

# impulse

NTC

Neues aus der Neurologie und Psychiatrie

Zum  
Mitnehmen!

## Leichte kognitive Störungen

*Wenn das Gedächtnis  
langsam nachlässt*

- MULTIPLE SKLEROSE** Was die Sprache über die Krankheit verrät  
**MIGRÄNE** Mit Physiotherapie gegen den Schmerz  
**NEUROREHABILITATION** Wie kreatives Tun das Gehirn stärkt

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

»Auf jeden Fall gibt es  
Möglichkeiten für mich,  
aber unter welchem Stein  
sind sie verborgen?«

Franz Kafka

# LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER!

Jeder von uns verlegt mal den Schlüssel oder vergisst einen Termin. Wer jedoch bemerkt, dass er über Monate hinweg zunehmend vergesslich wird, sollte dies nicht als normale Alterserscheinung abtun. In unserem Titelthema lesen Sie, warum ein nachlassendes Gedächtnis immer ein Alarmzeichen ist, inwieweit es Vorbote einer Demenz sein kann und was Sie selbst tun können, um Ihre kognitiven Fähigkeiten so lange wie möglich zu erhalten.

Nicht nur ältere Menschen, auch MS-Patienten leiden oft an kognitiven Defiziten. Diese gilt es ebenfalls sehr ernst zu nehmen. Denn wer um seine Schwächen weiß, kann besser mit ihnen umgehen. Zudem hilft ihre exakte Erfassung, die beste Therapie zu finden.

Lesen Sie außerdem, wie eine Sprachanalyse die Diagnose der MS künftig erleichtern soll, welche physiotherapeutischen Übungen Migräne und Kopfschmerzen lindern und warum kreative Therapien einem erkrankten oder verletzten Gehirn dabei helfen, sich zu regenerieren.

Wir wünschen Ihnen eine interessante und hoffentlich auch nützliche Lektüre!



## 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)

Dr. Arnfin Bergmann  
Geschäftsführer NTC



Prof. Dr. Christian Bischoff  
Herausgeber



# Inhalt

## TITELTHEMA LEICHTE KOGNITIVE STÖRUNGEN

- 6 Ein nachlassendes Gedächtnis ist keine normale Alterserscheinung. Wer zunehmend vergesslich wird, sollte zum Arzt gehen. Erkennt dieser die Ursache, lässt sie sich oft beheben.
- 9 Gedächtnisstörungen infolge von Corona klingen fast immer von selbst wieder ab.

## NEURO-NEWS

- 10 Aktuelles aus der Neurologie

## MULTIPLE SKLEROSE

- 11 MS-News aus Wissenschaft und Forschung
- 12 Etwa die Hälfte aller MS-Patienten leidet an kognitiven Defiziten. Auch diese gilt es ernst zu nehmen.
- 16 Eine Analyse der Sprache soll die Diagnose und die Verlaufskontrolle der MS künftig erleichtern.

## MIGRÄNE

- 18 Physiotherapeut Benjamin Schäfer erläutert, wie man Kopfschmerzen mit gezielter Bewegung vorbeugen kann.

## NEUROREHA

- 20 Kreativtherapien helfen dem Gehirn auf spielerische Art, sich zu regenerieren.

## EXPERTENRAT

- 22 Nebenwirkungen von Parkinson-Arzneien lassen sich lindern.

## UNTERHALTUNG

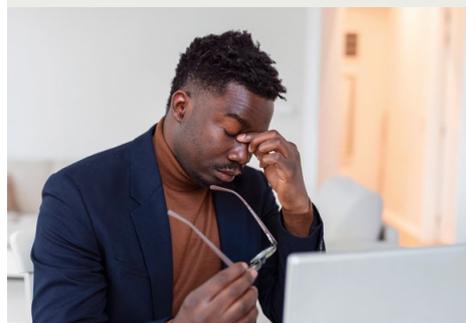
- 23 Rätsel, Lesetipps, Impressum

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 6

Gedächtnislücken können viele Gründe haben. Nicht immer sind sie Vorboten einer Demenz.



Seite 12

Kognitive Schwächen bei MS sind verbreitet. Und sie sollten behandelt werden.



Seite 20

Tanz, Musik und Malerei: All das stärkt ein erkranktes oder verletztes Gehirn.

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. ●

# WENN DAS VERGESSEN SCHLEICHTEND KOMMT





»Zunehmende Vergesslichkeit ist immer ein Alarmzeichen.«

Eine leichte kognitive Störung kann, muss aber nicht Vorbote einer beginnenden Demenz sein. Sie rechtzeitig zu erkennen, hilft in jedem Fall, den Alltag so lange wie möglich selbstständig zu meistern.

Jeder Mensch verlegt mal seinen Schlüssel. Oder kann sich beim besten Willen nicht mehr daran erinnern, wo er seine Brille zuletzt gesehen hat. Oder ob er die morgendliche Tablette, die ihm kürzlich verschrieben wurde, heute schon genommen hat. Und wie hieß gleich noch mal die nette Frau von nebenan, die gestern beim Bäcker so freundlich begrüßt hatte? Gerade wusste man ihren Namen doch noch.

Solche kleinen Unzulänglichkeiten im Alltag sind normal und erst mal kein Grund zur Beunruhigung. »Wer jedoch feststellt, dass sich sein Gedächtnis über Monate hinweg langsam, aber doch spürbar verschlechtert, sollte hellhörig werden«, sagt Professor Lutz Fröhlich, der Leiter der Abteilung Gerontopsychiatrie am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim. »Eine zunehmende Vergesslichkeit ist keine gewöhnliche Begleiterscheinung des Alters, sondern ein Hinweis auf eine Erkrankung des Gehirns.«

Mediziner sprechen in diesem Fall von einer leichten kognitiven Störung oder auch von einer MCI. Die Abkürzung steht für den englischen Begriff »Mild Cognitive Impairment«. Spätestens wenn nahestehende Menschen die eigenen Schwierigkeiten, sich Dinge zu merken, ebenfalls registrieren und ansprechen würden, sei es an der Zeit, einen Arzt aufzusuchen, sagt Fröhlich.

»Zwar geht das Denken und Schlussfolgern bei fast allen Menschen mit den Jahren etwas langsamer vonstatten«, sagt der Experte für neurodegenerative Erkrankungen im Alter. Auch werde das Gehirn ganz allgemein in seinen Leistungen etwas weniger flexibel.

»Zunehmende Vergesslichkeit jedoch ist immer ein Alarmzeichen«, betont Fröhlich. Denn mitunter sei die MCI der Vorbote einer sehr viel ernsteren Erkrankung: der Alzheimer-Demenz.

»Bei einer ärztlich und nach den bewährten Kriterien diagnostizierten MCI beträgt das Risiko der über 65-Jährigen, in den nächsten fünf Jahren eine Demenz zu entwickeln, gut 15 Prozent«, erläutert Fröhlich. Ohne diese Diagnose hingegen liege es nur bei fünf Prozent. »Sind bereits bestimmte Alzheimer-Biomarker verändert, die sich im Nervengewebe und wahrscheinlich bald auch im Blut nachweisen lassen, beträgt das Risiko 80 bis 90 Prozent.«

### MANCHE ARZNEIEN SCHWÄCHEN DAS GEDÄCHTNIS

Wer also bemerkt, dass er immer häufiger Dinge vergisst oder Sachen verlegt, sollte sich nicht scheuen, seinen Hausarzt aufzusuchen und ihm davon zu berichten. »Ein guter Arzt ist in der Lage, zunehmende Gedächtnisstörungen als Krankheit einzustufen«, sagt Fröhlich. »Eine sichere Diagnose kann dann anhand einer nervenärztlichen Untersuchung durch einen Psychiater oder Neurologen gestellt werden.« Zudem könne ein Mediziner erkennen, ob die kognitiven Störungen vielleicht nur eine Begleiterscheinung bestimmter Medikamente oder anderer Erkrankungen seien – und in diesem Fall entweder andere Arzneien verordnen oder aber die ursächliche Krankheit gezielt behandeln.

Morphine zum Beispiel, die starke Schmerzen lindern, oder auch sogenannte Anticholinergika, die unter

anderem gegen Depressionen und Parkinson eingesetzt werden, sind dafür bekannt, dass sie das Gedächtnis zuweilen negativ beeinflussen. Auch alle Herz-Kreislauf-Erkrankungen, selbst erhöhte Cholesterin- oder Blutdruckwerte, sowie Diabetes können zu vermehrter Vergesslichkeit führen.

Werden solche Ursachen ausgemacht, ist es meist nicht allzu schwer, sie zu beheben. Problematischer wird es, wenn die Gründe für die MCI im Dunkeln liegen. »Inzwischen kennen wir allerdings eine Reihe von Faktoren, die das Risiko für eine leichte kognitive Störung und auch für eine spätere Demenz erhöhen«, sagt Fröhlich. »Somit kann jeder Mensch durch sein Verhalten dazu beitragen, sein persönliches Risiko für Alzheimer oder eine andere Form der Altersdemenz zu verringern.«

### VIELEN RISIKEN LÄSST SICH VORBEUGEN

Studien haben gezeigt, dass sich die Risikofaktoren je nach Lebensalter unterscheiden. In jungen Jahren kann vor allem eine gute Schulbildung vor einer späteren Demenz schützen. Im mittleren Alter sind es fünf – zum Teil durchaus überraschende – Faktoren, die das Risiko für Gedächtnisstörungen erhöhen: Hörverlust, schwere Kopfverletzungen, Bluthochdruck, starker Alkoholkonsum und Übergewicht.

»Das Gehör sollte also regelmäßig überprüft werden«, empfiehlt Frölich. Wer schlecht höre, sei gut beraten, ein Hörgerät zu nutzen. Bei Sportarten, die den Kopf gefährden, also auch beim Fahrradfahren, sei es wichtig, einen Helm zu tragen. Bluthochdruck müsse mit Medikamenten behandelt werden. Alkohol solle nur in Maßen konsumiert und eventuelles Übergewicht abgebaut werden – am besten durch viel Bewegung und eine gesunde Ernährung, zum Beispiel nach dem Vorbild der mediterranen Kost.

### AUCH DIE GENE HABEN EINFLUSS

Im höheren Alter nehmen andere Faktoren an Bedeutung zu. Die wichtigsten von ihnen sind in absteigender Reihenfolge: Rauchen, Depressionen, soziale Isolation, körperliche Inaktivität, Luftverschmutzung und Diabetes. »Sie alle begünstigen das Entstehen einer Demenz und sollten daher möglichst vermieden beziehungsweise ärztlich behandelt werden«, sagt Frölich. Zwar hätten sowohl die Gene als auch andere, noch unbekannte Faktoren insgesamt einen größeren Einfluss darauf, ob ein Mensch an Demenz erkrankt oder nicht, räumt Frölich ein. »Trotzdem kann es nicht schaden, auf diejenigen Faktoren Einfluss zu nehmen, die recht leicht zu beeinflussen sind.«

### EINE GESUNDE ERNÄHRUNG IST GUT FÜRS GEHIRN

Auch eine große Studie aus Schweden und Finnland habe gezeigt, dass man mit vier Punkten das Risiko einer Alterserkrankung des Gehirns spürbar senken könne, berichtet Frölich. Helfen können demnach körperliche Aktivität, am besten in der Gruppe und mindestens einmal pro Woche, die sorgsame Behandlung aller kardiovaskulären Erkrankungen, sozial anregende Kontakte sowie eine Ernährung, die viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukte und gesunde Öle aus Nüssen oder Fisch enthält.

Nahrungsergänzungsmittel hingegen scheinen, auch wenn die Werbung meist etwas anderes verspricht, auf das Gedächtnis keine spürbaren positiven Effekte auszuüben. »In wissenschaftlichen Studien konnte keines dieser Mittel eine Wirkung beweisen«, sagt Frölich. Allenfalls für Ginkgo-Präparate habe man Hinweise – aber keine eindeutigen Belege – dafür gefunden, dass sie einen fortschreitenden Gedächtnisverlust zuweilen leicht bremsen können.

### MEDIKAMENTE GIBT ES NOCH KEINE

Medikamente gegen die MCI gibt es bislang nicht. »Eine Einnahme von Alzheimer-Arzneien, etwa von Acetylcholinesterase-Hemmern, ist bei einer leichten kognitiven Störung nicht zu empfehlen, da deren Nebenwirkungen im Allgemeinen schwerer wiegen als die positiven Effekte auf die MCI«, sagt Frölich. Erst wenn sich eine beginnende Demenz sicher abzeichne, könne man über den Einsatz geeigneter Wirkstoffe nachdenken.

»Zum Ende des Jahres werden Ergebnisse aus Studien erwartet, bei denen man den für Alzheimer typischen Veränderungen im Gehirn, den Plaques, mithilfe von Antikörpern beikommen will«, sagt Frölich. »Sollten die Resultate positiv sein, haben wir vielleicht endlich etwas in der Hand für Menschen, die am Beginn einer Alzheimer-Erkrankung stehen.«

Angst machen möchte Frölich niemandem, der ein nachlassendes Erinnerungsvermögen bei sich bemerkt. Es mit einem lächelnden Schulterzucken abzutun, sei aber nicht der richtige Weg. »Wenn sich das Vergessen häuft, ist eine exakte Diagnose wichtig«, betont der Mediziner. Denn dann könne man dem fortschreitenden Gedächtnisverlust mit den genannten Maßnahmen nicht nur bestmöglich vorbeugen. Sondern es bleibe auch ausreichend Zeit, um den Alltag und die Umgebung so zu gestalten, dass sich die schwindenden Gedächtnisfunktionen noch lange kompensieren lassen.« ● ab



# GEDACHTENSLÜCK NACH DER CORONA



Auch eine Covid-19-Erkrankung kann, unabhängig von ihrer Schwere, zu länger anhaltenden kognitiven Störungen führen. Die Symptome ähneln oft denen einer MCI. Die gute Nachricht aber ist: Fast immer klingen sie nach einigen Monaten von allein wieder ab.

**D**as Coronavirus gibt noch immer viele Rätsel auf. So stellen manche infizierte Menschen fest, dass sie, obwohl sie inzwischen wieder als gesund gelten, noch lange nicht genesen sind. Long Covid nennt man diese Langzeitfolgen der Erkrankung – und kognitive Störungen sind nur eine davon. »Doch den Betroffenen können gerade sie das Leben mitunter sehr schwer machen«, sagt der Neurologe Dr. Jonas Hosp, Oberarzt an der Universitätsklinik Freiburg und Leiter der dortigen Post-COVID Ambulanz.

Man müsse bei diesen Patienten allerdings zwei Gruppen unterscheiden, erklärt Hosp. »Während die Gründe für die gestörten Hirnfunktionen bei der einen Gruppe mittlerweile recht gut verstanden sind, tappen wir bei der anderen noch völlig im Dunklen.« Beiden gemein sei aber, dass die Symptome, unter anderem Konzentrations- und Erinnerungsprobleme, nach ein paar Monaten in aller Regel wieder nachlassen – auch ohne Medikamente oder andere Therapien.

## DIE KONZENTRATION IST GESTÖRT

Bei der einen Gruppe handelt es sich um schwer an Corona erkrankte Patienten, die überwiegend männlich und schon älter sind, oft auch an Vorerkrankungen leiden. »Die meisten von ihnen nehmen ihre kognitiven Defizite selbst gar nicht richtig wahr, obwohl diese in Tests deutlich zu bemerken und auch recht spezifisch sind«, berichtet Hosp. Vor allem die Fähigkeiten,

sich zu konzentrieren und räumliche Informationen zu verarbeiten, seien eingeschränkt.

Oft beginnen die Beschwerden noch während der akuten Krankheitsphase. »Etwa einen Monat nach der Infektion sind die Testwerte dieser Menschen dann vergleichbar mit denen von MCI-Patienten«, sagt Hosp. MCI ist die Abkürzung für die verbreitete englische Bezeichnung »Mild Cognitive Impairment«. Hierzulande sprechen Mediziner auch von einer leichten kognitiven Störung. Diese kann auf eine beginnende Demenz hinweisen, aber eben auch viele weitere Ursachen haben.

## OFT KOMMT EINE FATIGUE HINZU

Die andere Gruppe, die Hosp in seiner Ambulanz zu sehen bekommt, besteht in der Mehrzahl aus Frauen mittleren Alters, die einen eher leichten Krankheitsverlauf hatten. »Sie haben deutliche subjektive Einschränkungen, die ihnen die Bewältigung ihres Arbeitsalltags stark erschweren, aber in unseren Tests kaum messbar sind«, sagt Hosp. Zwar sei ihr Konzentrations- und Aufmerksamkeitsvermögen reduziert – jedoch nicht in dem Maße, in dem die Betroffenen leiden. »Sehr oft wissen sie nicht mehr, was sie als Nächstes tun wollten, oder haben Probleme, die richtigen Wörter zu finden oder die Namen anderer Menschen zu erinnern«, weiß Hosp. Vielfach sind die kognitiven Störungen von Fatigue, also einer starken Erschöpfung und Ermüdung, begleitet. Die Ursachen für diese Beschwerden sind bislang unbekannt.

## ÖDEME IM GEHIRN

Etwa klarer sehen Mediziner inzwischen bei der ersten Gruppe. So konnte ein Team um Hosp in zwei Studien herausfinden, dass bei den betroffenen Patienten in den Nervenzellen der Hirnrinde der Stoffwechsel gestört ist. »Es wird dort weniger Glukose umgesetzt, wodurch den Zellen weniger Energie zur Verfügung steht«, erläutert Hosp. Verursacht wird die Störung offenbar durch entzündliche Ödeme, also Flüssigkeitsansammlungen, in der weißen Substanz des Gehirns, in der die Nervenfasern – die langen Ausläufer von Nervenzellen – gebündelt sind.

So beunruhigend das alles klingen mag: Bisherigen Beobachtungen zufolge scheint das Gehirn in der Lage zu sein, sich vollständig zu regenerieren. »Bei fast allen Patienten klingen die kognitiven Störungen innerhalb von sechs bis neun Monaten wieder ab«, sagt Hosp. Bis dahin gelte es vor allem, sich und seinem Körper Zeit zu geben und geistige Anstrengungen nur schrittweise zu erhöhen. ● *ab*



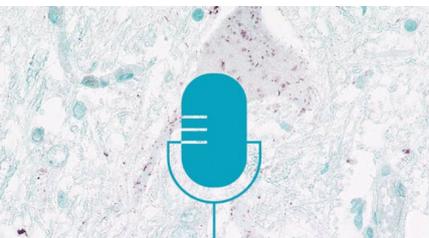
# NEURONews

## NEURO-COVID

### Erhöhte Alzheimer-Biomarker

Viele Patienten leiden während und nach einer Coronaerkrankung an kognitiven Einschränkungen wie Konzentrations- oder Gedächtnisstörungen. Eine Erklärung dafür könnte eine Studie US-amerikanischer Wissenschaftler um Jennifer Frontera von der New York University liefern. Im Blut von Krankenhauspatienten mit COVID-19 fanden sie hohe Spiegel neurodegenerativer Biomarker, die mit Alzheimer in Verbindung gebracht werden. Die Werte der COVID-Patienten waren gleich hoch oder sogar höher als bei Alzheimerpatienten. Ob sich die nun ermittelten Faktoren als Biomarker für

Post-Covid-Symptome eignen, müssten weitere Studien zum Langzeitverlauf zeigen, sagt Professor Peter Berlit von der Deutschen Gesellschaft für Neurologie (DGN) und fügt hinzu: »Die Sorge, dass Corona zu Alzheimer führen könnte, ist jedoch unbegründet, zumal sich die kognitiven Einschränkungen bei Menschen mit Post- oder Long-COVID wieder verbessern.« ● Quelle: Pressemitteilung der DGN, 17. Februar 2022; *Alzheimer's & Dementia*, 13. Januar 2022



## ALS-PODCAST

### WISSENSPODCAST

#### Neues zum Thema ALS

Bei der Amyotrophen Lateralsklerose (ALS) handelt es sich um eine bislang unheilbare fortschreitende Erkrankung des motorischen Nervensystems. Dabei verlieren Nervenzellen im Gehirn und Rückenmark, die für die Steuerung der Muskulatur zuständig sind, allmählich ihre Funktion. Aktuelle Informationen rund um die Erkrankung liefert ein Podcast der ALS-Ambulanz der Berliner Charité. Im Gespräch mit wechselnden Gästen stellt der Ambulanz-Chef Professor Thomas Meyer wichtige Neuigkeiten aus Forschung und Therapie vor und geht auf Fragen zum Leben mit der Krankheit ein. Unter <http://als-charite.de/podcasts> oder <https://canessa-als-stiftung.org/als-podcast> können alle Folgen des monatlich erscheinenden ALS-Podcasts abgerufen werden. ●

### OBSTRUKTIVE SCHLAFAPNOE Verbesserungen durch gesunden Lebensstil

Das Verhalten in inklusive Gewichtsreduktion, mehr Bewegung, weniger Alkohol und Nichtrauchen eine Schlafapnoe verbessern können, zeigt eine Studie spanischer Wissenschaftler von der Universität Granada. Von 89 Männern mit einem Körpermasse-Index (Body Mass Index, BMI) von mindestens 25, die aufgrund moderater bis schwerer Schlafapnoe auf das nächtliche Tragen einer Atemmaske angewiesen waren, erhielten 49 lediglich die übliche Versorgung. Die übrigen 40 Probanden absolvierten zusätzlich ein achtwöchiges Programm mit Anleitungen zum Lebensstil. Nach sechs Monaten hatte sich bei ihnen der Apnoe-Hypopnoe-Index (AHI) – ein Wert zur Bestimmung der Schlafapnoe – um mehr als die Hälfte reduziert (57 Prozent), in der Kontrollgruppe blieb der Wert so gut wie unverändert. Insgesamt benötigten 21 Programmteilnehmer keine Atemmaske mehr und bei zehn Männern klangen die Symptome längerfristig komplett ab. Durch den gesünderen Lebensstil verbesserten sich auch Körpergewicht, Blutdruck und Lebensqualität.

● Quellen: [www.univadis.de](http://www.univadis.de); *JAMA Network Open*, 22. April 2022



3. Quartal 2022 HERBST

# gesund express

## **Heilpflanzen**

Gesund mit  
den Kräften  
der Natur

## **Rosenwasser**

Am liebsten  
selbst gemacht

## **Auszeit vom Tag**

Warum kleine Pausen  
so wichtig sind



**Liebe Leserin,**  
lieber Leser

Vor allem im Sommer und im Herbst hält die Natur eine nahezu unvorstellbare Vielfalt an Schätzen für uns bereit. Auf den kommenden Seiten möchten wir Ihnen daher erläutern, wie Sie die Heilkräfte von Pflanzen am besten für sich nutzen. Außerdem verraten wir Ihnen ein Rezept, mit dem Sie ein duftendes Rosenwasser leicht selbst herstellen können. Und schließlich erfahren Sie noch, warum Pausen so wichtig sind – gerade dann, wenn man glaubt, eigentlich keine Zeit für sie zu haben.

*Birgit Eufem*

Ihre Birgit Eufem

**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), Anne Göttenauer (ag),  
Andrea Kuppe (ak)  
Gestaltung: Elsenbach Design  
Druck: Bonifatius GmbH, Paderborn  
Bildnachweis Titel: gpointstudio, 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.



# Für vieles ist ein **Kraut** gewachsen

Die Idee, Pflanzen als Arzneimittel zu nutzen, ist vermutlich so alt wie die Menschheit selbst. Bis heute sind pflanzliche Präparate, da sie fast immer gut verträglich sind, bei vielen Menschen sehr beliebt. Vor allem leichtere Beschwerden ohne chronische organische Ursachen, etwa Erkältungen oder Schlafstörungen, lassen sich oft erfolgreich mit ihnen behandeln.

**H**eilpflanzen scheint es schon immer zu geben. Bereits in rund 60.000 Jahre alten Höhlengräbern im Irak sind Archäologen auf Spuren von ihnen gestoßen. „Vermutlich achteten die Menschen damals genau darauf, was Tiere in bestimmten Situationen, in denen sie krank waren, fraßen – und ahmten deren instinktives Verhalten nach“, sagt Professor Jost Langhorst, Chefarzt der Klinik für Integrative Medizin und Naturheilkunde im Klinikum am Bruderwald der Sozialstiftung Bamberg und Stiftungsprofessor für Integrative Medizin der Universität Duisburg-Essen.

## Weniger Nebenwirkungen

Ihren Siegeszug trat die Phytotherapie spätestens mit Hippokrates an, dem berühmten Arzt des antiken Griechenlands. Bis heute ist der Trend ungebrochen: „Pflanzliche Arzneimittel genießen in der Bevölkerung nach wie vor einen großen Vertrauensvorsprung“, sagt Langhorst. „Sie gelten, völlig zu Recht, als effektiv und gut verträglich.“ Aufgrund ihrer speziellen Wirkstoffgemische lassen sich Heilpflanzen gegen viele Beschwerden gewinnbringend einsetzen. Meist haben sie zudem weniger Nebenwirkungen als synthetisch hergestellte Medikamente. Zwar sind Unverträglichkeiten niemals ganz ausgeschlossen. „Doch von der großen Mehrheit der Patienten werden pflanzliche Präparate in der Regel sehr gut vertragen“, sagt Langhorst.

Zum Einsatz kommen sie vor allem bei Erkältungen und grippalen Effekten. Aber auch funktionelle Störungen – also Beschwerden, die nicht durch eine organische oder gar chronische Erkrankung verursacht sind – lassen sich oft gut allein mit pflanzlichen Mitteln behandeln. „Zu ihnen zählen zum

Beispiel Magen-Darm-Störungen, Schlaflosigkeit oder Nervosität“, sagt Langhorst. Bei vielen anderen, insbesondere chronischen Krankheiten kommen pflanzliche Präparate, etwa in Form von Tees oder fertig zubereiteten Tropfen oder Tabletten aus der Apotheke, eher unterstützend zum Einsatz, unter anderem bei entzündlichen Darmerkrankungen, Herzschwäche, Demenz oder Krebs.

## Myrrhe lindert auch Durchfall

Wissenschaftlich gut belegt ist zum Beispiel die Wirkung von Kapuzinerkresse und Meerrettich bei Infektionen der oberen Atemwege oder die von Myrrhe und Kamille bei Magen-Darm-Störungen. Von den Krankenkassen bezahlt werden Langhorst zufolge derzeit allerdings nur die folgenden vier pflanzlichen Präparate: Flohsamen bei Durchfall, Johanniskraut gegen Depressionen, Ginkgo bei Demenz und Mistel in der palliativen Krebstherapie. Bei allen anderen Phytotherapeutika muss vorab erfragt werden, ob die Kasse bereit ist, die Kosten zu übernehmen. Dies gilt auch für medizinisches Cannabis, das seit 2017 unter anderem in der Schmerz- und Palliativtherapie oder bei MS-bedingter Spastik zum Einsatz kommt.

## Neue Energie bei Post-Covid

Untersucht wird derzeit auch die Wirkung zweier Heilpflanzen im Kampf gegen das Post-Covid-Syndrom, vor allem gegen die Fatigue – jene bleierne Müdigkeit und Erschöpfung, die viele Menschen noch lange nach der aus-



gestandenen Infektion verspüren. Dabei handelt es sich zum einen um die in arktischen Gebirgsregionen wachsende Rosenwurz und zum anderen um den in Asien heimischen Ginseng. „Noch liegen uns keine ausreichenden Daten vor“, sagt Langhorst. Aber man habe die Hoffnung, dass auch die beiden Pflanzen den Post-Covid-Patienten zu neuer Energie verhelfen könnten.



„Der Ritterschlag für jedes pflanzliche Mittel ist es, wenn die Behandlung mit ihm in die medizinischen Leitlinien aufgenommen wird“, erläutert Langhorst. „Deshalb setzen wir uns schon seit geraumer Zeit verstärkt dafür ein, dass dies mit den Präparaten, die nachweislich helfen, auch geschieht.“

Mit einem Blick in die Leitlinien, die im Internet frei abrufbar sind, könnten sich sowohl Ärzte als auch Patienten leicht einen Überblick darüber verschaffen, ob gegen ein bestimmtes Krankheitsbild eine pflanzliche Behandlungsoption existiert. Auch auf den Internetseiten der Gesellschaft für Phytotherapie (GPT), in der sowohl Ärzte als auch Pharmazeuten vertreten sind, könne man sich gut informieren, sagt Langhorst.

### Kein Mittel hilft jedem Menschen

Gerade für Patienten ist es nämlich oft gar nicht so leicht, sich im Dschungel der Angebote zurechtzufinden. „Hellhörig werden sollte man immer dann, wenn ein Mittel extrem teuer ist oder sein Hersteller verspricht, dass das Präparat jedem Patienten oder bei einer Reihe unterschiedlichster Krankheiten hilft oder frei von jeglichen Nebenwirkungen ist“, sagt Langhorst. Generell empfiehlt der Mediziner, sich vor der erstmaligen Einnahme eines pflanzlichen Arzneimittels von einem – im besten Fall naturheilkundlich geschulten – Arzt oder aber in der Apotheke beraten zu lassen.



Darüber hinaus gelte die Regel: Je leichter die Beschwerden seien, desto eher könne man versuchen, sie zunächst auf eigene Initiative mit Heilpflanzen zu behandeln.

### Achtung, Wechselwirkungen!

„Eine Rücksprache mit dem Arzt ist in jedem Fall erforderlich, wenn man noch weitere Medikamente einnimmt“, sagt Langhorst. Denn manche pflanzliche Mittel hätten das Potential, deren Wirkungen abzuschwächen oder aber ungewollt zu verstärken. Und das ist natürlich nicht das Ziel, wenn es darum geht, die Heilkräfte der Natur optimal für sich zu nutzen. ● ab



## Natürlich, aber effektiv

Pflanzliche Präparate aus der Apotheke sind zwar oft teurer als vergleichbare Produkte aus dem Drogeriemarkt. Doch sie haben einen entscheidenden Vorteil: Ihr Wirkstoffgehalt ist überprüft – und vor allem so hoch, dass sich die beabsichtigten Effekte auch erzielen lassen. Diese beiden Heilpflanzen zum Beispiel haben ihr Potenzial schon in vielen Studien bewiesen:

### Johanniskraut

Die gelb blühende Pflanze, die sich im Sommer fast überall am Wegesrand finden lässt, zählt zu den am besten untersuchten Arzneipflanzen. Ihr wichtigster Inhaltsstoff ist Hyperforin. Johanniskraut wirkt nachweislich gegen depressive Verstimmungen sowie bei leichten bis mittelschweren Depressionen. Die Tagesdosis sollte laut aktuellen Empfehlungen zwischen 500 und 1000 Milligramm Trockenextrakt liegen. Vor der Einnahme des Stimmungsaufhellers ist eine Beratung beim Arzt oder in der Apotheke wichtig, da Johanniskraut mit einigen Medikamenten unerwünschte Wechselwirkungen hat. Zudem macht es die Haut anfälliger für Sonnenbrand.

### Lavendel

Die violett gefärbten Blüten des Echten oder Schmalblättrigen Lavendels wirken beruhigend, verbessern nachweislich die Schlafqualität und helfen zudem bei Angststörungen. Das einzige als Arzneimittel zugelassene Lavendelöl-Präparat enthält einen Extrakt mit 80 Prozent Linalool und Linalylacetat. Lavendel-Präparate machen weder abhängig noch tagsüber müde. Zu den möglichen unerwünschten Effekten gehören Magen-Darm-Beschwerden und allergische Hautreaktionen. Wer Lavendel gegen Angststörungen einnehmen möchte, sollte sich zuvor ebenfalls ärztlich oder in der Apotheke beraten lassen. ● ab



kompakt



## Multitalent *Kamille*

Im Herbst häufen sich üblicherweise Erkältungskrankheiten. Leidet man unter einer akuten Atemwegsentszündung oder sind die Luftwege gereizt, kann eine Dampfinhalation mit Blüten der Echten Kamille helfen. Ihre Inhaltsstoffe hemmen Entzündungen und fördern die Heilung der Schleimhäute. Weil die Blüten der Heilpflanze zudem krampflösend wirken, werden sie als Tee auch gegen Bauchkrämpfe und Durchfall eingesetzt. ●



## Vorsicht, Sekundenschlaf!

Fast jeder fünfte Verkehrsunfall ist auf Müdigkeit zurückzuführen. Vor allem Nachtfahrten, aber auch Schlafmangel, Schlafstörungen oder monotone Fahrsituationen auf der Autobahn, erhöhen das Risiko für Sekundenschlaf. Eine unterschätzte Gefahr sind zudem körperliche Krankheiten und Medikamente, die müde machen. Um Sekundenschlaf zu vermeiden, so rät der Deutsche Verkehrssicherheitsrat, sollte man sich auf längere Fahrten nur ausgeruht begeben und regelmäßige Pausen einplanen. ●

## Salzige *Fertiggerichte*

Bluthochdruck und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis hin zu Schlaganfällen: Zu viel Salz schadet der Gesundheit. In zahlreichen Fertiggerichten steckt laut einer Stichprobe der Verbraucherzentrale Hamburg zu viel Salz, in einem Viertel der getesteten Produkte sogar deutlich mehr als der von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfohlene Höchstwert von sechs Gramm pro Tag. ●



## Zweiter *Booster* sinnvoll

Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt besonders gefährdeten Menschen – das sind beispielsweise Personen, die in einer Pflegeeinrichtung leben, über 70 Jahre alt sind oder unter einer Immunschwäche leiden –, sich drei Monate nach dem ersten Booster erneut mit einer der vorhandenen mRNA-Vakzine impfen zu lassen. Medizinischem und pflegerischem Personal wird der zweite Booster nach frühestens sechs Monaten empfohlen. Wer nach der ersten Auffrischimpfung eine Corona-Infektion durchgemacht hat, sollte sich hingegen nicht erneut boostern lassen. ●





# Mehr Pausen, *mehr Power*

Kleine Auszeiten von der Arbeit bewirken, dass wir motiviert und leistungsfähig bleiben. Gerade wenn es viel zu tun gibt, sind Pausen also umso wichtiger. Am besten baut man sie gezielt in jeden Tag ein.

**S**tress im Job oder im Studium ist für viele Menschen ein Dauerzustand. Umso wichtiger ist es, sich öfters mal eine Pause zu gönnen – auch oder gerade dann, wenn man das Gefühl hat, es sei eigentlich keine Zeit dafür da. Beschäftigt man sich intensiv mit einer Sache, kommt unweigerlich der Punkt, an dem man müde,

unkonzentriert und leicht abzulenken ist. Effektives Arbeiten ist dann meist nicht mehr möglich. Die körperlichen und geistigen Energiereserven sind ausgeschöpft und müssen erst wieder aufgefüllt werden. Mit einer kleinen Auszeit klappt das am besten.

## Schon nach einer Stunde nimmt die Leistung ab

Oft benötigt man diese Phase der Regeneration deutlich früher, als man denkt. Arbeitswissenschaftler gehen davon aus, dass bei einer geistig anspruchsvollen Tätigkeit eine Pause bereits nach 60 bis 90 Minuten erforderlich wird. Danach machen sich erste Leistungseinbußen bemerkbar. Viele Menschen neigen jedoch dazu, bei hoher Arbeitsdichte oder starkem Zeitdruck durchzuarbeiten. Umfragen zufolge verzichten viele Arbeitnehmer dann nicht nur auf das Mittagessen, sondern gleich auf die ganze Pause.

## Pausen sind wichtig, um

- Stresshormone im Blut abzubauen,
- den Blutdruck zu senken,
- die Muskeln zu entspannen,
- die Verdauung anzuregen,
- das Immunsystem zu stärken,
- das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken,
- allgemein zu regenerieren,
- die geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten und zu steigern,
- die Kreativität zu erhöhen.



## Der Verzicht auf Pausen kann krank machen

Dabei belegen zahlreiche Studien, dass lange Arbeitszeiten und wenige oder gar keine Pausen der Gesundheit erheblich schaden können. Wer jahrelang fünfzig Stunden oder mehr die Woche arbeitet, hat beispielsweise ein signifikant höheres Risiko für Krebs, Herz-Kreislauf-Leiden oder psychosomatische Erkrankungen wie Burnout oder Depression. Damit man seine Gesundheit auf Dauer nicht gefährdet, lohnt es sich zu überlegen, wie man seine Pausen am besten gestaltet.

## Wirklich abzuschalten, ist wichtig

Generell sollte man sich besser frühzeitig eine kurze Auszeit gönnen – und nicht erst dann, wenn man bereits erschöpft ist und die Konzentration spürbar nachlässt. Hier ist es natürlich von Vorteil, wenn der Zeitpunkt der Pause frei wählbar ist. Manche Experten raten auch zu mehreren kurzen Pausen anstatt einer langen Unterbrechung. Einig ist sich die Fachwelt, dass man sich in der freien Zeit mental von der Arbeit distanzieren und wirklich abschalten sollte. Dabei ist zu beachten, dass jeder Mensch anders ist und sich auf ganz eigene Weise entspannt. Letztendlich muss somit jeder für sich selbst herausfinden, was ihm guttut und was nicht. Während sich der eine bei einem kurzen Spaziergang an der frischen Luft erholt, entspannt der andere vielleicht lieber beim Kaffeeklatsch in der Küche oder auch bei einem kleinen „Power Nap“ – vorausgesetzt man hat die Möglichkeit, sich irgendwo kurz hinzulegen. ● ak



# Selbstgemachtes Rosenwasser

## **Wohltuend und wohlduftend**

Die Rose ist nicht nur die schöne Königin unter den Blumen. Ihre Blüten lassen sich auch vielfältig verwenden. So nutzten bereits die alten Ägypter Rosenduft für die Aromatherapie und Tinkturen zur Desinfektion.



**A**uch heute ist Rosenwasser in vielen Kosmetikprodukten zur Hautpflege enthalten, da es entzündungshemmend, wundheilend und beruhigend wirkt, Unreinheiten verbessert und die Haut strahlender und glatter aussehen lässt. Im Sommer kann Rosenwasser zudem der Erfrischung dienen – sowohl durch seine kühlende Wirkung auf der Haut als auch durch sein besonderes Aroma in stillem Wasser.

### **Schnell und kostengünstig**

Es muss nicht immer gekauftes Rosenwasser sein. Man kann es auch ganz einfach selbst herstellen. Dazu eignen sich vor allem duftintensive Rosen aus dem Garten und Wildrosenarten wie die Apfelrose, die vielerorts am Wegesrand wächst.

### **Für das Rosenwasser benötigt man:**

- ✿ 60 g frische Blütenblätter
- ✿ 300 ml destilliertes Wasser
- ✿ einen Topf
- ✿ eine Schüssel mit Deckel
- ✿ ein Sieb und
- ✿ zur Aufbewahrung dunkle Glas- oder Plastikflaschen

### **Und so funktioniert die Herstellung:**

- ✿ Das Wasser wird im Topf zum Sieden gebracht und dann in der Schüssel über ein Drittel der Rosenblüten gegossen.
- ✿ Den Rosensud eine Stunde lang abgedeckt ziehen lassen, anschließend durch das Sieb zurück in den Topf gießen und erneut aufkochen.
- ✿ Ein weiteres Drittel der Blütenblätter in der Schüssel mit dem kochenden Sud übergießen und erneut eine Stunde abgedeckt stehen lassen.
- ✿ Den letzten Schritt mit dem verbleibenden Drittel der Rosenblüten wiederholen.
- ✿ Zum Schluss das Rosenwasser absieben und in die Flaschen abfüllen.

Wird das Wasser dunkel gelagert, hält es sich einige Tage, mit etwas Weingeist (30 – 40 ml) versetzt sogar bis zu fünf Wochen.

### **Auch Rosenöl ist geeignet**

Alternativ kann man das Rosenwasser statt mit Blüten auch mit fertigem Rosenöl (zum Beispiel aus der Apotheke) herstellen. Dafür reichen bereits fünf Tropfen Öl, die in einen Liter etwa 40 Grad heißes destilliertes Wasser gegeben und ausgiebig durchgeschüttelt werden. Nach einer Nacht Lagerung in einem lichtgeschützten Gefäß wird das Gemisch erneut gut geschüttelt. Anschließend siebt man es durch einen Kaffeefilter ab. Zur Aufbewahrung eignen sich ebenfalls dunkle Flaschen. ● ag



### **TIPP:**

Selbstgemachtes Rosenwasser ist auch ein schönes Geschenk. Dazu die Fläschchen mit einem hübschen Etikett versehen, noch eine Blüte oder einzelne Blütenblätter zur Dekoration hineingeben und anderen eine Freude machen.



# 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

## Neue Broschüre »Patientenrechte«

Die Broschüre *Patientenrechte für MS-Erkrankte* der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) klärt in fünf leicht verständlichen Kapiteln über die Rechte und Pflichten von Patienten, Ärzten und anderen Therapeuten auf. Die Autorin

Kerstin Radtke-Schwenzer, Fachanwältin für Sozialrecht und Medizinrecht, informiert zu den Themen Arzneimittelhaftung, elektronische Patientenakte

(ePA), ambulante Behandlungsverträge, freie Arztwahl und über das Einholen einer Zweitmeinung. Sie stellt klassische Behandlungsfehler vor und erläutert die Möglichkeiten, dagegen vorzugehen. Die Broschüre enthält viele Hinweise auf Stellen, an die sich MS-Erkrankte und ihre Angehörigen bei der Suche nach Unterstützung wenden können. Sie kann bei den DMSG-Landesverbänden oder im Online-Shop unter

<https://www.dmsg.de/service/shop> in Printform bestellt werden. ● Quelle: Pressemitteilung der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft, 7. Juli 2022



## Wie gut sind generische MS-Medikamente?

In Deutschland wurden Menschen mit Multipler Sklerose bisher ausschließlich mit Originalpräparaten behandelt. Seit Kurzem sind jedoch die ersten generischen, also in der Regel wirkstoffgleiche, aber preisgünstigere MS-Medikamente mit dem Arzneistoff Dimethylfumarat erhältlich. Schon bald soll ein generisches Fingolimod auf den Markt kommen. Da in den nächsten Jahren weitere Patente auslaufen, wird mit zusätzlichen Generika-Präparaten gerechnet. Diese Entwicklung nimmt das Krankheitsbezogene Kompetenznetz Multiple Sklerose (KKNMS) zum Anlass für eine Stellungnahme. Grundsätzlich, so heißt es darin, sei die Einführung von Generika in die Behandlung von MS-Patienten zu begrüßen und tieferegehende Probleme seien nicht zu befürchten. »Man sollte aber bedenken, dass gerade bei chronischen Erkrankungen wie der MS ein unvorhergesehener Wechsel des Präparates zu Verunsicherung und Vertrauensverlust führen kann, was sich gegebenenfalls nachteilig auf die Adhärenz auswirkt«, schreibt Professor Aiden Haghikia, Direktor der Neurologischen Klinik der Universität Magdeburg und Mitglied im Fachausschuss Versorgung und Therapeutika des KKNMS. Umso wichtiger sei bei diesem Thema eine gute Kommunikation zwischen Arzt und Patient. Die komplette Stellungnahme findet sich unter <https://www.kompetenznetz-multipler-sklerose.de>. ● Quelle: Krankheitsbezogenes Kompetenznetz Multiple Sklerose, 20. Juni 2022

## Erstmals Leitlinie für MS-Patienten entwickelt

Wann und wie oft sollten MRT-Bilder von Gehirn und Rückenmark gemacht werden? Welche MS-Therapien kommen für die einzelnen Verlaufsformen infrage? Welche Medikamente dürfen in Schwangerschaft und Stillzeit genommen werden? Antworten auf diese und viele andere Fragen, mit denen Menschen mit Multipler Sklerose konfrontiert sind, gibt die Leitlinie Multiple Sklerose für Patientinnen und Patienten. Die Publikation der Deutschen Gesellschaft für Neurologie basiert auf den kürzlich überarbeiteten ärztlichen Leitlinien

zur Diagnose und Therapie der Multiplen Sklerose. Die Deutsche Hirnstiftung hat dafür Fördermittel bereitgestellt. Interessierte können die Patienten-Leitlinie in gedruckter Version unter <https://hirnstiftung.org/2022/05/patienten-leitlinien> kostenfrei bestellen oder das Dokument herunterladen. ● Quelle: Deutsche Hirnstiftung, 31. Mai 2022





# SCHUTZ FÜR DEN KOPF

Die körperlichen Symptome von Multipler Sklerose sind meist nicht zu übersehen. Die kognitiven werden es viel zu oft – mit gravierenden Folgen für die Betroffenen.

**P**rofessorin Iris-Katharina Penner hat eine Allergie. Nicht gegen Pollen oder Hundehaare, eher eine mentale Variante. »Ich reagiere allergisch auf verharmlosende Adjektive«, sagt die Leiterin der Neuropsychologie an der Universitätsklinik Bern. Wenn jemand die kognitiven Symptome von Multipler Sklerose als »unsichtbar«, »verborgen« oder »soft« bezeichnet – und das passiert selbst in der Fachliteratur oft – macht sie das wütend. Weil sie seit mehr als zwanzig Jahren zu diesem Thema forscht, betroffene Patienten behandelt und nur zu gut weiß, dass solche Symptome alles andere als harmlos sind.

## ETWA DIE HÄLFTE ALLER PATIENTEN BETROFFEN

Rund 252.000 Menschen in Deutschland haben Multiple Sklerose (MS), eine entzündliche Erkrankung des Zentralen Nervensystems. Weil sich Verlauf, Beschwerden und Therapieerfolg bei den Patienten oft stark unterscheiden, ist MS auch als »Krankheit der tausend Gesichter« bekannt. Eines davon hat die Neurowissenschaftlerin und Neuropsychologin zu ihrem Schwerpunkt gemacht: kognitive Defizite, wie sie etwa bei der Hälfte aller MS-Patienten auftreten. »Darunter fallen alle Einschränkungen der geistigen Leistungsfähigkeit«, sagt sie, »etwa Kon-

zentrationsschwäche und Aufmerksamkeitsstörungen, Gedächtnislücken, verlangsamtes Denken, verminderte Lernleistung, Wortfindungsstörungen, Schwierigkeiten bei der Handlungsplanung, eingeschränkte Problemlösungskompetenz oder Überforderung durch Multitasking. Vor allem zu Beginn bereiten der Expertin zufolge Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen sowie geistige Verlangsamung den Patienten Probleme.

## GROSSE AUSWIRKUNGEN AUF DEN ALLTAG

Während motorische Beschwerden wie Muskelschwäche, Spastiken oder Koordinationsprobleme bei der Behandlung der MS im Mittelpunkt stehen, finden kognitive Beschwerden sogar bei Fachleuten noch wenig Beachtung. »Dabei haben die Symptome große Auswirkungen auf den Alltag und gehen mit einem enormen Leidensdruck für die Patienten einher«, sagt Herbert Schreiber, Professor für Neurologie an der Universität Ulm und niedergelassener Neurologe. Insbesondere an der Arbeitsfähigkeit lasse sich das gut ablesen: Studien und Zahlen von Versicherern legen nahe, dass ein enger Zusammenhang zwischen der geistigen Leistungs- und ihrer Arbeitsfähigkeit besteht. Tatsächlich sind MS-Patienten zum Beispiel häufiger krankgeschrieben, müssen ihre Arbeit reduzieren, umschulen oder in Frührente gehen.

»Unsere Arbeitswelt und Leistungsgesellschaft legen Defizite gnadenlos offen, deshalb fallen sie dort besonders auf«, sagt Iris-Katharina Penner. Viele Patientenfälle sind ihr diesbezüglich im Gedächtnis geblieben: Da ist die Managerin, die im Büro oft einfach in den Bildschirm starrte und nur vorgab zu arbeiten. Da ist die junge Mutter, die an der Doppelbelastung durch Beruf und Familie völlig verzweifelte. Die Frau, die Freundschaften aufgeben musste, weil sie für gemeinsame Unternehmungen zu erschöpft war – bis sie irgendwann nicht mehr dazu eingeladen wurde. Oder der Computertechniker, der bei der Arbeit immer doppelt so lange wie seine Kollegen brauchte, seinem Chef aber nichts von der Krankheit

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)

erzählen wollte. Natürlich machen die Einschränkungen auch vor dem Sozial- und Familienleben nicht halt, geschweige denn vor der Selbstwahrnehmung. »Sehr viele MS-Patienten leiden zusätzlich zu ihrer Erkrankung unter Depressionen, Angststörungen und Fatigue, also extremer Müdigkeit und Energiemangel. Kommen dann noch kognitive Probleme dazu, entsteht oft ein regelrechter Teufelskreis«, sagt die Neuropsychologin.

### WIE KOGNITIVE TESTS PATIENTEN HELFEN

Für Patienten gibt es also gute Gründe, ihre kognitiven Fähigkeiten untersuchen zu lassen und die MS auch bei psychischen Problemen im Hinterkopf zu haben: Wer weiß, dass die Krankheit langsamer und vergesslicher machen kann, muss weniger an sich selbst zweifeln. Weniger Selbstzweifel verringern wiederum Depressionen. Wer Depressionen behandelt, kann die Fatigue vielleicht besser aushalten. Und wer um seine Konzentrationsschwäche weiß, kann mehr Zeit für die Arbeit einplanen. Kurzum: Das Wissen um die Zusammenhänge gibt Patienten Handlungsspielraum, kann Teufelskreise durchbrechen und die Lebensqualität verbessern. »Es hilft enorm, an diesen Stellschrauben zu drehen«, ermuntert Penner, die beobachtet hat, dass viele Menschen bei mentalen Problemen sehr zurückhaltend sind. Aus Scham, aus Angst? »Viele überspielen ihre Defizite lieber als Probleme offen anzusprechen. Aber damit vergeben sie eine große Chance.«

### HOCHRISIKOPATIENTEN ERKENNEN

Zumal es einen weiteren Grund gibt, den kognitiven Status möglichst früh zu erfassen: Das Ergebnis kann helfen, die Therapie zu optimieren. »Aus Studien wissen wir, dass Patienten, die schon bei der Diagnosestellung kognitive Defizite aufweisen, ein höheres Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf haben«, sagt Neurologe Herbert Schreiber. Mediziner können darauf reagieren, indem sie schon in frühen Krankheitsphasen stärkere Medikamente verordnen – damit lässt sich der Krankheitsverlauf bei Hochrisikopatienten nachweislich günstig beeinflussen. »Je früher man die kognitiven Fähigkeiten überprüft, desto besser«, sagt der Ulmer Mediziner und nutzt die Gelegenheit, mit einem weit verbreiteten Irrglauben aufzuräumen: »Anders als lange gedacht, können kognitive Defizite bereits zu Beginn der Krankheit auftreten.« Deshalb empfiehlt er allen MS-Patienten, sich direkt bei der Diagnosestellung und danach einmal jährlich auf kognitive Defizite untersuchen zu lassen.

Wie eine solche Untersuchung aussieht? Meist beginnt sie mit einem ausführlichen Gespräch, in dem auch Kleinigkeiten zählen: Muss man in einem Buch manchmal zurückblättern, um das Gelesene zu verstehen? Ist es schwierig, einem Gespräch mit mehreren Personen zu folgen? Ist man im Alltag vergesslich? Fällt es einem schwer, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun? Neuropsychologische Tests ergänzen das Gespräch und dienen dazu, Ausmaß und Schwere der Beeinträchtigungen zu erfassen – etwa in den Bereichen Schnelligkeit, Aufmerksamkeit oder Gedächtniskapazität. Dafür müssen Patienten mal Zahlen und Symbole nach einem erlernten Muster einander zuordnen, mal Informationen aus dem Kurzzeitgedächtnis wiedergeben, schnell auf bestimmte Zeichen reagieren oder möglichst viele Wörter mit einem bestimmten Anfangsbuchstaben aufzählen. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, doch Fachärztin Penner will nicht zu viele Details verraten. »Wenn Patienten für die Tests üben, verfälschen sie das Ergebnis.« Eine andere Botschaft sei

»Hauptsache, das Gehirn bekommt Impulse.«

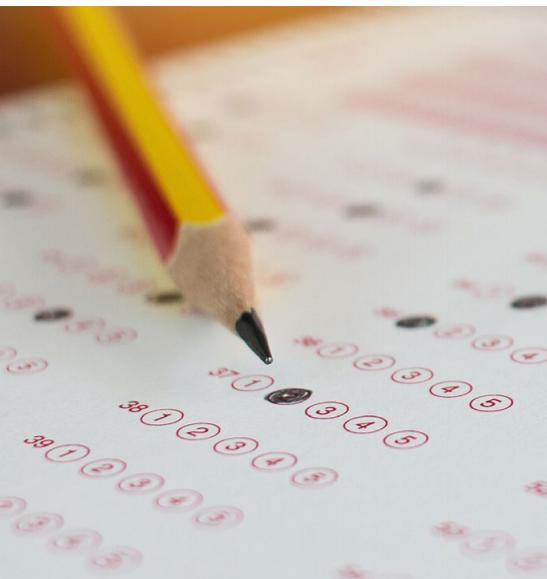
viel wichtiger: »Kein Patient muss sich Sorgen machen oder sich schämen. Die Tests sind spielerisch gestaltet, machen oft sogar Spaß und stellen niemanden bloß.« Auch sie würde sich wünschen, dass ein jährliches Screening zum Standard für MS-Patienten wird.

Davon ist die Realität noch weit entfernt. De facto müssen sich Betroffene oft selbst darum bemühen, mit ihren Problemen ernst genommen zu werden. Denn viele Hausärzte und selbst Neurologen haben das Thema nicht auf dem Schirm. Wer sicher gehen will, die richtige Behandlung zu bekommen, sollte sich deshalb an spezialisierte Zentren, Universitätskliniken oder ausgewiesene Fachärzte und Neuropsychologen wenden.

### HERAUSFORDERUNGEN SCHÜTZEN DAS HIRN

Abgesehen davon gibt es aber auch gute Nachrichten. Im Unterschied zu vielen anderen neurodegenerativen Erkrankungen schreitet der kognitive Abbau bei MS meist weniger rasant voran. Demente MS-Patienten etwa sind äußerst selten. Außerdem kann jeder etwas zur Prävention beitragen. Studien zeigen zum Beispiel, dass moderater Ausdauersport das Gehirn schützt. Auch kognitive Herausforderungen sind hilfreich, etwa mit dem wissenschaftlichen Trainingsprogramm BrainStim. Man kann aber auch einfach ein Instrument, eine neue Sprache oder Sportart lernen. »Hauptsache, das Hirn arbeitet und bekommt Impulse«, sagt Iris-Katharina Penner, die gerne das Bild eines Schutzschild-Rucksacks benutzt.

Darin stecken alle geistigen Fähigkeiten, die das Gehirn beanspruchen, vom Bücherlesen bis Strategiespiele spielen. »Alles, was schon in diesem Rucksack steckt, schützt das Gehirn und seine Strukturen. Und alles, was man neu dazulernt, ebenso«, sagt sie. Es ist also nie zu spät, um noch etwas in den Rucksack zu packen. ● nh



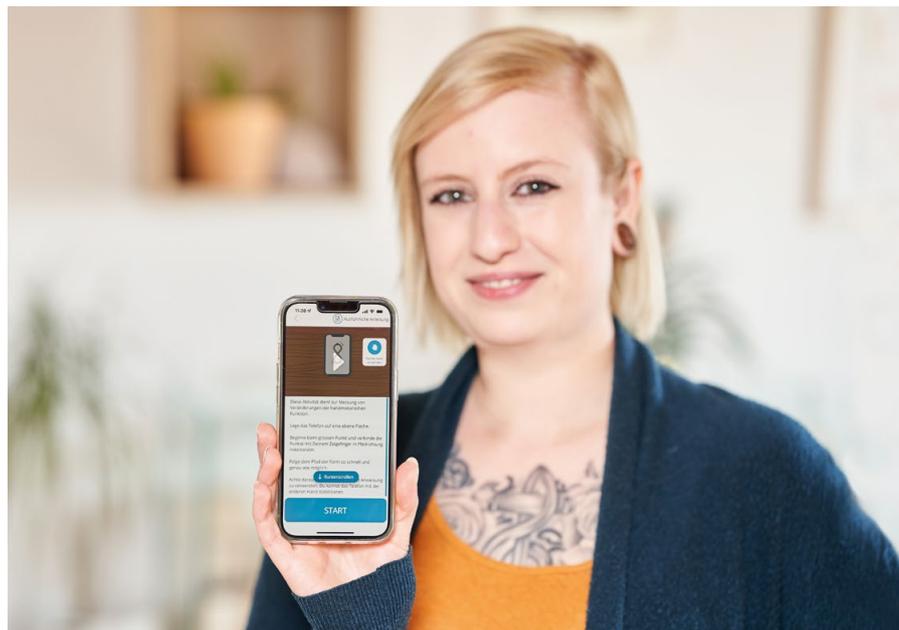
## Floodlight® MS

# Smartphone-Anwendung für digitales Monitoring von MS-Patient:innen

In der Regel suchen MS-Patient:innen im Abstand von mehreren Monaten ihren Neurologen/ihre Neurologin zur Durchführung von Verlaufskontrollen auf. Im Rahmen dieser Termine werden Testungen durchgeführt, die motorische oder kognitive Einschränkungen aufzeigen können. »Allerdings wissen wir Ärzt:innen von der Schwierigkeit, diese punktuellen Messungen im zeitlichen Verlauf zu beurteilen«, erläutert Dr. Daniela Rau, Fachärztin für Neurologie an der Nervenfachärztlichen Gemeinschaftspraxis Ulm. »Je nachdem, wie belastbar Patient:innen am Tag der Testung sind, können die Ergebnisse Schwankungen unterliegen«, führt Rau aus.



**Dr. Daniela Rau**  
Fachärztin für Neurologie



### Floodlight® MS – Was ist das eigentlich?

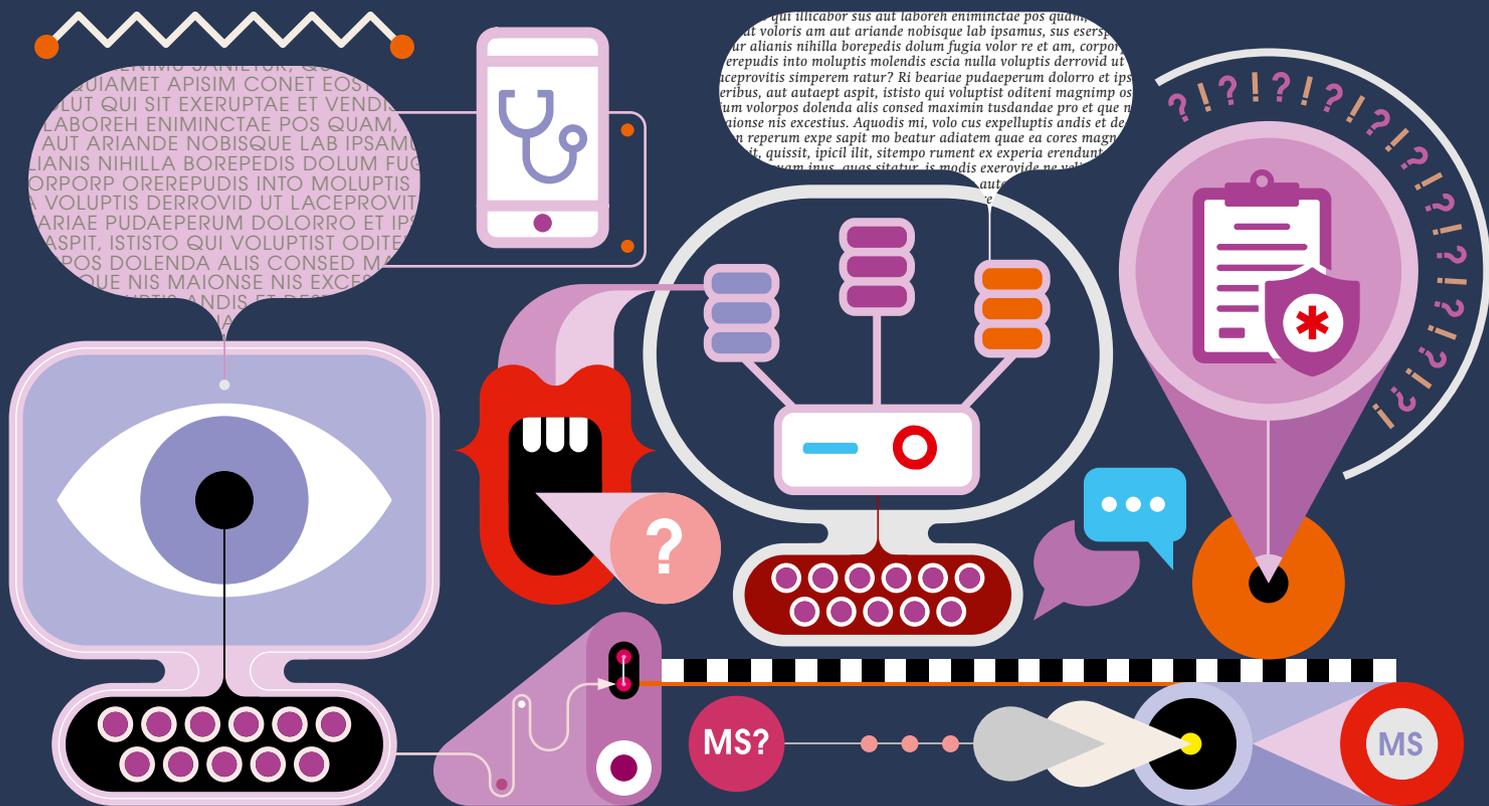
Floodlight® MS ist eine wissenschaftsbasierte Smartphone-Anwendung für MS-Patient:innen, die in den kostenlosen Apps Brisa®, entwickelt von Temedica in Kooperation mit Roche, und Emendia® MS der NeuroSys GmbH enthalten ist. Die Smartphone-Anwendung ermöglicht es MS-Patient:innen, zwischen den Arztbesuchen den Verlauf von Motorik und Kognition zu dokumentieren. Mit fünf einzelnen Tests, die jeweils als CE-zertifizierte Medizinprodukte zugelassen sind, können Gehfähigkeit, Handmotorik und Kognition erfasst werden. Mehr Informationen unter [www.floodlightms.de](http://www.floodlightms.de)

### Smartphone-Anwendung erleichtert Verlaufskontrolle

Die wissenschaftsbasierte Smartphone-Anwendung Floodlight® MS ermöglicht es Patient:innen, ihre Gehfähigkeit, Handmotorik sowie Kognition regelmäßig zu erfassen und damit den Verlauf dieser Funktionen zwischen den Arztbesuchen zu dokumentieren. »Der Nutzen für die Patient:innen besteht darin, dass sie ein direktes Feedback zum Status ihrer Erkrankung erhalten«, stellt Rau dar. Auch für Ärzt:innen ist die digitale Verlaufskontrolle wichtig und hilfreich. »Die Tests werden von Patient:innen zu Hause durchgeführt und senken für

diese somit das Stresslevel in der Praxis vor Ort. Die Ergebnisse zeigen damit ein realistisches Bild aus dem Alltag. Es können unter Umständen anhand des dokumentierten Verlaufs auch Symptome oder Beeinträchtigungen auffallen, die den Patient:innen zu diesem Zeitpunkt noch gar nicht bewusst sind«, erklärt Dr. Rau. Auch für das Praxismanagement ist die Testung mittels Smartphone vorteilhaft. »Wenn die Patient:innen das System und den Umgang damit verstanden haben und die Testungen selbstständig zu Hause durchführen können, spart das bei den Verlaufskontrollen in der Praxis enorm viel Zeit«, berichtet Dr. Rau.

Floodlight® MS ist als therapieunabhängige Software in zwei Apps enthalten. Ob Brisa® oder Emendia® MS kann der Patient/die Patientin im Arztgespräch entscheiden. Für die Nutzung der integrierten Floodlight® MS-Tests in Brisa® wie auch für Emendia® MS ist ein ärztlicher Aktivierungscode erforderlich, da es sich bei Floodlight® MS um ein Medizinprodukt handelt und damit nur diagnostizierten MS-Patient:innen zur Verfügung stehen darf. Der individuelle Freischaltcode kann auf dem jeweiligen Webportal der MS-Apps von den Ärzt:innen generiert werden.



## PER SPRACHTEST ZUR RASCHEN MS-DIAGNOSE

Eine App, die gesprochene Wörter und Sätze analysiert, soll künftig dabei helfen, eine beginnende Multiple Sklerose frühzeitig und sicher zu erkennen. Auch für die Verlaufskontrolle der Erkrankung könnte die Methode nützlich sein. In einer Studie in Dresden wird sie derzeit getestet.

Seit jeher gilt die Multiple Sklerose als die Krankheit der tausend Gesichter. Denn jede MS verläuft anders und jeder Patient hat gerade zu Beginn mit ganz unterschiedlichen, oft recht unspezifischen Symptomen zu kämpfen. Deshalb kann es für Ärzte mitunter schwierig sein, die Erkrankung bereits im Anfangsstadium sicher zu erkennen. Das aber ist wichtig, da ein frühzeitiger Behandlungsbeginn sich auf den Verlauf der MS sehr positiv auswirken kann.

Wissenschaftler des MS-Zentrums am Zentrum für klinische Neurowissenschaften der Klinik und Poliklinik für Neurologie am Universitätsklinikum

Dresden haben daher ein Verfahren entwickelt, das künftig per Sprachanalyse dabei helfen soll, eine beginnende MS frühzeitig zu erkennen und ihren Verlauf zu kontrollieren. Die Sprache der Patienten, die von einer App erfasst und ausgewertet wird, gilt dabei als digitaler Biomarker – also als eine Art Whistleblower des Körpers, der krankhafte Veränderungen ans Licht bringt.

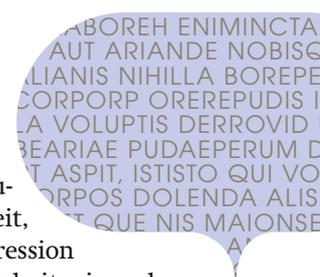
Die Symptome der MS sind vor allem deshalb so vielfältig, weil sich überall im Gehirn Entzündungsherde bilden können, die je nach Lage ganz unterschiedliche neurologische Störungen hervorrufen. Häufig sind das Denken, das Sehen und motorische Fähigkeiten beeinträchtigt. Darüber hinaus

leiden die Betroffenen oft schon am Anfang ihrer Erkrankung an Stimmungsschwankungen sowie an starker Erschöpfung und Müdigkeit, auch bekannt als Fatigue.

### OFT WIRD DIE SPRACHE UNDEUTLICH

All diese Beschwerden wirken sich indirekt auf das Sprechen aus. »Wir wissen aus eigener Erfahrung, wie sich unsere Sprache bei freudigen und traurigen Ereignissen verändert«, erläutert der Leiter des Dresdener MS-Zentrums, Professor Tjalf Ziemssen. »Bei einer MS kommen zum Beispiel Probleme bei der Bildung von Lauten hinzu.« Auch eine undeutliche, verwaschene Sprache, eine monotone Sprachmelodie oder Kurzatmigkeit beim Sprechen seien bei den Betroffenen oft zu finden, sagt Ziemssen.

Aufmerksamkeits-, Gedächtnis- oder Wahrnehmungsstörungen beeinflussen die Sprache ebenfalls. Zum Beispiel kann durch sie das Bilden langer Sätze erschwert sein. Oder selten benutzte Wörter sind auf einmal nicht mehr abrufbar. Solche Veränderungen soll die App erkennen und auf diese Weise ein genaueres Bild über den Zustand des Patienten liefern.



Gute Ergebnisse hat die Sprachdiagnostik bereits bei der Alzheimer-Demenz geliefert. »Ein Transfer der Ergebnisse in den MS-Bereich könnte einen signifikanten Beitrag zum besseren Monitoring der durch die Multiple Sklerose ausgelösten Beschwerden leisten«, sagt Ziemssen. Bisher sei aufgrund der Vielfalt der Symptome eine lange aufwändige Testung notwendig, um die Facetten der Krankheit und den Schweregrad der einzelnen Symptome darzustellen.

»Die Erfassung von Müdigkeit und Depression kann darüber hinaus oft nur über den Selbstbericht der Patientinnen und Patienten erfolgen, was die Objektivität der Verfahren mindert«, sagt Ziemssen. Die Sprachanalyse hingegen sei ein einfacher und objektiver Ansatz, um schwer erkennbare Sprechprobleme bei Menschen, die bisher nur leicht durch ihre MS beeinträchtigt seien, zu offenbaren.

Zudem bietet die Sprachanalyse per App die Möglichkeit, diese Untersuchung von zu Hause aus vornehmen zu lassen. »Damit wäre nicht nur ein engmaschigeres Monitoring realisierbar, sondern es ließen sich auch Patientinnen und Patienten in die Untersuchung einbeziehen, die beispielsweise aufgrund motorischer Beeinträchtigungen oder der Entfernung zum MS-Zentrum nur in größeren Abständen ihre Visiten wahrnehmen können«, erklärt Ziemssen.

**AUCH EINE FERN-DIAGNOSE IST MÖGLICH**

Die Sprachdiagnostik ließe sich auch im Rahmen einer Videosprechstunde vornehmen. »Passive« Sprachanalysen, bei der die Sprachaufzeichnung während des generellen Arztgesprächs erfolgt und analysiert wird, sind ebenfalls denkbar: »Sie stellen ein zeitsparendes Verfahren für beide Seiten dar,

um auch ohne Ambulanztermin Müdigkeit, Denkprobleme, Depression und die Notwendigkeit einer logopädischen Therapie erfassen zu können«, sagt Ziemssen.

Ob sich Sprachtests analog zur Alzheimer-Diagnostik auch bei der MS als ein wichtiger Marker etablieren lassen, wird derzeit am MS-Zentrum Dresden in einer Studie untersucht. Ziemssen und sein Team möchten die sprachlichen Merkmale von etwa 1.800 MS-Patienten und 200 Menschen ohne neurologische oder psychiatrische Erkrankungen noch genauer miteinander vergleichen, um so das Verfahren weiter zu verfeinern. Interessierte, die an der Studie teilnehmen möchten, können sich unter der Telefonnummer 0351-458 113 60 oder per E-Mail unter [VoiceDD@ukdd.de](mailto:VoiceDD@ukdd.de) melden. ● **ab**

ANZEIGE

# MULTIPLE SKLEROSE? SCHMERZ? PARKINSON?

**WWW.NEURAXWIKI.DE**  
Ihr einzigartiger sozialrechtlicher Informationsdienst bei neurologischen und psychiatrischen Erkrankungen.



Ratgeber  
kostenfrei  
bestellen.

Ein Service der NEURAX FOUNDATION

FÜR PATIENTEN, IHRE FAMILIEN UND FACHPERSONAL.





# GEZIELTE BEWEGUNG GEGEN DEN SCHMERZ

Medikamente sind nicht die einzige Option, wenn es darum geht, Kopfschmerzen und Migräne effizient zu behandeln. Benjamin Schäfer, leitender Physiotherapeut der Migräne- und Kopfschmerzklinik Königstein im Taunus, erläutert, wie eine Physiotherapie die Beschwerden lindern kann und welche Übungen sich auch zu Hause gut ausführen lassen.

**H**err Schäfer, die Fachwelt unterscheidet heute mehr als zweihundert Arten von Kopfschmerzen. Das zeigt, wie komplex das Krankheitsbild ist und wie unterschiedlich Ursachen, Symptome und folglich auch die Therapien sein können. Bei welchen Patienten, die zu Ihnen in die Schmerzklिनik kommen, können neben Medikamenten auch physiotherapeutische Maßnahmen helfen?

Vor allem bei Menschen, die unter zervikogenen Kopfschmerzen leiden, sind physiotherapeutische Übungen und manuelle Techniken oft besonders effizient. Denn diese Art Schmerzen hat ihren Ursprung in den knöchernen oder weichen Strukturen der Halswirbelsäule. In der Regel beginnt der Schmerz im Nacken und zieht dann über den Kopf in die Stirn, wo er vom Patienten beson-

ders intensiv wahrgenommen wird. Die üblicherweise einseitigen Schmerzen können zusätzlich in die Schulter und den Arm ausstrahlen. Leidet ein Mensch unter zervikogenen Kopfschmerzen, hat er an anderen Tagen oft auch Nacken- oder Kieferprobleme.

**Und wie sieht es bei Patienten aus, die an einer anderen Form von Kopfschmerzen oder Migräne leiden?**

Auch bei Menschen mit Spannungskopfschmerzen oder Migräne können Bewegungseinschränkungen im Nacken oder punktuelle Verhärtungen in den Muskeln und den dazugehörigen Faszien, auch myofasziale Triggerpunkte genannt, ein Auslöser für die Beschwerden sein – oder zumindest zu ihnen beitragen. Leiden diese Patienten nicht nur unter Kopf-, sondern immer wieder auch an Nacken- oder Kiefer-schmerzen, ist eine Physiotherapie

meist hilfreich. Gleiches gilt, wenn sich an einem eigentlich schmerzfreien Tag eines Patienten durch bestimmte Tests, die wir vornehmen, die bekannten Kopfschmerzen oder Migräneattacken auslösen lassen. Auch bei Migränepatienten, bei denen Nackenschmerzen als Vorboten einer Attacke auftreten oder deren Folge sind, finden wir manchmal Funktionsstörungen, die wir gut physiotherapeutisch behandeln können.

**Wie läuft eine Behandlung bei Ihnen in der Klinik ab?**

Zunächst untersuchen wir ausführlich das muskuloskeletale System des Patienten, also die Beweglichkeit der Gelenke und die Zusammenarbeit der Muskeln. Wir prüfen, ob Muskelverkürzungen, Blockaden, Dysbalancen oder Haltungsschäden vorliegen. Ist dies der Fall, wenden wir manuelle Techniken an den Halswirbeln und



**Kopfschmerzen und Migräne.  
Das Übungsbuch:  
Vorbeugen, entspannen,  
Schmerzen lindern**  
Benjamin Schäfer

TRIAS Verlag, Taschenbuch  
144 Seiten, 14,99 €

der Muskulatur an. Sehr wichtig ist es auch, dass die Betroffenen selbst Techniken und Übungen erlernen, mit denen sie eigenständig gegen ihre Beschwerden angehen können.

### Welche Art der Selbsthilfe ist am wichtigsten?

Bewährt haben sich zum einen regelmäßiger leichter Ausdauersport und Entspannungstechniken. Zum anderen sind Übungen zur Mobilisierung, Kräftigung und Verbesserung der Körperwahrnehmung sehr hilfreich. Zu all diesen Maßnahmen leiten wir die Patienten in der stationären Schmerztherapie an. Sie lernen fünf verschiedene Entspannungstechniken kennen, nehmen am Nordic Walking teil und erfahren, welche Kiefer- und Nackenübungen ihnen helfen. Zudem zeigen wir den Patienten Massagetechniken, mit denen sie ihre angespannte Muskulatur eigenständig lockern können. Dabei kommen auch Faszienrollen und -bälle zum Einsatz. Lassen sich die Funktionsstörungen durch manuelle Techniken, ausführliche Beratung und Eigenübungen lindern, kann sich dies auf die Kopfschmerzen dauerhaft positiv auswirken.

### Eignen sich die genannten Maßnahmen auch zur Vorbeugung von Kopfschmerzen und Migräne?

Ja. Sie dienen sogar in erster Linie der Prophylaxe von Migräne und Kopfschmerzen. Auch aus diesem Grund ist es so wichtig, sowohl die physiotherapeutischen Übungen als auch die Entspannungstechniken regelmäßig anzuwenden.

### Was raten Sie Patienten, die nicht in stationärer Behandlung sind?

Ich würde ihnen empfehlen, sich einen Physiotherapeuten oder eine -therapeutin zu suchen, der oder die zusätzlich in der Manualtherapie ausgebildet ist, also manuelle Techniken an den Halswirbeln und der Muskulatur anwenden kann. Voraussetzung ist eine ärztliche Verordnung, auf der »Manuelle Therapie« steht. Der Physiotherapeut wird zunächst die Kiefer- und Nackenregion untersuchen und dem Patienten bei Bewegungseinschränkungen oder schmerzhaft angespannten Muskeln auch individuell passende Übungen für zu Hause zeigen. Diese sollten gemeinsam mit Entspannungsübungen langfristig in den Alltag eingebaut werden. Am besten erstellt man sich einen Wochenkalender und plant die Übungen dort zum Beispiel zwei bis drei Mal pro Woche fest ein.

### Lässt sich darüber hinaus noch etwas tun?

Ja, zusätzlich sollte man sich Tipps zum aeroben Ausdauersport geben lassen. Nordic Walking, Joggen, Radfahren oder Schwimmen eignen sich hierfür gut. Aerober, also leichter Ausdauersport, bei dem der Körper stets ausreichend Sauerstoff zur Verfügung hat, wird – ebenso wie Entspannungsübungen – auch in den Leitlinien zur episodischen und chronischen Migräne sowie in denen zu Kopfschmerzen empfohlen. Wer mag, kann zur Überprüfung der Wirksamkeit seines Trainingsplans einen Kopfschmerzkalender führen.

### In Ihrem Patienten-Ratgeber beschreiben Sie Übungen für zu Hause. Welche würden Sie besonders empfehlen?

Wer häufig unter Nackenschmerzen leidet, sollte die Halswirbelsäule regelmäßig in alle Richtungen bewegen. Dazu setzt man sich aufrecht hin, neigt den Kopf im schmerzfreien Bereich langsam nach vorne und hinten, kippt ihn anschließend nach links und rechts, sodass jeweils die andere Halsseite gedehnt wird. Im dritten Schritt wird der Kopf – wie beim Schulterblick – nach links und rechts hinten gedreht. In der Anfangszeit sollten drei bis fünf Wiederholungen pro Bewegungsrichtung ausreichen.

Bei schmerzhaft verkrampften Muskeln hat es sich bewährt, diese abwechselnd bewusst anzuspannen und dann wieder zu entspannen. Hat man beispielsweise Schmerzen im Bereich des Kiefers, spannt man die Kaumuskeln für sieben bis zehn Sekunden kräftig an, indem man die Zähne fest aufeinanderbeißt. Bei Schmerzen im Schulter-Nacken-Bereich zieht man die Schultern hoch, um sie anschließend wieder locker nach unten sinken zu lassen. Dieses bewusste An- und Entspannen sollte man ruhig fünf bis acht Mal hintereinander machen. Schon solche einfachen Übungen können vielen Kopfschmerz- und Migräne-Patienten helfen, ihre Beschwerden zu lindern. ● ak



Benjamin Schäfer ist leitender Physiotherapeut der Migräne- und Kopfschmerzklinik Königstein im Taunus. Im Jahr 2019 wurde er mit dem Skoya-Förderpreis für Schmerzforschung ausgezeichnet.

# MIT KREATIVTHERAPIEN ZU MEHR BEWEGUNG UND WOHLBEFINDEN



in der Neurorehabilitation sonst mit Monotonie und Mühsal verbunden ist: Bewegungsabläufe immer und immer wieder zu üben und neue Informationen im Gedächtnis zu speichern.

## MUSIK BAHNT NEUE WEGE IM GEHIRN

Diese Szene illustriert eine Musiktherapie in der Neurorehabilitation von Menschen mit einer traumatischen Hirnverletzung, etwa nach einem Auto-unfall. Ein Forschungsteam um die Neuropsychologin Sini-Tuuli Siponkoski von der Universität Helsinki wollte wissen, ob die Therapie Betroffenen bei der Rehabilitation helfen kann. Tatsächlich verringerten sich damit im Gegensatz zu einer Vergleichsgruppe Defizite in der sogenannten exekutiven Funktion. Das bedeutet: Die Patientinnen und Patienten konnten mit der Zeit flexibler von einer Aufgabe zur anderen wechseln, Impulsreaktionen erfolgreicher unterdrücken und ihr Kurzzeitgedächtnis stärken. Kurz: Sie erlernten Fähigkeiten, die den Alltag erleichtern – vom Schnürsenkelbinden bis zum Einkaufen.

Auch im Gehirn entdeckte das finnische Forscherteam Unterschiede. So nahm die graue Substanz in einem Bereich unterhalb der rechten Schläfe in der Musiktherapiegruppe zu. Je stärker der Zuwachs, desto besser waren auch die Lernleistungen der Studienteilnehmenden. »Der Ansatz der Musiktherapie und generell der Kreativtherapien in der Neuroreha ist es, die motorischen Fähigkeiten zu wecken, ohne konkret Lern- und Gedächtnisleistungen einzufordern«, sagt Martin Lotze, Professor für Neurologie an der Ernst-Moritz-Arndt Universität Greifswald. »Das macht es für die Betroffenen leichter, dranzubleiben und Fortschritte zu erleben.«

Zudem kann eine Musiktherapie depressive Symptome lindern. Da rund ein Drittel der Schlaganfall-Betroffenen

Wer an Neurorehabilitation denkt, hat meist ein Bewegungs- oder Gedächtnistraining vor Augen. Tanz, Musik oder Malerei kommen dagegen nur wenigen in den Sinn. Dabei können kreative Therapien den Reha-prozess beflügeln, wie immer mehr Untersuchungen belegen. Doch nicht alle Rehakliniken nutzen die Chancen, die Kreativtherapien bieten.

Die Therapeutin und der Patient sitzen gemeinsam vor einer Djembé, einer westafrikanischen Trommel. Die Therapeutin spielt einen kurzen Rhythmus auf der Trommel vor und lädt den Patienten ein, es ihr gleichzutun. Das gelingt mit der Zeit immer besser und so fängt die Therapeutin an, zum Rhythmus der Trommel Klavier zu spielen. Nach einigen Sitzungen

wagt sich auch der Patient ans Klavier. »Was ist Ihr Lieblingssong?«, will die Therapeutin wissen, und dann legen sie gemeinsam los. Ob *Yesterday* oder *Stairway to Heaven*, mit einem speziell entwickelten Notensystem aus Farben und Formen lernt der Patient nach und nach, seinen Lieblingssong zu spielen. Das macht Spaß, die Zeit vergeht wie im Flug und im Laufe der Musiktherapie hat der Patient vieles erarbeitet, was

und zwei Drittel der von Parkinson-Betroffenen unter Depressionen leiden, kommt kreativen Therapien auch hier eine besondere Bedeutung zu.

### RAUS AUS DER ISOLATION

Und was ist mit anderen kreativen Ausdrucksformen? Tatsächlich haben sich auch gestalterische Therapien, etwa mit Knetmasse, Fotografie, Film und Malerei seit den 1990er-Jahren als therapeutische Maßnahme in der Neuroreha etabliert. Sie helfen Betroffenen, die Veränderungen in ihrem Leben zu begreifen und zu bewältigen.

Eine besondere Rolle kommt der Tanztherapie zu, denn sie spricht den Menschen direkt in seiner Körperlichkeit an. Ihr Nutzen ist durch Untersuchungen mehrfach belegt. Tanztherapeutin Susanne Bender vom Europäischen Zentrum für Tanztherapie mit Sitz in München ist von ihrer Methode überzeugt. In einer typischen Therapiestunde sitzen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zunächst im Kreis. Vielen fehle zu Beginn der Mut, sich zur Musik zu bewegen, berichtet Bender. »Doch dann wippt hier der erste Fuß, dort schwingt ein Arm und die Bewegungen nehmen Fahrt auf.« Wichtig sei dabei vor allem der Kontakt in der Gruppe, betont die Therapeutin. Mancher löse sich erst in der Tanztherapie aus seiner Erstarrung und nehme Verbindung zu anderen auf. Susanne Bender: »Raus aus der Isolation, rein in die Kommunikation. Das ist ein wichtiger und mitunter vernachlässigter Aspekt im Heilungsprozess und in der Krankheitsbewältigung.« Dabei helfe es, den Blick von den Defiziten abzuwenden und auf das zu richten, was noch geht. »Bei uns steht nicht die motorische Rehabilitation im Vordergrund, sondern die emotionale Verarbeitung der Diagnose.«



Fällt es den Teilnehmenden in der Tanztherapie schwer, Kontakt aufzunehmen, hilft oft ein Band, um miteinander in Verbindung zu treten.

### TANZEND ÜBER DIE AMPEL

Als besonders effektiv haben sich Tanztherapien in der Behandlung von Menschen erwiesen, die unter Parkinson leiden. Bei ihnen scheinen Tango, Walzer und Foxtrott Gleichgewicht, Koordination und das Gehen zu verbessern. »Ich habe jetzt mehr Vertrauen in die Art, wie ich mich bewege«, berichtet eine Parkinson-Patientin in einer Videodokumentation des Mark Morris-Tanzentrums in New York City. Dort entwickelten Tänzer bereits vor mehr als 20 Jahren gemeinsam mit Betroffenen den *Dance for PD*®, also *Tanz für Parkinson*, der auch in Deutschland angeboten wird. »Arme öffnen, umarmen, zur Seite wiegen«, leitet der New Yorker Tanztherapeut John Heginbotham seine sitzenden Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu sanfter Ballettmusik an, bevor es auf die Tanzfläche zum Paartanz geht. Der Spaß steht den Tanzenden dabei ins Gesicht geschrieben. »Eine Tanztherapie hilft Menschen mit Parkinson, über rhythmische Signale besser in die Bewegung hineinzukommen«, sagt der Greifswalder Neurologe Martin Lotze. Viele profitierten davon im Alltag, etwa um bei Grün rasch über die Straße zu kommen.

### KREATIVITÄT KANN AUCH ANGST MACHEN

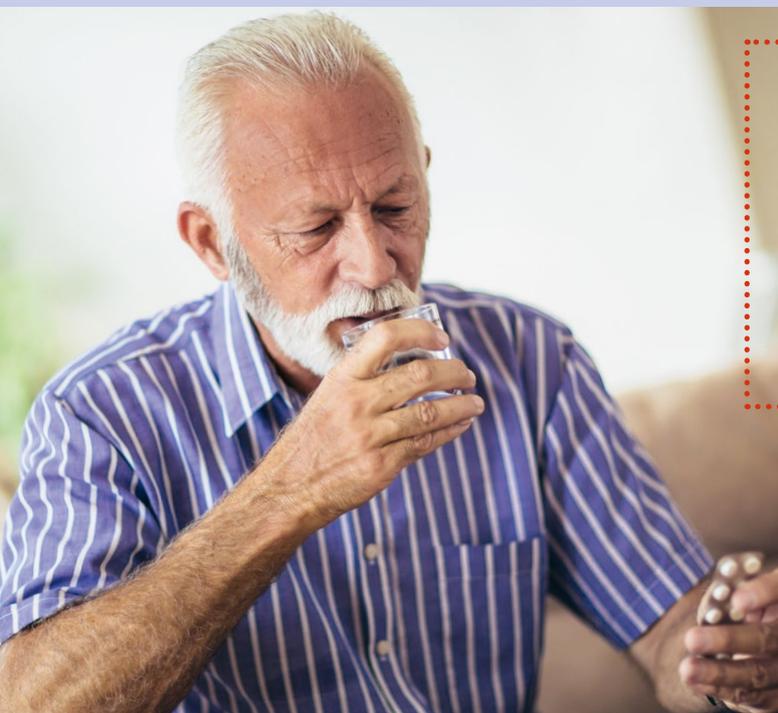
Doch wie bei jeder Therapie können auch Kreativtherapien unerwünschte Wirkungen haben. Dazu zählt beispielsweise die Angst, sich mit der eigenen Beeinträchtigung vor einer Gruppe beim Tanzen, Theaterspielen oder Malen zu zeigen. Oder die Enttäuschung, die eintreten kann, wenn der künstlerische Ausdruck doch nicht so gelingt wie gedacht. »Diese Art der Therapie weckt neue Lebensgeister, die man erstmal beherrschen muss«, sagt Lotze. Die meisten Patientinnen und Patienten nähmen die Herausforderung jedoch an und spürten mit der Zeit den Nutzen für ihren Körper und ihr Wohlbefinden.

Noch hat es sich nicht überall herumgesprochen, dass Kreativtherapien mit Musik, Gesang, Tanz oder bildnerischem Gestalten in der Neurorehabilitation helfen. Doch wenn Patientinnen, Patienten und ihre Angehörigen niedergelassene Ärzte und in Kliniken gezielt darauf hinweisen, könnte sich der wertvolle Therapiebaustein zunehmend etablieren. ● fh



## Expertenrat

# NEBENWIRKUNGEN BEI PARKINSON LINDERN



Frank T., Berlin

»Seitdem ich das Medikament Levodopa gegen meine Parkinsonerkrankung einnehme, leide ich unter Übelkeit und Erbrechen. Ist das normal?«



Julia Schink  
Europa Apotheke

**O**b und welche Nebenwirkungen ein Medikament hat, hängt unter anderem von der Art des Arzneimittels, seiner Dosierung und von der Einnahme weiterer Medikamente ab. Die Wirkstoffe, die bei Parkinson gegen die typischen Beschwerden der Krankheit verschrieben werden, können zu unerwünschten Effekten führen, darunter Magen-Darm-Probleme, Benommenheit, Schlafstörungen, Mundtrockenheit oder auch Verwirrtheit und Halluzinationen.

Wichtig ist, dass die Patienten wissen, welche Nebenwirkungen bei den ihnen verschriebenen Präparaten auftreten können – idealerweise durch ein Aufklärungsgespräch mit dem Arzt oder durch Nachfrage beim Apotheker. Wer über die Nebenwirkungen sowie entsprechende mögliche Gegenmaßnahmen informiert ist, kann sich besser auf die Therapie einlassen. Dazu gehört auch, sich immer genau an die Anweisungen zur Medikamenteneinnahme zu halten, sowohl zur Dosierung als auch zum Einnahmezeitpunkt. Gerade bei Parkinsonmedikamenten ist es notwendig, sie immer zum exakt gleichen Zeitpunkt einzunehmen.

Oft lassen sich unerwünschte Nebenwirkungen durch eine Verlegung des Einnahmezeitpunkts lindern – selbstverständlich nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt. So gibt es einige Präparate, die zu Schlaflosigkeit führen können und dann besser morgens eingenommen werden. Andere Arzneistoffe, die eher schläfrig machen, werden am besten abends eingenommen.

### GUT ZU WISSEN

Zu Magen-Darm-Beschwerden wie Übelkeit oder Erbrechen kann es vor allem zu Beginn der Behandlung mit Levodopa kommen. Sie lassen sich in der Regel lindern, wenn die Tabletten mindestens eine halbe Stunde vor oder eineinhalb Stunden nach einer Hauptmahlzeit zusammen mit einem Keks oder einem Stück Toast sowie einem Glas Wasser eingenommen werden.

Auch Mundtrockenheit ist eine häufige Nebenwirkung der Parkinsontherapie. Ein gesunder Mensch produziert circa 1,5 Liter Speichel pro Tag. Verringert sich diese Menge durch die Behandlung erheblich, können Probleme oder Schmerzen beim Kauen, Schlucken, Sprechen oder auch beim Schlafen auftreten. Hilfreich ist es, ausreichend zu trinken. Nachts sollte vermieden werden, in Rückenlage zu schlafen, da der Speichel sonst abläuft, ohne den Mundraum zu befeuchten. Zuckerfreie Bonbons oder Kaugummi können die Speichelproduktion anregen, ebenso ein Ausspülen des Mundes mit ungesüßtem Tee. Zudem können spezielle Mundsprays »künstlichen Speichel« erzeugen.

### MIT GEDULD ZUM ZIEL

Generell sollten Parkinsonmedikamente auch bei starken Nebenwirkungen nicht eigenmächtig abgesetzt werden. Stattdessen empfiehlt es sich, in Absprache mit dem Arzt die Dosis versuchsweise so weit zu senken, dass unerwünschte Effekte vermieden werden, die Therapie aber noch wirksam ist. Gegebenenfalls kann man auch auf Präparate mit verlängerter Freisetzung umsteigen, um Wirkstoffspitzen im Blut zu vermeiden.

Bis eine passende Behandlung gefunden ist, ist möglicherweise etwas Geduld erforderlich. Das Gleiche gilt bei Nebenwirkungen, die erfahrungsgemäß im Laufe der Therapie nachlassen. ●

BUCHSTABENSALAT

# SOOO MÜDE?

Sind Sie häufig müde und antriebslos? Dann haben wir ein paar Tipps für Sie: Ingwer regt den Kreislauf an und in Hanfsamen enthaltene Omega-3- und -6-Fettsäuren sorgen für eine bessere Durchblutung des Gehirns. Weitere hilfreiche Tipps finden Sie im nebenstehenden Raster. Die Begriffe können dabei vorwärts, rückwärts, waagrecht, senkrecht oder diagonal geschrieben sein. Viel Spaß beim Finden!

*Bewegung, Frischluft, Kaffee, B-Vitamine, Folsäure, Gymnastik, Citrus-Düfte, Rosmarin-Oel, Schlafhygiene verbessern, Schwarztee, Ingwer, Hanfsamen*

Die Lösung finden Sie auf Seite 4.



LESESWERT

# STARKE FRAUEN

**Mädchen auf den Felsen**  
Jane Gardam



HANSER  
BERLIN  
Hardcover  
464 Seiten  
22,00 €

Seitdem ihr kleiner Bruder auf der Welt ist, langweilt sich die achtjährige Margaret. Nur der Mittwoch macht ihr Freude, wenn sie mit dem neuen Hausmädchen Ausflüge machen darf. Doch Lydias Anwesenheit birgt in der bigotten Familie Sprengstoff: Sie raucht, flucht und liebt das freie Leben. Schließlich ist am Ende des Sommers nichts mehr so, wie es einmal war. ●

**Eine Frage der Chemie**  
Bonnie Garmus

Elisabeth Zott ist alles andere als eine durchschnittliche Frau: Hochbegabt und aus schwierigen Verhältnissen kommend studiert sie Chemie. Als sie sich ihrem zudringlich werdenden Doktorvater widersetzt, wird sie nicht promoviert. Als der spätere Geliebte stirbt, zieht sie souverän und unerschrocken die gemeinsame Tochter in einer spießigen Gesellschaft der 60-er Jahre groß. In dieser Zeit moderiert sie auch souverän die TV-Show *Essen um sechs*, erklärt welche chemischen Prozesse beim Kochen entstehen und verteilt kluge Lebensweisheiten. ●



PIPER  
Hardcover  
464 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:** Eisenbach Design, Hückeswagen; Fienbork Design, Utting  
**Titel:** VectorMine, stock.adobe.com  
**Autoren dieser Ausgabe:** Anke Brodmerkel (ab), Anne Göttenauer (ag), Andrea Kuppe (ak), Nina Himmer (nh), Fabienne Hübener (fh)  
**Druck:** Bonifatius GmbH, Paderborn  
**Redaktionsschluss dieser Ausgabe:** 8. August 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.  
Stichtag: 1.12.2022



Krankenkasse bzw. Kostenträger		18.01.1968	
Bezirk	BKK Musterstadt	geb. am	
Name, Vorname des Versicherten	Mustermann, Erika		
geb. Ort	Musterweg 123		
Postleitzahl	12345 Musterstadt		
Art		Status	
Kranken-Nr.	112233444	Datum	11.12.2020
Versicherten-Nr.	112233444	Arzt-Nr.	654321110
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		18.01.1968	
Name, Vorname des Versicherten	Musterweg 123	geb. am	
Postleitzahl	12345 Musterstadt		
Versicherungsnummer	112233444	Personennummer	



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