

impulse

NTC

Neues aus der Neurologie und Psychiatrie

Zum
Mitnehmen!

Fehler im Erbgut

HILFE BEI GENETISCH
BEDINGTEN KRANKHEITEN

MULTIPLE SKLEROSE

Wie sinnvoll ist die Therapie im Alter?

MIGRÄNE

Bewegung verändert den Kopfschmerz

HIRNGESUNDHEIT

Multitasking stresst die Nerven



03103954

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



360°

Alles dreht sich um dich.

Services rund um die
Multiple Sklerose.

WAS ZÄHLT, BIST DU!

Das **MS Service-Center** nimmt sich **Zeit für dich**, bietet individuelle **Impulse für das Leben mit MS** und vermittelt **Zuversicht und Selbstvertrauen**: ob bei sensiblen Themen, als empathischer Begleiter in der Phase der Diagnosestellung oder bei Themen wie Ernährung, Sport oder Familie.

0800 030 77 30

Wir sind rund um die Uhr für dich erreichbar
(kostenfrei)



mein.ms-life.de

mein
mslife

Rundum orientiert sein im Leben mit MS

Tipps & Tricks für den Alltag mit MS, gezielte Aufklärung
rund um die verordnete Biogen-Therapie und vieles mehr.



Jetzt ausprobieren:
Digitaler ErnährungsManager
Gesund & lecker kochen

 **Biogen.**



»Der Winter ist die Zeit
der Phantasie.«

Friedrich Schlegel

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER!

Unser Erbgut besteht aus vielen tausend Genen. Manchmal muss nur eines von ihnen verändert sein, um eine neurologische Krankheit hervorzurufen. Auch Parkinson geht zuweilen auf eine fehlerhafte Erbanlage zurück. Ein besseres Verständnis für solche Mutationen soll künftig mehr zielgerichtete Therapien ermöglichen. Dass das gelingen kann, zeigt das Beispiel der Spinalen Muskelatrophie: Patienten mit dieser Erkrankung können inzwischen sehr viel zuversichtlicher nach vorne schauen als noch vor einigen Jahren.

Zuversicht möchte auch Nadja Birkenbach-von Kuzenko schenken. Mit dem von ihr ins Leben gerufenen Patenprogramm sollen frisch diagnostizierte MS-Patienten Trost und Hilfe in der ersten schweren Zeit ihrer Krankheit finden.

Ebenfalls tröstlich ist die Tatsache, dass die Aktivität einer MS mit steigendem Alter oft nachlässt. Ob und wann es dann sinnvoll ist, eine immunmodulierende Therapie zu beenden, wurde in einer Studie untersucht. Demnach ist ein Absetzen der Medikamente für manche Patienten durchaus eine Option. Tun Sie das nur bitte nie auf eigene Faust.

Und nun wünschen wir Ihnen ein paar spannende und hoffentlich auch hilfreiche Lesestunden!

Dr. Arnfin Bergmann
Geschäftsführer NTC



Prof. Dr. Christian Bischoff
Herausgeber



NTC IMPULSE WISSEN AUS ERSTER HAND

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

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

Besuchen Sie uns auf
WWW.NEUROTRANSCONCEPT.COM

Inhalt

NEURO-NEWS

- 5 Hobbys im Alter machen glücklich, Long-COVID entsteht womöglich durch einen Mangel an Serotonin.

TITELTHEMA NEUROGENETISCHE ERKRANKUNGEN

- 6 Viele neurologische Leiden gehen auf einen Fehler im Erbgut zurück. Manche von ihnen lassen sich bereits zielgerichtet behandeln. Für einige andere sind Therapien zumindest in Sicht.
- 8 Gegen die Spinale Muskelatrophie sind inzwischen drei Medikamente zugelassen.

MULTIPLE SKLEROSE

- 10 Ein Patenprogramm unterstützt Menschen in der ersten Zeit nach ihrer Diagnose.
- 12 Eine Studie hat untersucht, ob ältere MS-Patienten ihre Therapie beenden können.

MIGRÄNE

- 16 Bewegung kann den Kopfschmerz zwar verschlimmern, regelmäßiger Sport hingegen beugt ihm eher vor.

HIRNGESUNDHEIT

- 20 Beim Multitasking werden vom Nervensystem vermehrt Stresshormone freigesetzt.

EXPERTENRAT

- 21 So lindern Sie die Beschwerden unruhiger Beine.

UNTERHALTUNG

- 22 Rätsel, Lesetipps, Impressum

Wir verwenden möglichst Formulierungen, die alle Geschlechter einschließen. Sollten zur redaktionellen Vereinfachung und besseren Lesbarkeit maskuline Personenbezeichnungen wie »Arzt« oder »Patient« verwendet werden, sind damit ausdrücklich Personen jeden Geschlechts gemeint.

Seite 6

Manchmal entsteht eine neurologische Erkrankung durch ein einziges fehlerhaftes Gen.



Seite 10

Nadja Birkenbach-von Kuzenko hat ein Patenprogramm für MS-Erkrankte gegründet.



Seite 16

Bewegung an der frischen Luft beugt vielen Kopfschmerzarten vor.

Lösung von Seite 22



NEURONews



PSYCHE

Hobbys fördern das Wohlbefinden im Alter

Altere Menschen, die Hobbys pflegen, sind glücklicher und berichten über eine bessere Gesundheit und mehr Lebenszufriedenheit als Altersgenossen ohne Hobbys. Das zeigt eine internationale Studie mit 93.236 Über-65-Jährigen aus 16 Ländern. Demnach gibt es beim Anteil der Älteren, die einer Freizeitbeschäftigung nachgehen, große Länderunterschiede. In Spanien sind es beispielsweise nur rund 50 Prozent, in Dänemark hingegen 96 Prozent. Die positive Wirkung von Hobbys auf das psychische Wohlbefinden sei jedoch in allen untersuchten Regionen feststellbar, schreiben die Studienautoren. Es wäre sinnvoll, Senioren mehr Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung zu eröffnen – auch um psychischen Problemen einer immer größer werdenden Altersgruppe entgegenzuwirken. ● *Deutsche Gesellschaft für Neurologie, 28. September 2023*

COVID-19

Long-COVID durch einen Mangel an Serotonin?

Nach einer COVID-19-Infektion leiden einige Menschen unter Erschöpfung, Hirnleistungsstörungen oder anderen Beschwerden. Die genauen Ursachen für solche Long-COVID-Symptome sind noch nicht klar, aber es wird angenommen, dass chronische Entzündungen, Blutgerinnungsstörungen und Störungen des vegetativen Nervensystems eine Rolle spielen. In einer neuen, in der Fachzeitschrift *Cell* erschienenen Studie zeigte sich, dass die Infektion bei vielen Patienten mit auf-

fallend niedrigen Serotoninspiegel im Blut einherging. Nach Einschätzung von Professor Peter Berlit von der Deutschen Gesellschaft für Neurologie stellen die neuen Ergebnisse einen vielversprechenden Ansatz zur Erforschung von Langzeit-COVID da. Jetzt seien weitere Untersuchungen notwendig, um die Resultate zu überprüfen und mögliche Zusammenhänge mit anderen, nach Viruserkrankungen auftretenden Syndromen zu erkunden. ● *Quelle: Deutsche Gesellschaft für Neurologie, 24. Oktober 2023.*



SCHWERES ERBE: WENN DIE KRANKHEIT IN DEN GENEN LIEGT

Viele neurologische Leiden gehen auf Fehler im Erbgut zurück. Ist nur ein einzelnes Gen verändert, das die Krankheit verursacht, sprechen Mediziner von einer neurogenetischen Erkrankung. Die meisten von ihnen sind selten, daher zum Teil nur wenig bekannt, aber mitunter trotzdem schon gut zu behandeln. Für andere, etwa genetisch bedingte Formen von Parkinson, suchen Ärzte und Wissenschaftler intensiv nach neuen Therapiemethoden. Klinische Studien laufen bereits.

Der Mensch besitzt, so schätzen Forscher, rund 25.000 Gene – also Abschnitte im Erbgut, die die Bauanleitung für ein ganz bestimmtes Protein enthalten. Wenn nur ein einziges dieser Gene krankhaft verändert ist, kann das für ihren Träger mitunter drastische Folgen haben.

Auch viele neurologische Erkrankungen werden durch eine Veränderung in einem Gen, eine Mutation, hervorgerufen. Das vielleicht bekannteste Beispiel ist die Spinale Muskelatrophie, kurz SMA, eine erbliche Form der Muskelschwäche. Für ihre schwerste Form, die SMA vom Typ 1, wurde vor einigen Jahren eine Gentherapie entwickelt. Diese fand unter anderem auch deshalb so viel Beachtung, weil es sich bei der für sie verabreichten Infusion um das vermutlich teuerste Medikament der Welt handelt (siehe Kasten).

MANGEL IM GEHIRN

Andere neurogenetische Erkrankungen sind, auch unter Ärzten, weniger bekannt. Für die Patienten ist das insbesondere dann ein Nachteil, wenn es für ihr Leiden eigentlich eine gute und auch preiswerte Behandlungsmöglichkeit gibt, diese aber nicht zum Einsatz kommt, weil für die Beschwerden eine völlig andere Ursache als ein fehlerhaftes Gen vermutet wird.

Ein Beispiel für eine solche Erkrankung ist die Dopa-responsive Dystonie, kurz DRD, nach ihrem Entdecker, dem japanischen Neurologen Dr. Masaya Segawa, auch Segawa-Syndrom genannt. Ursache für diese Bewegungsstörung, bei der die Füße und Beine im Tagesverlauf meist zunehmend verkrampfen, wodurch es zu Schwierigkeiten vor allem beim Gehen kommt, ist eine Genmutation auf dem Chromosom 14. Sie führt dazu, dass die Betroffenen nur geringe Mengen Dopamin bilden und es somit in ihrem Gehirn zu einem Mangel dieses Botenstoffs kommt.

»Mit geringen Mengen Levodopa, das in höheren Konzentrationen auch bei Parkinson-Patienten eingesetzt wird, lässt sich eine DRD sehr gut behandeln – und zwar ein Leben lang, sodass die Betroffenen kaum noch Beschwerden haben«, sagt Professorin Christine Klein, Direktorin des Instituts für Neurogenetik des Universitätsklinikums Schleswig-Holstein (UKSH) am Standort Lübeck. »Meine älteste Patientin behandle ich mittlerweile erfolgreich seit 30 Jahren«, berichtet Klein. »Sie ist inzwischen über 80 Jahre alt und treibt immer noch Sport.«

Eine andere DRD-Patientin hatte weniger Glück. »Weil man bei ihr eine orthopädische Ursache für die Gangstörungen vermutete, wurde sie als Kind insgesamt neun Mal an den Füßen ope-

riert – leider natürlich völlig erfolglos«, erzählt die Neurogenetikerin. Ein recht deutlicher Hinweis auf die Erkrankung sei es, wenn die Beschwerden im Tagesverlauf zunehmen, sagt Klein. Eine sichere Diagnose lasse sich bei einem entsprechenden Verdacht allerdings nur mithilfe eines Gentests stellen.

Klein geht davon aus, dass sich inzwischen rund zehn Prozent der seltenen neurologischen Erkrankungen, von denen die allermeisten genetisch bedingt sind, gut behandeln lassen. Zu ihnen gehört auch die Wilson-Krankheit, bei der die Leber aufgrund eines defekten Gens nicht in der Lage ist, das Spurenelement Kupfer über den Gallensaft abzugeben.

»Das überschüssige Kupfer lagert sich dann unter anderem im Gehirn ab, wodurch es zu vielfältigen Beschwerden, etwa Zittern, unkontrollierbaren Bewegungen sowie Sprech- und Schluckbeschwerden, kommen kann«, erläutert Klein. Kupferbindende Medikamente wie Penicillamin und Trientin oder auch Zinkpräparate, die verhindern, dass der Körper Kupfer aufnimmt, können die Symptome beseitigen oder zumindest abmildern.

ALZHEIMER DURCH FEHLERHAFTE GENE

Manche neurogenetische Erkrankungen verstecken sich auch in der Menge der häufigen neurologischen Leiden. So ist beispielsweise einer von etwa hundert Alzheimer-Patienten an einer genetischen Variante erkrankt, bei der die Demenz bereits zwischen dem 30. und 65. Lebensjahr ausbrechen kann. Derzeit sind drei Gene bekannt, die, wenn sie verändert sind, zu dieser familiären Alzheimer-Demenz, kurz FAD, führen können.

Die Mutationen, die auch einzeln alle den sicheren Ausbruch der Krankheit zur Folge haben, lassen sich mit einem Gentest zweifelsfrei nachweisen. »Da Alzheimer bislang nicht heil- und auch nur schlecht behandelbar ist, sollte dieser Schritt, wenn noch keine Symptome bestehen, allerdings gut überlegt sein«, rät Klein.

Häufiger als die genetisch bedingte Alzheimer-Demenz sind Formen der

Die neue ärztliche Leitlinie zur Parkinson-Krankheit empfiehlt eine genetische Diagnostik auf Patientenwunsch, wenn entweder zwei Verwandte ersten Grades oder ein Verwandter ersten und ein Verwandter zweiten Grades an Parkinson erkrankt sind oder wenn die Krankheit vor dem 50. Lebensjahr auftritt.

Parkinson-Erkrankung, die auf ein verändertes Gen zurückzuführen sind. »Die Zahl der Parkinson-Patienten ist in den vergangenen Jahren aus noch überwiegend ungeklärten Gründen stark gestiegen«, sagt Klein. »Und zwei große Studien mit insgesamt mehr als 20.000 Patienten haben kürzlich gezeigt, dass etwa 15 Prozent der Erkrankungen eine genetische Ursache oder zumindest einen ganz starken genetischen Risikofaktor aufweisen.«

ZIELGERICHTETE THERAPIEN

Veränderungen im GBA1-Gen zählen zu den häufigsten genetischen Risikofaktoren für Parkinson. Weltweit versu-

chen Ärzte und Wissenschaftler derzeit, die Mutationen und ihre Auswirkungen auf den Organismus besser zu verstehen. Ziel sei es, geeigneten Patienten eine Teilnahme an klinischen Studien mit individuell passenden Therapieansätzen anzubieten, sagte Dr. Kathrin Brockmann, Oberärztin und Leiterin der Parkinson-Ambulanz am Universitätsklinikum Tübingen, beim diesjährigen Kongress der Deutschen Gesellschaft für Parkinson und Bewegungsstörungen (DPG). Zahlreiche Studien sei bereits im Gange.

»In einer Studie wird zum Beispiel ein altes Hustenmittel, der schleimlösende Wirkstoff Ambroxol, bei Pati-

Vorreiter der Gentherapie

Die Spinale Muskelatrophie, kurz SMA, wird durch einen Fehler im SMN1-Gen hervorgerufen, das auf dem 5. Chromosom liegt. Fehlt das von dem Gen abgelesene Protein, sterben im Rückenmark nach und nach Nervenzellen ab, die für die Bewegung der Muskeln zuständig sind. Die ungenutzte Muskulatur wird daraufhin zunehmend schwächer. Ein Test auf SMA ist in Deutschland seit Oktober 2021 Teil des Neugeborenen-Screenings.

Ein weiteres Gen namens SMN2 kann geringere Mengen des SMN-Proteins ebenfalls produzieren. Je nachdem, wie viele Kopien des SMN2-Gens im Erbgut vorhanden sind, tritt die Erkrankung in leichteren oder schwereren Formen auf. Als schwerste Form gilt die SMA vom Typ 1. Unbehandelt sterben die betroffenen Kinder schon mit ein bis zwei Jahren an Atemschwäche.

Seit dem Jahr 2017 ist in Deutschland das Medikament Nusinersen zugelassen. Es zählt zu den sogenannten Antisense-Oligonukleotiden (ASO), die die Aktivität von Genen beeinflussen. Nusinersen, das zunächst im Abstand von wenigen Wochen,

enten mit verändertem GBA1-Gen erprobt«, berichtet die Kieler Neurowissenschaftlerin Christine Klein. Es gebe nämlich Hinweise darauf, dass Ambroxol in hoher Dosierung die Folgen des Gendefekts mildern könne.

Auch für Patienten mit einer Mutation im LRRK2-Gen, die sich bei knapp zwei Prozent aller an Parkinson erkrankten Menschen findet, ist vor wenigen Monaten eine klinische Studie angelaufen. Die Genveränderung erhöht die Aktivität eines bestimmten Enzyms und fördert das Fortschreiten der Erkrankung. Der jetzt erprobte Wirkstoff soll diese Entwicklung bremsen.

Darüber hinaus laufen derzeit erste Studien mit Impfungen gegen fehlgefaltete Formen des Proteins Alpha-Synuclein, das bei Parkinson oft, aber nicht immer vermehrt im Gehirn zu finden ist. Man stehe daher jetzt vor der großen Herausforderung, vorherzusagen, welche Patienten besonders große Mengen dieses veränderten Moleküls aufweisen, sagte Brockmann auf dem DPG-Kongress. Besonders häufig der Fall ist das bisherigen Erkenntnissen zufolge bei Patienten mit Mutationen in den oben genannten Genen GBA1 und LRRK2. Nicht nachweisen lässt sich

das Molekül bislang bei Patienten mit anderen Genveränderungen, die auch mit Parkinson in Verbindung gebracht werden. Ihnen würde eine Impfung also nicht helfen.

NICHT ALLE PATIENTEN WERDEN GETESTET

Noch werden Menschen, die an Parkinson erkrankt sind, nicht routinemäßig auf Genveränderungen untersucht. Derzeit werden die Tests vorrangig Patienten mit einem frühen Erkrankungsalter angeboten oder solchen, bei denen Parkinson gehäuft in der Familie vorkommt. Entsprechende Empfehlungen enthält die jüngst erschienene ärztliche Leitlinie *Parkinson-Krankheit*.

Die Neurowissenschaftlerin Christine Klein weist darauf hin, dass ein Gentest auch vor einer geplanten Tiefen Hirnstimulation sinnvoll sein kann. Es habe sich nämlich herausgestellt, dass das Verfahren bei verschiedenen erblichen Parkinsonformen unterschiedlich gut funktioniere. Als Wissenschaftlerin interessiert sich Klein insbesondere auch für die Frage, warum manche Menschen mit einem veränderten Gen erkranken, andere hingegen trotz der gleichen Mutation ganz offenbar

davor geschützt sind. »Bei Parkinson scheint es zum Beispiel eine entscheidende Rolle zu spielen, wie gut die Mitochondrien, die Kraftwerke der Zelle, arbeiten«, sagt Klein. »Funktionieren sie beziehungsweise der Abbau nicht mehr ausreichend aktiver Mitochondrien einwandfrei, scheint das die Träger der GBA1- und LRRK2-Mutation zu einem gewissen Grad vor dem Ausbruch der Krankheit zu schützen.«

Medizinisch anwenden lässt sich dieses Wissen bisher zwar noch nicht. Bei einer anderen neurologischen Bewegungsstörung, der Myoklonus-Dystonie, sieht das jedoch zum Beispiel schon etwas anders aus. »Man hat herausgefunden, dass nur die Kinder von Vätern mit einem mutierten Gen erkranken, weil das mütterliche Gen im menschlichen Körper gar nicht abgelesen und in Proteine umgewandelt wird«, erklärt Klein. Für die humangenetische Beratung ist das von großer Bedeutung: »Jungen Frauen, die sich ein Kind wünschen und die Mutation besitzen, können wir heute mit gutem Gewissen vorhersagen, dass ihr Baby zumindest in dieser Hinsicht höchstwahrscheinlich gesund sein wird.« ● **ab**

später alle vier Monate in den Wirbelkanal injiziert werden muss, bewirkt, dass das SMN2-Gen vermehrt abgelesen und in das SMN-Protein umgewandelt wird.

»Die Entwicklung von Nusinersen war ein echter Meilenstein«, sagt Professor Albert Ludolph, Ärztlicher Direktor der Neurologie an den RKU – Universitäts- und Rehabilitationskliniken Ulm. »Wir können damit sowohl Kinder als auch Erwachsene mit SMA behandeln – und bei allen wird der Krankheitsverlauf zumindest gestoppt.«

Der seit 2021 zugelassene Wirkstoff Risdiplam steigert ebenfalls die Aktivität des SMN2-Gens. Er ist als Pulver erhältlich und wird täglich in Wasser aufgelöst getrunken, was die Anwendung erleichtert und das Risiko von Verletzungen oder Infektionen minimiert. »Leider fehlen noch gute Vergleichsstudien zu der Frage, ob Nusinersen oder Risdiplam wirksamer ist«, sagt Ludolph. »Derzeit orientieren wir uns daher vornehmlich an den Wünschen der Patienten.«

Der dritte Wirkstoff Onasemnogen-Apoparvovec ist hierzulande seit 2020 zugelassen und wird einmalig in die Blutbahn injiziert. Die Behandlung, bei der ein modifiziertes Virus intakte Versionen des SMN1-Gens in die Zellkerne einschleust, zählt zu den echten Gentherapien. Die Infusion gilt mit ihrem Preis von derzeit rund 2,3 Millionen Euro als vermutlich teuerstes Medikament der Welt.

»Ihre Entwicklung war ein unglaublicher Durchbruch«, sagt Ludolph. Allerdings müsse die Behandlung noch optimiert werden. »Die meisten Patienten werden mit ihr noch nicht ganz gesund, zudem ist die Therapie nicht selten schädlich für die Leber.« Weltweit wurden bislang zwei Fälle bekannt, bei denen die behandelten Kinder an Leberversagen starben. »Wir müssen für alle drei Medikamente etwa noch die optimale Behandlungsdosis herausfinden«, sagt Ludolph. Zudem gebe es Überlegungen, die Gentherapie mit einer sich anschließenden Behandlung mit Nusinersen oder Risdiplam zu kombinieren. Zugelassen seien solche Kombinationstherapien aber noch nicht.

PATEN FÜR DIE ERSTE SCHWERE ZEIT

Zu Beginn einer Multiplen Sklerose tauchen oft viele Fragen, Ängste und Zweifel auf. Nadja Birkenbach-von Kuzenko, die 2015 selbst an MS erkrankte, hat daher ein Patenprogramm ins Leben gerufen. Frisch diagnostizierte Patienten bekommen dort einen Menschen mit MS zur Seite gestellt, der bereits einen guten Umgang mit der Erkrankung gefunden hat.

»Einmal konnte ich im Spiegel meine Wange und Augenbraue nicht mehr sehen«, sagt sie. »Es war so beängstigend.« Die Augenärztin, die sie daraufhin in Begleitung einer Freundin aufgesucht hatte, schickte Birkenbach-von Kuzenko in die Notaufnahme des Klinikums rechts der Isar in München. Nach einer MRT des Kopfes und einer Lumbalpunktion stand die Diagnose fest.

Sie erinnert sich noch gut an diesen Tag im Dezember 2021. »Ich kam gerade aus der MS-Ambulanz der Klinik und traf auf der Straße eine völlig verzweifelte junge Frau, die soeben ihre MS-Diagnose erhalten hatte«, erzählt Nadja Birkenbach-von Kuzenko. »Sie hatte so viele Fragen und Ängste – und zwar genau jene, die mich am Anfang meiner Erkrankung auch geplagt hatten.«

Ihr selbst sei es zu dieser Zeit bereits sehr gut gegangen, berichtet die 48-jährige. In der MS-Ambulanz sei sie nur für eine Untersuchung gewesen, die im Rahmen einer klinischen Studie vorge-

nommen wurde. »Also redete ich auf die junge Frau ein, erklärte ihr eindringlich, dass man auch mit MS ein gutes Leben führen kann, und bat sie, mich anzurufen, wenn ihre Ängste und Sorgen überhandnehmen.«

Ihre eigene MS-Diagnose erhielt Nadja Birkenbach-von Kuzenko im September 2015. »Ich sah damals plötzlich alles doppelt und beim Gehen wackelte das Bild meiner Umgebung vor meinen Augen hin und her«, erzählt die berufstätige Frau, die auch Mutter von zwei Kindern ist. Bei ihr hatte das Immunsystem damit begonnen, die Augen anzugreifen.

SEIT JAHREN OHNE SCHUB

»Ich lag im Krankenhausbett und habe nur noch geweint«, sagt Birkenbach-von Kuzenko. »So viele Fragen kreisten in meinem Kopf: Wie geht mein Leben nun weiter? Werde ich bald im Rollstuhl sitzen? Wie erzähle ich es meinen Kindern? Spreche ich mit meinem Chef, meinen Kollegen und mit Freunden oder Bekannten darüber? Wie werden sie reagieren? Wie hilflos werde ich bald sein? Was wird aus meinen Hobbys?«

► Fortsetzung auf Seite 11
(nach gesund express)

4. Quartal **2023** WINTER

gesund express

Corona

Wie viel Schutz
noch sinnvoll ist

Homeoffice

So gelingt die
Arbeit zu Hause

Saunieren

Warum Schwitzen
so gesund ist



Liebe Leserin,
lieber Leser

Die Pandemie ist vorbei, die Coronaviren sind geblieben. Schwere Erkrankungen rufen sie zum Glück nur noch selten hervor. Trotzdem kann es gerade in der nasskalten Jahreszeit für viele Menschen sinnvoll sein, sich impfen zu lassen oder eine Maske zu tragen. Auf den folgenden Seiten lesen Sie, wie Sie sich jetzt am besten vor Covid-19 und anderen Atemwegserkrankungen schützen. Außerdem geben wir Tipps, wie das Arbeiten im Homeoffice gut gelingt, und erläutern, warum der Besuch einer Sauna so wohltuend ist.

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: Olaf Heinrich,
Stephan Weber, Jasper Eenhorst, Theresa Holler,
Marc Fischer

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

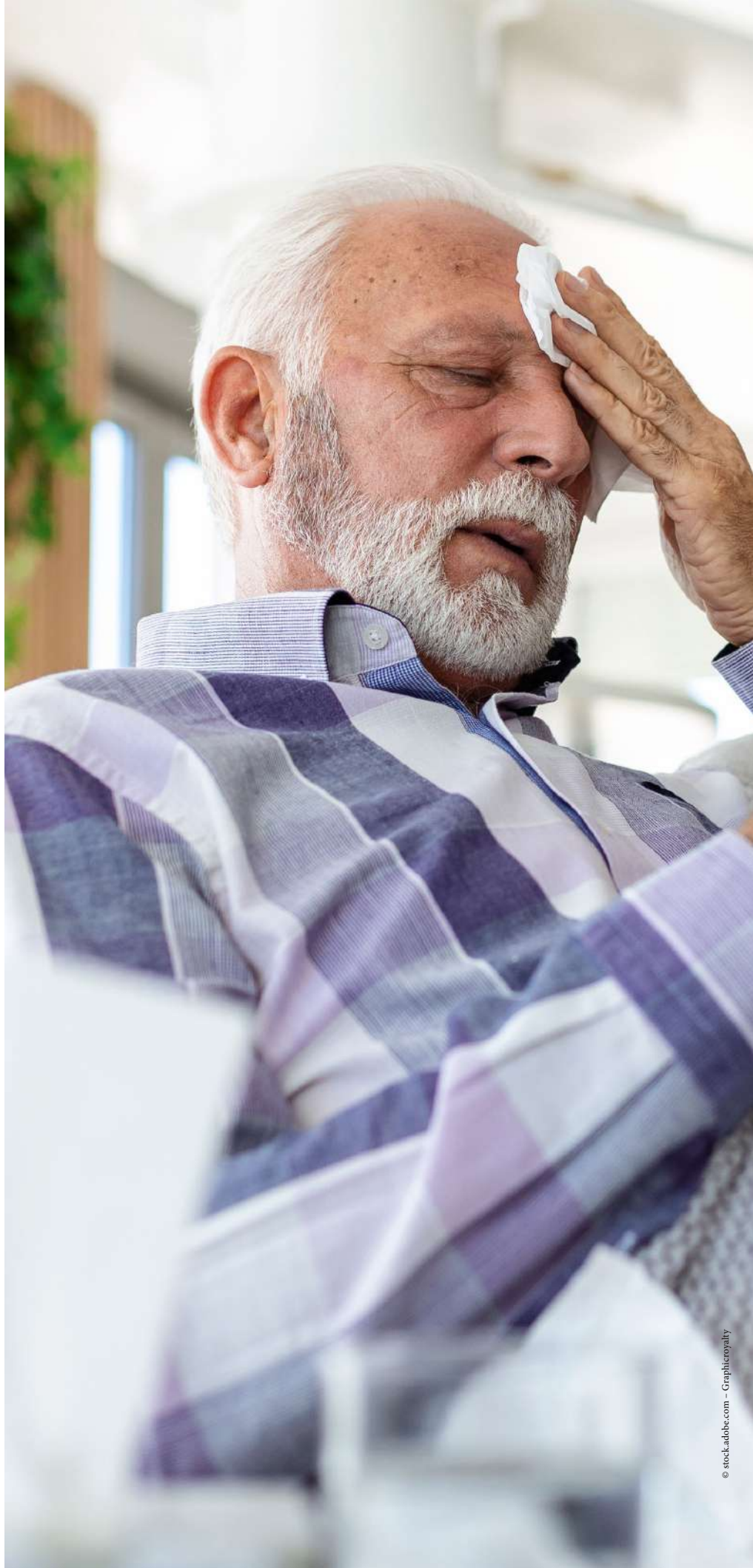
Redaktion: Anke Brodmerkel (ab), Andrea Kuppe (ak)

Gestaltung: Elsenbach Design

Druck: Bonifatius GmbH, Paderborn

Bildnachweis Titel: David L/peopleimages.com,
stock.adobe.com

Wir verwenden möglichst Formulierungen, die alle Geschlechter einschließen. Sollten zur redaktionellen Vereinfachung und besseren Lesbarkeit maskuline Personenbezeichnungen wie „Arzt“ oder „Patient“ verwendet werden, sind damit ausdrücklich Personen jeden Geschlechts gemeint.



So schützen Sie sich *jetzt vor Corona*

Mit der nasskalten Jahreszeit sind die Viren zurückgekehrt.

Auch die Erreger von Covid-19 konnten zuletzt wieder mehr Menschen infizieren. Doch ihren größten Schrecken haben Omikron und auch dessen neu aufgetretene Varianten inzwischen zum Glück verloren. Eine Impfung und das Tragen einer Maske sind trotzdem noch für manche Menschen oder in bestimmten Situationen sinnvoll. Welche das sind, erläutern wir Ihnen.

Das Schlimmste ist vorüber. Auch wenn gerade wieder mehr Menschen an Covid-19 erkranken, sind schwere Verläufe selten geworden. Unser Immunsystem hatte, sowohl durch die Impfung als auch durch Infektionen, inzwischen ausreichend Gelegenheit, die Erreger kennenzulernen. Es hat Antikörper gegen sie gebildet und zudem Gedächtniszellen, die bei einem neuerlichen Angriff der Coronaviren viel schneller und effektiver als zu Beginn der Pandemie auf sie reagieren und die gesamte Körperabwehr zur Verteidigung aufrufen können.

Nur noch ein Erreger unter vielen

Selbst die zuletzt aufgetretenen Omikron-Varianten Eris und Pirola scheinen bislang nur wenig Anlass zur Sorge zu geben. Das Coronavirus gilt mittlerweile als einer unter vielen Erregern von Atemwegserkrankungen, die in erster Linie mit Erkältungssymptomen wie Husten, Schnupfen und Halsschmerzen oder auch Fieber einhergehen können. Laut einem aktuellen Bericht des Robert Koch-Instituts (RKI) wurden akute respiratorische Erkrankungen, kurz ARE genannt, zuletzt insbesondere von drei Erregertypen hervorgerufen: vorrangig von Coronaviren, gefolgt von Rhino- und Parainfluenzaviren. Echte Influenzaviren hingegen, die Verursacher der Grippe, ließen sich bisher nur vereinzelt blicken. Erfahrungsgemäß steht ihre Hauptsaison aber in den kalten Monaten noch bevor.

Die Empfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO) am RKI haben sich an die veränderte Situation angepasst. Derzeit rät das Gremium allen Menschen ab 18 Jahren zu einer Basisimmunität, die auf drei Kontakten mit dem Erreger beruht. Mindestens zwei dieser Kontakte sollten in Form einer Impfung, der dritte kann auch als Infektion erfolgt sein. Menschen mit einem erhöhten Risiko für schwere Covid-19-Verläufe allerdings sollten in diesem Herbst oder Winter eine weitere Auffrischimpfung erhalten, insbesondere dann, wenn der letzte Erregerkontakt bereits mehr als zwölf Monate zurückliegt. Zu dieser Gruppe zählen Personen, die 60 Jahre oder älter sind, Patienten, die relevante Grundkrankheiten haben und mindestens sechs Monate alt sind, sowie Menschen, die in Pflegeeinrichtungen leben.

Impfstoffe gegen neue Varianten

Zu den relevanten Grundkrankheiten gehören laut STIKO zum Beispiel chronische Erkrankungen der Atmungsorgane, chronische Herz-Kreislauf-, Leber- und Nierenleiden, Diabetes und andere Stoffwechselerkrankungen sowie Adipositas. Wer sich unsicher ist, bittet am besten den Hausarzt um Rat. Zudem empfiehlt die STIKO eine weitere Auffrischimpfung all jenen, die aufgrund ihrer Arbeit ein erhöhtes Infektionsrisiko haben, insbesondere also medizinischem oder pflegerischem Personal, sowie Familienangehörigen und engen Kontaktpersonen

von Patienten, die eine Therapie erhalten, die ihr Immunsystem unterdrückt, und die deswegen selbst durch eine Impfung nicht sicher geschützt werden können. Die jetzt eingesetzten Impfstoffe sind bereits an die derzeit vorherrschenden Omikron-Varianten angepasst, weswegen man sich von ihnen einen besonders guten Schutz verspricht.

Auch an die Grippeimpfung denken

Die Impfung sei ein wirklich elementarer Bestandteil, um sich vor einem schweren Verlauf und auch vor Long Covid zu schützen, sagte Professor Stefan Kluge, Direktor der Klinik für Intensivmedizin am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE), kürzlich bei einer Pressekonferenz des Science Media Centers (SMC). Professor Leif Erik Sander, Direktor der Abteilung für Infektiologie an der Charité – Universitätsmedizin Berlin, stimmte ihm zu: Er könne wirklich nur an alle appellieren, die laut den Empfehlungen dafür infrage kommen, das Angebot zur Impfung wahrzunehmen und am besten auch gleich mit einer Grippeimpfung zu kombinieren. Auch die STIKO hält es gerade bei Menschen ab 60 Jahren für sinnvoll, die beiden Impfungen gemeinsam zu verabreichen – idealerweise sogar zusammen mit einer weiteren Impfung gegen Pneumokokken, die bei einer Grippe leicht Lungenentzündungen hervorrufen können.

Masken, um sich selbst zu schützen

Offizielle Empfehlungen oder gar Verordnungen zum Tragen einer Maske hingegen gibt es inzwischen keine mehr. Trotzdem kann es hilfreich sein, sie aufzusetzen: Wenn man zum Beispiel eine Reise oder eine Hochzeitsfeier plane oder andere wichtige Termine bevorstehen, sagte Professorin Sandra Ciesek, Direktorin des Instituts für medizinische Virologie am Universitätsklinikum Frankfurt, bei der SMC-Konferenz. „Wenn es sehr eng wird oder sehr viele Menschen zusammenkommen, gerade in der Zeit, wenn die Infektionen hochgehen, ist es sinnvoll, eine Maske zu tragen, um sich selbst zu schützen“, betonte Ciesek.

Es gebe Situationen, in denen die Maske wieder ein gutes Mittel sein könne, um das Infektionsrisiko zu reduzieren, sagte auch Sander. „Wir sind aus der Pandemie raus, aber die Viren sind noch da.“ Und natürlich müsse man auch weiterhin versuchen, sich selbst und andere nicht zu infizieren, ergänzte Kluge: „Wer Krankheitssymptome hat, sollte zu Hause bleiben.“

ab



Gesund und fit trotz Schmuddelwetter

Ein starkes Immunsystem hilft Ihnen, gut durch die nasskalte Jahreszeit zu kommen und möglichst wenige Infekte zu erleiden. Mit diesen Maßnahmen stärken Sie es.

- ☛ **Viel Bewegung, am besten draußen:** Wenn der Kreislauf in Schwung kommt und die Lunge genügend Sauerstoff tankt, können auch die Immunzellen mit allen für sie wichtigen Substanzen versorgt werden. Die frische Luft hält außerdem die Schleimhäute von Mund und Nase feucht und somit intakt. Eine halbe Stunde am Tag reicht bereits aus.
- ☛ **Eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung:** Obst und Gemüse versorgen die Körperabwehr mit Vitaminen und Ballaststoffen. Fünf Portionen am Tag gelten als ideal. Auch Vollkornprodukte sollten täglich verzehrt werden.
- ☛ **Ausreichend Schlaf:** Sieben bis acht Stunden sollte ein erwachsener Mensch nachts schlafen. Ist diese Zeitspanne regelmäßig deutlich kürzer, beginnt das Immunsystem zu schwächeln.
- ☛ **Eine positive Einstellung zum Leben:** Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass Menschen, die zufrieden sind und optimistisch durchs Leben gehen, seltener als andere erkranken.
- ☛ **Wenig Stress:** Wer seine Körperabwehr stärken will, sollte gezielt kleine Ruhepausen im Tagesverlauf einplanen oder auch stressreduzierende Techniken wie Yoga oder Meditation anwenden.
- ☛ **Der Verzicht aufs Rauchen und größere Mengen Alkohol:** Die im Tabakrauch enthaltenen Substanzen schädigen wichtige Zellen unseres Immunsystems. Zu viel Alkohol hält die Leber davon ab, schützende Antikörper zu bilden.
- ☛ **Eine nicht übertriebene Körperhygiene:** Eine Körperabwehr, die durch zu viele Hygienemaßnahmen nicht mehr gefordert wird, kommt leicht aus der Übung. Die mögliche Folge ist eine erhöhte Infektanfälligkeit. Oft reicht zum Reinigen des Körpers lauwarmes Wasser völlig aus. ab



PFAS schaden dem **Immunsystem**

Künstlich hergestellte und extrem langlebige Chemikalien – sogenannte PFAS – sind in Kosmetika, Backpapier, Teflonpfannen und vielen anderen Alltagsprodukten zu finden. Seit Längerem bekannt ist, dass PFAS beim Menschen zu Leberschäden, Schilddrüsenerkrankungen, Fettleibigkeit, hormonellen Störungen und Krebs führen können. Forscher des Helmholtz-Zentrums für Umweltforschung (UFZ) konnten jetzt nachweisen, dass sie auch die Immunabwehr erheblich beeinträchtigen. ●



Besser screenen als abtasten

Die rektale Tastuntersuchung sei ungeeignet, um Prostatakrebs frühzeitig zu erkennen, so das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ). Es würden zum einen zu viele Tumore übersehen, zum anderen Tumore dort vermutet, wo in Wirklichkeit gar keine seien – was die Patienten unnötig belastete. Die Forscher empfehlen stattdessen ein Prostata-Screening auf Basis eines PSA-Tests. Dieser sei deutlich zuverlässiger und werde in der Regel auch als angenehmer empfunden. ●

Freisprecheinrichtung **einschalten**

Wer regelmäßig mehr als eine halbe Stunde pro Woche mit dem Smartphone am Ohr – statt über eine Freisprecheinrichtung – telefoniert, erhöht sein Risiko für Bluthochdruck um durchschnittlich zwölf Prozent. Zu diesem Resultat sind Forscher der Southern Medical University in China gekommen. Genetisch vorbelastete Menschen, also zum Beispiel solche, bei denen Bluthochdruck in der Familie vorkommt, sind ihrer Studie zufolge allerdings deutlich mehr gefährdet. ●



Haustiere beugen Allergien vor

Wer bereits als Baby und Kleinkind mit einem Hund oder einer Katze zusammenlebt, stärkt sein Immunsystem und leidet seltener unter einer Nahrungsmittelallergie. Das fanden japanische Forscher heraus, als sie Daten von 66.000 Kindern auswerteten. Der Kontakt mit Hamstern, Schildkröten und Vögeln hatte hingegen keinen Einfluss auf die Entwicklung einer Allergie. ●

Wie die Arbeit im **Homeoffice** gelingt



Das Arbeiten von zu Hause aus bietet viele Vorteile, kann aber auch Herausforderungen mit sich bringen. Mit der richtigen Organisation, etwas Disziplin und einer positiven Einstellung gelingt die Arbeit im Homeoffice ganz leicht.

TIPP: Ein aufgeräumter Schreibtisch mit wenig visueller Ablenkung kann helfen, sich besser zu konzentrieren.

In den vergangenen Jahren hat das Arbeiten von zu Hause aus stark an Bedeutung gewonnen. Die Vorteile des Homeoffice sind vielfältig: kein lästiges Pendeln, flexiblere Arbeitszeiten und die Möglichkeit, Beruf und Familie besser miteinander zu vereinbaren. Manchen Menschen fällt es jedoch schwer, sich zu organisieren oder Beruf und Privatleben klar zu trennen. Damit das Arbeiten zu Hause gut funktioniert, hier ein paar Tipps:

1. Den Arbeitsplatz optimal gestalten

Ein klar definierter Arbeitsplatz ist entscheidend, um im Homeoffice effizient arbeiten zu können. Idealerweise befindet sich dieser in einem separaten Raum und sollte ruhig, gut beleuchtet

und frei von Ablenkungen sein. Regelmäßiges Lüften sorgt für ein gesundes Raumklima. Ein ergonomischer Schreibtisch und ein bequemer Stuhl tragen dazu bei, Rückenschmerzen und anderen gesundheitlichen Problemen vorzubeugen.

2. Einen Arbeitszeitplan erstellen

Ein wesentlicher Vorteil des Homeoffice ist eine gewisse Flexibilität bei der Arbeitszeit. Dennoch ist es ratsam, einen festen Arbeitszeitplan zu erstellen. Dieser hilft, Job und Freizeit voneinander zu trennen und sich besser zu strukturieren. Wird die Arbeit in klare Zeitblöcke eingeteilt und hält man sich an diese, beugt man so der Prokrastination, also dem ständigen Aufschieben von anstehenden Aufgaben, vor.

3. Pausen effektiv nutzen

Auszeiten sind ebenso wichtig wie die Arbeitszeit, denn Körper und Geist benötigen regelmäßige kurze Ruhezeiten, um sich zu erholen. Schon ein zehnmütiges Workout oder ein Spaziergang an der frischen Luft aktivieren den

Kreislauf. Dies wiederum steigert die Konzentration und Produktivität.

4. Auf Selbstorganisation achten

Selbstorganisation ist im Homeoffice besonders wichtig. To-Do-Listen helfen, Aufgaben zu priorisieren und sich klare Ziele für den Tag zu setzen. Auf diese Weise behält man den Überblick, ist motiviert und produktiv. Um Ablenkungen durch private Angelegenheiten zu vermeiden, sollte man zudem klare Absprachen mit der Familie, Mitbewohnern oder Freunden treffen.

5. Kommunikation und Vernetzung nicht vernachlässigen

Im Homeoffice kann es leicht passieren, dass man sich isoliert fühlt. Um das zu verhindern, ist es wichtig, mit Kollegen und Vorgesetzten in Kontakt zu bleiben. Videokonferenzen, Telefonate und Chat-Tools sollten regelmäßig genutzt werden, um den Austausch aufrechtzuerhalten. Dies fördert nicht nur die soziale Interaktion, sondern auch die Zusammenarbeit im Team. ● ak



Die Kunst des **Schwitzens**



Saunieren ist ein Wellness-Ritual, das bereits seit Jahrhunderten praktiziert wird. Welche gesundheitlichen Vorteile ein Saunabesuch mit sich bringt und was man dabei beachten sollte, lesen Sie hier.

Das intensive Schwitzen in einer dafür eigens errichteten Stube hat eine lange Tradition in den nördlichen und baltischen Ländern, insbesondere in Finnland, und ist dort ein integraler Bestandteil der Kultur und des täglichen Lebens. Seit einigen Jahren gilt die finnische Saunatraktion sogar als immaterielles Kulturerbe der UNESCO. Kein Wunder, denn die zahlreichen Vorteile für Körper und Geist machen das Saunieren zu einer einzigartigen und besonderen Erfahrung, die von vielen Menschen auf der ganzen Welt geschätzt wird. Allein in Deutschland suchen jährlich rund 25 Millionen Menschen regelmäßig eine Sauna auf.

Aus diesen Gründen lohnt sich ein Saunabesuch:

Stressabbau: Die angenehme Wärme und die meist stille Atmosphäre fördern Entspannung und Ruhe. Ein Saunabesuch am Abend kann zudem den Schlaf verbessern.

Entgiftung und Hautpflege: Beim Schwitzen werden Schadstoffe über die Poren ausgeschieden, was unter anderem zur Hautgesundheit beiträgt.

Verbesserte Durchblutung: Die Hitze erweitert die Blutgefäße, sodass die Durchblutung gefördert wird. Gewebe, Muskeln und Organe werden mit mehr Sauerstoff und Nährstoffen

versorgt, gleichzeitig werden Stoffwechselprodukte schneller abtransportiert.

Booster fürs Immunsystem: Durch das erhöhte Schwitzen werden Krankheitserreger ausgeschieden und das Immunsystem angeregt, mehr Abwehrzellen zu bilden. So kann Infekten vorgebeugt werden. Bei akuten Erkrankungen und Entzündungen ist ein Saunagang allerdings tabu!

Schwung für den Kreislauf: Der Wechsel zwischen Hitze und Kälte regt den Kreislauf an und fördert die Anpassungsfähigkeit des Körpers an unterschiedliche Temperaturen.

Studien belegen, dass regelmäßige Saunagänge langfristig die Herzgesundheit fördern. Die Deutsche Herzstiftung rät jedoch Menschen mit Koronarer Herzkrankheit (KHK) dazu, zunächst Rücksprache mit ihrem behandelnden Arzt zu halten. Ist Saunieren erlaubt, sollten KHK-Patienten damit langsam beginnen. Die Stiftung empfiehlt Einsteigern den Besuch von Dampfsaunen mit maximal 60 Grad Celsius für höchstens fünf Minuten. Bei guter Verträglichkeit können Temperatur und Verweildauer mit der Zeit gesteigert werden. ● **ak**





So geht Medikation...

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

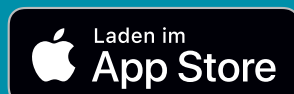
- Erinnerungen für die **richtige** Medikation zur **richtigen** Zeit
- Tagebuch für die **richtige** Dokumentation von Einnahmen und mehr
- Druckbarer Gesundheitsbericht für **richtig** gute Arztgespräche
- **Richtig** gute Tipps zum Thema Medikation und Gesundheit

mehr als 150.000 Bewertungen

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

(Nutzerbewertung auf Google Play)

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



MyTherapy
So geht Medikation

ein Angebot von **Shop Apotheke**

► Fortsetzung von Seite 10

Auf fast alle diese Fragen hat Birkenbach-von Kuzenko inzwischen eine Antwort gefunden. Sie entschloss sich schnell, ganz offen mit ihrer Erkrankung umzugehen, und ist sowohl privat als auch im Job auf viel Unterstützung und Verständnis gestoßen. »Auch meiner damals 13-jährigen Tochter und meinem 11-jährigen Sohn habe ich – eher beiläufig – erklärt, dass ich MS habe und was dabei ungefähr im Körper passiert.«

Damals wie heute strahlte sie viel Zuversicht aus. »Die moderne Medizin hat inzwischen so viel erreicht«, sagt sie. »Ich bin jetzt dank meines Medikaments seit fünf Jahren schubfrei und nach wie vor berufstätig. Mir geht es gut, ich treibe mehrmals in der Woche Sport und achte darauf, mich gesund zu ernähren.«

FÜR EIN AKTIVES LEBEN

All das war nicht immer so. »Nach einer ersten Stoßtherapie mit Kortison begann die Suche nach einem für mich passenden immunmodulierenden Wirkstoff«, berichtet Birkenbach-von Kuzenko. Die ersten drei Medikamente vertrug sie nicht gut. »Anschließend brauchte ich erst mal eine Pause«, sagt sie. Der nächste Krankheitsschub ließ daraufhin nicht lange auf sich warten. »Ich habe dann noch ein weiteres Medikament ausprobiert – mit ihm lebe ich seit 2018 nahezu frei von Krankheitssymptomen und Nebenwirkungen.«

Birkenbach-von Kuzenko ist sich sicher, dass früher oder später jeder MS-Patient das Medikament findet, das ihm am besten hilft. In dem von ihr initiierten Patenprogramm werden medizinische Fragen allerdings ausgeklammert. »Diese sollen den Ärzten vorbehalten bleiben«, sagt sie. »Wir Paten möchten uns ausschließlich den Ängsten und Sorgen des Alltags annehmen.«

Die Idee zu dem Programm war in den Tagen nach der Begegnung mit der jungen Frau gereift. »Ich wollte die positiven Erfahrungen, die ich in den vergangenen Jahren gemacht hatte, so gerne mit anderen Betroffenen teilen«, sagt sie. Sie beschloss, ihrem Arzt, Professor Bernhard Hemmer, Direktor der Klinik für Neurologie am Klinikum rechts der Isar, den Plan per E-Mail zu unterbreiten. Dieser zeigte sich offen und so riefen sie gemeinsam das Patenprogramm für MS-Erkrankte ins Leben, das inzwischen auch von Hemmers Kollegin Dr. Christina Engl mitbetreut wird.

»In der schwierigen ersten Zeit nach der Diagnose bekommen die Patienten einen schon länger an MS erkrankten Menschen zur Seite gestellt«, erläutert Birkenbach-von Kuzenko. »Er soll ihnen helfen, im Alltag mit ihrer Krankheit souverän umzugehen und weiterhin ein möglichst unbeschwertes und aktives Leben zu führen.« Ob der Pate ein Mann oder eine Frau sein soll, können sich Interessierte bei der Anmeldung wünschen. »Man kann ihn anrufen, ihm schreiben oder ihn persönlich treffen – das entscheidet jeder für sich«, sagt Birkenbach-von Kuzenko.

Sie selbst betreut derzeit mehrere Betroffene, die sich jederzeit bei ihr melden dürfen. »Anders als in einer Selbsthilfegruppe können die Patienten selbst entscheiden, um welche Themen es in den Gesprächen gehen soll, was sie wissen wollen und was vielleicht lieber nicht.«

DAS PATENPROGRAMM IM INTERNET:

www.ms-patenprogramm.de
ms-perspektive.de/205-nadja-birkenbach
 Weitere Informationen gibt es telefonisch unter 089/4140-7640 oder per E-Mail unter ms-patenprogramm.nl@mri.tum.de.



Kamingespräche

Wer mehr von Nadja Birkenbach-von Kuzenko, ihrem Leben und dem Umgang mit ihrer Erkrankung erfahren möchte, kann diesem Interview mit der Autorin, Bloggerin und MS-Patientin Nele Handwerker zuhören:
www.ms-perspektive.de/220-1-ms-kamingespraech

Wenn ein Pate feststellt, dass die Ängste oder Sorgen seines Schützlings zu groß werden, um sie selbst aufzufangen, gibt es die Möglichkeit, Kontakt zur Klinik für Psychosomatik aufzunehmen, mit der Birkenbach-von Kuzenko und ihr Team im Rahmen des Programms zusammenarbeiten. Dort werden die Patienten fachkundig psychologisch betreut.

NACHAHMUNG ERWÜNSCHT

Die Gemeinnützige Hertie-Stiftung fand die Idee des Patenprogramms so gut, dass sie das Projekt seit einigen Monaten mit fast 50.000 Euro für die kommenden drei Jahre unterstützt.

»Darüber haben wir uns natürlich riesig gefreut«, sagt Birkenbach-von Kuzenko. »Wir haben als erstes eine Webseite erstellt, auf der sich die Patienten über unser Angebot informieren und dazu anmelden können.« Der Internetauftritt ergänzt seither die Broschüre, die alle MS-Patienten des Klinikums rechts der Isar ausgehändigt bekommen.

Noch stehen die Paten tatsächlich nur für diese Patienten in und um München zur Verfügung. »Wir hoffen aber, dass andere unsere Idee aufgreifen und auch in ihrer Region verwirklichen werden«, sagt Birkenbach-von Kuzenko. »Es ist keine große Sache, kann den Betroffenen in der ersten schweren Zeit aber viel Mut und Zuversicht geben.« ● ab

EINE FRAGE DES ALTERS

Mit den Jahren nimmt die Krankheitsaktivität von Multipler Sklerose in der Regel ab. Können ältere MS-Betroffene also ihre Therapie beenden? Eine aktuelle Studie ging dieser Frage nach.

Es klingt ein bisschen verrückt: Warum sollte man eine wirksame Therapie abbrechen? Medikamente nicht mehr nehmen, die Multiple Sklerose in Schach halten? Auf die Möglichkeit verzichten, das Fortschreiten der Erkrankung zu verzögern? »Weil die Sache etwas komplizierter ist«, sagt Professor Achim Berthele, Leitender Oberarzt der Klinik und Poliklinik für Neurologie am Klinikum rechts der Isar der TU München. Er hat immer wieder mit Patienten zu tun, die ihre Therapie beenden wollen.

DIE ERKRANKUNG ÄNDERT SICH, DIE THERAPIE NICHT

Die Frage, ob das aus ärztlicher Sicht vertretbar ist, wird in der Medizin seit einigen Jahren intensiv diskutiert. Das liegt nicht zuletzt daran,

dass es immer mehr ältere Menschen mit MS gibt: Mittlerweile ist etwa die Hälfte aller Patienten älter als 55 Jahre, jeder fünfte bis siebte sogar älter als 65. Doch im Gegensatz zu der Erkrankung ändert sich ihre Therapie im Laufe der Zeit meist nicht. Ein Großteil der Betroffenen erhält eine krankheitsmodifizierende Therapie, kurz DMT (disease-modifying therapy). »Diese wird zur langfristigen Behandlung von MS eingesetzt, um die Häufigkeit und Schwere von Schüben zu reduzieren«, erklärt Berthele.

Erreicht wird das durch eine gezielte Beeinflussung des Immunsystems mit bemerkenswerter Wirksamkeit: Im Schnitt haben Betroffene zu Beginn der Erkrankung 1,8 Schübe pro Jahr, mit einer immunmodulierenden Therapie lässt sich diese Rate auf bis zu 0,1 reduzieren – das macht sie zum

Standard einer modernen medikamentösen Therapie von MS. Meist wird sie nach dem ersten Schub verordnet, denn es gilt: je früher, desto besser. Danach wird die Therapie auf unbestimmte Zeit fortgesetzt, oft über Jahrzehnte. Aber ist das wirklich sinnvoll? Gilt auch der Leitsatz: je länger, desto besser?

RISIKEN UND NUTZEN NEU ABWÄGEN

Dagegen spricht, dass die Krankheitsaktivität bei MS im Alter typischerweise nachlässt und die Schubrate auch ohne Medikamente sinkt. Die Effektivität immunmodulierender Therapien lässt also nach. Gleichzeitig steigt das Risiko für Nebenwirkungen. So treibt eine DMT beispielsweise das im Alter ohnehin erhöhte Infektions- oder Krebsrisiko weiter nach oben. Ein

MS & *ich*

Ich mach meinen Weg

Da,
wenn man
uns braucht.

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



Melden Sie sich unter [msundich.de](https://www.msundich.de)
gerne für unseren kostenlosen
monatlichen Newsletter an

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

Telefon: 0 911 – 273 12 100*

E-Mail: infoservice.novartis@novartis.com

(*Mo.–Fr. von 08:00 bis 18:00 Uhr)



»Ob ein Therapieabbruch infrage kommt, muss immer im Einzelfall und mit ärztlicher Hilfe entschieden werden.«

Professor Achim Berthele

Beispiel dafür ist das gehäufte Auftreten von Gürtelrose bei MS-Erkrankten. Mit Blick auf ein alterndes Immunsystem und mehr Begleiterkrankungen müssen Nutzen und Risiken einer DMT also neu bewertet werden.

Auch die Therapielast selbst ist nicht zu unterschätzen: »Sich selbst zu spritzen und immer an die Medikamente und die Krankheit denken zu müssen, ist für viele Betroffene eine große Belastung«, sagt Berthele. Wie also umgehen mit älteren Patienten, die seit Jahren stabil sind? Kommt ein Therapieabbruch für sie in Frage? Dazu gibt es bisher nur wenige belastbare Daten – nicht zuletzt, weil die meisten klinischen DMT-Studien Patienten über 55 Jahre ausschließen.

NEUE STUDIENDATEN

Die im Juni 2023 im Fachmagazin *Lancet* veröffentlichte DISCOMS-Studie will das ändern. So untersuchte ein Team um den Neurologen John Corboy von der School of Medicine der Universität Colorado, wie sich ein Therapieabbruch bei älteren MS-Patienten auswirkt. Dabei handelt es sich um eine sogenannte Nichtunterlegenheitsstudie. Das Ziel besteht also darin zu zeigen, ob eine neue Behandlung zumindest nicht schlechter ist als eine bestehende.

Die Forschenden teilten dafür 250 Personen mit einem Altersdurchschnitt von 62 Jahren in zwei Gruppen: Eine setzte die Therapie fort, die andere brach sie ab. Einbezogen wurden nur Patienten, die innerhalb der letzten fünf Jahre keinen Rückfall und innerhalb den letzten drei Jahren keine neuen Läsionen im MRT zeigten. Die Ergebnisse sind weniger eindeutig,

als sie auf dem ersten Blick aussehen: Innerhalb von zwei Jahren kam es bei 4,7 Prozent der DMT-Gruppe und bei 12,2 Prozent der Abbrecher zu neuen oder zunehmenden Läsionen, also Gewebeschädigungen im Gehirn.

Aber: Bezüglich der Schubrate wiesen die beiden Gruppen keine Unterschiede auf. Auch das Auftreten unerwünschter Ereignisse, zum Beispiel Infektionen der Atemwege, war vergleichbar, ebenso die Entwicklung des Behinderungsgrades. Die Studie kommt deshalb zu dem Schluss, dass die Nichtunterlegenheit eines Therapieabbruchs im Vergleich zu einer Therapie nicht belegt werden konnte. Dennoch könne ein Abbruch der DMT bei stabilen Patienten ab dem 56. Lebensjahr eine Option sein, da er die Krankheitsaktivität wohl nur gering erhöht. »Diese Ergebnisse decken sich mit unseren Erfahrungen aus der Praxis«, sagt Berthele, der sich auch in der Deutschen Gesellschaft für Neurologie engagiert.

OFFEN DAS GESPRÄCH SUCHEN

Was bedeutet das für Betroffene? Zunächst gilt es festzuhalten, dass mehr Untersuchungen zu den Folgen eines Therapieabbruchs bei älteren MS-Patienten mit stabilem Krankheitsverlauf erforderlich sind. Dementsprechend forderten die Autoren eines im Fachmagazin *JAMA Neurology* veröffentlichten Beitrags bereits 2021, mehr ältere Patienten in Studien einzubeziehen, ein breites Spektrum

von DMT zu berücksichtigen und die Wirksamkeit und Sicherheit so zu analysieren, dass Risiken und Nutzen lebenspraktischer eingeschätzt werden können.

IMMER IM EINZELFALL ENTSCHEIDEN

Ein Therapieabbruch sei für einige, aber längst nicht für alle älteren Patienten eine bedenkenswerte Option – soviel lasse sich jetzt schon sagen, sagt Archim Berthele. »Dafür spielen zu viele Faktoren eine Rolle, neben dem Alter zum Beispiel auch die Krankheitsdauer und der individuelle Verlauf, Begleiterkrankungen, Lebensstil und welche Medikamente genau zum Einsatz kommen.« Sein wichtigster Rat an Betroffene lautet deshalb: »Brechen Sie auf keinen Fall eigenmächtig die Therapie ab, sondern besprechen Sie Ihre Wünsche offen mit dem behandelnden Arzt.«

Das Thema sei längst in der Fachwelt angekommen, die meisten Neurologen sollten ein offenes Ohr dafür haben. Letztlich gehe es um die Frage, ab wann die Vorteile eines Abbruchs die Risiken überwiegen. Berthele: »Und das lässt sich nur im Einzelfall und mit ärztlicher Unterstützung entscheiden.« ● nh

Mit Floodlight[®] MS Motorik und Kognition erfassen

Die App-Anwendung für ein besseres Verständnis
Deiner individuellen Entwicklung

5 Floodlight MS-Tests
(Medizinprodukt) zur Erfassung
der **Handfunktion**, **Gehfähigkeit**
und **Kognition** im Alltag.

Die Tests sind als Medizinprodukt
registriert und umfangreich
wissenschaftlich validiert.

Mehr Informationen unter:
www.floodlightms.de



AB SOFORT IN DIESEN BEIDEN APPS (MEDIZINPRODUKTE) VERFÜGBAR:

Brisa



Lade Dir die kostenlose Brisa[®] App
im Store herunter! Brisa wurde
von Temedica in Kooperation mit
Roche entwickelt.

Emendia[®] MS



Lade Dir die kostenlose
Emendia[®] MS App von
NeuroSysim Store herunter!

WIE SPORT KOPF- SCHMERZEN LINDERN KANN

Kopfschmerzen zählen zu den am weitesten verbreiteten Gesundheitsstörungen und haben vielfältige Ursachen. Sport nimmt hier eine Doppelrolle ein: Denn Bewegung kann Kopfschmerzen triggern – oder ihrem Auftreten vorbeugen.

Bewegung ist die beste Medizin: Mit diesem Slogan warb die Trimm-Dich-Bewegung der 1980er-Jahre für moderaten Ausdauersport. Denn mäßige, aber regelmäßige körperliche Aktivitäten, zumal an der frischen Luft, halten den Kreislauf in Schwung, kurbeln den Stoffwechsel an, wirken Fehlhaltungen entgegen und kräftigen auch jene Muskeln, die bei den überwiegend sitzenden Tätigkeiten vieler berufstätiger Menschen zu verkümmern drohen. »Tatsächlich belegen etliche Studien, dass man durch moderaten Ausdauersport, der die Herzfrequenz nicht über 120 Schläge pro Minute hochtreibt, auch Migräneattacken reduzieren kann«, sagt Professor Hartmut Göbel, Leiter der Neurologisch-verhaltensmedizinischen Schmerzklinik Kiel. Deshalb empfiehlt der Arzt, dreimal in der Woche in Maßen Sport zu treiben: »Bewegung ist, zusammen mit einer guten Ernährung sowie genügend Entspannung, ein einfaches und effektives Mittel zur Vorbeugung von Migräne und anderen Formen von Kopfschmerz.«

Zur Vorbeugung, wohlgemerkt. Denn wer jemals eine Migräneattacke erlitten hat, weiß: Jede Erschütterung, jede kleinste Bewegung macht alles nur schlimmer. »Das ist ja gerade ein Kennzeichen einer akuten Migräneattacke, dass sportliche Aktivitäten oder auch nur Treppensteigen den Schmerz verstärken. Da ist man überempfindlich und will nichts hören und sehen. Am besten legt man sich dann ins Bett, zieht die Vorhänge zu und wartet, bis es besser wird«, rät Göbel.

ENERGIE FÜRS GEHIRN

Migräne ist eine eigenständige, komplexe Kopfschmerzzerkrankung. Entsprechend komplex sind die Ursachen, die die gefürchteten Attacken auslösen. »Oft haben sehr leistungsfähige Menschen Migräne, deren Gehirn, gene-



Attacke auf die
Migräne statt auf
dein Leben

HOL DIR DEIN
LEBEN ZURÜCK
UND SPRICH
MIT DEINEM ARZT!

Informationen und Tipps zum Umgang
mit Migräne findest du auch unter

www.kopf-klar.de

Migräneinformationen mit Köpfchen



AJO-DE-NP-00422

tisch bedingt, ständig im Turbomodus arbeitet und deshalb eine höhere Energiezufuhr braucht«, betont der Kieler Neurologe. Wenn nun der Reizpegel steigt, wenn alles zu viel, zu schnell, zu plötzlich auf dieses ohnehin stark beanspruchte Gehirn einwirkt, kann es die Last nicht mehr ohne Weiteres bewältigen. »Dann brauchen die Nervenzellen mehr Energie als die molekularen Energiepumpen einschleusen können. Um das zu kompensieren, weitet das Gehirn die Gefäße im Kopf, damit sie mehr Blut zu den Nervenzellen transportieren und diese mit Energie versorgen«, erklärt Hartmut Göbel.

Erreicht wird dies durch die Freisetzung eines als CGRP bezeichneten Eiweißstoffes aus der Klasse der Neuropeptide. Doch die von ihm herbeigeführte Weitung der Gefäße geht mit örtlichen Entzündungen und einer höheren Schmerzempfindlichkeit einher. »Jeder Pulsschlag, den man zuvor

»Sport wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus und kann Kopfschmerzen vorbeugen.«

Hartmut Göbel

gar nicht gespürt hat, tut dann plötzlich weh«, sagt Göbel und fügt hinzu: »Solange CGRP verstärkt freigesetzt wird, hält die Migräneattacke an. Sie endet erst, nachdem sich das ganze System nach zwei bis drei Tagen wieder erholt hat.«

FRISCHE LUFT TUT GUT

Zwar gibt es verschiedene Medikamente, die die Entzündungsstoffe oder das von ihnen ausgelöste Schmerzempfinden blockieren. »Aber viel besser ist es, wenn man es gar nicht erst dazu kommen lässt und das Nervensystem stets ausreichend mit Energie versorgt«, sagt Göbel. Hier komme der Sport ins Spiel: »Wenn ich mich draußen bewege und kräftig durchatme, kann ich mehr Sauerstoff ins Gehirn bringen. Das tut mir gut, ich fühle mich frischer.« Beim Sport könne man sich auch psychisch entspannen. Folglich erlebe das Gehirn weniger Stress, könne sich schneller regenerieren und habe einen geringeren Energiebedarf. Göbel: »All das führt dazu, dass Sport sich positiv auf die Gesundheit auswirkt und Kopfschmerzen vorbeugen kann.« Extreme Sportarten wie Gewichtheben oder Sprinten, bei denen die Herzfrequenz schnell auf 150 Schläge pro Minuten ansteigt, sowie Aufenthalte in extremer Höhe, wo die Luft weniger Sauerstoff enthält, sollten Migränekranke vermeiden. Zuträglicher sind gleichmäßige, konstante, ruhige Sportarten wie Fahrradfahren, Spazierengehen oder Walking.

Allerdings trifft dies nicht uneingeschränkt auf alle Betroffenen zu, wie eine niederländische, im *Journal*

of Headache and Pain erschienene Studie zeigt. Immerhin 39 von 103 überwiegend weiblichen Personen, die in einer Kopfschmerzambulanz über ihre Erfahrungen mit Sport als Trigger von Migräne befragt wurden, berichteten von Attacken während oder 48 Stunden nach sportlichen Aktivitäten, vor allem nach dem Jogging oder einem Tennismatch. Die Hälfte der Betroffenen gab die genannten Sportarten deshalb auf.

Jedoch berichtete die Mehrzahl der Befragten, dass weniger intensive Sportarten unproblematisch seien. Tatsächlich spricht vieles dafür, dass gemäßigter Ausdauersport Migräneattacken vorbeugen kann: »In Studien erwies sich der Effekt von sportlichen Aktivitäten den vorbeugend eingenommenen Medikamenten als ebenbürtig«, betont Hartmut Göbel.

TRINKEN NICHT VERGESSEN!

Bewegung ist freilich nicht alles. Denn um optimal zu arbeiten, braucht das Gehirn neben Sauerstoff auch Wasser und Energie in Form von Kohlenhydraten. »Wenn eine dieser drei Komponenten nicht in ausreichender Menge vorhanden ist, wehrt sich das Gehirn. Wer unterzuckert ist oder zu wenig getrunken hat, bekommt also ebenso leicht Kopfschmerzen wie jemand, dem es an Sauerstoff mangelt«, warnt Göbel. Wer etwa auf nüchternen Magen joggen oder eine Bergtour beginnen wolle, dürfe sich nicht wundern, wenn sich Kopfschmerzen oder, bei entsprechender Veranlagung, Migräneattacken einstellten, mahnt Hartmut Göbel: »Denn die Muskeln holen sich die Energieträger und die nötige Flüssigkeit. So bleibt für den Kopf nicht mehr genug übrig und die Nervenzellen reagieren mit Kopfschmerzen.« Daher sei es enorm wichtig, sich entsprechend vorzubereiten: »Wer vor dem Sport Kartoffeln, Reis oder Vollkornprodukte zu sich nimmt und täglich zwei bis drei Liter Flüssigkeit trinkt, hat beste Chancen, den Kopfschmerz zu vermeiden.« **mo**



URSACHEN ABKLÄREN

Die medizinische Diagnostik unterscheidet 367 unterschiedliche Formen von Kopfschmerzen. Einige von ihnen werden durch Funktionsstörungen oder infolge von Verletzungen verschiedener Organe oder Körperteile verursacht. Sport ist in diesen Fällen nicht immer hilfreich und kann sogar kontraproduktiv sein. Wer an wiederkehrenden Kopfschmerzen leidet, sollte deren Ursache daher unbedingt durch erfahrene Ärzte abklären lassen.

HIER FINDET SICH DIE NÄCHSTE NTC-FACHARZT- PRAXIS

Standorte der
NTC-Facharztpraxen
in Deutschland

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

www.neurotransconcept.com



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

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

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

SPEZIALISTEN IM VERBUND

Genau das ist die Ursprungsidee von NeuroTransConcept, einem bundesweiten Netz von derzeit 49 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. •



BESSER OHNE MULTITASKING

Viele Menschen fühlen sich gestresst, wenn sie mehrere Aufgaben gleichzeitig erledigen müssen. Kein Wunder. Denn wie Forschende jetzt gezeigt haben, versetzt Multitasking unseren Körper in erhöhte Alarmbereitschaft.



Einem Vortrag lauschen, gleichzeitig Dokumente sichten und parallel dazu E-Mails beantworten – im heutigen Arbeitsalltag ist das keine Seltenheit. Zunehmend verrichten wir mehrere Aufgaben zeitgleich und werden dabei oft noch durch Störungen von außen unterbrochen.

»Wir alle wissen aus eigener Erfahrung, dass Multitasking stressig ist«, sagt Dr. Linda Becker. Die Psychologin forschte bis vor Kurzem am Lehrstuhl für Gesundheitspsychologie der Universität Erlangen-Nürnberg und arbeitet jetzt an der privaten Vinzenz Pallotti University im rheinland-pfäl-

zischen Vallendar. »Bisher gab es jedoch kaum Untersuchungen dazu, was genau beim Multitasking im Körper passiert«, sagt Becker.

Dass Multitasking uns auch biologisch stresst, zeigt jetzt eine neue Studie mit knapp 200 Teilnehmern unter der Leitung von Linda Beckers Forschungsteam an der Universität Erlangen-Nürnberg. Beteiligt waren auch Wissenschaftler von der Ludwig-Maximilians-Universität in München und der Universität Bonn; veröffentlicht wurden die Ergebnisse kürzlich in der Fachzeitschrift *Psychoneuroendocrinology*.

MESSBARER STRESS

Die Probanden mussten in 20 Minuten ein unterschiedliches Aufgabenspektrum erfüllen. Während einige nur einen Film anschauen, sollten andere am Computer eine Buchstabenabfolge auf eine bestimmte Kombination absuchen.

Bei Letzteren wurde ein Teil der Teilnehmenden zusätzlich durch am Bildschirm aufpoppende Fragen unterbrochen, die es zu beantworten galt; andere hatten die Anweisung bekommen, beide Aufgaben durchgehend parallel zu bearbeiten. Wieder andere sollten darüber hinaus einer Person im gleichen Raum Wörter nennen, die mit einem bestimmten Buchstaben anfangen – sie erlebten also Multitasking par excellence.

Anhand von Speichelproben vorher und nachher untersuchten die Forschenden, ob und welche körperlichen Stressreaktionen bei den Teilnehmenden während der Bearbeitung ansprangen. Das Ergebnis: Bei Personen, die mit zwei oder mehr Aufgaben befasst waren – gleichgültig, ob parallel oder abwechselnd – wurde im zwanzigminütigen Versuchszeitraum das sympathische Nervensystem aktiviert. Das ist der Teil unseres Nervensystems, das uns in hohe Leistungsbereitschaft versetzt und uns beispielsweise auf Angriff oder Flucht vorbereitet. Die Hormone Adrenalin und Noradrenalin werden frei, das Herz beginnt, schneller zu schlagen, die Blutgefäße verengen sich und der Blutdruck steigt.

Bei der Gruppe hingegen, die nur eine Aufgabe zu erledigen hatte, die also vom klassischen Multitasking verschont blieb, wurde das sympathische Nervensystem nicht angeschaltet.

DAUERHAFTER STRESS MACHT KRANK

»Wir fühlen uns beim Multitasking also nicht nur gestresst, sondern unser Körper reagiert auch dementsprechend«, sagt Linda Becker. Und sie warnt: »Aus anderen Studien wissen wir, dass es körperlich krank machen kann, wenn das sympathische Nervensystem langfristig aktiviert ist.«

Die Psychologin rät daher dazu, Multitasking, wo immer es geht, zu vermeiden. Also möglichst immer nur eine Aufgabe nach der anderen anzugehen und beispielsweise das Handy auszuschalten, um ungestört arbeiten zu können. Das ist im heutigen Arbeitsalltag natürlich nicht immer möglich. »Daher sollten wir uns genügend Zeit geben, um uns nach einer Phase des Multitaskings zu erholen – sodass unser Körper wieder herunterfahren kann und nicht dauerhaft in dieser Alarmbereitschaft verbleibt.« Auch deshalb sei es wichtig, im stressigen Alltag ausreichend Pausen einzubauen.

Auch der Körper ist beim Multitasking gestresst.

MULTITASKING LOHNT SICH NICHT

Beim Multitasking ist nicht nur unser Körper einer stärkeren Belastung ausgesetzt, vermutlich leidet auch die Qualität, mit der wir die Aufgaben erledigen. Zwar ist das menschliche Gehirn beeindruckend komplex und zu erstaunlichen Leistungen fähig, aber seine Kapazität und Aufnahmefähigkeit ist begrenzt.

Da hilft selbst Übung wenig, zeigte ein Forschungsteam der Stanford University 2009 in einer Studie. Verglichen wurden Menschen, die im Privat- und Berufsleben ständig verschiedene Medien gleichzeitig konsumieren – etwa auf dem Handy surfen, während sie einen Film schauen – mit anderen

Personen, die das für gewöhnlich nicht tun. Beide Gruppen mussten am Bildschirm rotfarbige Rechtecke miteinander vergleichen; gleichzeitig wurden blaue Rechtecke eingeblendet, die ignoriert werden sollten. Die »Medien-Multitasker« schnitten in dem Test überraschenderweise schlechter ab: Sie ließen sich durch die andersfarbigen Figuren leichter von ihrer Aufgabe ablenken. Vermutlich, so heißt es in der Studie, hatten die Multitasker die Fähigkeit verlernt, aktuell Unwichtiges auszublenden. • bo



Expertenrat

MÖGLICHE URSACHEN FÜR UNRUHIGE BEINE

Das Restless-Legs-Syndrom (RLS) äußert sich durch Missempfindungen wie Kribbeln, gefühlte Ameisen auf der Haut, Brennen und/oder einen Drang, die Beine zu bewegen, vor allem am Abend und in der Nacht. Das führt oftmals zu Schlafstörungen. Geplagt von motorischer Unruhe reiben sich viele Betroffene die Beine oder laufen umher. Typischerweise lassen die Beschwerden bei Bewegung nach. Neben einer genetischen Veranlagung zählen Erkrankungen der Nieren, neurologische Krankheiten wie Parkinson, Rheuma oder eine Blutarmut zu den Ursachen. Auch Medikamente, beispielsweise gegen Epilepsie oder Depressionen, oder ein Mangel an Eisen oder Vitamin B12 können das RLS auslösen. Bei Frauen tritt das Syndrom manchmal in der Schwangerschaft auf.

Grundsätzlich kann ein gesunder Lebensstil dazu beitragen, die Symptome zu lindern. Dazu gehören regelmäßige, körperliche Bewegung, Schlafrituale, eine gesunde, möglichst eisenreiche Ernährung, ausreichende Flüssigkeitszufuhr sowie der Verzicht auf anregende Substanzen

Jochen T., Landau

»Ich habe seit einigen Wochen ein unangenehmes Kribbeln in den Beinen. Könnte das ein Restless-Legs-Syndrom sein?«



Julia Schink
Europa Apotheek

wie Kaffee, Nikotin und Alkohol kurz vorm Zubettgehen. Manchen Patienten helfen Massagen oder Akupunktur.

Nimmt der Leidensdruck überhand, sollten RLS-Symptome unbedingt mithilfe eines Internisten und eines Neurologen abgeklärt werden. Gegebenenfalls kann eine medikamentöse Therapie, etwa mit Dopaminagonisten, Opioiden oder Medikamenten zur Behandlung von neuropathischen Beschwerden, in Betracht gezogen werden. Ohne ärztlichen Rat sollten Medikamente, die in Einzelfällen ein RLS auslösen können, nicht eigenmächtig abgesetzt werden.

BUCHSTABENSALAT WANDERLUST

Bewegung an der frischen Luft tut uns auch im Winter richtig gut! Warum das so ist, auf welchen Pfaden es besonders schön ist und wie man sich gegen schlechtes Wetter rüstet, lesen Sie in unserem Worträtsel im nebenstehenden Raster. Die dort versteckten Begriffe können vorwärts, rückwärts, waagrecht, senkrecht oder diagonal geschrieben sein. Viel Spaß beim Finden!

15 BEGRIFFE:

Regenjacke, Stille, Route, Morgentau, Rheinsteig, Berliner Mauerweg, Stressabbau, Frischluft, Wildtiere, Zeit für Reflexion, Thermosocken, Naturerlebnis, Wetterwarn-App, Energie tanken, Wander-Stoecke
(Graues nicht im Rätsel)

Die Lösung finden Sie auf Seite 4.

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

LESENSWERT

MEHR LEICHTIGKEIT



Dumont
Hardcover
20 €

Axel Hacke

Über die Heiterkeit in schwierigen Zeiten und die Frage, wie wichtig uns der Ernst des Lebens sein sollte

In seinem neuen Buch sucht Bestsellerautor Axel Hacke nach der Heiterkeit, ein Gemütszustand, der vielen abhandengekommen ist. Wie kann es gelingen, fragt Hacke, das lichte Gefühl aus sich selbst zu schöpfen? Er befragt berühmte Denker und sein eigenes Leben und macht schließlich einige Vorschläge. Die wirken einfach, haben aber eine umwälzende Kraft. ●

Karoline Notebaert

Drei Tage, zwei Frauen, ein Affe und der Sinn des Lebens: Eine inspirierende Reise zu unseren Gedanken, Gefühlen und unserem verborgenen Potenzial

Wer sind wir wirklich? Welche Richtung wollen wir in unserem Leben einschlagen? Wie können wir die besten Entscheidungen für uns treffen? Diesen großen Lebensfragen stellt sich Marie, als sie beschließt, gemeinsam mit ihrer Mutter den malerischen Wicklow Way in Irland zu gehen. Und am Ende ihrer Reise erkennt sie, was es braucht, das eigene Leben mutig in die Hand zu nehmen und es erfüllt zu leben. ●



HEYNE
Taschenbuch
10 €

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/Redaktion: 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
Titellillustration: Nicole Elsenbach, **Autoren** dieser Ausgabe: Anke Brodmerkel (ab), Anne Göttenauer (ag), Nina Himmer (nh), Andrea Kuppe (ak), Monika Offenberger (mo), Brigitte Osterath (bo)
Druck: Bonifatius GmbH, Paderborn
Redaktionsschluss: 13. November 2023

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.

Ihr digitaler Begleiter...

... im Alltag mit Multipler Sklerose

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



**Jetzt auch
für MS!**



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



MyTherapy für MS

ein Angebot von **Shop Apotheke**

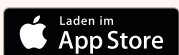
Shop Apotheke

Riesen Auswahl, kleine Preise.

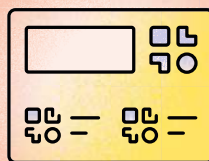
So einfach geht das auf shop-apotheke.com. Wussten Sie schon, dass Sie auch alle Ihre Rezepte bei uns einlösen können? Egal, ob herkömmliches Rezept oder E-Rezept.

shop-apotheke.com

Oder: Direkt App downloaden.



Sitz der Apotheke: Shop-Apotheke B.V., Erik de Rodeweg 11/13, NL-5975 WD Sevenum



MS &
ich



DER MOMENT, WENN EINEM BEI MS EIN LICHT AUFGEHT...

Wenn eine schubförmig-remittierende Multiple Sklerose im Laufe der Zeit schleichend fortschreitet, kann sich eine SPMS entwickeln.

Jetzt Fragen im MS-SYMPTOM-KOMPASS beantworten & Zeichen frühzeitig erkennen!



 NOVARTIS

Novartis Pharma GmbH,
Roonstraße 25, 90429 Nürnberg