Ausgabe Nr. 1

Das Magazin der Deutschen Hirnstiftung

NervenSACHE

Mit 6 Vorsorge-Tipps

Seite 34

Die Neurologie

Paradepferd der Digitalisierung?

Seite 15

Multiple Sklerose

Wirksame Medikamente richtig einsetzen

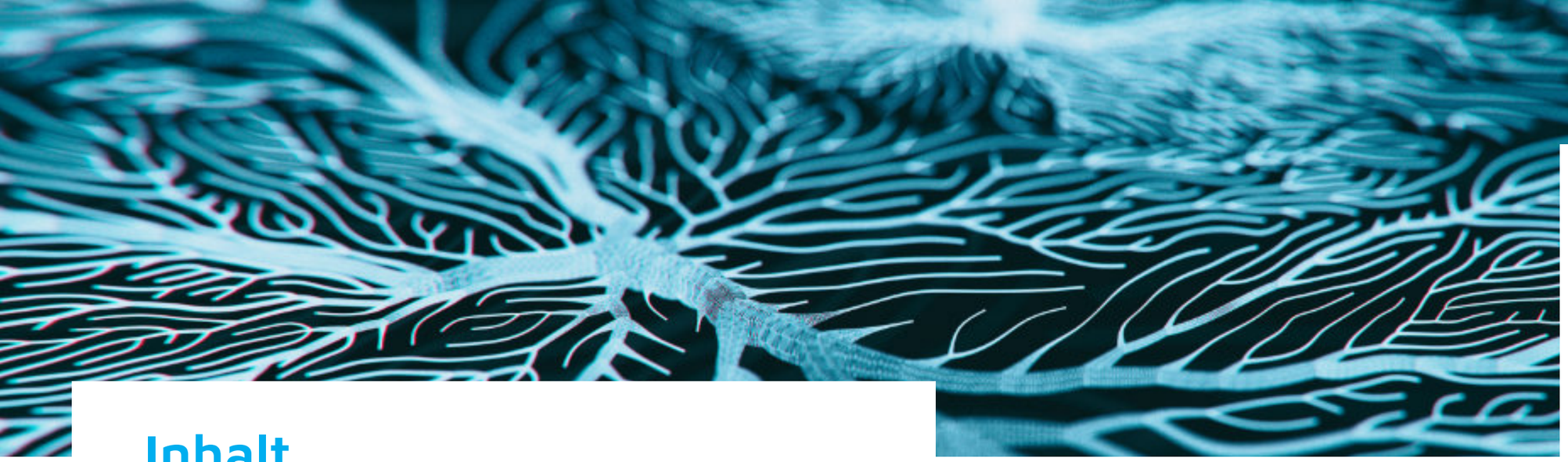
Seite 20

Botulinumtoxin

Ein heilsames Gift

Seite 28

Deutsche Hirnstiftung



Inhalt

Editorial ... 3
Neurologische Krankheiten sind häufiger als gedacht ... 4
Rasante Entwicklungen helfen Betroffenen ... 6
Lernen Sie uns kennen ... 8
Unser Gehirn – was es leistet, was es krank macht ... 10
Nutzen Sie unsere Angebote ... 12

Themen ... 14
- Die Neurologie – bald Paradepferd der Digitalisierung? ... 15
- Sollen Erkrankte sich gegen Corona impfen lassen? ... 18
- Multiple Sklerose: Wirksame Medikamente richtig einsetzen ... 20
- Gemeinsam gegen neurologische Krankheiten ... 23
- Tiefe Hirnstimulation ... 24
- Botulinumtoxin – ein heilsames Gift ... 28

Kleines Hirntraining ... 30
Helfen Sie helfen ... 32
Mit 6 Tipps neurologischen Krankheiten vorbeugen ... 34
Buchtipps: Leben mit einem Schlaganfall ... 36
Impressum ... 38
Ihre Post an uns ... 39

Editorial

Viele neurologische Erkrankungen lassen sich heute gut behandeln, dank rasanter Fortschritte in der Forschung. In diesem Heft möchten wir Ihnen beeindruckende Beispiele zeigen und einen Ausblick wagen, wohin die Reise geht – etwa in der Digitalisierung. Denn der Bedarf ist groß: Zwei von drei Deutschen leiden an einer neurologischen Krankheit.

Seit 2020 hilft die Deutsche Hirnstiftung daher Betroffenen und allen Interessierten durch Informationen und Beratung. Zudem fördert sie die Forschung. Schließen Sie sich diesem Kampf gegen neurologische Krankheiten an und werden Sie Teil unseres wachsenden Unterstützungsnetzwerkes von Fachleuten, Betroffenen, Praxen, Kliniken, Patientenorganisationen und engagierten Privatpersonen. Wir freuen uns auf Sie!

Prof. Dr. med. Frank Erbguth
Präsident der Deutschen Hirnstiftung
Ärztlicher Leiter der Universitätsklinik für Neurologie, Paracelsus Medizinische Privatuniversität, Klinikum Nürnberg

Prof. Dr. med. Kathrin Reetz
Stellv. Präsidentin der Deutschen Hirnstiftung | Geschäftsführende Oberärztin der Klinik für Neurologie, Universitätsklinikum RWTH Aachen

Neurologische Krankheiten sind häufiger als gedacht

Viele neurologisch Erkrankte möchten wissen, ob ihre Erkrankung häufig ist. Neuste Zahlen zeigen: Neurologische Krankheiten sind sehr weit verbreitet – und oft eine große Belastung für die Betroffenen.

Wie groß die Belastung für die Menschen ist, macht besonders der Vergleich mit den anderen Krankheitsgruppen deutlich: Bei der Häufigkeit der Erkrankungen liegen neurologische Krankheiten auf Platz 1. Bei der verlorenen Lebensqualität und den Todesursachen kommen sie jeweils auf Platz 3 nach den Krebs- und Herzerkrankungen. Diese Zahlen hat kürzlich ein internationales Forschungsteam für das Jahr 2017 in Deutschland ermittelt.

Mehr zum Thema Häufigkeiten und Bedeutungen neurologischer Erkrankungen:
hirnstiftung.link/häufigkeiten

> *„Oft eine große Belastung für die Betroffenen*

So viele neurologisch Erkrankte leben in Deutschland

Bei uns gab es danach über 49,5 Millionen neurologisch Erkrankte. Damit sind neurologische Krankheiten die häufigsten, betroffen sind fast 60 Prozent. Die allermeisten leiden an Kopfschmerzen und Migräne. Als weitere Ursachen folgen der Schlaganfall und die Alzheimer-Krankheit. Auch häufig sind Epilepsie, Parkinson-Krankheit, Multiple Sklerose, entzündliche Hirnerkrankungen und Muskelkrankheiten.

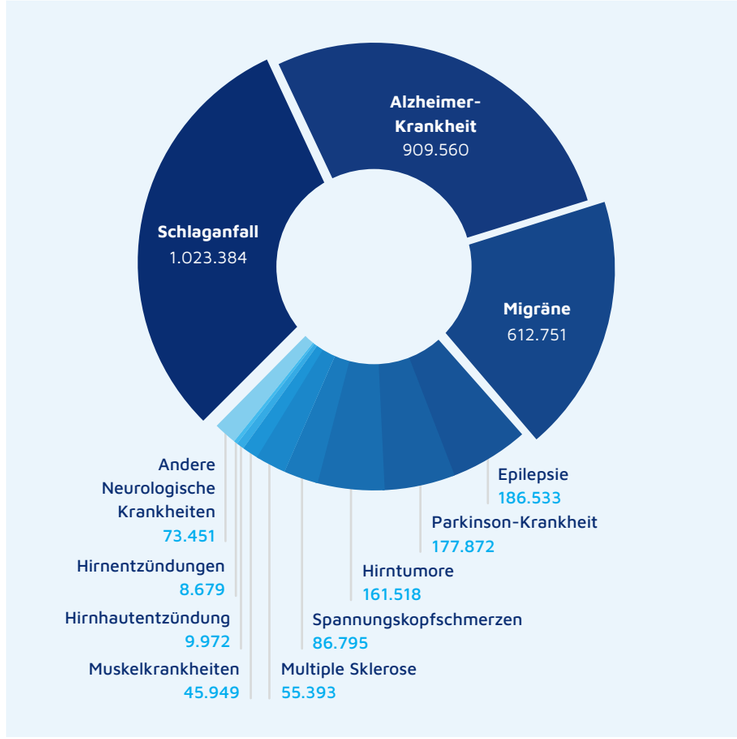
So viel Lebensqualität verlieren die Betroffenen

Was bedeutet eine solche Krankheit für Patientinnen und Patienten? Ihre Lebensqualität sinkt, oft begleitet sie die Krankheit viele Jahre und einige sterben früher. Um dies angesichts der vielen Betroffenen begreifbar zu machen, rechnet man von allen die Jahre mit eingeschränkter Lebensqualität und die verlorenen Jahre durch vorzeitigen Tod zusammen. Gemeinsam mit der Migräne liegen hier die großen Krankheiten Schlaganfall und Alzheimer weit vorne (siehe Abbildung rechts). Diese beiden Erkrankungen sind auch mit Abstand die häufigsten neurologischen Todesursachen in Deutschland.

Wie helfen wir den Betroffenen?

Es bedarf kluger Konzepte, um wirksam und gleichzeitig effizient zu helfen. Das betrifft sowohl die stationäre als auch die ambulante Behandlung. Hier ist in den letzten Jahrzehnten vieles besser geworden, allerdings bleibt die Versorgung besonders auf dem Land hinter dem Wünschenswerten zurück. Neue Versorgungsformen können die Situation entscheidend bessern. Das eindrucksvollste Beispiel hierfür sind spezielle Schlaganfall-Stationen (Stroke-Units) in Krankenhäusern, die das Überleben und die Lebensqualität nach Schlaganfall entscheidend verbessert haben.

Auch für andere neurologische Krankheiten gibt es hocheffiziente Behandlungen. Mehr erfahren Sie dazu im Heft auf den nächsten Seiten. Die Deutsche Hirnstiftung arbeitet mit daran, für die Betroffenen in Deutschland das Informationsangebot und damit die neurologische Versorgung zu verbessern.



Verlorene Lebensjahre durch krankheitsbedingte Behinderung oder vorzeitigen Tod (Disability Adjusted Life Years, DALYs)

Der Autor
Senior-Prof. Dr. Dr. h.c. Günther Deuschl

Klinik für Neurologie, UKSH, Christian-Albrechts-Universität Kiel

Rasante Entwicklungen helfen Betroffenen

Die Neurologie hat sich in den letzten Jahrzehnten mit einer unglaublichen Dynamik entwickelt. Die Forschung ermöglicht heute faszinierende Einblicke und es gibt immer mehr therapeutische Möglichkeiten.

Schlaganfall: Deutlich weniger Betroffene sterben

Ein wichtiges Beispiel ist der Schlaganfall. Etwa 270.000 Menschen sind in Deutschland pro Jahr betroffen. Bis in die 1990er Jahre war Hilfe nur eingeschränkt möglich. Seitdem hat ein rasanter Fortschritt bei den Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten sowie die Einführung der speziellen Schlaganfallstationen (Stroke-Units) entscheidend dazu beigetragen, dass die Sterblichkeitsrate in den letzten 30 Jahren deutlich zurückgegangen ist.

Bildgebende Verfahren bringen Licht ins Dunkel

Mit bildgebenden Verfahren lassen sich heute das Gehirngewebe und die Blutgefäße im Detail anschauen. So kann die Ursache schnell gefunden und behandelt werden. Neben der Computertomographie (CT) gibt es dazu die Magnet-Resonanz-Tomographie (MRT) und für die erweiterte Darstellung der Hals- und Gehirngefäße den Ultraschall und die Angiographie.

> *„Ganz neue Therapieperspektiven*

Medikamente und „Mini-Staubsauger" öffnen Blutgefäße

Oft sind Blutgerinnsel der Grund für Schlaganfälle. Seit den späten 1990er Jahren lassen sie sich mit Medikamenten auflösen. Verstopfungen in großen Hirngefäßen können mit einem dünnen Katheter auch direkt entfernt oder mit einer Art „Mini-Staubsauger" abgesaugt werden.

Parkinson: Eine Erfolgsgeschichte

Eine wahre Erfolgsgeschichte ist auch die Behandlung der Parkinson-Krankheit, bei der Betroffene deutlich weniger beweglich sind. Ihre Muskeln versteifen sich und viele zeigen ein Zittern. In Deutschland gibt es etwa 400.000 Parkinson-Erkrankte.

Mittel L-Dopa und Hirnschrittmacher verschaffen Linderung

In den 1960er Jahren wurde die Therapie der Parkinson-Krankheit revolutioniert. Man entdeckte, dass eine hohe Dosis des Mittels L-Dopa Betroffenen hilft. Bis heute ist es die bekannteste und effektivste Therapie für die Krankheit. 1987 fand man zudem heraus, dass durch schwache Stromimpulse das typische Parkinson-Zittern nachlässt. Heute hilft das Betroffenen durch den Einsatz eines „Hirnschrittmachers" (mehr dazu ab Seite 24). Schließlich wissen wir mittlerweile, dass ein Teil der Krankheit auf eine genetische Ursache zurückgeht und damit eröffnen sich ganz neue Therapieperspektiven.

Spinale Muskelatrophie – heute behandelbar

Einen weiteren Durchbruch hat es erst in jüngster Zeit bei der Behandlung der seltenen spinalen Muskelatrophie gegeben. Sie geht vor allem mit Muskelschwund einher und führt oft zu einem frühen Tod oder zu schwerwiegenden motorischen Behinderungen. Aufgrund eines Gendefektes kommt es zu einem Mangel an einem bestimmten Eiweiß. Dies kann heute dank intensiver Forschung mit einer Art Gen-Stummschaltungstherapie behandelt werden.

Die vorgenannten Therapieansätze zeigen bahnbrechende Fortschritte bei der Behandlung neurologischer Erkrankungen. Sie alle bedürfen der Information und Aufklärung auf allen Ebenen und müssen natürlich auch eine weitere Stärkung der Forschung nach sich ziehen. Dafür sind wir als Deutsche Hirnstiftung angetreten.

Mehr zu den rasanten Entwicklungen in der Neurologie erfahren Sie bei uns online unter: ***hirnstiftung.link/entwicklungen***

Die Autorin
Prof. Dr. med. Kathrin Reetz

Stellvertretende Präsidentin der Deutschen Hirnstiftung, Geschäftsführende Oberärztin der Klinik für Neurologie, Universitätsklinikum RWTH Aachen

Lernen Sie uns kennen

Viele neurologische Krankheiten lassen sich heute gut behandeln. Die Hirnstiftung berät Sie dazu kostenfrei und unabhängig am Telefon, im Online Chat und mit vielen Informationen auf der Homepage. Wir helfen:

- bei allen Erkrankungen von Alzheimer bis zerebrale Vaskulitis (Gefäßentzündung)
- zu Krankheitssymptomen, Diagnoseverfahren, Therapiemöglichkeiten
- mit dem neuesten medizinischen Wissen, ganz neutral und ohne Unterstützung der Pharmaindustrie
- bei der Krankheitsvorsorge und beim Verringern von Risikofaktoren

Unser Angebot ergänzt und unterstützt die Arbeit von neurologischen Praxen und Kliniken. Sie ersetzt keine ärztliche Diagnose und Behandlung.

Wie ist die Beratung kostenfrei möglich?

Unsere Beratung baut auf ein großes Team von neurologischen Expertinnen und Experten, die ehrenamtlich für uns aktiv sind. Finanziert werden unsere Arbeit und das Begleiten des ehrenamtlichen Einsatzes durch Spenden und Mitgliedschaften. Als Mitglied profitieren Sie ab 50 Euro Jahresbeitrag von einer bevorzugten Beratung.

Wir beraten Sie kostenfrei online und am Telefon

Mehr dazu erfahren Sie auf Seite 12

Was möchte die Hirnstiftung erreichen?

Wir möchten Betroffene, Angehörige und Interessierte bestmöglich über neurologische Erkrankungen informieren, damit sie gemeinsam mit den Behandelnden gut über Diagnosestellung, Vorsorge und Therapien entscheiden können. Dabei ergänzen wir die Arbeit der Ärztinnen und Ärzte und fördern zudem Selbsthilfegruppen.

Wer steht hinter der Deutschen Hirnstiftung?

Die Deutsche Hirnstiftung wurde 2019 auf Initiative der renommierten Deutschen Gesellschaft für Neurologie (DGN) gegründet. Die Hirnstiftung ist ein gemeinnütziger Verein, den ein ehrenamtlicher Vorstand aus Neurologinnen, Neurologen und einer Patientenbeauftragten leitet. Ein großer Fachbeirat begleitet sie dabei. Vereinsmitglieder sind Ärztinnen, Ärzte, Kliniken, Patientenorganisationen und engagierte Privatpersonen.

Woher beziehen wir unser Fachwissen?

Unsere zahlreichen Fachleute kommen direkt aus der neurologischen Praxis, aus Kliniken und der Forschung. Wir profitieren so laufend von hochaktuellem Informationen über die rasanten Fortschritte in der neurologischen Wissenschaft. Diese Forschung fördert die Hirnstiftung mit Stipendien und Preisen.

Wie kann ich die Deutsche Hirnstiftung unterstützen?

- **Werden Sie Mitglied.** Eine regelmäßige Unterstützung von vielen ist die beste Basis für eine dauerhafte Arbeit der Deutschen Hirnstiftung. Private Mitglieder erhalten eine bevorzugte Beratung, Praxen und Kliniken können unsere Infoblätter zu 10 wichtigen neurologischen Krankheiten kostenfrei beziehen. Mehr: *hirnstiftung.link/mitgliedschaft*
- **Verteilen Sie unsere Infoblätter** zu 10 wichtigen neurologischen Krankheiten an Betroffene. Bitte bestellen Sie die gewünschte Anzahl bei uns (Kontaktdaten siehe rechts).
- **Teilen Sie unsere Neuigkeiten** in den Sozialen Medien mit Ihren Freundinnen und Freunden.
- **Spenden Sie.** Einfach online unter: *hirnstiftung.link/spenden*

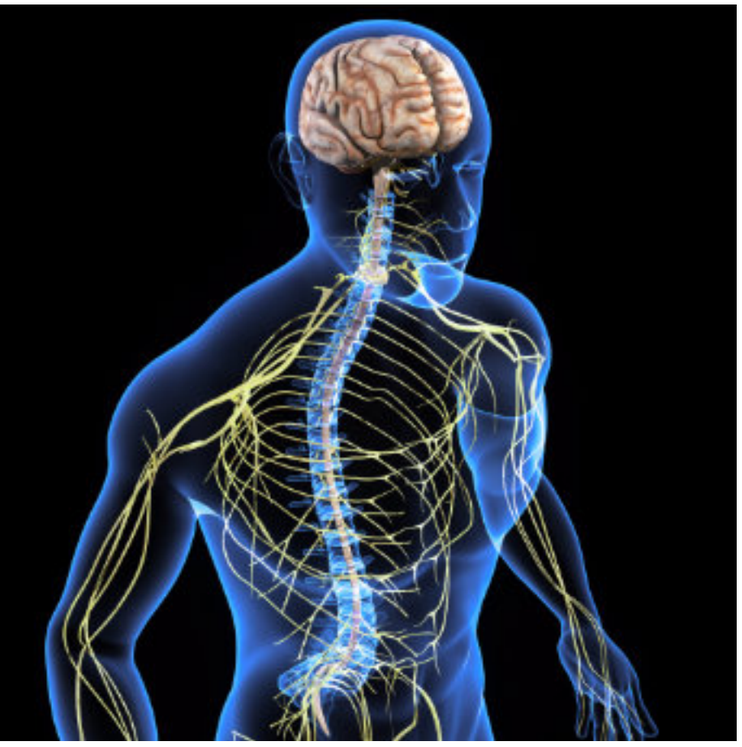
Oder direkt an:
Deutsche Hirnstiftung
Berliner Volksbank
IBAN: DE 661 009 000 027 899 660 04

Haben Sie weitere Fragen?

Dann freuen wir uns über eine Nachricht an unsere Geschäftsstelle:

Deutsche Hirnstiftung e. V.
Reinhardtstr. 27 C
10117 Berlin
030 531437936
info@hirnstiftung.org
hirnstiftung.org

Unsere Mission



Unser Gehirn – was es leistet, was es krank macht

Das Hirn ist ein wahres Wunderwerk. Gleichzeitig ist es wie das ganze Nervensystem sehr verletzlich. Fehlfunktionen und schädliche Einflüsse führen zu Erkrankungen. Aber es gibt enorme Fortschritte in der Behandlung.

Es wiegt 1,4 Kilogramm und ist überlebenswichtig: das Gehirn. Es ermöglicht uns, zu denken, Entscheidungen zu treffen, uns zu erinnern und zurechtzufinden. Auch unsere Gefühle werden dort gestaltet – mithilfe elektrischer Nervenimpulse und chemischer Botenstoffe. Das Gehirn schafft das Bewusstsein für unsere eigene Identität, unser Bild von der Welt. Und: Es ist die entscheidende Schaltzentrale, die zahlreiche Körper-Funktionen reguliert, etwa Blutkreislauf, Atmung und Verdauung.

Netzwerk Nervensystem

Für diese Hochleistungsaufgaben ist das Gehirn von der Natur gut ausgestattet. 100 Milliarden Nervenzellen sind durch 100 Billionen Nervenverbindungen miteinander verknüpft. Gleichzeitig ist das Gehirn mit allen Körperteilen über Rückenmark und Nerven verbunden. So werden aus entfernten Körperregionen Informationen gemeldet, wie beim Tastsinn. Das Gehirn sendet in die andere Richtung Signale, um beispielsweise einen Muskel anzuspannen.

Komplex – aber verletzlich

Ein bisschen ist es dabei mit dem Hirn und Nervensystem wie beim Computer: Die wichtigsten Steuer- und Speicherelemente sind am empfindlichsten und leicht zu schädigen. Zu viel Druck kann beispielsweise zu einem „eingeklemmten Nerv" führen. Sind Zellen im Gehirn übererregt, löst das mitunter wie ein Kurzschluss epileptische Anfälle aus. Bei einem Durcheinander der Botenstoffe können Depressionen oder Erkrankungen wie Parkinson oder Muskelschwächen entstehen.

Gehirnzellen wachsen nicht nach

Besonders das Hirn selbst ist verletzlich. Seine Zellen reagieren extrem empfindlich auf Sauerstoffmangel. Schon nach drei Minuten beginnen sie abzusterben, etwa wenn bei einem Schlaganfall die Durchblutung gestört ist. Andere Organe – wie die Nieren – kommen viel länger ohne Sauerstoff aus. Und anders als manch andere Körperzellen wachsen Gehirnzellen nicht nach. Das zeigt sich bei Krankheiten wie Alzheimer und Parkinson, die durch einen schleichenden Zellabbau geprägt sind.

Enorme Fortschritte in der Behandlung

Schädigungsmechanismen beseitigen oder zumindest verringern: Hier setzt die Neurologie mit der Behandlung an und hat dabei in den letzten Jahren enorme Fortschritte gemacht. Mittlerweile lassen sich krank machende Entzündungen wie bei der Multiplen Sklerose durch neuartige Medikamente stark unterdrücken. Selbst als unheilbar geltende genetische Erkrankungen kann die Neurologie mittlerweile reparieren – zum Beispiel bei der Muskelschwunderkrankung Spinale Muskelatrophie. Hier lässt sich das genetische Fehlprogramm korrigieren.

Mehr zum Thema „Unser Gehirn" erfahren Sie online unter:
hirnstiftung.link/gehirn

Verhindern und vorbeugen

Am besten ist es jedoch zu verhindern, dass Erkrankungen entstehen. Hier können Medikamente helfen, wie zum Beispiel Blutverdünner bei speziellen Risiken für einen Schlaganfall und ein gesunder Lebensstil: Viel Bewegung und eine ausgewogene Ernährung, weniger Stress und geistige Aktivität bis ins hohe Alter sind der Schlüssel. Lesen Sie dazu auch unseren Artikel auf Seite 34 in diesem Heft.

Der Autor
Prof. Dr. med. Frank Erbguth

Präsident der Deutschen Hirnstiftung, Ärztlicher Leiter der Universitätsklinik für Neurologie, Paracelsus Medizinische Privatuniversität, Klinikum Nürnberg

Nutzen Sie unsere Angebote

Online Chat

Sie fragen online und wir antworten schriftlich

hirnstiftung.link/onlinechat

Expertentelefon

Persönliche Beratung durch renommierte Fachleute

hirnstiftung.link/expertentelefon

Internetseite

Details und Erklärfilme zu zahlreichen Erkrankungen

hirnstiftung.link/erkrankungen

Betroffene informieren

Infoblätter zu Erkrankungen weitergeben (bitte bei uns bestellen: *info@hirnstiftung.org*)

Service-Telefon

Alles zu unseren Angeboten
030 531437936
(Mo-Fr, 10-14 Uhr)

Vorträge

In wechselnden Städten bundesweit

hirnstiftung.link/termine

Mut machen

Ihre Krankengeschichte mit anderen über uns teilen (bitte E-Mail an: *info@hirnstiftung.org*)

Wissen weitergeben

und informiert bleiben über Soziale Medien und Newsletter

facebook.com/hirnstiftung

twitter.com/hirnstiftung

instagram.com/hirnstiftung

hirnstiftung.link/youtube

hirnstiftung.link/newsletter

Themen

Die Neurologie – bald Paradepferd der Digitalisierung?

Technische Innovationen können die Versorgung von Erkrankten verbessern – vor allem dort, wo sie Lücken hat.

Seite 15

Tiefe Hirnstimulation

Eine weltweit etablierte, hocheffektive Behandlungsoption hilft Parkinson-Erkrankten.

Seite 24

Sollen Erkrankte sich gegen Corona impfen lassen?

Impfen schützt. Besonders Vorerkrankte profitieren davon und Komplikationen sind selten.

Seite 18

Botulinumtoxin – ein heilsames Gift

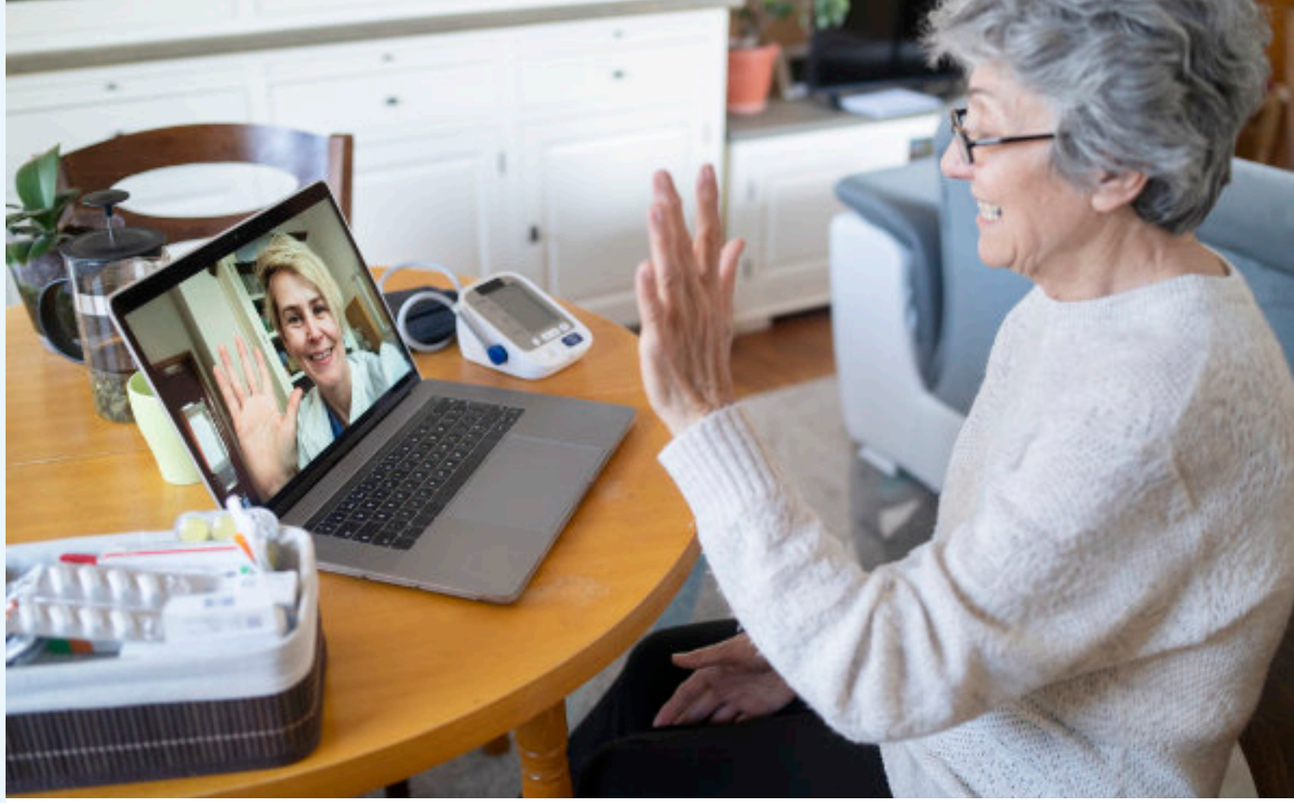
Die Kosmetik setzt es unter Namen wie Botox ein und auch in der Neurologie ist es sehr wirksam.

Seite 28

Multiple Sklerose: Wirksame Medikamente richtig einsetzen

Therapie schrittweise aufbauen oder gleich mit den stärksten Mitteln reagieren? Ein Pro und Kontra.

Seite 20



Die Neurologie – bald Paradepferd der Digitalisierung?

Eine neurologische Praxis oder Klinik erreichen, eine spezialisierte Therapie bekommen – das ist für Erkrankte häufig schwer. Gerade im ländlichen Raum, besonders für behinderte und ältere Menschen. Kann die Digitalisierung diese Lücke füllen?

Vielen sprachbehinderten Patienten und Patientinnen ergeht es zum Beispiel heute so: Bis sie ihre Logopädie-Praxis erreichen, quälen sie sich mit Sprachbehinderung und manchmal mit Lähmungen in öffentliche Verkehrsmittel, um dann erschöpft einmal in der Woche eine Therapiesitzung zu haben. Ähnliches gilt für den Weg vieler Erkrankter in die Arztpraxis.

Chancen durch Digitalisierung

Neue Wege für Behandelnde und Erkrankte eröffnet eine große Dynamik in der Telemedizin. Das betrifft sowohl die Diagnose, Therapie und Rehabilitation als auch die ärztliche Beratung. Mit moderner Technik sind sie heute über große Entfernung und sogar zeitversetzt möglich. Und was viele nicht wissen: Krankenversicherte haben in Deutschland einen gesetzlichen Anspruch auf digitale Gesundheitsanwendungen.

Beispiel Neurorehabilitation

Nach einem stationären Aufenthalt, sei es nach einem Schlaganfall oder bei chronischen Erkrankungen wie Multipler Sklerose und Parkinson, ist funktionstherapeutisches Training wichtig für den Behandlungserfolg. Per Video können Betroffene Logopädie, Ergo- oder Physiotherapie sogar daheim fortsetzen und digitale Hausbesuche von der behandelnden Ärztin oder dem Arzt bekommen.

„Funktionstherapeutisches Training ist wichtig für den Behandlungserfolg.

Beispiel mobile Apps

Apps auf dem Handy der Betroffenen verbessern die Behandlung und das Verständnis der Erkrankung. Sie bieten mobile Therapiekontrollen, Tagebücher zum Krankheitsverlauf, Kognitionstrainer oder Informationen. Sie verbessern die Erreichbarkeit zwischen Behandelnden und Erkrankten als auch die Kommunikation, wenn Fragen schon vorab per App übermittelt werden können.

Beispiel komplette Versorgung

Mit der nötigen Technik ist auch eine komplette neurologische Versorgung über große Entfernung möglich. Das haben von 2009 bis 2019 die Neurologie des Frankfurter Krankenhauses Nordwest und das Sultanat Brunei Darussalam in Südost-Asien gezeigt. Über 12.000 Kilometer hinweg wurden in Brunei zusammen Ausbildungsstrukturen für Pflegepersonal, Therapiekräfte und ärztliche Fachleute aufgebaut. Digital gab es täglich Lehrveranstaltungen sowie Visiten und in Frankfurt war durchgehend eine Fachperson ansprechbar.

Beispiel Schlaganfallversorgung

Speziell für Menschen mit Schlaganfall konzipiert ist das Rettungsfahrzeug STEMO. Ausgestattet ist es mit einem eingebauten Computer-Tomographen (CT) und einem kleinen Labor. Ein Neurologe oder eine Neurologin und speziell geschultes Rettungspersonal fahren generell mit. Das STEMO mit seiner Ausstattung erlaubt es, Schlaganfall-Betroffene schon am Einsatzort zu behandeln. So kann mit der richtigen Versorgung deutlich früher begonnen werden.

Mehr zum Thema Digitalisierung in der Neurologie erfahren Sie bei uns online unter:
hirnstiftung.link/digitalisierung

Zukunft in Deutschland

Mit Erfahrungen wie diesen könnte die Neurologie zum Paradepferd der Digitalisierung werden. Sollte etwas, das über 12.000 Kilometer Entfernung möglich ist, nicht auch innerhalb Deutschlands funktionieren? Gut wäre es. Denn im Jahr 2030 werden bei uns insgesamt wohl über 100.000 ärztliche Fachleute fehlen, auch in Großstädten. Zudem gibt es immer mehr ältere Menschen. Weltweit haben wir nach Japan schon heute die älteste Bevölkerung.

Die Autorinnen / der Autor

Prof. Dr. med. Uta Meyding-Lamadé und Eva Maria Craemer
Klinik für Neurologie, Krankenhaus Nordwest GmbH Frankfurt

Prof. Dr. med. Heinrich J. Audebert
Klinik für Neurologie mit Experimenteller Neurologie, Charité – Universitätsmedizin Berlin

Sollen Erkrankte sich gegen Corona impfen lassen?

Die Pandemie hat unser Leben verändert und gerade neurologisch Erkrankte haben Angst vor Ansteckung. Tatsächlich haben viele ein erhöhtes Risiko, bei einer Infektion schwerer zu erkranken und Spätfolgen zu bekommen. Deswegen ist ihr Schutz besonders wichtig. Doch können sie sich ohne Bedenken gegen Corona impfen lassen?

Die Antwort ist in den allermeisten Fällen: ja! Denn neurologische Impfkomplikationen sind selten. Und dieselben Komplikationen treten bei einer Corona-Infektion deutlich häufiger auf als nach einer Impfung. Keine Lösung ist es statt einer Impfung soziale Kontakte bewusst zu verringern oder Besuche von Arztpraxen und Krankenhäusern zu vermeiden. Gerade für neurologisch Erkrankte sind Arztbesuche und regelmäßige Physiotherapie, Logopädie oder Ergotherapie unabdingbar. Trotzdem bleiben bei einigen Menschen Sorgen und Fragen zur Corona-Impfung:

Ist eine Impfung ratsam, wenn bestimmte Impfstoffe das Thrombose-Risiko erhöhen?

Ja, selbst wer schon Thrombosen hatte, hat kein erhöhtes Risiko durch die Impfung. Bei Vektor-Impfstoffen wie Astra Zeneca und Johnson kommt es in seltenen Fällen zur Bildung von Antikörpern gegen die Blutplättchen. Das hat nichts mit früheren Thrombosen zu tun und kann jeden treffen, vor allem jüngere Frauen. Ärzte und Ärztinnen wissen aber, wie das Ganze nachgewiesen wird und sich behandeln lässt.

Sollte man sich nach Fazialisparese oder Guillain-Barré-Syndrom (GBS) impfen lassen?

Noch ist nicht klar, ob Betroffene nach einer Impfung Gefahr laufen, die Krankheit wieder zu bekommen. Eine klare Empfehlung für bestimmte Impfstoffe kann hier nicht gemacht werden. Wenn wider Erwarten verdächtige Symptome nach der Impfung auftreten, sollte rasch reagiert werden. Die gute Botschaft ist: Diese beiden neurologischen Komplikationen lassen sich gut behandeln.

Wirkt die Impfung überhaupt, wenn ich immunmodulierende Medikamente einnehme?

Die meisten Medikamente, die bei neuroimmunologischen Erkrankungen wie Multipler Sklerose (MS) oder Myasthenia gravis eingesetzt werden, sind kein Problem für die Impfung. Nur Medikamente mit Einfluss auf die sogenannten B-Zellen (Rituximab, Ocrelizumab, Ofatumumab), können den Effekt der Impfung beeinflussen. Deshalb sollte hier die Impfung mit Abstand zur letzten Medikamentengabe erfolgen.

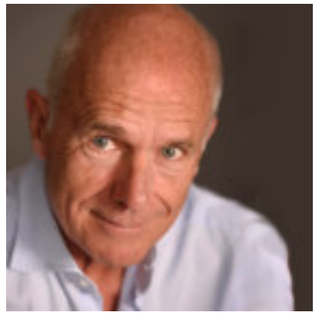
Mehr zum Thema Corona, Impfung und Neurologie erfahren Sie bei uns online unter:
hirnstiftung.link/corona

Und wenn ich mich nicht impfen lasse?

Corona ist keine reine Lungenerkrankung. Vor allem bei stationär Behandelten gibt es Hirnschädigungen mit Verwirrtheitszuständen, Schlaganfällen und MS-ähnlichen Anzeichen. Sowohl Fazialisparesen als auch das GBS treten in zeitlichem Zusammenhang mit der Infektion gehäuft auf. Auch mit Spätfolgen haben einige Erkrankte zu kämpfen, selbst nach milden Infektionen. Sie reichen von chronischer Erschöpfung (Fatigue) über Kopf- und Muskelschmerzen bis zu Konzentrations- und Gedächtnisproblemen. Hinzu kommen Ängste, Sorgen und depressive Verstimmungen.

Alternative Telemedizin?

Impfen schützt – besonders Vorerkrankte. Wer aber auch nach einer Impfung das Haus nicht verlassen kann oder will, kann heute mehr und mehr Unterstützung im Video-Gespräch bekommen. Ärztliche Beratungen, Befundkontrollen und sogar Therapien sind so möglich. Die schlimmsten Befundverschlechterungen lassen sich so verhindern.



Der Autor
Prof. Dr. med. Peter Berlit

Generalsekretär der Deutschen Gesellschaft für Neurologie (DGN)

Multiple Sklerose: Wirksame Medikamente richtig einsetzen

Früher bedeutete Multiple Sklerose (MS) für Betroffene eine deutlich reduzierte Lebenserwartung. Heute hat die Krankheit an Schrecken verloren. Denn die Aussichten sind dank hochwirksamer Medikamente um vieles besser. Doch wie setzt man diese am besten ein?

Kribbelnde Haut, Taubheitsgefühle, Sehstörungen, Lähmungen – das können erste Anzeichen einer MS sein. In Deutschland leiden etwa 250.000 Menschen daran. Die gute Nachricht: Aktuell gibt es 17 Medikamente zur Therapie der MS auf dem Markt. Einige davon sind weniger wirksam, andere stärker. Man kann sie schrittweise einsetzen oder bereits von Anfang der Erkrankung an zu starken Mitteln greifen.

Therapie schrittweise aufbauen

Bei einer „schrittweisen Therapieeskalation", so nennen es Fachleute, beginnt die Behandlung mit einem niedrig wirksamen Medikament oder zunächst gar keiner Therapie. Erst wenn sich erneut Symptome oder Krankheitsaktivität zeigen, wird schrittweise mit immer wirksameren Mitteln reagiert.

Erkrankte ohne bisherige Therapie bekommen hoch wirksame Substanzen bei diesem Vorgehen nur in bestimmten Fällen. Entweder haben sie bereits relevante Behinderungen ab einem Wert von 3 auf einer internationalen Skala (EDSS) von 1 bis 10. Oder sie haben im Jahr mindestens zwei Krankheitsschübe, wie sie typisch für die MS sind. Dabei flammen bekannte Symptome wieder auf oder es zeigen sich neue.

Der Nachteil dieser Strategie ist, dass es bei jeder Aktivität der Krankheit zu neuen, oft bleibenden und teilweise schweren Behinderungen kommen kann. Selbst bei Krankheitsaktivität, die nur in der Magnet-Resonanz-Tomographie (MRT) sichtbar ist, werden trotzdem Nervenzellen zerstört, was zu Symptomen wie Fatigue oder kognitiven Einschränkungen führt, die erst Jahre später bemerkt werden.

Früh hochwirksame Medikamente einsetzen

Dem gegenüber steht der Weg, frühzeitig hoch wirksame Medikamente einzusetzen und die Krankheitsaktivitäten möglichst vollständig zu stoppen. Dazu müssen die behandelnde Neurologin oder der Neurologe abschätzen, wie aggressiv sich die MS entwickeln wird und ob eine hochwirksame Therapie frühzeitig nötig ist. Hilfe bekommen sie dabei von Erfahrungswerten über unzählige Krankheitsverläufe von MS-Erkrankten, die in großen Datenanalysen festgehalten sind.

> *Entscheidend ist, welche Therapie individuell passt*

Der Nachteil dieser Strategie ist, dass die hochwirksamen Therapien wegen potenzieller Nebenwirkungen sehr

Mehr zum Thema Multiple Sklerose erfahren Sie bei uns online unter:
hirnstiftung.link/ms

streng überwacht werden müssen. Neben aufmerksamen Behandlern braucht es dazu aufmerksame Behandelte, die über mögliche Risiken wissen und regelmäßige Sicherheitsuntersuchungen konsequent einhalten.

Welches Vorgehen ist nun richtig?

Aktuell kann man noch keinen richtigen oder falschen Weg benennen. Es gibt für beide Strategien die beschriebenen Pro- und Kontra-Argumente. Die Zukunft muss neue wissenschaftliche Erkenntnisse liefern, welche Strategie auch langfristig am besten ist. Dazu werden bereits Studien durchgeführt, die die frühe hoch wirksame Therapie prüfen, und erforschen, wann man eine Therapie auch wieder absetzen muss.

Stichwort „individualisierte Therapie"

Entscheidend ist, welche Therapie individuell zu den Erkrankten und ihrem Krankheitsverlauf am besten passt. Ärztinnen und Ärzte bekommen dabei eine Entscheidungshilfe zum Beispiel von einer sogenannten Behandlungsleitlinie der Deutschen Gesellschaft für Neurologie (DGN) oder der Multiple Sklerose Therapie Konsensus Gruppe (MSTKG). Sie zeigen auf Basis von bestehenden Studien, welche Therapie wann sinnvoll ist. Zudem wird die Zukunft neue wissenschaftliche Erkenntnisse liefern, welcher Weg auch bei langfristiger Behandlung am meisten hilft. Denn MS ist bis heute nicht heilbar und begleitet Betroffene oft ein Leben lang.

Die Autoren
Dr. med. Jeremias Motte und Prof. Dr. med. Ralf Gold

Klinik für Neurologie, St. Josef-Hospital – Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum

MS – Krankheit mit tausend Gesichtern

Die häufigsten Symptome sind Gefühls-, Seh- und Gleichgewichtsstörungen sowie Lähmungen und körperliche oder psychische Müdigkeit. Besonders bei Entzündungen im Rückenmark kann es zu Störungen der Blasen- und Mastdarmfunktion kommen. Auch können Schmerzen auftreten, eine schmerzhafte Erhöhung der Muskelspannung und Koordinationsstörungen.

Gemeinsam gegen neurologische Krankheiten

Die Deutsche Hirnstiftung bringt Betroffene, Fachleute, Praxen und Kliniken unter einem Dach zusammen. Mit ehrenamtlicher Zeit, Mitgliedsbeiträgen, Spenden und dem Verteilen von Informationsmaterialien der Hirnstiftung ermöglichen sie unser kostenfreies Angebot:

- Online Chat
- Monatliches Expertentelefon
- Servicetelefon
- Veranstaltungen
- Forschungsförderung

Mehr zu den Angeboten erfahren:
hirnstiftung.link/beratung

Bitte helfen auch Sie mit einer Mitgliedschaft, diese unabhängige Arbeit langfristig zu sichern. Mehr erfahren Sie hier:
hirnstiftung.link/mitgliedschaft

Oder fördern Sie das große Engagement gegen neurologische Krankheiten mit einer Spende.

Online:
hirnstiftung.link/spenden

Überweisung:
Deutsche Hirnstiftung
Berliner Volksbank
IBAN: DE 661 009 000 027 899 660 04

Tiefe *Hirnstimulation*

Im Jahr 1817 beschrieb der britische Arzt James Parkinson zum ersten Mal die Symptome der später nach ihm benannten Krankheit. Was damals niemand ahnte: Mit der Tiefen Hirnstimulation gibt es heute eine weltweit etablierte, hocheffektive Behandlungsoption.

Seit der ersten Tiefen-Hirnstimulation-Operation eines Parkinson-Patienten 1993, wurden weltweit inzwischen mehr als 150.000 Menschen mit diesem Verfahren behandelt. Treten im fortgeschrittenen Stadium der Erkrankung gehäuft Wirkfluktuationen im Sinne wechselnder Phasen mit Über- und Unterbeweglichkeit oder ein schweres Zittern auf, sollte die Möglichkeit einer Tiefen Hirnstimulation (THS) durch den behandelnden Neurologen oder die Neurologin in Erwägung gezogen werden.

> *Eine weltweit etablierte, hocheffektive Behandlungsoption*

Ein Schrittmacher im Gehirn

Die Elektroden des sogenannten Hirnschrittmachers werden nach vorheriger sorgfältiger Prüfung der Chancen und Risiken durch den behandelnden Neurologen im Rahmen einer mehrstündigen neurochirurgischen Operation implantiert. Im Nachgang der Operation ist eine regelmäßige ambulante Vorstellung an mit der THS erfahrenen Zentren vonnöten, um die Einstellung des Hirnschrittmachers von Zeit zu Zeit anzupassen. Denn die THS, und das ist wichtig zu beachten, stellt lediglich eine symptomatische Behandlungsform dar, kann jedoch das Fortschreiten der Erkrankung selbst nicht aufhalten.

Ziel sind gute Beweglichkeit und Reduktion der Medikamente

Was können Betroffene von solch einer hoch technisierten Therapie erwarten?

Ziel ist das Herstellen eines dauerhaften Zustandes mit guter Beweglichkeit sowie durch Reduktion der Medikation eine Verminderung möglicher Nebenwirkungen, die verursacht werden durch die im fortgeschrittenen Erkrankungsstadium oft in hoher Dosis verabreichten Medikamente. Der positive Einfluss der THS spiegelt sich in einer Verbesserung der Lebensqualität, einer gestiegenen sozialen Teilhabe und einer Verbesserung der motorischen Fähigkeiten wider.

Wann kommt die Hirnstimulation infrage?

Als einfache Faustregel hierfür hat sich die sogenannte 5-2-1-Regel etabliert:

- Nehmen Erkrankte mindestens 5-mal täglich das Mittel L-Dopa ein?
- Haben sie mehr als 2 Stunden störende Unterbeweglichkeit?
- Haben sie ergänzend oder alternativ mindestens 1 Stunde störende Überbewegungen?

Wenn ja, dann kommt ein Hirnschrittmacher infrage. Weiterhin lässt sich mit der THS ein schwerer Parkinsontremor effektiv behandeln.

Auch andere Krankheiten behandelbar

Die Tiefe Hirnstimulation wird neben der Behandlung der Parkinson-Erkrankung mittlerweile auch für eine Reihe anderer Indikationen eingesetzt, so zum Beispiel bei schweren Formen der Dystonie oder Zitterkrankheiten wie etwa dem essentiellen Tremor und selten auch schweren Formen der Epilepsie. Zudem wird ihre Wirkung im Rahmen von Studien bei primär psychiatrischen Erkrankungen wie der Depression oder schweren Zwangserkrankungen ebenso wie bei der Alzheimer-Demenz untersucht.

Mehr zum Thema Tiefe Hirnstimulation erfahren Sie bei uns online unter:
hirnstiftung.link/hirnstimulation

Die Autoren / die Autorin

Dr. med. Clemens Jacksch
Dr. med. Steffen Paschen und
Prof. Dr. med. Daniela Berg
Klinik für Neurologie, UKSH, Christian-Albrechts-Universität Kiel

Botulinumtoxin – ein heilsames Gift

Fast jeder Mensch kennt es als Mittel gegen Falten: Botox. Auch in der Neurologie kommt dieses biologische Gift zum Einsatz. Dort hilft es etwa bei Muskelkrämpfen oder Migräne. Die Geschichte einer beispielhaften Karriere eines Medikaments.

Auf die Dosis kommt es an. Das wusste schon der Gelehrte Paracelsus und kaum ein Stoff zeigt es so deutlich wie Botulinumtoxin, auch unter dem Namen Botox bekannt. Dieses stärkste uns bekannte Gift wirkt in kleinsten Mengen als Medikament. Vermutet hatte das bereits 1822 der Arzt Dr. Justinus Kerner, nachdem er beobachtete, wie Menschen nach dem Verzehr von zu kurz gekochten Würsten gelähmte Muskeln, Atem- und Schluckbeschwerden bekamen. Hineingekommen war das Botulinumtoxin durch Bakterien, was 1885 entdeckt wurde.

Vom Wurstgift zum Medikament

Heute nutzt die Neurologie das „Wurstgift" Botulinumtoxin gegen zahlreiche Krankheiten. Die Substanz führt zu Lähmungen und Schwächungen der Muskeln. Das ist dann sinnvoll, wenn krankhafte Muskelverkrampfungen im Gesicht und Nacken auftreten, die sogenannten Dystonien. Dazu gehören Lidkrämpfe (Blepharospasmus) oder der sogenannte Schiefhals (Torticollis). Zustande kommen die Muskelverkrampfungen durch Fehlsteuerungen im Gehirn. Ebenfalls behandeln lassen sich zu starker Speichelfluss wie bei Parkinson oder chronische Migräne, wenn andere Medikamente zuvor versagt haben.

Wie wirkt Botulinumtoxin?

Abhängig von der Dosis schwächt oder lähmt das Mittel die Muskeln. Es stoppt die Übertragung des Botenstoffs Acetylcholin, mit dem Nerven Muskeln in Aktion versetzen. Bei vergifteten Lebensmitteln gelangt Botulinumtoxin in den Kreislauf und lähmt alle Muskeln. Zur medizinischen Anwendung spritzen Behandelnde kleinste Mengen gezielt in jene Muskeln, die geschwächt oder entkrampft werden sollen. Danach dauert es einige Tage bevor sich die Wirkung einstellt. Der Effekt hält etwa 3 Monate an.

Auch hilfreich gegen Schweiß und Schmerzen

Aber das Mittel kann noch mehr: Es unterbricht in vielen Körperdrüsen, dass sie Sekrete ausschütten und trocknet sie damit aus. Das funktioniert zum Beispiel an den Schweißdrüsen, den Speichel- oder Tränendrüsen. Gleichfalls werden Botenstoffe gehemmt, die bei der Schmerzwahrnehmung wie im Fall der Migräne eine Rolle spielen. Hier spritzt man Botulinumtoxin in die Muskulatur an Stirn, Kopf und Nacken.

Mehr zum Thema Botulinumtoxin erfahren Sie online unter:
hirnstiftung.link/botulinumtoxin

Der nächste Schritt

Zum Einsatz kommt das Toxin seit Anfang der 1980er Jahre. Bis heute gibt es immer wieder neue Einsatzgebiete und Zulassungen durch Arzneibehörden. Mehr als 80 mögliche Anwendungen hat die Forschung schon erkundet. Nach seiner Entdeckung hat Botulinumtoxin so eine beispielhafte Karriere gemacht und die Therapie vieler neurologischer Krankheiten revolutioniert. Der nächste Schritt ist: am Molekül des Medikaments maßgeschneiderte Veränderungen für eine längere oder auch kürzere Wirkung vornehmen. Ideen und erste Produkte dazu gibt es bereits. Es bleibt also spannend.

Der Autor
Prof. Dr. med. Frank Erbguth

Präsident der Deutschen Hirnstiftung, Ärztlicher Leiter der Universitätsklinik für Neurologie, Paracelsus Medizinische Privatuniversität, Klinikum Nürnberg

Kleines Hirntraining

Suchen Sie!

Im Buchstabensalat rechts haben wir folgende Wörter für Sie versteckt:

Mitgliedschaft
Sport
Gesundheit
Gehirn
Spenden
Praevention
Experten
Wissen
Neurologie
Hirnstiftung
Chat

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

Helfen Sie helfen

Betroffene, Praxen, Kliniken, Patientenorganisationen und interessierte Privatpersonen sind unsere wichtigsten Förderer. Unterstützen Sie uns bitte auch mit einer Spende oder Mitgliedschaft.

6 Gründe, die Hirnstiftung zu fördern

1 Erkrankten und Angehörigen helfen

Wir ergänzen die ärztliche Arbeit mit verständlichen Informationen, geben Hilfestellung bei medizinischen Entscheidungen und im Alltag. Das ist wichtig für eine selbstbestimmte Therapie.

2 Unabhängigkeit der Deutschen Hirnstiftung sichern

Wir arbeiten unabhängig von Pharmafirmen, unsere Informationen sind neutral und auf dem neuesten Stand der Forschung. Das sichern unser ehrenamtlicher Vorstand und Fachbeirat ab.

3 Bewusstsein für die moderne Neurologie schaffen

Wir zeigen aktuelle Wege der Vorsorge, Heilung und Linderung. Das schafft mehr Bewusstsein für die enormen Fortschritte der Neurologie – sowohl bei Betroffenen als auch in der Öffentlichkeit.

4 Neurologische Praxen und Kliniken bei der Arbeit unterstützen

Wir geben Ratsuchenden Zeit und Raum für Fragen, die im medizinischen Alltag oft nicht bleiben. Das bietet nicht zuletzt Orientierung im Dickicht vieler Web- und Falschinformationen.

5 Wissenschaft und Forschung fördern

Wir unterstützen ausgewählte Wissenschaftsprojekte, herausragende Arbeiten und junge Forschende finanziell. Das kann entscheidend sein, gerade wenn andere Mittel fehlen.

6 Engagement gegen neurologische Krankheiten bündeln

Wir schaffen ein Unterstützungsnetzwerk – von Erkrankten, Angehörigen, Fachleuten und engagierten Privatpersonen bis hin zu Praxen und Kliniken, die unsere Infoblätter zu Krankheiten verteilen. Das stärkt den Kampf gegen neurologische Krankheiten weiter.

Machen Sie mit bei unserem Unterstützungsnetzwerk

Mit einer Mitgliedschaft oder Spende werden Sie Teil des breiten Engagements gegen neurologische Krankheiten und helfen, unser Unterstützungsnetzwerk wachsen zu lassen!

Werden Sie Mitglied

Als Privatperson können Sie uns schon mit einem Beitrag von nur 50 Euro im Jahr helfen. Vereine und Verbände zahlen 100 Euro, Praxen 150 Euro und Kliniken 500 Euro Jahresbeitrag. Als Mitglied profitieren Sie von exklusiven Leistungen.

Spenden Sie

Es gibt verschiedene Wege, um uns zu unterstützen – von einer Online-Spende bis zur Banküberweisung, von einer Spende statt Geburtstagsgeschenken bis hin zu einer Unternehmensspende. Ihre Spende können Sie steuerlich geltend machen, ab 200 Euro erhalten Sie eine Spendenbescheinigung von uns.

Zu einer Mitgliedschaft bei uns
hirnstiftung.link/mitgliedschaft

Zu einer Spende an uns
hirnstiftung.link/spenden

Fördern

Mit 6 Tipps neurologischen Krankheiten vorbeugen

Für neurologische Erkrankungen gibt es viele Faktoren. Einige können wir nicht beeinflussen, wie das Alter oder die Gene. Andere haben wir selbst in der Hand, etwa wie wir leben. Mit unserem Lebensstil können wir das Risiko einer Erkrankung senken, den Beginn verzögern oder die Folgen abmildern und dadurch die Lebensqualität verbessern.

Bewegen

War Ihnen klar, dass regelmäßige moderate Bewegung auch für unser Gehirn gut ist? Dabei sollten der Atem und Puls spürbar schneller werden, aber kein Gefühl der Erschöpfung entstehen. Empfehlenswert ist das an fünf Tagen pro Woche für jeweils mindestens 30 Minuten. Alltagsaktivitäten im Haushalt und Garten zählen auch, genauso wie regelmäßige Wege zu Fuß oder mit dem Rad zur Arbeit.

Gesund essen

Ausgewogenes Essen kann das Risiko von neurologischen Erkrankungen ebenfalls reduzieren. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt eine mediterrane Ernährung, auch Mittelmeerdiät genannt. Dazu gehören viel Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Nüsse und Getreideprodukte – möglichst Vollkorn. Fleisch nur selten, dafür fettreichen Fisch und Oliven- oder Rapsöl.

Entspannen

Dauernder Stress macht krank – auch das Gehirn. Dagegen helfen können Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Achtsamkeitsübungen und Meditation. Ziel ist es, Gedanken, Aufmerksamkeit und Emotionen positiv zu beeinflussen und körperliche Funktionen zu beruhigen, die durch Stress beeinflusst werden. Dazu gehören Durchblutung, Puls und Atmung.

Gut schlafen

Schlaf ist lebenswichtig und ein Eckpfeiler für unsere Hirn-Gesundheit. Wer nicht gut schläft, kann selbst einiges tun, wenn körperliche Gründe wie Diabetes oder Schilddrüsenfehlfunktion ausgeschlossen sind. Angefangen bei genug Bewegung bis hin zu regelmäßigen Schlafzeiten und einer wohltuenden Schlafumgebung. Halten die Schlafstörungen an, sollten Sie zum Arzt gehen.

Geistig aktiv sein

Wer aktiv am Leben teilnimmt, hat ein geringeres Risiko für geistigen Abbau im Alter. Das gilt für den Beruf wie für Freizeit und Zeit mit anderen Menschen. Lesen, Rätsel, Computernutzung, Erlernen einer neuen Sprache oder eines Musikinstruments helfen fit zu bleiben. Geselligkeit, Gespräche und gemeinsame Aktivitäten sind gleichfalls förderlich.

Mehr zu Vorsorge-Tipps gegen neurologische Krankheiten erfahren Sie bei uns online unter: ***hirnstiftung.link/tipps***

Neurologisch erkrankt – darf ich dann noch Auto fahren? Wir haben die wichtigsten Antworten für Sie zusammengestellt: ***hirnstiftung.link/fahreignung***

Früh erkennen

Wie steht es um Ihre Hirn-Gesundheit? Ist Ihr Lebensstil förderlich? Wissen Sie, ob bei Ihnen wichtige Werte wie Blutdruck, -zucker und -fette in Ordnung sind? Wer sich selbst beobachtet, sein Verhalten kontrolliert und regelmäßig für Vorsorge-Untersuchungen zum Arzt geht, kann Risikofaktoren früh erkennen und zeitig richtig gegensteuern. Auch unsere fünf Tipps oben helfen dabei.

Gesund schlemmen

Suchen Sie Rezepte für leckere und gesunde Gerichte? Wir haben mit unserem Partner "Das Einhänderkochbuch" einige für Sie zusammengestellt.

hirnstiftung.link/ernährung

Buchtipps

Leben mit einem Schlaganfall

Ein Schlaganfall kommt plötzlich und unerwartet. Er stellt nicht nur das Leben des Betroffenen auf den Kopf, sondern auch das von Angehörigen und Freunden. Doch es gibt auch Lichtblicke und Wege mit dem Unglück umzugehen – mitunter sogar zurück in das gewohnte Leben. Prof. Dr. Frank Erbguth, Präsident der Deutschen Hirnstiftung, stellt zwei Bücher vor, die das auf sehr lesenswerte Weise zeigen.

Gabriele von Arnim:

„Das Leben ist ein vorübergehender Zustand"

Rowohlt Verlag 2021, 240 Seiten
Erscheinungstermin: 23.03.2021
ISBN: 978-3-498-00245-9

Die Literaturkritikerin Gabriele von Arnim erzählt in diesem Buch über die Folgen eines Schlaganfalls, den ihr 67-jähriger Mann Martin Schulze erleidet. Er ereignet sich an dem Tag, an dem sie sich von ihm trennen will. Danach ist die Welt auf den Kopf gestellt. Sie verlässt ihren Mann nicht, sondern pflegt und begleitet ihn über 10 Jahre bis zu seinem Tod.

Obwohl er geistig kaum beeinträchtigt ist, kann der zuvor wortgewaltige Fernsehjournalist Schulze sich nicht mehr bewegen und kaum verständlich machen. Bewegend schildert von Arnim, wie sie zwischen Verzweiflung und Optimismus hin- und hergerissen ist. Plastisch erlebt man die schwer zu findende Balance zwischen Fürsorge und Bevormundung, zwischen der Suche nach Distanz und Kraft stiftenden Freiräumen. Auf der anderen Seite wiegt schwer: die Angst, ihren Mann zu verlieren.

Unterstützt durch Freunde und Pflegekraft

Aber letztlich ist es doch die Liebe zu ihm, mit der sie einen Weg durch die schwer erträglichen Alltagsprobleme finden kann. Von Arnim spricht von einer „Drachensaat der Zumutungen". Im Buch wird auch klar, wie wichtig es ist, dass sich Gabriele von Arnim Hilfe holt: Eine Pflegekraft und Freunde sorgen für Unterstützung. Aber es gibt auch den Abbruch von Beziehungen. Freunde, die die Situation nicht ertragen können, tauchen ab.

Dieses eindrucksvoll und reflektiert geschriebene Buch stellt und beantwortet Fragen, die allen begegnen, die von so einem Schicksalsschlag getroffen werden: Wie viel Zuwendung schulden wir geliebten, schwer erkrankten Menschen, ohne uns selbst und unsere innere Freiheit zu verlieren? Wie lassen sich Momente des Glücks im Strudel des Unglücks erhalten?

Joachim Meyerhoff:

„Hamster im hinteren Stromgebiet"

Kiepenheuer & Witsch 2020, 320 Seiten
Erscheinungstermin: 10.09.2020
ISBN: 978-3-462-00024-5

Der Roman des Schauspielers und Schriftstellers Joachim Meyerhoff stellt den Schlaganfall in den Mittelpunkt, den der Autor im Alter von 51 Jahren erleidet. Anders als im Buch von Gabriele von Arnim berichtet hier der Betroffene selbst über sein Erschrecken und seine Panik, dass er in einen Pflegefall abgleiten könnte.

Es geht um die ersten neun Tage im Krankenhaus. Meyerhoff beschreibt den Beginn seines Kampfes zurück ins Leben und sein Ringen, sich selbst und die gelöschten Hirninhalte wiederzufinden. Dabei helfen ihm Erinnerungen an gemeinsame Erlebnisse mit seinem Bruder, seiner Partnerin und seinen Kindern.

Mit Humor zurück ins gewohnte Leben

Auch ist es eine Suche nach Worten, die ihm verloren zu gehen drohen. Das ist für einen Schauspieler existenziell. Er schreibt: „Ich musste irgendwie sehr viele Worte finden, um diesem Schlaganfall zu begegnen." Manchmal übt er seine Artistik mit Worten an kitschigen Schlagertexten, die ihm im Gedächtnis sind. Meyerhoffs Sprachstil seziert das Tragische an seiner Situation und kombiniert seine Perspektive mit jeder Menge schwarzem Humor und Ironie bei der Schilderung schräger und komischer Alltagssituationen im Krankenhaus.

Genau diese Mischung aus Drama, Komik und Spannung macht das Buch äußerst lebenswert. Joachim Meyerhoff hat es nach seinem Schlaganfall geschafft: Er kann wieder als Schauspieler arbeiten – sein Krankheitsbericht ist leicht zu lesen und macht doch nachdenklich.

Wir helfen Menschen, die drängende Fragen zu neurologischen Erkrankungen haben. Denn nicht alle finden die Antworten, die sie suchen.

Ihre Deutsche Hirnstiftung

Impressum

Deutsche Hirnstiftung e. V.
Reinhardtstr. 27 C
10117 Berlin

Amtsgericht Berlin-Charlottenburg,
VR 37609 B, Steuer-Nr.
27/640/61054

Druck: die Umwelt Druckerei GmbH,
Lavesstraße 3, 30159 Hannover

Dieses Heft wurde klimaneutral mit Farben auf Pflanzenölbasis und 100 % Recyclingpapier gedruckt.

Gestaltung: a little style Kreativbüro,
Anja Rickert

Bildnachweis
S. 1: iStock.com/shironosov
S. 2/3 oben: iStock.com/koto_feja
S. 3 rechts oben: Agentur ADVERB
S. 4: iStock.com/shapecharge
S. 5: Günther Deuschl
S. 6: iStock.com/svetikd
S. 7: Agentur ADVERB
S. 9: Priyanka Singh/Unsplash
S. 10: iStock.com/sciencestock
S. 11 und 29: Agentur ADVERB
S. 15: iStock.com/Vladimir Vladimirov
S. 16: iStock.com/alvarez
S. 17: Krankenhaus Nordwest
S. 19 oben: iStock.com/SeventyFour
S. 19: Jens Kamossa
S. 20: iStock.com/Rawpixel
S. 21: iStock.com/poba
S. 22 links: Jeremias Motte
S. 22 rechts: Ralf Gold
S. 23: DGLimages
S. 24: iStock.com/antoniokhr
S. 26: iStock.com/seb_ra
S. 27: UKSH
S. 28: iStock.com/Motortion
S. 31: iStock.com/Rawpixel
S. 33: iStock.com/skynesher
S. 34: iStock.com/alvarez
S. 35: iStock.com/nd3000
S. 36: Rowohl Verlag GmbH
S. 37: Verlag Kiepenheuer & Witsch
S. 38: iStock.com/Halfpoint
S. 39: iStock.com/jacoblund
Piktogramme: Entypo/Daniel Bruce

Ihre Post an uns

- Möchten Sie Mitglied der Hirnstiftung werden?
- Unsere Arbeit mit einer Spende unterstützen?
- Unsere Infoblätter zu Krankheiten an Betroffene verteilen?

Dann können Sie sich auch per Post an uns wenden.

› Kreuzen Sie Ihren Wunsch bitte unten auf der Postkarte an. Wir senden Ihnen die nötigen Unterlagen oder Materialien gerne zu.

Bitte helfen Sie helfen!

Gemeinsam gegen neurologische Krankheiten – mit Forschung, Beratung und guten Informationen! Ich bin dabei.

Bitte schicken Sie mir:

☐ ein **Infopaket** für eine Mitgliedschaft

☐ einen **Überweisungsvordruck** für eine Spende

Infoblätter zu 10 wichtigen neurologischen Krankheiten zum Verteilen:

☐ 10 ☐ 25 ☐ 50 Stück

Das Infoblatt zum ganzen Angebot der Deutschen Hirnstiftung zum Verteilen:

☐ 10 ☐ 25 ☐ 50 Stück

Dieses Heft zum Verteilen:

☐ 10 ☐ 25 ☐ 50 Stück

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Die Deutsche Hirnstiftung

Neustes Wissen für neurologisch Erkrankte

Fast zwei von drei Deutschen sind neurologisch erkrankt. Kostenfrei und unabhängig unterstützt die Deutsche Hirnstiftung sie bei Fragen von der Diagnose bis zur Therapie – und das auf dem aktuellsten Wissensstand aus Forschung und Praxis.

Ehrenamtlich für uns tätige Neurologinnen und Neurologen beraten dazu online und am Telefon. Unterstützen Sie unsere Arbeit durch Ihre Spende oder eine Mitgliedschaft und profitieren Sie persönlich von einer bevorzugten Beratung durch unsere Fachleute.

Informieren Sie sich über uns und nehmen Sie Kontakt auf:
030 531437936
info@hirnstiftung.org

hirnstiftung.org

facebook.com/hirnstiftung

twitter.com/hirnstiftung

instagram.com/hirnstiftung

hirnstiftung.link/youtube

hirnstiftung.link/newsletter

Gemeinsam gegen neurologische Krankheiten

Ihre Adresse

Name

Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Bitte freimachen

Deutsche Hirnstiftung e. V.
Reinhardtstr. 27 C
10117 Berlin