auslöser der Symptome, zu denen neben Blähungen unter anderem auch Durchfall oder Verstopfung gehören können, nicht kennt, lässt sich ein Reizdarmsyndrom schwer ursächlich, sondern eher nur symptomatisch behandeln“, sagt Jessen.

In der Apotheke stehen für diesen Zweck eine Reihe oft freiverkäuflicher Mittel bereit.

„Wie erfolgreich eine Behandlung mit ihnen ist, lässt sich nur schwer vorher-sagen, da der Nutzen dieser Präparate häufig sehr individuell ist“, sagt Jessen. „Schaden können sie aber, nimmt man sie gemäß der Packungsbeilage ein, in der Regel jedenfalls nicht.“ ● ab



## Endlich Flaute Präparate gegen lästige Darmwinde

### Entschäumer

Sie sind in vielen Mitteln, die Blähungen beseitigen sollen, enthalten. Die Substanzen, allen voran Dimeticon und Sime-ticon, wirken rein physikalisch. Oft sind die Gase im Darm nämlich in kleinen Bläschen gefangen, aus denen sie nur schwer entweichen. Entschäumer verringern die Oberflä-chen-spannung des Darminhalts, wodurch sich kleinere Bläs-chen zu größeren zusammenschließen und dann leichter platzen können.

### Enzyme

Diese Wirkstoffe kann man einnehmen, wenn die kör-per-eigene Verdauung überlastet ist. Es gibt Amylasen, die Koh-lenhydrate aufspalten, Lipasen, die Fette zerlegen, und Pro-teasen, die Eiweiße abbauen. Sie alle sollen den Darm-bakterien, die die Nahrung im Dickdarm verdauen, einen Teil ihrer Arbeit abnehmen und dadurch die Gasbildung re-duzieren. Die meisten Präparate enthalten ein Gemisch ver-schiedener Enzyme und manchmal zusätzlich Entschäumer.

### Heilpflanzen

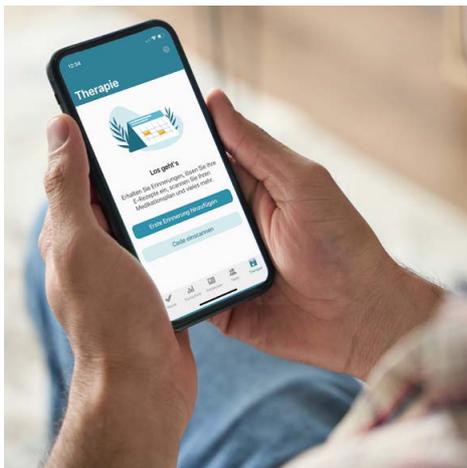
Häufig verwendete pflanzliche Wirkstoffe gegen die Blä-hungen sind Pfefferminz- und Kümmelöl. Pfefferminzöl soll die Darmmuskulatur entspannen und dadurch krampf-lösend wirken. Kümmelöl ist entschäumend und soll zudem die Vermehrung gasbildender Bakterien hemmen. Andere Heilpflanzen, die bei Blähungen zum Einsatz kommen, sind zum Beispiel Anis, Fenchel, Bittere Schleifenblume, Angelikawurzel, Kamille, Mariendistel, Melisse, Schöllkraut und Süßholz. ● ab





## Gesundes Gaming

Unter bestimmten Voraussetzungen haben Computerspiele das Potenzial, gesundheitsfördernd zu sein: Sind Jump-and-Run-, Puzzle- oder Logikspiele gut konzipiert und werden wohl dosiert eingesetzt, können sie Menschen beispielsweise zu mehr Bewegung verhelfen, die Konzentrationsfähigkeit und andere kognitive Fähigkeiten fördern sowie die psychische Gesundheit unterstützen. ●



## Jetzt

## Vitamin D tanken

Fast ein Drittel aller Deutschen leidet unter einem Mangel an Vitamin D, das unter anderem für den Knochenstoffwechsel wichtig ist. Experten des Robert Koch-Instituts empfehlen deshalb, zwischen März und Oktober zwei- bis dreimal pro Woche Gesicht, Hände und Arme unbedeckt und ohne Sonnenschutz der Sonne auszusetzen. Wie lange man draußen ungeschützt verbringen kann, hängt vom Hauttyp ab. Ein Sonnenbrand sollte selbstverständlich vermieden werden. ●

## Schutzfaktor Ernährung

Krebs und Herz-Kreislauf-Leiden gehören weltweit zu den häufigsten Todesursachen. Viele dieser Erkrankungen lassen sich durch eine gesunde Lebensweise vermeiden: Laut aktuellen Studien entwickeln Vegetarier und Pesco-Vegetarier (essen Fisch, aber kein Fleisch) seltener Krebs, der Verzehr von Rohkost schützt Herz und Gefäße. Neben der Ernährung können auch andere Lebensstilfaktoren wie Bewegung schützend wirken. ●



## Medikamenteneinnahme managen

Die kostenlose App *MyTherapy* erinnert chronisch kranke Menschen zuverlässig an die Einnahme von Medikamenten und unterstützt sie so dabei, den verordneten Therapieplan einzuhalten. Im Tagebuch können die Patienten zudem ihre Symptome erfassen und Gesundheitswerte wie Blutdruck, Gewicht und Blutzucker dokumentieren. Die Einträge lassen sich ausdrucken und in die Sprechstunde mitnehmen. ●

# So schmeckt Wasser *besonders lecker*

Es ist das perfekte Getränk für heiße Sommertage:  
Infused Water. Man kann es in zahlreichen Varianten zubereiten, es ist gesund, natürlich und erfrischend.

**W**asser ist das Lebenselixier des Menschen: Es ist an fast allen lebensnotwendigen Prozessen beteiligt, etwa an der Regulation der Körpertemperatur oder dem Transport von Nährstoffen. Rund zur Hälfte besteht der menschliche Organismus daher aus Wasser.

Verlieren wir drei Prozent oder mehr unseres Körperwassers, kann dies bereits zu Einschränkungen der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit führen. Während in leichteren Fällen Kopfschmerzen, Verwirrtheit oder Verstopfung drohen, kann ein länger anhaltender Flüssigkeitsmangel insbesondere bei älteren Menschen Kreislauf- oder Nierenversagen hervorrufen.

### Ausreichend trinken

Weil wir Menschen Wasser nur sehr begrenzt auf Vorrat speichern können, sollten wir auf eine ausreichende und regelmäßige Flüssigkeitszufuhr achten. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Erwachsenen, rund 1,5 Liter Wasser am Tag in Form von Getränken aufzunehmen. Bei Sport, gro-

ßer Hitze oder Krankheit kann die benötigte Flüssigkeitszufuhr deutlich höher sein.

### Gesunde Durstlöcher

Natürliches Mineralwasser gilt als eines der gesündesten Getränke, da es keine Kalorien oder Zusatzstoffe enthält. Auch Kräuter- und Früchtetees ohne Zucker sowie stark verdünnte Saftschorlen eignen sich gut als Durstlöcher. Als Genussmittel hingegen gelten Kaffee sowie schwarzer und grüner Tee: Sie enthalten Inhaltsstoffe wie Koffein oder Theobromin, die zwar anregend und belebend wirken, in zu großen Mengen aber Nervosität, Schlafstörungen und Herzrasen erzeugen können. Auch Limonaden, Fruchtsaftgetränke oder -nektare sind eher nicht

zu empfehlen. In ihnen steckt meist viel Zucker, der Übergewicht und Karies fördert.

### Natürliche Aromen

Wer Lust auf eine gesunde Abwechslung zu natürlichem Wasser hat, kann auf „Infused Water“ zurückgreifen: Dabei wird stilles oder kohlenstoffhaltiges Wasser in einer Karaffe mit einer Handvoll Obst, Kräutern oder Gemüse aufgepeppt. Gut kombinieren lassen sich beispielsweise Erdbeeren mit Minze oder Basilikum und Zitronenstücke mit Ingwer oder Waldbeeren. In Scheiben geschnittene Salatgurken geben dem Wasser eine besonders frische Note. Auf welche Zutat man auch zurückgreift: Empfehlenswert sind Bio-Produkte, da sie in der Regel keine Pestizide enthalten. Infused Water sollte außerdem möglichst frisch zubereitet werden. Lässt man es länger als einen Tag im Kühlschrank stehen, kann es leicht verderben. ● ak



*Lecker & schön:  
bunte Früchte  
oder Gemüse im  
Wasserglas*

# Sanft in den **Tag starten**

Ein Morgenritual kann helfen, entspannt und voller Energie den Tag zu beginnen. Wir erklären, was man dabei beachten sollte.

**M**anche Menschen sind bereits gestresst, noch bevor der Morgen so richtig begonnen hat. Nicht selten liegt es daran, dass sie ungünstige Gewohnheiten entwickelt haben: So liest jeder Dritte direkt nach dem Wachwerden erst einmal seine Mails oder Nachrichten und mehr als jeder Fünfte ist schon so früh am Tag in sozialen Netzwerken aktiv. All das kann wertvolle Zeit und Energie verbrauchen, die dann womöglich für den Rest des Tages fehlt.

Ist dies bei einem selbst der Fall, lohnt es sich, seine morgendlichen Gewohnheiten zu hinterfragen und zu ändern. Ein Ritual in den frühen Stunden, das einem hilft, sich auf sich selbst zu fokussieren und den Energielevel anzuheben, kann den gesamten Tagesablauf positiv beeinflussen. Somit ist es sinnvoll, einige Gedanken in die Frage zu investieren, wie man grundsätzlich in den Tag starten möchte.

## Die perfekte Morgenroutine ist individuell

So einzigartig jeder Mensch ist, so individuell ist auch die perfekte Morgenroutine: Während der eine mit Kaffee und Zeitung beim gemütlichen Frühstück entspannt, benötigt der andere erst einmal eine ausgiebige Dusche, um den Tag zu beginnen. Und während der eine vielleicht gerne joggt, meditiert der andere oder macht Yoga, um die Gedanken für die anstehenden Aufgaben des Tages zu ordnen.

## Ausprobieren, was für einen am besten ist

Für welches persönliche Morgenritual man sich auch entscheidet: Ausschlaggebend ist, dass man sich ausreichend Zeit gönnt und Dinge macht, die einem wirklich guttun – sowohl dem Körper als auch dem Geist. Einige Routinen haben sich bereits bei vielen Menschen bewährt.

## Hier ein paar Anregungen:

### Das Handy ausgeschaltet lassen

Die Informationsflut, die uns über WhatsApp, E-Mails oder andere Nachrichtenkanäle erreicht, erhöht den morgendlichen Stresslevel.

### Die Wasserreserven auffüllen

Ein Glas Wasser direkt nach dem Aufstehen ersetzt die in der Nacht beim Atmen und Schwitzen verlorene Flüssigkeit und kurbelt den Stoffwechsel an.

### Für psychische Balance sorgen

Diverse Meditationstechniken helfen, sich psychisch zu entspannen und Emotionen in positiver Weise zu beeinflussen. Eine Alternative ist autogenes Training.

### Den Kreislauf in Schwung bringen

Leichte Sporteinheiten wie ein Yoga-Workout oder ein kurzer Dauerlauf helfen, richtig wach zu werden. Andere Menschen profitieren von Wechsel-duschen.

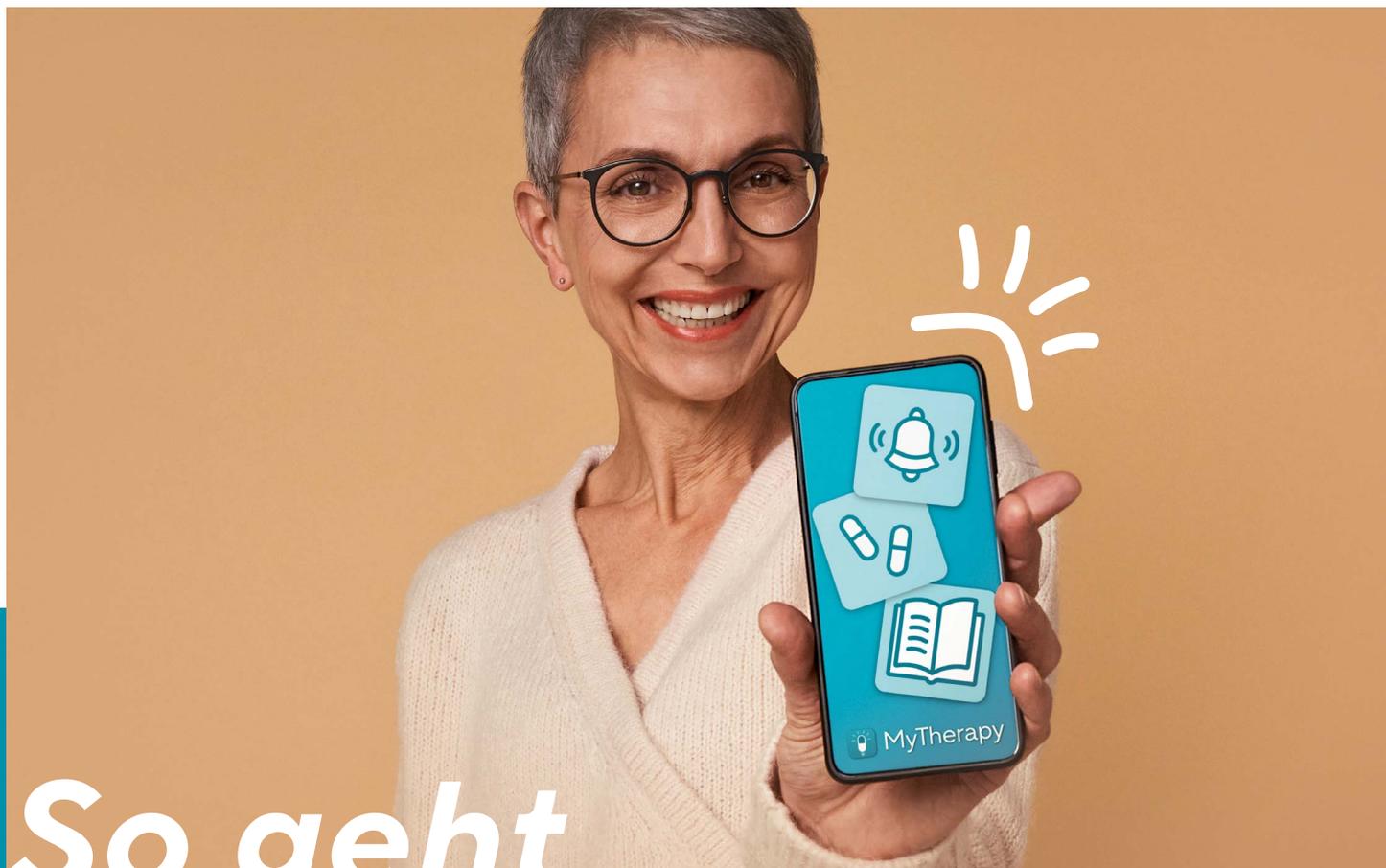
### Ausreichend Zeit für ein Frühstück einplanen

Ein gesundes Frühstück, das nicht belastet und in Ruhe eingenommen wird, sorgt für Kraft und Energie. ● ak



## INFO:

Damit eine Handlung zur Routine wird, dauert es in der Regel 21 Tage.



# 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](https://mytherapy.app/05)



**MyTherapy**  
So geht Medikation

ein Angebot von **SHOP APOTHEKE**

# MSNews

## Milchprodukte können MS-Symptome verstärken

Menschen, die an Multipler Sklerose erkrankt sind, klagen oft darüber, dass sich ihre Beschwerden nach dem Konsum von Milch, Joghurt, Quark oder Käse verstärken. Eine mögliche Erklärung für dieses Phänomen haben jetzt Forscher der Universitäten Bonn und Erlangen-Nürnberg entdeckt. Wie das Team um die MS-Spezialistin Stefanie Kürten, Professorin für Neuroanatomie am Universitätsklinikum Bonn, in der Fachzeitschrift *PNAS* berichtet, kann ein Protein aus der Kuhmilch namens Casein Entzündungen auslösen, die sich gegen die isolierende Myelinschicht der Nervenfasern richten.

Kürten und ihr Team hatten Mäusen Casein zusammen mit einem Wirkverstärker verabreicht, woraufhin die Tiere neurologische Störungen entwickelten. Unter dem Elektronenmikroskop konnten die Wissenschaftler beobachten, dass die Myelinschicht der Tiere massiv durchlöchert war. Als Ursache vermuten sie – ähnlich wie bei MS-Patienten – eine fehlgeleitete Immunreaktion. »Die körpereigene Abwehr attackiert eigentlich das Casein, zerstört dabei aber auch Proteine, die an der Bildung des Myelins beteiligt sind«,

erläutert Dr. Rittika Chunder aus Kürtens Arbeitsgruppe.

»Wir haben das Casein mit verschiedenen Molekülen verglichen, die für die Produktion von Myelin wichtig sind«, sagt Chunder. »Dabei sind wir auf ein Eiweiß namens MAG gestoßen.« Es sehe dem Casein in manchen Bereichen sehr ähnlich, wodurch sich die Immunreaktion der Mäuse offenbar nicht nur gegen das Milchprotein, sondern auch gegen MAG gerichtet habe. In weiteren Experimenten gaben die Forscher Antikörper, die die Mäuse gegen das Casein gebildet hatten, zu menschlichem Hirngewebe. Dort reicherten sie sich an den Zellen an, die im Gehirn Myelin produzieren.

Den Forschern zufolge reagieren viele MS-Patienten auf den Konsum von Milch oder Milchprodukten mit der Produktion von Casein-Antikörpern, die dann – quasi versehentlich – die Myelinschicht der Nervenfasern angreifen. Das Team entwickelt derzeit einen Selbsttest, mit dem sich überprüfen lässt, ob man die Antikörper in sich trägt. Ist dies der Fall, empfehlen die Wissenschaftler, auf Kuhmilchprodukte besser zu verzichten. • Quelle: Universität Bonn, Pressemitteilung vom 1. März 2022



## Kindheitstraumata erhöhen offenbar das MS-Risiko

Frauen, die in ihrer Kindheit oder Jugend traumatischen Erfahrungen wie sexueller, emotionaler oder körperlicher Gewalt ausgesetzt waren, haben ein erhöhtes Risiko, später im Leben an Multipler Sklerose zu erkranken. Darauf deutet eine norwegische Studie mit rund 78.000 Teilnehmerinnen hin, die Wissenschaftler um die Neurologin Dr. Karine Eid vom Universitätskrankenhaus Haukeland in Bergen in der medizinischen Fachzeitschrift *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry* veröffentlicht haben.

Knapp 15.000 der befragten Frauen hatten vor ihrem 18. Geburtstag ein solches Trauma erlitten. 300 Probandinnen entwickelten im fast 20-jährigen Beobachtungszeitraum der Studie eine MS. Wie Eid und ihr Team berechneten, erhöhte sich das Risiko durch sexuelle Gewalt um den Faktor 1,65, durch rein emotionale Gewalt um den Faktor 1,4 und durch ausschließlich körperliche Gewalt um den Faktor 1,3. Dass Risiko stieg weiter, wenn mehrere dieser Kategorien zusammenkamen. Durch welche Mechanismen traumatische Erfahrungen der Entstehung einer MS Vorschub leisten, ist allerdings unklar. • Quelle: *J Neurol Neurosurg Psychiatry*, 4. April 2022.

## Ein Biomarker zur Prognose des Krankheitsverlaufs

Wenn Nervenzellen im Gehirn zugrunde gehen, entstehen sogenannte Neurofilament-Leichtketten, kurz NfL. Dabei handelt es sich um Proteine, die vor allem das Gerüst der langen Nervenfasern bilden. Sterben die Zellen ab, erhöht sich die Konzentration von NfL im Blut.

Dem Ziel, das Molekül als Biomarker zu verwenden, um die Aktivität der MS bei einem einzelnen Patienten im Blut zu messen, sind Wissenschaftler nun erneut ein Stück näher gekommen.

Das Team um Dr. Pascal Benkert vom Universitäts-  
spital Basel in der Schweiz hat anhand von mehr als 10.000 Blutproben NfL-Standardwerte für gesunde Menschen und MS-Patienten verschiedener Alters- und Gewichtsklassen ermittelt und sie im Fachblatt *The Lancet Neurology* vorgestellt. Die NfL-Konzentration im Blut ist nämlich nicht nur von der Zahl sterbender Nervenzellen abhängig, sondern schwankt auch mit dem Alter und Körpergewicht.

Die nächsten Schritte bestehen nun darin, die Werte zu überprüfen und in die Praxis einzuführen. Mit ihrer Hilfe könnten Mediziner dann künftig vorhersagen, wie stark die MS bei einem Patienten voranschreitet. So ließe sich leichter entscheiden, welche Medikamente

in welcher Dosierung notwendig sind. Auch der Erfolg einer Therapie wäre schneller überprüfbar – noch bevor es zu einem nächsten MS-Schub kommt. ●

Quelle: *The Lancet Neurology*, März 2022



## Depressionen sind durch Corona nicht häufiger geworden

Patienten mit Multipler Sklerose leiden etwa zwei- bis dreimal öfter an Depressionen als die Allgemeinbevölkerung. Allerdings scheint bei ihnen die Zahl der neu diagnostizierten Erkrankungen durch die Corona-Pandemie und den verhängten Lockdown wider Erwarten nicht gestiegen zu sein. Das zeigt eine aktuelle Auswertung von Daten aus dem MS-Register der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG).

Zwar konnte von Mitte 2020 an zunächst eine Zunahme der neu aufgetretenen Fälle von Depressionen um etwa vier Prozent gegenüber der Vormonate verzeichnet werden. Der Anstieg war der Analyse zufolge jedoch vom Ausmaß und von der Dauer her begrenzt. Er deutet eher nicht auf eine permanente Verschlechterung der Depressionssymptomatik bei MS-Erkrankten hin, heißt es in einer Mitteilung der DMSG. In der Gesamtbevölkerung hingegen sei die Zahl der Menschen mit einer neu aufgetretenen Depression während der Pandemie tatsächlich gestiegen.

Als einen Grund für diesen Unterschied vermutet die DMSG, dass MS-Patienten durch ihre Krankheitserfahrung

womöglich widerstandsfähiger gegen äußere Ereignisse sind. Zudem habe man unterstützende Systeme wie die Online-Plattform *MS-Connect* beim Ausbruch der Pandemie schnell mobilisieren und ausbauen können, sodass MS-Patienten sichere Räume für den Austausch untereinander und – in Online-Sprechstunden – auch mit Ärzten gehabt hätten.

Die DMSG nennt aber auch Limitationen ihrer Auswertung. Zum einen würden die Daten keine Aussagen über die Schwere der Depressionen machen. Zum anderen sei pandemiebedingt die Zahl der Arztbesuche zurückgegangen, wodurch manche Erkrankungen womöglich unentdeckt geblieben seien. Unklar ist bislang auch, inwieweit die Corona-Pandemie bereits bestehende Depressionen verschlechtert hat. ● Quelle: DMSG, Pressemitteilung vom 7. Februar 2022



MS &  
ich



## SPÜREN SIE, DASS SICH IHRE MS-SYMPTOME VERÄNDERN?

Schubförmige Multiple Sklerose kann im Laufe der Zeit schleichend fortschreiten und sich zu einer sekundär progredienten MS (SPMS) entwickeln. Achten Sie daher genau auf Ihre Symptome. Sprechen Sie offen mit Ihrem Arzt, wenn sich diese verschlechtern oder neue auftreten – um Ihre Therapie optimal anzupassen und Ihre Selbstbestimmtheit im Alltag bestmöglich zu erhalten.



 NOVARTIS

Novartis Pharma GmbH,  
Roonstraße 25, 90429 Nürnberg

Jetzt mehr erfahren auf [msundich.de/SPMS](https://msundich.de/SPMS)



# MEHR SICHERHEIT FÜR WERDENDE UND JUNGE MÜTTER

Manche Medikamente gegen die Multiple Sklerose lassen sich gut mit einer Schwangerschaft und der Stillzeit vereinbaren. Andere wiederum sind in diesen Phasen des Lebens nicht ganz unbedenklich. Aktuelle Studienergebnisse gibt es jetzt zu den Wirkstoffen Natalizumab und Glatirameracetat.

## NACH ABSETZEN VON NATALIZUMAB KOMMT ES OFT ZU SCHÜBEN

Natalizumab ist hochwirksam und gut verträglich. Zugleich ist seit Längerem bekannt, dass es nach Absetzen des Medikaments bei bis zu 80 Prozent der Patienten innerhalb von vier bis sieben Monaten zu MS-Schüben kommt. Wie sich ein Therapieabbruch insbesondere bei werdenden Müttern auswirkt, hat vor Kurzem ein Forschungsteam um die Neurologin Professorin Kerstin Hellwig vom Klinikum der Ruhr-Universität Bochum untersucht. Die Ergebnisse der Studie sind in der Fachzeitschrift *JAMA Network Open* veröffentlicht. Das Team analysierte 274 Schwangerschaften von MS-Patientinnen, bei denen Natalizumab spätestens am Ende des ersten Schwangerschaftsdrittels abgesetzt wurde. Anhand detaillierter Befragungen der Patientinnen und der Berichte der behandelnden Neurologen fanden die Mediziner heraus, dass bei 183 – also fast 67 Prozent – der Frauen MS-Schübe

Vor allem für junge Frauen ist die Diagnose Multiple Sklerose oft ein großer Schock. Erst recht, wenn sie sich noch ein Kind wünschen.

Spätestens wenn sie eine Schwangerschaft planen, stellt sich die Frage, inwieweit sich die momentane Therapie fortführen lässt.

Zwar gelten manche MS-Präparate wie Interferon-beta als relativ unproblematisch. Doch es gibt auch Medi-

kamente, die sowohl in der Schwangerschaft als auch in der Stillzeit nur eingeschränkt zugelassen sind. Sie sollten nur nach intensiver Abwägung von Nutzen und Risiko angewandt werden.

Einer dieser Arzneistoffe ist der Antikörper Natalizumab, der zu den hochwirksamen immunmodulatorischen Therapien der schubförmig verlaufenden MS gehört. Er wird als Infusion alle vier Wochen verabreicht.

# 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](http://www.roche.de)

© 2022

**Folge uns und erfahre mehr.**

  **@trotz\_ms**  
**[www.trotz-ms.de](http://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.**



während der Schwangerschaft oder im ersten Jahr danach auftraten. Bei 44 Frauen waren die Schübe schwer und bei drei Probandinnen sogar lebensbedrohlich. In zehn Prozent der betrachteten Fälle war ein Jahr nach der Geburt eine relevante Behinderung der Mutter feststellbar.

### EINE RASCHE WIEDERAUFNAHME DER THERAPIE IST RATSAM

Weder die Schwangerschaft noch das Stillen hatten der Studie zufolge für die Mütter einen schützenden Effekt. Frauen, die Natalizumab innerhalb der ersten vier Wochen nach der Geburt wieder erhielten, waren im ersten halben Jahr nach der Entbindung nicht besser gegen MS-Schüben gefeit als andere. Allerdings konnte eine frühe Wiederaufnahme der Therapie das Risiko von Schüben in den folgenden zwölf Monaten senken.

»Diese Ergebnisse sind bedeutend für die Abwägung, Natalizumab vor oder während einer Schwangerschaft abzusetzen«, resümiert Hellwig. Das hohe Risiko einer bleibenden Behinderung der Mutter stehe den teils unklaren Risiken für die Schwangerschaft durch die dauernde Einnahme oder den Wechsel zu einer anderen Therapie gegenüber. Diese Informationen sollten mit den Patientinnen besprochen werden, um gemeinsam zu einer fundierten Entscheidung zu kommen, sagt Hellwig.

### UNTER GLATIRAMERACETAT IST STILLEN BEDENKENLOS MÖGLICH

Auch die Stillzeit ist für Mütter, die an MS erkrankt sind, meist mit der schwierigen Frage verbunden, ob sie ihre Therapie unbesorgt fortsetzen können oder damit ihrem Kind schaden. Hellwig hat deshalb eine weitere Studie vorgenommen, in der sie und ihr Team die Einnahme des Wirkstoffs Glatirameracetat bei stillenden Frauen unter-

### Individuelle Abwägung von Nutzen und Risiken

In der Schwangerschaft sollte nach bisherigem Kenntnisstand keine Therapie mit Natalizumab erfolgen: Einerseits lassen Berichte ein höheres Fehlgeburtsrisiko vermuten, andererseits kann eine Zunahme von Fehlbildungen nicht ausgeschlossen werden. Bis kurz vor Beginn einer Schwangerschaft darf der Arzneistoff jedoch nach sorgfältiger Nutzen-Risiko-Abwägung durchaus verabreicht werden. Auch kann eine Behandlung bei zuvor hoher Krankheitsaktivität und kurzer Therapiedauer in der Schwangerschaft fortgesetzt werden. Es wird dann empfohlen, Natalizumab vor der 34. Schwangerschaftswoche abzusetzen und unmittelbar nach der Geburt wieder mit der Therapie zu beginnen. Da der Wirkstoff in die Muttermilch übergeht, sollte bei einer Behandlung mit Natalizumab nicht gestillt werden.\*

suchten. Publiziert sind die Ergebnisse im Fachblatt *Multiple Sclerosis Journal*.

Glatirameracetat ist zur immunmodulatorischen Basistherapie der schubförmigen MS zugelassen und gehört wegen seiner gut belegten Wirksamkeit und Sicherheit zu den Therapien der ersten Wahl. Hellwig und ihre Kollegen verglichen die Entwicklung von 120 Kindern während ihrer ersten anderthalb Lebensjahre. Die eine Hälfte der Mütter hatte in der Stillzeit Glatirameracetat erhalten, die andere nicht. Die Forscher untersuchten, inwieweit die Kinder altersgemäß wuchsen und sich entwickelten, und gingen zudem der Frage nach, ob und wie oft die kleinen Probanden mit Antibiotika behandelt oder in eine Klinik aufgenommen werden mussten.

Auffällige Unterschiede zwischen den beiden Studiengruppen fanden sich nicht. »Wir konnten keine negativen Auswirkungen durch die Einnahme des MS-Medikaments beobachten«, sagt Dr. Andrea Ciplea aus Hellwigs Team.

Aufgrund der ermutigenden Studienergebnisse ist die Fachinformation von Glatirameracetat jetzt geändert worden. Junge Mütter dürfen nun regulär während der Stillzeit mit dem Wirkstoff, der unter die Haut gespritzt wird, behandelt werden. ● ab/ak

### SIE MÖCHTEN MEHR ZUM THEMA SCHWANGERSCHAFT UND STILLZEIT BEI MS ERFAHREN?

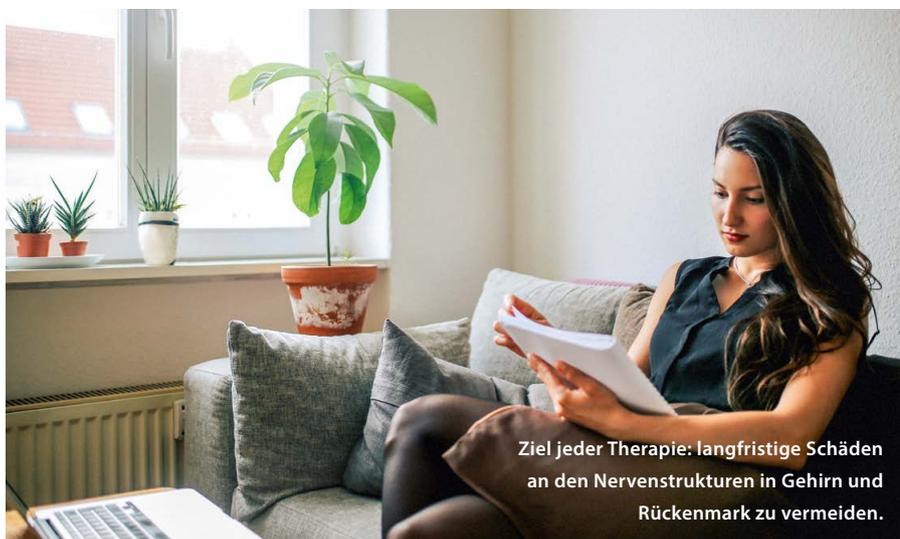
Der Landesverband Nordrhein-Westfalen der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft lädt am 9. August und am 14. November 2022 jeweils um 19 Uhr ein zum kostenlosen Online-Seminar *Mehr Wissen: Mögliche Ressourcen und Hilfen für die Familienplanung*. Referentin ist Prof. Dr. Kerstin Hellwig, Fachärztin für Neurologie am Klinikum der Ruhr-Universität Bochum.

Weitere Informationen unter: [https://www.ms-und-kinderwunsch.de/docs/Flyer\\_PlanBaby2022.pdf](https://www.ms-und-kinderwunsch.de/docs/Flyer_PlanBaby2022.pdf)

## Der Weg zur geeigneten Therapie

# Wissen bringt mich auf meinem Weg mit MS weiter.

Die Therapieentscheidung ist bei Multipler Sklerose nicht einfach, denn sie ist neben der MS-Verlaufsform und dem Gesundheitszustand des Patienten auch von der individuellen Situation abhängig. Die eigenen Wünsche und Bedürfnisse sollten bei der Wahl der Behandlung mit einfließen.



Ziel jeder Therapie: langfristige Schäden an den Nervenstrukturen in Gehirn und Rückenmark zu vermeiden.

### Ziele der Multiple-Sklerose-Therapie

**G**rundsätzlich soll eine MS-verlaufsmodifizierende Therapie durch Verhinderung entzündlicher Aktivität langfristigen Schäden am zentralen Nervensystem vorbeugen, um das Fortschreiten der Erkrankung zu bremsen. Die Frage nach der geeigneten Therapie kann sich im Verlauf der Erkrankung immer wieder stellen. Denn die Therapieoptionen verändern und erweitern sich genauso wie die Prioritäten in Ihrem Leben.

Nach aktueller Erkenntnis kann die grundsätzlich fortschreitende MS-Erkrankung am erfolgsversprechensten behandelt werden, wenn möglichst früh mit einem möglichst wirksamen MS-Medikament behandelt wird, um MS-verursachten Beeinträchtigungen vorzubeugen. In den letzten Jahren sind neue

Medikamente auf den Markt gekommen. Einige wirken gezielter als andere, mit unterschiedlicher Wirksamkeit und Verträglichkeit als Konsequenz. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, welches Medikament für Sie und Ihre aktuelle Lebenssituation am geeignetsten erscheint.

### Welche Behandlung passt zu mir?

Überlegen Sie sich Folgendes: »Was ist mir in meinem Leben wichtig und was erwarte ich in diesem Zusammenhang von meiner MS-Therapie?« Neben dem Krankheitsstadium, der Verlaufsform, den Symptomen, Alter und Geschlecht spielen auch individuelle Faktoren wie Vorlieben, Alltag, Wünsche, Prioritäten oder Zukunftspläne eine wichtige Rolle bei der Entscheidung für die richtige Therapie.

Wie nehmen Sie die aktuelle Therapie wahr – sind Sie zufrieden? Müssen Sie Ihren Alltag rund um die Therapie planen?

Gehen Sie lieber regelmäßig in die Klinik? Oder bevorzugen Sie eine Verabreichung zu Hause? Passt die Häufigkeit der Anwendung für Sie?

### Sprechen Sie mit dem Arzt – es lohnt sich

Je mehr Sie sich bei der Therapiewahl einbringen, umso besser können Sie die Entscheidung auch mittragen. Wenn Sie Ihre Bedürfnisse und Erwartungen offen ansprechen, helfen Sie nicht nur Ihrem Arzt, sondern auch sich selbst! Der Begriff »Shared decision making« beschreibt genau das: die gemeinsame Entscheidungsfindung zu einer Therapie, eine Entscheidung, die vom Arzt und Ihnen als Patient gleichermaßen getroffen wird.

Sprechen Sie an, was Ihnen wichtig ist. Bewerten Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt, ob die aktuelle Therapie noch zu Ihrer Lebenssituation passt, und stellen Sie Fragen, wenn Sie etwas nicht verstanden haben. Denn: Ein wesentlicher Baustein für eine erfolgreiche Therapie ist der offene und vertrauensvolle Dialog mit Ihrem Arzt.

*Mehr Informationen und hilfreiche Fragelisten zur Vorbereitung auf das Arztgespräch finden Sie hier:*

<https://www.msundich.de/aktuelles/ms-verstehen>

Oder scannen Sie den QR-Code.



Eine Initiative der Novartis Pharma GmbH

# ANGENEHME DÜFTE GEGEN KOPFSCHMERZEN

Immer mehr Kinder und Jugendliche leiden unter Kopfschmerzen und Migräne. Nicht medikamentöse und nebenwirkungsfreie Therapien sind für sie von besonderer Bedeutung. Was ein Riechtraining mit angenehmen Düften bewirken kann, zeigte Dr. Laura Zaranek von der Kopfschmerzambulanz des SchmerzCentrums der Universitätsklinik Dresden in einer Studie.

**Frau Dr. Zaranek, wie kam es zu der Idee, dass Düfte Kopfschmerzen lindern können?**

Bereits eine Pilotstudie von Frau PD Dr. Gudrun Goßrau, Leiterin der Kopfschmerzambulanz von unserem Schmerzzentrum sowie Frau Professorin Antje Hähner vom interdisziplinären Zentrum für Riechen und Schmecken der Uniklinik zeigte, dass sich durch ein Riechtraining bei Patienten mit chronischen Rückenschmerzen die Wahrnehmungsschwelle für Schmerzen erhöhte. Die Betroffenen waren also weniger empfindlich für Schmerzen. Auch in der Literatur fanden wir einige Hinweise, dass angenehme Düfte das Schmerzempfinden verändern können. Die Frage war dann, ob wir den vielen Kindern und Jugendlichen, die wir in unserer Kopfschmerzambulanz behandeln, mit dem Riechtraining eine nicht medikamentöse Therapie anbieten können.

**Wie verlief die Studie?**

Insgesamt haben daran 80 Kinder und Jugendliche mit Migräne oder Spannungskopfschmerz und einem durchschnittlichen Alter von 13 Jahren teilgenommen. Die Hälfte von ihnen bildete die Kontrollgruppe, die lediglich die in der Kopfschmerzambulanz übliche intensive Betreuung erhielt. Den anderen Kindern wurden zusätzlich zehn Riechstifte mit verschiedenen Düften angeboten, von denen sie sich drei aussuchen sollten. Die Düfte reichten von Schokolade und Zimt über blumige Aromen wie Rose oder Lavendel bis hin zu fruchtigen Düften wie Pfirsich oder Zitrone. Interessanterweise entschieden sich die meisten Kinder für Düfte wie Orange, Erdbeere, Rose oder Zimt. Schokolade kam weniger gut an.

Für die Studie sollten die Kinder drei Monate lang jeweils morgens und abends für zehn bis 15 Sekunden an jedem der ausgewählten Stifte riechen.

In einem Riechtagebuch sollten sie dann notieren, wie intensiv sie den Duft wahrgenommen und ob sie ihn als angenehm oder unangenehm empfunden hatten.

Darüber hinaus wurden die Kinder zu Beginn und zum Ende der Studie nach drei Monaten in Fragebögen unter anderem zur Häufigkeit und Intensität ihrer Kopfschmerzen, zur generellen Lebensqualität, zum Schlafverhalten, aber auch zu ihrem Stressempfinden und Medienkonsum oder zu ihren Sportaktivitäten befragt. Außerdem wurde ihre elektrische Schmerzempfindung mithilfe eines TENS-Elektrostimulationsgerätes am Unterarm gemessen. Die mechanische Schmerzempfindung ermittelten wir mit PinPricks, einer Art stumpfer Nadel. Ebenfalls wurde zu Beginn und am Studienende mit einem ausführlichen Riechtest das Riechvermögen der Kinder getestet.



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](http://www.kopf-klar.de)

Migräneinformationen mit Köpfchen



AJO-DE-NP-00422



### Was haben die Untersuchungen ergeben?

Sowohl in der Behandlungsgruppe als auch in der Kontrollgruppe berichteten die Kinder am Ende der Studie über deutlich weniger Kopfschmerzen; sie fühlten sich in ihrem Alltag auch weniger eingeschränkt. Dass beide Gruppen von der Studie profitierten, hat uns nicht wirklich überrascht, da auch die Kinder in der Kontrollgruppe in der Kopfschmerzambulanz intensiv betreut wurden.

Interessant waren jedoch zwei Aspekte, in denen sich die Kinder, die das Riechtraining absolviert hatten, deutlich von der Kontrollgruppe unterschieden. Zum einen schliefen die Riechtrainierten sehr viel besser als zu Beginn der Studie. Das bestätigt nicht nur ältere Untersuchungen, wonach angenehme Düfte zu einem gesünderen Schlaf führen können. Dieser kann wiederum auch dazu beitragen, dass weniger Kopfschmerz- und Migräneattacken auftreten.

### AUSZEICHNUNG

Auf dem Deutschen Schmerzkongress 2020 erhielt Dr. Laura Zaranek für ihre Präsentation der Studie den Vortragspreis der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG) beim Top Young Science Symposium. Unter [www.dmk.de](http://www.dmk.de) finden Betroffenen hilfreiche Informationen und Ansprechpartner.

Zum anderen, und das ist das wichtigste Ergebnis, veränderte sich bei den Kindern mit Riechtraining die per TENS-Gerät erfasste Schmerznehmungsschwelle. Sie reagierten am Ende der Studie deutlich unempfindlicher auf die Schmerzreize als Kinder ohne Training. All das bestätigt erfreulicherweise die These, dass sich Düfte positiv auf die Wahrnehmung von Schmerzen auswirken können – auch bei jungen Kopfschmerz-Patienten.

### Wie kann man die positiven Effekte der Düfte erklären?

Der genaue Mechanismus, wie Düfte die Schmerz Wahrnehmung beeinflussen, ist noch nicht geklärt. Riechen und Schmerz sind jedoch auf vielerlei Weise miteinander verbunden. So gibt es im Gehirn Überlappungen zwischen Arealen zur Schmerzverarbeitung und solchen zur Verarbeitung von olfaktorischen Informationen, also Gerüchen. Darüber hinaus aktivieren Duftstoffe nicht nur olfaktorische, sondern auch sogenannte trigeminale Nerven, die an der Entstehung von Kopfschmerzen beteiligt sind. Und: Angenehme Gerüche können positive Emotionen auslösen, die vom Schmerz ablenken.

Weitere Erkenntnisse erhoffen wir uns von aktuell laufenden Placebo-kontrollierten Riechstudien unter Leitung von Frau Dr. Goßrau – sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen mit Migräne. Mit den Ergebnissen rechnen wir noch in diesem Jahr.

### Auch bei nicht medikamentösen Maßnahmen ist die Therapietreue wichtig. Wie fanden die Kinder das Riechtraining?

Alle Kinder wendeten die Düfte mit Freude an, was sich auch in den Riechtagbüchern nachvollziehen ließ. Lediglich bei einem Kind lösten die Aromen Migräneattacken aus – es musste die Studie abbrechen. Alle anderen führten das Training regelmäßig durch, einige Kinder nahmen die Riechstifte sogar mit in die Schule, um sie bei drohenden Kopfschmerzen zu benutzen. Dass die Kinder sich auf diese Weise selbst helfen konnten, hat uns gefreut. Fast alle Kinder wenden die Stifte auch nach der Studie noch an. Außerdem wird das Riechtraining inzwischen auch den Kindern der Kontrollgruppe angeboten.

### Spielt das Riechtraining auch bei anderen Erkrankungen eine Rolle?

Der Einsatz eines Riechtrainings ist Bestandteil der Leitlinientherapie bei Patienten mit Riechstörungen, etwa bei Geruchsverlust aufgrund eines Schädel-Hirn-Traumas oder nach einer Virusinfektion, wie es aktuell häufig bei COVID-19 der Fall ist. Weitere Studien zeigen außerdem positive Effekte eines Trainings bei Depressionen, posttraumatischen Belastungsstörungen und Parkinson.

### Noch sind Düfte keine anerkannte Therapie bei Kopfschmerzerkrankungen. Was wenn Migräne- und Kopfschmerzpatienten sie dennoch nutzen wollen?

Die von uns benutzen Riechstifte sind leider nicht frei verkäuflich. Aber es steht natürlich jedem frei, zu Hause Duftkerzen oder Duftöle auszuprobieren. Werden die Düfte als angenehm und wohltuend empfunden, können sie möglicherweise einen positiven Verlauf auf die Kopfschmerzerkrankung haben. ● ag



Dr. Laura Zaranek  
Ärztin in Weiterbildung an der Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendmedizin der Uniklinik Dresden und am UniversitätsSchmerzCentrum Dresden

# VERZÖGERTER VERLAUF DANK AKTIVEM ALLTAG



9:30

11:30



Dass körperliche Aktivität das Fortschreiten einer Parkinsonerkrankung positiv beeinflussen kann, hat sich herumgesprochen. Was weniger bekannt ist: Nicht die Intensität der Bewegung ist entscheidend, sondern vor allem die Regelmäßigkeit – insbesondere im Frühstadium der Krankheit.

**M**it dem Fortschreiten einer Parkinsonerkrankung nehmen in der Regel auch motorische Probleme zu. Dazu gehören in fast allen Fällen Schwierigkeiten beim Gehen und Gleichgewichtsstörungen. Sie führen dazu, dass viele Betroffene mit der Zeit darauf verzichten, körperlich aktiv zu sein. Genau das ist falsch.

17:00



rungen an Körper und Geist profitieren nicht nur Haltungs- und Gangstabilität, sondern auch die Denkleistung. Die Erkenntnis, dass diverse Arten von körperlicher Aktivität unterschiedliche Auswirkungen auf den Verlauf von Parkinson haben können, bestätigt somit Studien, wonach unterschiedliche Ansätze in der Physiotherapie ebenfalls vielfältige positive Effekte für die Patienten haben, schreiben die Autoren.

## REGELMÄSSIGKEIT IST ENTSCHEIDEND

Zwar können Medikamente einige Parkinsonbeschwerden lindern, gegen das Fortschreiten der Krankheit richten sie jedoch wenig aus. Deutlich mehr Einfluss hat regelmäßige Bewegung, wie eine im Februar 2022 im Magazin *Neurology* veröffentlichte Studie zeigt. Dafür befragten japanische Wissenschaftler um Kazuto Tsukita 237 Parkinsonpatienten im Frühstadium zu Häufigkeit, Dauer und Art ihrer körperlichen Aktivität. Sie testeten auch die kognitiven Fähigkeiten ihrer Probanden, etwa das Erinnerungsvermögen.

Nach rund fünf Jahren stellten die Forscher fest, dass nicht die Intensität, sondern vor allem die Aufrechterhaltung bzw. Regelmäßigkeit von

Bewegung und Aktivität während des gesamten Studienzeitraums einen relevanten Einfluss auf den Krankheitsverlauf hatte. So nahmen Gehfähigkeit und Gleichgewichtssinn bei den Patienten, die über einen längeren Zeitraum mindestens vier Stunden pro Woche aktiv waren, langsamer ab als bei Patienten, die sich weniger bewegt hatten. Auch in ihren geistigen Fähigkeiten schnitten die aktiveren Patienten besser ab.

## ES MUSS KEIN SPORT SEIN

Der Untersuchung zufolge ist für die Verlangsamung des Krankheitsverlaufs nicht immer klassischer Sport notwendig. Wie sich zeigte, können auch regelmäßige Alltagsaktivitäten diesen Effekt haben, also Tätigkeiten im Haushalt, in der Freizeit oder im Beruf. Von den verschiedenen Anforderun-

## FRÜHZEITIGE ERMUNTERUNG

Art und Ausmaß der körperlichen Aktivität wurden in dieser Studie nicht objektiv gemessen; man vertraute allein den Angaben der Studienteilnehmer. Daher seien weitere Untersuchungen notwendig, heißt es in der Veröffentlichung. Mit Blick auf ähnliche Ergebnisse früherer Studien empfehlen die Autoren, auch bislang wenig aktive Betroffene möglichst früh im Krankheitsverlauf ergänzend zur medikamentösen Therapie zu regelmäßiger Bewegung im Alltag zu ermuntern. Die vielfältigen positiven Effekte könnten, so das Fazit, könnten dazu beitragen, das Fortschreiten der Krankheit zu verlangsamen. ● ag

# News

## ESSSTÖRUNGEN

### Neurofeedback reduziert Anfälle

Bei einer Binge-Eating-Störung (BES) leiden Betroffene an wiederkehrenden ausufernden Essattacken. Viele von ihnen haben zudem das Gefühl, die Kontrolle über ihr Essverhalten verloren zu haben. Wie aus früheren Studien bekannt ist, zeigen sich bei BES Veränderungen im Elektroenzephalogramm (EEG). Das brachte Wissenschaftlerinnen vom Forschungsbereich Verhaltensmedizin der Universität Leipzig unter Leitung von Professorin Anja Hilbert auf die Idee, bei insgesamt 39 Patienten mit BES und Übergewicht ein spezifisches EEG-Neurofeedback zu erproben. Dabei wird die eigene EEG-Aktivität für die Betroffenen visualisiert und sie lernen anhanddessen, die sonst nicht spürbare Gehirnaktivität gezielt zu verändern. Mithilfe des Trainings reduzierten sich die Essanfälle der Teilnehmer um rund 60 Prozent. Sie machten sich zudem weniger Sorgen um Figur und Gewicht und berichteten deutlich seltener über Heißhungergefühle. Die positiven Effekte des Feedbacks zeigten sich nach der letzten Trainingssitzung, aber auch noch drei Monate später. • Quelle: Universität Leipzig, Pressemitteilung vom 10. Februar 2022



## Expertenrat

### ACHTUNG BEI SELBSTMEDIKATION VOR OPERATIONEN

Tina F., Hamburg:

»Ich muss demnächst operiert werden. Können Nahrungsergänzungsmittel, die ich regelmäßig einnehme, das OP-Ergebnis beeinträchtigen?«



Julia Schink  
Europa Apotheek

Generell können alle Präparate, die regelmäßig eingenommen werden, unerwünschte Effekte oder Komplikationen bei Operationen zur Folge haben. Das gilt auch für Nahrungsergänzungsmittel, pflanzliche Präparate – sogenannte Phytopharmaka – oder andere Produkte, die zur Selbstmedikation angewendet werden. Entgegen der Annahme, diese Präparate seien natürlich und damit gut verträglich, sicher und harmlos, können sie durchaus zu Risiken bei Operationen führen. Das hat zum einen mit möglichen Wechselwirkungen mit operationsrelevanten Medikamenten wie Anästhetika zu tun. Zum anderen können auch Nahrungsergänzungsmittel oder Phytopharmaka wichtige Prozesse im Körper beeinflussen, etwa

Blutgerinnung und Wundheilung nach einer Operation, aber auch die Regulation von Blutdruck, Blutzucker und Schmerzen.

Aus diesem Grund sollten unbedingt alle Mittel, die regelmäßig eingenommen werden, im Rahmen der Operationsplanung den zuständigen Ärzten mitgeteilt werden. Bei der Einschätzung, ob und welche klinisch relevanten Risiken bestehen, können auch Apotheker helfen – vorausgesetzt, es handelt sich um Wirkstoffe, über die ausführliche pharmakologische Informationen verfügbar sind. Um Komplikationen zu vermeiden, wird für die meisten Präparate empfohlen, sie zwei bis drei Wochen vor der Operation abzusetzen. Danach sollte die erneute Einnahme in Absprache mit dem Arzt kein Problem sein. •

BUCHSTABENSALAT

# MEDITERRANE KRÄUTER

Hmmm – lecker! Egal ob Fisch, Fleisch oder Gemüse: Mediterrane Kräuter machen das Essen nicht nur schmackhaft, sondern auch gesund. Welches Kraut sich wo ganz einfach anpflanzen lässt, lesen Sie im nebenstehenden Raster. Die Begriffe können dabei vorwärts, rückwärts, waagrecht, senkrecht oder diagonal geschrieben sein.

Viel Spaß beim Finden!

Lavendel, Thymian, Oregano, Salbei, Rosmarin, Estragon, Minze, Petersilie, Kompost, Hochbeet, Balkon, Garten

Die Lösung finden Sie auf Seite 4.



LESENSWERT

# SELBST ERNTEN

Hochbeete rund ums Jahr  
Melanie Grabner

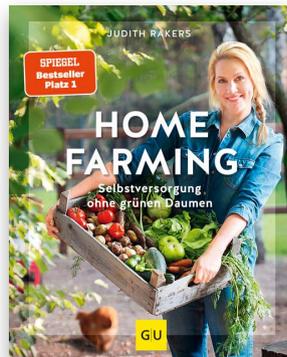


KOSMOS  
Taschenbuch  
80 Seiten  
10,00 €

Mit Hochbeeten ist Gärtnern nicht nur auf kleinster Fläche möglich, sondern auch das ganze Jahr über. Melanie Grabner stellt in ihrem Buch 15 Musterbeete vor, die für jeden Heimgärtner einfach nachzupflanzen sind. Sie beschreibt ausführlich, welche Pflanzkombinationen sinnvoll sind und berücksichtigt dabei die Jahreszeiten. Auch die richtige Pflege für eine lange und reiche Ernte kommt nicht zu kurz. ●

Homefarming  
Selbstversorgung ohne grünen Daumen  
Judith Rakers

Das, wovon andere träumen, hat die bekannte Tagesschau-Sprecherin Judith Rakers geschafft: Das Leben eines Selbstversorgers auf dem Land. Sie baut ihr eigenes Gemüse an, hält eine kleine Hühnerschar, verarbeitet Ernte und Eier in leckeren Rezepten und hat darin ihr ganz großes Glück gefunden. Wie sie dabei als Gartenneuling vorgegangen ist, erklärt sie in ihrem Buch unterhaltsam und inspirierend. ●



Gräfe und  
Unzer Verlag  
Hardcover  
240 Seiten  
22,00 €

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: VectorMine, stock.adobe.com  
Autoren dieser Ausgabe: Anke Brodmerkel (ab), Anne Göttenauer (ag), Andrea Kuppe (ak)

Druck: Bonifatius GmbH, Paderborn  
Redaktionsschluss dieser Ausgabe: 16. Mai 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.

# So geht Medikation...

... mit Multiple Sklerose **richtig** einfach

- Einnahme-Erinnerungen und Tagebuch-Funktion
- Zugang zu Wissen und Rat von MS-Experten
- Unterstützung bei Arztterminplanung und Medikamentenkauf



Scannen Sie den QR-Code mit Ihrem Smartphone, um die kostenlose App zu installieren oder gehen Sie auf [multiplesklerose.app](https://multiplesklerose.app)



## MyTherapy für MS

ein Angebot von **SHOP APOTHEKE**

## KASSENREZEPT EINSENDEN UND GUTES TUN!



*Herzenswünsche e.V.*  
"Seien wir Schwestern, Schwestern, Schwestern & Gutmütige."



|                                |                  |            |  |
|--------------------------------|------------------|------------|--|
| Krankenkasse bzw. Kostenträger |                  | geb. am    |  |
| BKK Musterstadt                |                  | 18.01.1968 |  |
| Name, Vorname des Versicherten |                  |            |  |
| Mustermann, Erika              |                  |            |  |
| Musterweg 123                  |                  |            |  |
| 12345 Musterstadt              |                  |            |  |
| Kosten-Nr.                     | Versicherten-Nr. | Status     |  |
| 112233444                      | 112233444        |            |  |
| Umsatz                         | Arzt-Nr.         | Datum      |  |
| 112233444                      | 654321110        | 11.12.2020 |  |
| Betriebsstätten-Nr.            |                  |            |  |
| 112233444                      |                  |            |  |

## 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 Kassenrezept<sup>1</sup>
- Bis zu 30 Euro Bonus<sup>2</sup> 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 BONUS<sup>2</sup> SICHERN!



|                                |  |                |  |
|--------------------------------|--|----------------|--|
| Mustermann, Erika              |  | geb. am        |  |
| Name, Vorname des Versicherten |  | 18.01.1968     |  |
| Musterweg 123                  |  |                |  |
| 12345 Musterstadt              |  |                |  |
| Versicherungsnummer            |  | Personennummer |  |
| 112233444                      |  |                |  |



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