Ausgabe Nr. 3

Das Magazin der Deutschen Hirnstiftung

NervenSACHE

Zum Ausschneiden: **Schlaganfall-Test**

Seite 7

Carotisstenose

Schlaganfall durch verstopfte Halsschlagadern

Seite 20

Migräne

Wirksame Medikamente zu selten genutzt

Seite 14

Kampagne

Gehör für die Neurologie

ab Seite 8

Deutsche Hirnstiftung

Inhalt

Editorial 3

Neurologische Forschung ist weiter erfolgreich 4

Kampagne: Gehör für die Neurologie 8

Nutzen Sie unsere Angebote 10

Kampagne: Wie ein tosendes Gewitter im Kopf 12

Migräne: Wirksame Medikamente zu selten genutzt 14

Lernen Sie uns kennen 16

Kampagne: Wie ein Körper, den man nur noch zur Hälfte spürt 18

Carotisstenose: Schlaganfall durch verstopfte Halsschlagadern 20

Kampagne: Wie ein Computer, der seine Daten verloren hat 22

Robotik: Zukunft der Neuro-Rehabilitation? 24

Neurologie in Bewegung: Hirnstiftung fördert Selbsthilfe 28

Ihre Unterstützung macht den Unterschied! 30

Coping – schwere Krankheiten besser meistern 32

Was kann ich bei Schlafstörungen tun? 34

Kleines Hirntraining 36

Tipps: Freude und geistige Fitness verbinden 38

Demenz, Bewusstseinsveränderung, Schlaganfall und Epilepsie 40

Ihre Post an uns 43

Neustes Wissen für neurologisch Erkrankte 44

Editorial

Die Neurologie macht rasante Fortschritte und das Interesse daran ist groß. **Mehr als 2.500 Medien-Berichte über neurologische Themen** konnten wir seit unserer Gründung schon anstoßen und so in der breiten Öffentlichkeit mehr „Gehör für die Neurologie" schaffen. Unter diesem Motto hat die Deutsche Hirnstiftung daher jetzt **eine bundesweite Kampagne** gestartet. Wir zeigen Erkrankte, die durch moderne Möglichkeiten der Neurologie deutlich weniger unter den Folgen leiden, wieder Freude am Alltag haben oder sich trotz anfangs schwerer Beeinträchtigungen ins Leben zurückkämpfen konnten.

Diese Menschen und ihre Geschichten stellen wir auch im vorliegenden Magazin vor – begleitet von Berichten darüber, was in der neurologischen Forschung derzeit passiert und wie wirksam Erkrankten geholfen werden kann. Exemplarisch dafür haben wir die Themen **Schlaganfall, Migräne und Schädel-Hirntrauma** ausgesucht. Dabei wurden wir wieder von kompetenten Mitgliedern der Deutschen Hirnstiftung begleitet. Vielen Dank dafür!

Bitte unterstützen auch Sie unsere Informations- und Beratungsarbeit, mit einer Mitgliedschaft oder einer Spende. Mit Ihrem Engagement für die Deutsche Hirnstiftung werden Sie Teil einer starken Gemeinschaft, die die Zukunft der Neurologie verändern will. Denn jede zweite Person in Deutschland erkrankt im Laufe ihres Lebens an einer neurologischen Erkrankung. Wir brauchen Ihre Hilfe also mehr denn je! Mehr dazu erfahren Sie hier: ***hirnstiftung.link/unterstützen***

Prof. Dr. med. Frank Erbguth
Präsident der Deutschen Hirnstiftung

Prof. Dr. med. Kathrin Reetz
Stellv. Präsidentin der Deutschen Hirnstiftung

Neurologische Forschung ist weiter erfolgreich

Die Forschung zu neurologischen Erkrankungen ist seit unserem letzten Magazin im November 2022 wieder gut vorangekommen. Dadurch eröffnen sich immer neue Therapiemöglichkeiten:

Migräne: Eine neue Substanzklasse geht an den Start

Für die spezielle Akutbehandlung der Migräne-Kopfschmerzen wurden bislang Medikamente aus der Substanzklasse der „Triptane" erfolgreich eingesetzt. Nicht geeignet waren diese Medikamente, wenn Gefäßerkrankungen zum Beispiel der Herzkranzgefäße bestanden. Nun wurde der erste Vertreter der Substanzklasse der „Ditane" in Deutschland zugelassen. Das Medikament ist für all jene geeignet, bei denen die Triptane nicht wirken oder nicht einsetzbar sind. Auch Präparate einer anderen neuen Substanzklasse, der „Gepante", stehen in den Startlöchern.

Alzheimer-Krankheit: Ursächlich wirksame Medikamente in Sicht

Bisher gibt es bei der Alzheimer-Erkrankung nur Medikamente, die die Folgen der Erkrankung mildern. Jetzt konnten mehrere Substanzen in Studien positiv zeigen, dass Alzheimer auch an einer der Wurzeln angegangen werden kann. Einer der Hauptursachen für die Krankheit sind unterschiedliche Eiweißablagerungen und -verklumpungen (Beta-Amyloid-Plaques und Tau-Fibrillen), die sich im Gehirn festsetzen und dadurch zum geistigen Abbau führen. Durch speziell auf sie gerichtete Antikörper können diese Ablagerungen attackiert und aufgelöst werden.

Die derzeit größten Fortschritte sind bei Studien zu verzeichnen, die das Beta-Amyloid ins Visier nehmen. Eine der Studien konnte zeigen, dass es nicht nur gelingt, diese Eiweißklumpen aus dem Gehirn „auszuwaschen" sondern auch bei frühem Einsatz das Voranschreiten der kognitiven Störung zu verlangsamen. Allerdings zeigte sich auch, dass die Attacke auf die Eiweißklumpen zu einer vermehrten Wasseransammlung, Blutungen und Entzündungen im Gehirn führen kann. In jedem Fall aber ist die Forschung einen großen und wichtigen Schritt weitergekommen.

Vielleicht ist es wie bei der Entwicklung der Medikamente gegen AIDS: Die ersten Arzneien zeigten nur eine begrenzte Wirkung, durch das Hinzukommen immer neuer Angriffsstrategien ist die HIV-Infektion heute meistens über viele Jahre in den Griff zu bekommen. Und so spricht einiges dafür, dass die Tür zur Alzheimer-Therapie jetzt aufgestoßen ist.

Neue Antikörpertherapien gegen MS und andere neurologische Autoimmunerkrankungen

2022 und 2023 wurden weitere Medikamente gegen neurologische Autoimmunerkrankungen erforscht und zugelassen. Bei diesen Erkrankungen kommt es zu einer Aktivierung der eigenen Körperabwehr, die anstelle „äußerer Feinde", wie Bakterien oder Viren, fälschlicherweise eigene Zellen angreift – speziell Zellen des Nervensystems. Typische Vertreter sind die Multiple Sklerose, die Myasthenie oder Rückenmarksentzündungen. Die neuen Medikamente sind ihrerseits Antikörper und attackieren die anderen fehlgeleiteten Antikörper. Es kommt zu einem deutlichen Rückgang der schädlichen Entzündungsaktivität. Dazu sind 2023 eindrucksvolle Studien erschienen.

Parkinson-Erkrankung: Der Darm spielt eine wichtige Rolle

Neue Studien konnten bisherige Befunde erhärten, dass der Darm und das dort vorhandene Mikrobiom – eine etwa 1,5 Kilogramm schwere Masse an Bakterien und Viren für die Verdauung – eine wichtige Rolle bei der Entstehung der Parkinson-Erkrankung spielt. Im Darm beispielsweise beginnt die fehlerhafte Faltung des Eiweißstoffs „Synuklein", der dann weiter zum Gehirn transportiert wird und dort Nervenzellen zerstört. Erste Studien befassen sich nun damit, wie sich das Mikrobiom beeinflussen lässt, um Parkinson zu bessern oder sogar zu verhindern.

Dadurch eröffnen sich immer neue Therapiemöglichkeiten

Parkinson-Erkrankung: Effekte des fokussierten Ultraschalls halten über 3 Jahre an

Wenn die Medikamente bei der Parkinson-Erkrankung nach Jahren nicht mehr gut wirken, kann eine „Tiefe Hirnstimulation" die Beschwerden verbessern. Dazu werden dauerhaft Elektroden ins Gehirn gelegt, um ein Störfeuer gegen die Fehlerregungen in bestimmten Bewegungszentren des Gehirns zu produzieren. Eine andere aktuell erforschte Methode ist die kernspintomographisch gesteuerte Ultraschallbehandlung, bei der die relevanten Regionen von außen gezielt millimetergenau verödet werden. Der Vorteil im Vergleich zur Stimulation: Man muss nicht operativ den Schädel öffnen. Nachteilig könnte sein, dass man anders als bei der Stimulation Gewebe zerstört. Jetzt wurde immerhin nachgewiesen, dass die meisten Effekte der Ultraschallbehandlung – eine Verbesserung der Motorik um etwa 50 Prozent – auch über 3 Jahre später noch anhalten. Also: mehr als ein Strohfeuer. Diese Therapie wird in Deutschland in den Unikliniken Bonn und Kiel weiter erforscht.

Amyotrophe Lateralsklerose: Krankheitsmechanismen besser verstehen

Noch ist die Nervenkrankheit Amyotrophe Lateralsklerose (ALS), die mit einem zunehmenden Muskelschwund einhergeht, nicht an den Ursachen behandelbar. In den letzten Monaten ist es jedoch gelungen, Einzelheiten der Krankheitsmechanismen aufzuklären, die sich als Basis für eine ursächliche Therapie anbieten. ALS-Forschende sind optimistisch, dass auch hier weitere Fortschritte zu erzielen sind. Das ist in einem ersten Schritt bei einer anderen neurologisch-komplexen Erkrankung gelungen: Für die bisher unheilbare Friedreich-Ataxie wurde in den USA das Medikament Omaveloxolon zugelassen.

Schlaganfall: Erweiterte Anwendung der Katheter-Eingriffe

Verstopfungen durch Gerinnsel in den großen Hirngefäßen führen zu schweren Schlaganfällen. Mit einem Katheter-Eingriff können die Gerinnsel schnell entfernt werden. Neue Studien haben gezeigt, dass dieses Verfahren – anders als bisher angenommen – selbst bei großen Schlaganfällen und bis zu 24 Stunden effektiv ist. Dadurch können bei mehr Betroffenen als bisher schwerere Behinderungen vermieden oder wenigstens vermindert werden.

Forschung unterstützen

Möchten Sie die dynamische Forschung in der Neurologie unterstützen? Die Deutsche Hirnstiftung fördert Forschungsprojekte aus Mitgliedsbeiträgen und Spenden. Machen Sie mit dabei! Mehr erfahren Sie hier: *hirnstiftung.link/förderung*

So erkennt man einen Schlaganfall

Hängt ein Mundwinkel bei einer Person herab, ist die Sprache verwaschen? Anzeichen wie diese deuten auf einen Schlaganfall hin. Mehr Anzeichen finden Sie in unserer Grafik unten.
Tipp: Ausschneiden und zu Hause gut sichtbar aufhängen.

Deutsche Hirnstiftung

BE-FAST

Einen Schlaganfall schnell erkennen

B	*Balance*	**Gleichgewicht** Liegt eine Gleichgewichtsstörung vor?
E	*Eyes*	**Augen** Liegt eine Sehstörung und/oder ein Sehverlust vor?
F	*Face*	**Gesicht** Person auffordern, zu lächeln oder die Stirn zu runzeln. Hängt ein Mundwinkel herab?
A	*Arms*	**Arme** Person soll beide Arme ausstrecken und dann die Handflächen umdrehen. Fällt ein Arm nach unten?
S	*Speech*	**Sprache** Person soll einen einfachen Satz nachsprechen. Wird er richtig wiederholt? Ist die Sprache verwaschen?
T	*Time*	**Zeit** Zeigt die Person eines dieser Symptome? Handeln Sie schnell und rufen Sie die 112.

Haben Sie Fragen zu Schlaganfall oder anderen neurologischen Erkrankungen?

Wir beraten Sie kostenfrei unter 030 531437935 (Mo. 14-18, Mi. 10-14 Uhr) oder schriftlich über *hirnstiftung.link/beratung*

Gehör für die Neurologie

Die Neurologie macht rasante Fortschritte. Mit ihrer ersten bundesweiten Info-Kampagne will die Hirnstiftung der Neurologie und ihren Errungenschaften daher mehr Gehör verschaffen – und ihr Beratungsangebot noch breiter bekannt machen. Unterstützen Sie uns dabei!

„Wir wollen zeigen, wie die Neurologie helfen kann, trotz schwerer Erkrankungen ein weitgehend normales Leben zu führen", sagt Prof. Dr. Frank Erbguth, Präsident der Deutschen Hirnstiftung, der selbst auf einem Plakat der Kampagne zu sehen ist. „Denn viele Krankheiten lassen sich heute gut behandeln."

Mehr zur Kampagne „Gehör für die Neurologie" erfahren Sie hier im Heft und unter: *hirnstiftung.link/gehör*

Schlaganfall, Migräne und Schädel-Hirntrauma

„In der Kampagne legen wir den Fokus auf drei neurologische Themenbereiche, die Millionen von Menschen jedes Jahr betreffen: Schlaganfall, Migräne und Schädel-Hirntrauma", sagt Prof. Dr. Kathrin Reetz, Vizepräsidentin der Hirnstiftung. Auch sie ist auf einem Plakat zu sehen. Genauso wie die 36-jährige Veronika, die schon ihr ganzes Leben unter starker Migräne leidet – und dank moderner Medikamente ihren Weg aus den Schmerzen fand. Mehr zu Veronikas Geschichte erfahren Sie auf Seite 12.

Betroffene als Gesichter der Kampagne

Ebenfalls als Gesicht für die Kampagne gewinnen konnte man die 41-jährige Elke, die jung einen Schlaganfall erlitt, aber dank rechtzeitiger Behandlung fast keine bleibenden Schäden hat (mehr auf Seite 18). Dritter im Bunde ist der 25-Jährige Linus, der sich nach einem schweren Unfall und einem Schädel-Hirntrauma zurück ins Leben gekämpft hat (mehr auf Seite 22). Bei der Entwicklung der Kampagne erhielt die Deutsche Hirnstiftung tatkräftige, kostenlose Unterstützung von der Marketingagentur mgo360 aus Bamberg.

Bundesweit vertreten

Präsentiert wird die Kampagne multimedial in ganz Deutschland. Unter anderem sorgen Plakate und Online-Banner für Sichtbarkeit. Auf einer Webseite werden zusätzlich die Betroffenen vorgestellt und gezeigt, welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt. „Außerdem weist die Kampagne darauf hin, dass Betroffene bei uns schnelle und unbürokratische Hilfe finden – etwa mit unserer Telefon- und Online-Beratung zu neurologischen Diagnosen und empfohlenen Therapien", sagt Erbguth. An neurologische Praxen, Kliniken und Patientenorganisationen sowie engagierte Privatpersonen gerichtet hat er daher noch eine Bitte: „Unterstützen Sie unsere kostenlose Informations- und Beratungsarbeit. Werden Sie Mitglied oder helfen Sie uns mit einer Spende."

Darum sind wir Mitglied der Deutschen Hirnstiftung geworden

„Wir sind der Hirnstiftung beigetreten, weil wir es explizit unterstützen, über die Bandbreite und Komplexität neurologischer Erkrankungen aufzuklären", sagt PD Dr. Torsten Kraya, Chefarzt der Klinik für Neurologie am Leipziger Klinikum St. Georg. Im Mai 2023 konnte er dazu selbst öffentlichkeitswirksam beitragen: Auf Vermittlung der Hirnstiftung war er Studiogast der MDR-Fernsehsendung „Hauptsache gesund", in der es um das Thema Schlaganfall ging. Erst einige Monate vorher war das Klinikum Mitglied der Hirnstiftung geworden. Damit möchte man helfen, dass Betroffene stärker ein aktiver Teil der Behandlung werden, so wie es die Hirnstiftung als Ziel verfolgt.

v.l.n.r.: Kathrin Eichberg (Stationsleitung Neurologie, Klinikum St. Georg Leipzig), PD Dr. Torsten Kraya (Chefarzt Neurologie), Dr. Ilka Schneider (Leitende Oberärztin Neurologie)

Nutzen Sie unsere Angebote

Beratungstelefon

Persönliche Beratung durch unseren Neurologen: 030 531437935
(Mo 14-18 Uhr, Mi 10-14 Uhr)

Online-Anfrage

Sie fragen online und wir antworten schriftlich

hirnstiftung.link/online-anfrage

Internetseite

Details und Erklärfilme zu zahlreichen Erkrankungen

hirnstiftung.link/erkrankungen

Betroffene informieren

Infoblätter zu Erkrankungen weitergeben (ansehen & bestellen: *hirnstiftung.link/infoblätter*)

Service-Telefon

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

Vorträge

Bundesweit als Online-Veranstaltung

hirnstiftung.link/vorträge

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

Ich hatte das erste Mal Lebensqualität

Wie ein tosendes Gewitter im Kopf

Jeder Fünfte leidet unter Migräne. Mit dem Motto „Wie ein tosendes Gewitter im Kopf" und der 36-jährigen Betroffenen Veronika will die Hirnstiftung zeigen, dass es wirksame Therapien dagegen gibt. Veronika, die selbst Ärztin ist, leidet schon ihr ganzes Leben unter starker Migräne – und hat dank der Neurologie ihren Weg aus den Schmerzen gefunden.

Das Interview mit Veronika können Sie auch im Video sehen:
hirnstiftung.link/kopf

Veronika, wann fing deine Migräne an?

Die Migräne ging mit sieben Jahren ungefähr los. Ich hatte immer starke Kopfschmerzen, Übelkeit und Lichtempfindlichkeit. Das hat sich dann zunehmend gesteigert. Am Anfang hatte ich circa vier bis sechs Migräneattacken im Monat. Später waren es rund zehn und im Studium teilweise 15 bis 20 Anfälle. Da hat man keine Lust mehr. Irgendwann kann man einfach nicht mehr und mag manchmal auch nicht mehr leben.

Was passierte dann?

Zu Universitätszeiten bin ich dann in der Migräneambulanz gelandet. Da haben wir mit den ersten medikamentösen Prophylaxen angefangen. Neben einem Betablocker habe ich viele andere Mittel getestet. Damit war es dann relativ stabil bei zehn Anfällen pro Monat. Aber den Durchschlag hat es nicht gebracht.

Doch dann kam der Wendepunkt?

Ja, im Januar 2021. Da habe ich sogenannte Migräne-Antikörper bekommen. Die blockieren die Botenstoffe, die die Migräne auslösen. Da gingen die Anfälle wirklich massiv zurück und ich war anfangs bei zwei bis vier Anfällen pro Monat. Das war Erleichterung pur und ich hatte das erste Mal Lebensqualität. Ich konnte Sport machen und allein dadurch habe ich die Migräne schon besser im Griff.

Also hat die Therapie dein Leben verändert?

Ja, grundlegend. Also auch arbeitstechnisch. Ich arbeite im Krankenhaus, zu dem Zeitpunkt teilweise in der Notaufnahme. Da kriegt man manchmal nichts zum Essen und zum Trinken. Das ist ganz, ganz schwierig für Migränepatienten. Aber auch da hatte ich durch die Antikörper keine Anfälle.

Warum unterstützt du die Deutsche Hirnstiftung bei der Kampagne?

Ich bin total dankbar für die Antikörper-Therapie. Das ist sicherlich ein Grund, warum ich die Deutsche Hirnstiftung unterstütze. Ich finde Forschung für neue Therapien sehr wichtig und auch die Aufklärungsarbeit darüber. Als Ärztin erlebe ich oft, dass Betroffene nicht über ihre Kopfschmerzen sprechen und nicht an den richtigen Ansprechpartner kommen. Kampagnen wie die der Deutschen Hirnstiftung sind wichtig, damit schon beim Allgemeinarzt ankommt, was bei der Behandlung von Migräne möglich ist, oder der Patient es selber erfährt.

Kurz erklärt

Typisch für eine Migräne sind mittelschwere bis schwere, oft halbseitige Kopfschmerzen mit Übelkeit, häufig Erbrechen, Lärm- und Lichtüberempfindlichkeit. Wenn frei verkäufliche Schmerzmittel nicht ausreichend helfen, haben sich bei Migräne die sogenannten Triptane bewährt. Treten Attacken mehr als dreimal pro Monat auf, kann man sie vorübergehend mit vorbeugend wirksamen Medikamenten behandeln. Wenn diese nicht ausreichend wirken oder vertragen werden, stehen die sogenannten Migräne-Antikörper zur Verfügung, medizinisch CGRP-Antikörper genannt.

Mehr zum Thema Migräne lesen Sie auf Seite 14.

Migräne: Wirksame Medikamente zu selten genutzt

Bis zu 10 Millionen Menschen in Deutschland leiden an Migräne. Doch nicht alle werden gezielt behandelt. Und weniger als die Hälfte geht trotz Beschwerden überhaupt zum Arzt. Dabei gibt es wirksame Medikamente und viel, was Betroffene selbst tun können.

Melanie M. leidet seit ihrer Jugend an Migräne. Erst selten, später immer häufiger. Die 45-Jährige hat dann starke, einseitige Kopfschmerzen, ist lichtempfindlich und ihr ist übel. Bei den ersten Anzeichen versucht sie an die frische Luft zu gehen, trinkt etwas und nimmt eine Schmerztablette. Meist werden die Beschwerden aber so stark, dass sie nach Hause in ein dunkles ruhiges Zimmer muss – mitunter tagelang, bis die Migräne sich wieder gelegt hat.

Mehr zum Thema Migräne und ihrer Behandlung erfahren Sie hier:
hirnstiftung.link/migräne-behandeln

Erkrankte oft nicht ausreichend behandelt

Der Leidensdruck ist für Migräne-Betroffene teilweise massiv. Nur etwa sieben Prozent aber erhalten wirksame, migränespezifische Medikamente wie die sogenannten Triptane. Das zeigte die Studie BURDEN 2020. Das Problem betrifft viele. Bis zu 15 Prozent in Deutschland haben mindestens einmal im Jahr Migräne, Frauen sind dreimal öfter betroffen als Männer.

Meist behandeln Betroffene sich selbst mit rezeptfreien, bei schwerer Migräne kaum wirksamen Präparaten. Gerade mal 40 Prozent suchen überhaupt ärztliche Hilfe, auch das zeigte die Studie. Oft nehmen Betroffene dann zu häufig Schmerzmedikamente und das kann die Beschwerden sogar noch verstärken. Ein Teufelskreis beginnt.

Schmerz-Attacken lindern

Das Ziel ist daher eine wirksame Behandlung mit möglichst wenig Tabletten. Zunächst braucht es ein Medikament für die akute Schmerzattacke. Bei der Migräne haben sich dafür etwa die genannten Triptane bewährt. Sie wirken bei den allermeisten Betroffenen sehr gut und sind gut verträglich. Allein schon zu wissen, dass es eine wirksame Behandlung wie diese gibt, reduziert bei vielen die Zahl der Attacken.

Die Triptane sind eine Gruppe von Wirkstoffen, die als unterschiedliche Medikamente verfügbar sind. Wenn das erste verschriebene Mittel nicht wirkt, kann man daher weitere versuchen – bis man das richtige für sich gefunden hat. Nicht jeder Mensch spricht auf jedes Präparat an.

Migräne-Anfälle verringern

Als nächster Schritt folgen nicht-medikamentöse Maßnahmen, die die Häufigkeit der Migräneattacken weiter reduzieren sollen. Zu diesen wirksamen Wegen gehören regelmäßiger Ausdauersport, Entspannungstechniken wie Meditation und die individuelle Suche nach Auslösern. Das können etwa Schlafmangel oder Stressbelastung sein.

Hat man weiterhin Migräne, helfen vorbeugende Medikamente. Sie können bereits ab drei Migräne-Tagen im Monat sinnvoll sein, wenn der Leidensdruck hoch ist. Die häufigsten sind Betablocker oder Substanzen, die auch zur Behandlung von Epilepsie oder Depressionen eingesetzt werden (etwa Lamotrigin). Neben diesen bewährten Wirkstoffen gibt es mittlerweile für die Migränevorbeugung gezielt entwickelte Mittel, die sogenannten CGRP-Antikörper.

Überblick zur Migräne bekommen

Wie schlimm ist die Migräne bei mir tatsächlich? Um hier einen Überblick zu bekommen, helfen spezielle Kopfschmerzkalender oder Handy-Apps. So findet man zum Beispiel heraus, ob die Migräne eher an Wochenenden oder freien Tagen auftritt, was nicht selten der Fall ist. Auch lässt sich mit Kalender oder App überwachen, wie oft man welche Medikamente genommen hat. All das sind wichtige Informationen für die neurologische Behandlung.

Migräne ist kein Schicksal

Nicht selten gibt es eine genetische Veranlagung für eine Migräne und bei vielen Erkrankten sind auch nahe Verwandte betroffen. Erste Attacken können schon im Kindesalter auftreten. Haben Eltern oder Großeltern dann auch Migräne, wird das aber oft nicht als Erkrankung verstanden. Häufig sagen Betroffene, da könne man sowieso nichts machen, die Schmerzen seien halt normal. Viele suchen dann gar nicht erst nach ärztlichem Rat. Tatsache ist aber: Es gibt Hilfe und wirksame Therapien. Migräne ist kein Schicksal.

lindern

Der Autor
Prof. Dr. med. Christian Maihöfner

Fachbeirat der Hirnstiftung, Chefarzt der Klinik für Neurologie am Klinikum Fürth. Dieses ist Mitglied der Deutschen Hirnstiftung.

Lernen Sie uns kennen

Viele neurologische Krankheiten lassen sich heute gut behandeln. Die Hirnstiftung berät Sie dazu kostenfrei und unabhängig am Telefon, per Online-Anfrage 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.

Wir beraten Sie kostenfrei online und am Telefon

Mehr dazu auf Seite 10

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 als auch Forschungsprojekte.

Wie ist die Beratung kostenfrei möglich?

Finanziert wird unsere Informations- und Beratungsarbeit durch Spenden und Mitgliedschaften. Unser Angebot baut zudem auf ein großes Team von neurologischen Fachleuten, die ehrenamtlich für uns aktiv sind.

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.

Wie kann ich die Deutsche Hirnstiftung unterstützen?

- **Werden Sie Mitglied oder unterstützen Sie uns mit einer Spende**, per Einzugsermächtigung geht auch das regelmäßig. Mehr erfahren Sie unter: *hirnstiftung.link/unterstützen*

Privatpersonen können mit 50 Euro Jahresbeitrag Mitglied bei uns werden, Vereine und Verbände mit 100 Euro, Praxen mit 150 Euro und Kliniken mit 500 Euro.

- **Verteilen Sie unsere Infoblätter** zu neurologischen Erkrankungen und machen Sie so auf unsere Beratung aufmerksam. Jetzt Infoblätter ansehen und kostenfrei bestellen: *hirnstiftung.link/infoblätter*
- **Organisieren Sie eine Spendenaktion** für die Hirnstiftung. Ihrer Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Hier erfahren Sie mehr zu zahlreichen Spenden-Möglichkeiten: *hirnstiftung.link/spenden*
- **Schaffen Sie Bewusstsein bei anderen**, indem Sie ärztliche Kolleginnen und Kollegen auf uns aufmerksam machen. Bei ihren eigenen Veranstaltungen versorgen wir Sie dazu gern mit attraktiven Informationsmaterialien von und zur Hirnstiftung.
- **Schenken Sie uns Anzeigenplätze**, wenn Ihre Klinik oder Sie persönlich eine Zeitschrift herausgeben. Oder kennen Sie Personen, die es tun? Wir schicken Ihnen gern eine Anzeige im benötigten Format.
- **Verlinken Sie auf Ihrer Webseite zur Hirnstiftung.** Informieren Sie über die Deutsche Hirnstiftung und ihre Angebote auf Ihrer Webseite – und verlinken Sie von dort zu uns. Auf Wunsch schicken wir Ihnen dazu gerne einen Kurztext und ein Online-Banner zum Klicken.

Möchten Sie für die Deutsche Hirnstiftung aktiv werden, haben Sie Fragen? Dann melden Sie sich gerne bei uns. Die Kontaktdaten unserer Geschäftsstelle finden Sie rechts.

Kontakt zur Geschäftsstelle

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

Jetzt direkt spenden:
hirnstiftung.link/spenden

Spendenkonto:
Deutsche Hirnstiftung
Berliner Volksbank
IBAN: DE66 1009 0000 2789 9660 04

Wie ein Körper, den man nur noch zur Hälfte spürt

270.000 Menschen haben jährlich einen Schlaganfall. „Wie ein Körper, den man nur noch zur Hälfte spürt" – so fühlte sich die 41-jährige Elke, als sie einen Schlaganfall erlitt. Weil er rechtzeitig erkannt wurde, hat sie kaum bleibende Schäden und möchte mit der Hirnstiftung dafür werben, dass mehr Menschen die Warnzeichen kennen und sich beraten lassen.

Elke, was geschah bei deinem Schlaganfall?

Ich war an dem Tag beim Zahnarzt. Hätte ich da nicht gesessen, wäre ich heute vielleicht nicht hier. Denn die Zahnarzthelferinnen haben bemerkt, dass ich den Schlaganfall hatte. Sie brachten mich zu meinem Hausarzt und der hat den Notarzt gerufen. Ich selber hatte zwar gemerkt, dass meine linke Körperhälfte nicht mehr so richtig funktioniert, fand das aber nicht so bedrohlich. Ich fühlte mich nur müde, wollte nach Hause und mich ins Bett legen.

Was ist dann passiert?

Später im Krankenhaus bekam ich blutverdünnende Medikamente, um das Blutgerinnsel aufzulösen, das den Schlaganfall verursacht hatte. Man sagte mir, dass ich ein Riesenglück gehabt hätte und alles wieder mehr oder weniger zum Originalzustand zurückgeführt werden könne, weil ich rechtzeitig behandelt wurde.

Wie geht es dir heute?

Ich bin heute zu 90 Prozent unbeeinflusst durch den Schlaganfall. Aber direkt danach hatte ich permanent Angst, es passiert wieder. Ungefähr ein halbes Jahr hat es gedauert, bis ich mich wieder sicher fühlte. Und meine linke Seite funktioniert nicht so hundertprozentig wie vorher. Wenn ich sie nicht aktiv trainiere, kriege ich sofort Schmerzen. Ich mache daher bis heute einmal die Woche Reha.

Wie denkst du rückblickend über das, was passiert ist?

Ich bin den Zahnarzthelferinnen unbeschreiblich dankbar. Ich gehe immer noch zum gleichen Zahnarzt und jedes Mal heulen wir alle fast, wenn ich reinkomme. Die haben mir mein Leben gerettet. Man weiß ja nicht, wie schlimm es ausgegangen wäre, wenn die nicht sofort gehandelt hätten.

Das Interview mit Elke können Sie auch im Video sehen:
hirnstiftung.link/schlag

Warum unterstützt du die Deutsche Hirnstiftung bei der Kampagne?

Mir ist die Aufklärung über das Thema Schlaganfall sehr wichtig. Darum unterstütze ich die Deutsche Hirnstiftung. Jeder Mensch sollte einen Schlaganfall erkennen können und wissen, was zu tun ist. Es kann einen in jedem Alter treffen, so wie mich mit 37 Jahren.

wissen

Kurz erklärt

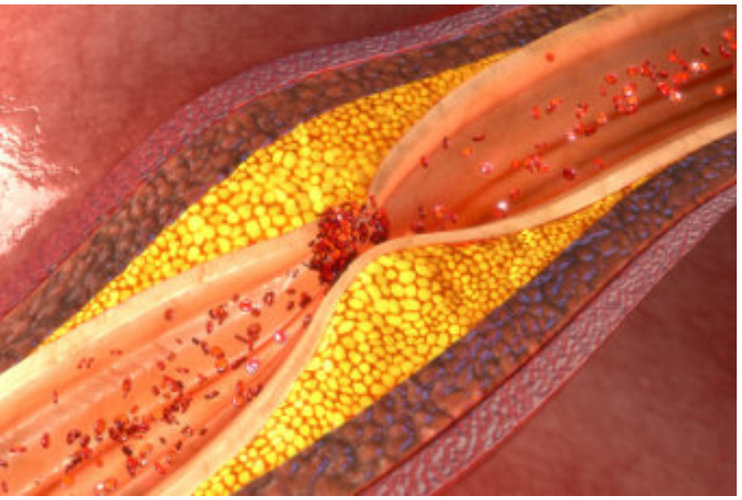
Warnzeichen eines Schlaganfalls sind vor allem plötzlich auftretende Seh- oder Sprachstörungen, Lähmungen und Taubheitsgefühle im Gesicht oder an den Armen und Beinen. Meist ist nur eine Körperhälfte betroffen. Auslöser eines Schlaganfalls ist zu 85 Prozent eine Durchblutungsstörung im Hirn (Hirninfarkt), die durch Gerinnsel oder Gefäßverengungen verursacht wird. In den meisten anderen Fällen ist eine Blutung im Gehirn verantwortlich. Die häufigsten Ursachen sind Herzrhythmus-Störungen, Ablagerungen in den Blutgefäßen oder Gefäßfehlbildungen.

Mehr zum Thema Schlaganfall erfahren Sie hier: *hirnstiftung.link/schlaganfall*

Carotisstenose: Schlaganfall durch verstopfte Halsschlagadern

Verkalkte und verengte Gefäße bringen ein erhöhtes Schlaganfallrisiko mit sich. Meist ist die vordere Halsschlagader betroffen, man spricht von einer Carotisstenose. Diese lässt sich gut behandeln – und man kann vorsorgen.

In Deutschland erleiden jährlich etwa 270.000 Menschen einen Schlaganfall, der allergrößte Teil durch eine Durchblutungsstörung im Gehirn. Etwa 15 Prozent dieser sogenannten ischämischen Schlaganfälle entstehen durch eine Verengung (Stenose) der Halsschlagadern.



Darstellung einer Arteriosklerose

Mehr zum Thema Carotisstenose erfahren Sie hier:
hirnstiftung.link/carotisstenose

Meistens handelt es sich dabei um die vordere Halsschlagader (Arteria carotis). Die Verengung wird dann Carotisstenose genannt, seltener ist auch die Hinterhauptsarterie (Arteria vertebralis) betroffen.

Ursache und Behandlung einer Carotisstenose

Gründe für die Verengung der Arterien sind Gefäßrisikofaktoren von zu hohem Blutdruck über Rauchen, Diabetes und hohen Blutfetten bis hin zu falscher Ernährung. Diese Risikofaktoren führen mit zunehmendem Alter zu einer Verkalkung und Verstopfung der Arterien (Arteriosklerose). Mitunter verschließt sich dann ein Halsgefäß ganz oder es bilden sich an Engstellen Blutgerinnsel, die ins Gehirn geschwemmt werden. Die Hirnzellen erhalten nicht mehr genug Sauerstoff, es droht ein Schlaganfall.

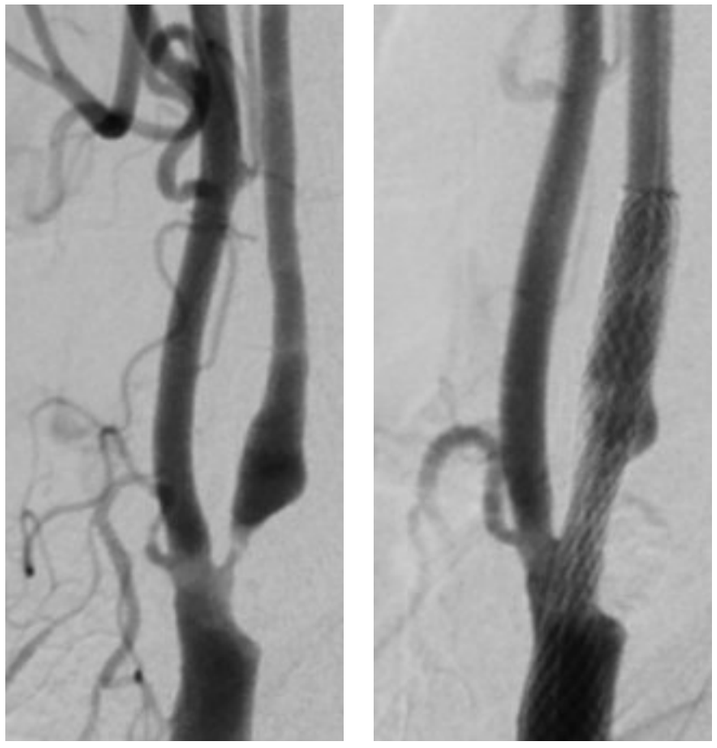
Wenn eine Verengung die Ursache des Schlaganfalls ist und das Halsgefäß über 70 Prozent eingeengt ist, sollte die Verkalkung beseitigt werden. Das erfolgt durch eine Operation (Karotisendarterektomie) oder eine Gefäßaufweitung mit einem Ballonkatheter (Stenting). Dabei wird anschließend ein sogenannter Stent eingesetzt – ein Röhrchen, das das Gefäß offen hält.

Diese Therapie sollte bevorzugt in einem Krankenhaus erfolgen, das viel Erfahrung mit der Behandlung von Carotisstenosen aufweist. Am besten bietet es beide Behandlungsmethoden an, sodass die geeignete Methode ausgesucht werden kann.

Vorsorge durch ärztliche Behandlung und gesunden Lebenswandel

Carotisstenosen und Schlaganfällen durch verstopfte Halsschlagadern kann man vorbeugen. Man sollte dazu folgende Gefäßrisikofaktoren verringern:

- hohen Blutdruck (Hypertonus) vermeiden, Bluthochdruck optimal einstellen und Medikamente regelmäßig einnehmen
- mit dem Rauchen aufhören
- erhöhte Blutfette behandeln
- Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) behandeln
- Übergewicht reduzieren
- körperliche Aktivität – mindestens 3-mal pro Woche 30 Minuten Sport
- gesunde Ernährung – am besten eine mediterrane Kost



Hochgradige Carotisstenose (links), eingesetzter Stent nach der Gefäßaufweitung (rechts)

Der Autor
Prof. Dr. med. Joachim Röther

Chefarzt der Neurologie an der Asklepios Klinik Altona. Diese ist Mitglied der Deutschen Hirnstiftung.

Ich genieße mein neues Leben

Wie ein Computer, der seine Daten verloren hat

14.000 Menschen erleiden jährlich ein schweres Schädel-Hirn-Trauma. „Wie ein Computer, der seine Daten verloren hat“ steht dafür, wie sich der 25-jährige Linus danach fühlte. Wir haben mit ihm und seiner Mutter Petra gesprochen. Beide möchten, dass auch andere Betroffene in den Genuss moderner Neuro-Rehabilitation kommen und nicht aufgegeben werden.

Linus, was ist dir passiert?

Als Jugendlicher hatte ich in Australien einen schweren Autounfall mit einem Schädel-Hirntrauma. Ich saß auf der Beifahrerseite als ein großer Pickup unseren Kleinwagen frontal erwischte! Das war hart. Ich war drei Monate im Koma. Als ich aufwachte, war ich wieder in Deutschland. Ich habe acht Monate im Krankenhaus hinter mir und war fast eineinhalb Jahre in einer stationären Reha.

Petra, wie ging es dir, als du die Nachricht vom Unfall bekamst?

Erstmal war es ein großer Schock. Wir wussten nur, dass Linus in Lebensgefahr ist und dass wir ganz schnell kommen sollten. Die Ärzte dort wollten ihn eigentlich aufgeben und haben gesagt, dass er keine Chance mehr auf ein einigermaßen lebenswertes Leben habe. Sie haben uns eigentlich geraten, die Geräte abstellen zu lassen.

Was ist dann passiert?

Wir haben immer wieder gefragt, was wir machen können. Man kann ja nicht nur am Bett stehen und zuschauen, wie die Geräte piepen. Man hat uns gesagt, dass wir ihn anfassen, streicheln und mit ihm sprechen sollen. Wir haben gesungen, seine Musik und Sprachnachrichten abgespielt und alles Mögliche gemacht, um ihn irgendwie wieder zurückzuholen. Um ihm zu zeigen, dass wir da sind.

Als er nach Deutschland kam, begann dann auch schon die Reha?

Ja, man fängt damit sehr früh an. Linus wurde gleich am Anfang im Bett hingesetzt. Da war er noch gar nicht ansprechbar und konnte seinen Kopf nicht halten. Er wurde sogar hingestellt, zu dritt. Alles, um die alten Bewegungen wiederzuerwecken. Linus hatte ganz tolle Therapeuten. Die haben erklärt, was sie machen. Sie haben ihn angespornt, als wenn er bei Bewusstsein wäre.

Linus, wie ging es dir in dieser Zeit?

In der Früh-Reha war ich gar nicht motiviert. Zwei bis drei Therapien am Tag reichen eigentlich nicht aus, daher haben meine Eltern mit mir auch nachmittags noch viel geübt. Aber irgendwann habe ich die Fortschritte bemerkt und habe angefangen zu kämpfen. Meine Therapeuten haben mich motiviert und mir Mut gemacht. In guten Phasen genieße ich heute mein neues Leben richtig.

Das Interview mit Linus und seiner Mutter können Sie auch im Video sehen: ***hirnstiftung.link/sht***

Warum unterstützt ihr die Deutsche Hirnstiftung bei der Kampagne?

Wir haben ganz oft erlebt, dass Menschen im Bett liegen gelassen werden. Ohne Angehörige, die sich um sie kümmern und fördern, enden sie vergessen auf irgendeiner Pflegestation in einem Altenheim. Wir glauben, die Deutsche Hirnstiftung kann dafür sorgen, dass diese Thematik an die Öffentlichkeit kommt. Damit Menschen, die so betroffen sind, wie Linus zum Beispiel, nicht aufgegeben werden.

Kurz erklärt

Der Begriff Schädel-Hirntrauma (Trauma = Verletzung) steht für Gewalteinwirkungen auf den Kopf. Je nach Stärke reichen die Folgen von leichten Blessuren bis hin zu neurologischen Symptomen, wie Lähmungen, und auch bleibender Behinderung, Koma und Tod. Neuro-Rehabilitation ist ein wichtiger Baustein der Behandlung und kann verlorene Hirnfunktionen wieder verbessern. Entscheidend ist oft, wie sehr Betroffene dabei selbst mitwirken können und die Intensität des Trainings, das heute immer öfter durch Robotik unterstützt wird.

Mehr zum Thema Neuro-Rehabilitation und Robotik lesen Sie auf Seite 24.

Fortschritte

Robotik

Zukunft der Neuro-Rehabilitation?

Sie können Beine, Arme oder Hände nicht mehr wie gewohnt bewegen – das passiert vielen Menschen durch eine Hirnverletzung oder -erkrankung. Wie können geräte- und robotik-gestützte Systeme ihnen in der Neuro-Rehabilitation helfen?

Wir haben zu dieser Frage mit Marion Schrimpf vom Ambulanticum in Herdecke gesprochen, das Mitglied der Deutschen Hirnstiftung ist und diese Systeme vielfach einsetzt.

Frau Schrimpf, was kann man sich unter geräte- und robotik-gestützten Systemen vorstellen?

Es gibt eine ganze Reihe von Geräten, die eingesetzt werden. Das fängt an bei speziellen Laufbändern und reicht bis hin zu sogenannten Exoskeletten, bei denen etwa die Beine von motorisierten Stabilisierungsschienen unterstützt werden. Mit ihnen lassen sich Bewegungen je nach Bedarf sehr gezielt und noch intensiver als konventionell trainieren und verbessern. Das ist besonders effektiv bei Hirnverletzungen und -erkrankungen. Zahlreiche Studien haben hier positive Effekte gezeigt. Außerdem kann die Robotik wirksam unsere Gesundheitsversorgung entlasten.

Was meinen Sie damit?

Wir werden im Durchschnitt immer älter, aber so nimmt auch die Zahl von Hirnerkrankungen zu. Nach Unfällen überleben Betroffene immer häufiger, aber oft mit Hirnverletzungen. So steigt

Diese Intensität und Wiederholbarkeit sind ohne Geräte oft nicht erreichbar.

auch die Zahl derer drastisch, die motorische Ausfälle haben und Beine, Arme oder Hände nicht mehr wie gewohnt bewegen können. Das hat nicht nur für die Selbstständigkeit und Lebensqualität der Betroffenen und ihren Angehörigen weitreichende Folgen. Auch die ohnehin überlastete Gesundheitsversorgung steht vor kaum zu bewältigenden Herausforderungen.

Welche Vorteile bietet robotikgestützte Therapie hier genau?

Die Robotik gewährleistet gleichmäßige Ausführungen mit einer hohen Anzahl von Bewegungen und unterstützt Bewegungen, die Patienten alleine nicht mehr ausführen können. Auch lässt sich die Therapieintensität und -dauer sehr gut individuell anpassen. Diese Intensität und Wiederholbarkeit sind ohne Geräte oft nicht erreichbar.

Robotik kann so über längere Zeiträume hinweg Bewegungen mit gleichbleibender Qualität und ohne zu ermüden unterstützen. Sie kann eine präzise Belastungssteuerung mit messbaren Trainings- und Entwicklungsdaten liefern und so die neurologische Rehabilitation beschleunigen. Das ist für die Betroffenen ein großer Vorteil – und es entlastet die Therapeutinnen und Therapeuten.

Was passiert bei der Neuro-Rehabilitation eigentlich im Gehirn?

Bei komplett verloren gegangenen motorischen Funktionen ist das primäre Ziel, die neuronale Plastizität zu fördern. Das Gehirn kann sich so neu organisieren, neue Verbindungen zwischen den Neuronen bilden und so verloren gegangene Funktionen wiedererlangen. Um diese Fähigkeit des Gehirns zu unterstützen, benötigt es maximal intensive Trainingsreize mit sehr hohen Wiederholungszahlen. Damit können unabhängig vom Alter und auch nach Abschluss der Akutrehabilitation Funktionen zurückerlangt werden.

Technologie kann hier die notwendige Unterstützung für Therapeuten leisten, um diese wissenschaftlichen Erkenntnisse überhaupt umsetzen zu können. Mit den klassischen Therapien und unter gängigen Rahmenbedingungen ist dies insbesondere bei schwerer Beeinträchtigten sonst gar nicht zu realisieren.

Das gesamte Interview mit Marion Schrimpf lesen Sie bei uns online unter: ***hirnstiftung.link/robotik***

Zahlen die Krankenkassen für diese Therapie?

Obwohl die Robotik vielversprechende wissenschaftliche Ergebnisse zeigt, wird sie nicht immer von Krankenkassen übernommen. Da geräte-gestütztes Training für neurologische Indikationen nicht im Heilmittelkatalog aufgeführt ist, kann es nicht explizit verordnet werden. Manchmal kann aber ein ärztliches Attest oder eine spezielle Begründung hilfreich sein, um eine gesonderte Kostenübernahme zu erwirken.

Die Interviewpartnerin
Marion Schrimpf

Geschäftsführerin der Ambulanticum GmbH. Diese ist Mitglied der Deutschen Hirnstiftung.

Neurologie in Bewegung: Hirnstiftung fördert Selbsthilfe

Bewegung kann vor neurologischen Erkrankungen schützen – und auch ihren Verlauf günstig beeinflussen. 2023 hat die Deutsche Hirnstiftung daher Bewegungsangebote von neurologischen Selbsthilfegruppen mit jeweils 500 Euro aus Spendengeldern unterstützt. Wir stellen einige vor.

Unterstützen Sie unsere Förderung bitte mit einer Spende. Mehr zu den geförderten Selbsthilfegruppen und der positiven Wirkung von Bewegung erfahren Sie hier: *hirnstiftung.link/selbsthilfe-in-bewegung*

Chemnitz: Klettern mit Multipler Sklerose (MS)

„Wir hätten nie gedacht, dass diese Art der Bewegung uns so viel Freude macht", sagt Matthias Liebig von der Selbsthilfegruppe MS Stammtisch Chemnitz. Einmal im Monat gehen er und andere Gruppenmitglieder klettern. Das trainiert Muskelkraft, Koordination und Gleichgewicht – eine wichtige Stütze in der Behandlung von Multipler Sklerose.

Bad Brückenau: Liegeradfahrt für MS-Erkrankte

„Wenn ich das schaffe, schaffen es alle anderen auch", schwärmt MS-Schwerbetroffene Sonja Pfister. Sie nahm an der Liegerad-Fahrt der Selbsthilfegruppe mit-MS-aktiv Bad Brückenau teil. Mit Liegerädern gewinnen Betroffene ein Stück Freiheit zurück – und tun etwas gegen MS-Symptome wie Kraftverlust, Lähmungen und schnelle Erschöpfung.

Region Hof: Qigong und mehr nach Schlaganfall

Bewegung und geistige Aktivität sind gerade nach einem Schlaganfall wichtig. Die Selbsthilfegruppe Schlaganfallbetroffener Stadt und Landkreis Hof bietet dazu Qigong, Bewegungs- und Hirnleistungstraining. Das Angebot habe den gewissen Spaßfaktor und sei zu einem „festen Bestandteil der Gruppenarbeit" geworden, freut sich Vorsitzende Gabriele Preetz.

Wedel: Tanzen gegen Parkinson-Krankheit

„Mit Rhythmus und Musik, Leichtigkeit und viel Spaß wird bei uns gegen Parkinson angetanzt", sagt Mechthild Anten von der Parkinson-Selbsthilfegruppe Wedel. Die Krankheit macht Bewegungen stockend und unsicher. Dagegen helfen Tango, Foxtrott und Co. vielen Betroffenen. Die Gruppe organisiert dazu einen speziellen Tanzkurs mit eigenem Tanzlehrer.

Maulburg: Wassergymnastik mit Behinderung

„Hier kann man Muskeln bewegen, die sonst dazu nicht fähig sind", sagt Claudia Eisele vom Spastikerverein Lörrach, der seinen Mitgliedern Wassergymnastik anbietet. Lindern lassen sich so etwa schmerzende Muskeln, steife Gelenke und Lähmungen. Das sind typische Symptome, wenn zum Beispiel das Gehirn oder Rückenmark geschädigt wurden.

Ihre Unterstützung macht den Unterschied!

Jede zweite Person in Deutschland erkrankt im Laufe ihres Lebens an einer neurologischen Erkrankung. Wir brauchen Ihre Hilfe mehr denn je!

6 Gründe, die Hirnstiftung zu fördern

1 Betroffenen helfen

Ihre Unterstützung ermöglicht umfassende Beratungs- und Serviceangebote für Erkrankte und Angehörige.

2 Engagement bündeln

Ihre Unterstützung hilft, die besten Köpfe und Ideen zusammenzubringen – für ein starkes Netzwerk und die größte Wirkung.

3 Bedarfslücken schließen

Ihre Unterstützung ermöglicht, die Arbeit von neurologischen Praxen und Kliniken mit zusätzlichen Serviceangeboten zu ergänzen und Bedarfe zu decken.

4 Wissenschaft und Forschung fördern

Ihre Unterstützung stärkt engagierte Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler sowie innovative Forschungsprojekte.

5 Unabhängigkeit wahren

Ihre Unterstützung sichert die Unabhängigkeit der Deutschen Hirnstiftung von der Pharmaindustrie für neutrale, wissenschaftsbasierte und interessenunabhängige Informationen.

6 Aufmerksamkeit schaffen

Ihre Unterstützung hilft, das Bewusstsein für neurologische Erkrankungen zu erhöhen und darüber aufzuklären.

Sie können Menschen mit neurologischen Erkrankungen helfen – es ist ganz einfach! Unterstützen Sie die Deutsche Hirnstiftung: durch eine Spende oder eine Mitgliedschaft.

Fördern

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 einer bevorzugten Beratung.

Spenden Sie

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

Mehr zu einer Mitgliedschaft bei uns:
hirnstiftung.link/mitgliedschaft

Mehr zu einer Spende an uns:
hirnstiftung.link/spenden

Online-Vorträge für Erkrankte, Angehörige und Interessierte

Viele neurologische Krankheiten sind heute gut behandelbar. Was gibt es dazu Neues aus Forschung, Behandlung und Prävention? Darüber informiert die Deutsche Hirnstiftung regelmäßig Erkrankte, Angehörige und Interessierte in Online-Vorträgen.

Die Themen und Daten der Vorträge erfahren Sie über ***hirnstiftung.link/vorträge*** oder unseren Newsletter, den Sie hier abonnieren können:
hirnstiftung.link/newsletter

Unsere **Mitgliedskliniken und -praxen** sind herzlich eingeladen, zusammen mit der Deutschen Hirnstiftung selbst Online-Vorträge anzubieten. Melden Sie sich dazu gerne:
info@hirnstiftung.org
030 531437936

Coping – schwere Krankheiten besser meistern

Es ist kein Zufall, dass Menschen mit tiefen Einschnitten in ihrem Leben unterschiedlich zurechtkommen. Doch ein guter Umgang ist für jeden erlernbar. Drei Schritte sind dabei für Erkrankte wie für Angehörige hilfreich.

Mehr zum Thema Coping erfahren Sie hier:
hirnstiftung.link/coping

„Ich genieße heute jeden Moment", sagt Jana Mertens. Vor fünf Jahren hatte die 32-Jährige eine schwere Hirnblutung, die sie fast nicht überlebt hätte. Heute blickt sie auf diese Zeit zurück und ist einfach nur heilfroh: „Nichts ist mehr selbstverständlich und dafür bin ich sehr, sehr dankbar." Wie hat Jana Mertens das geschafft?

Coping lernen

Jeder Mensch hat die Fähigkeit, sich gedanklich, emotional und im Verhalten so effektiv auf eine neue Lebenssituation einzustellen, dass er sie meistern kann. Diese Anpassungsfähigkeit wird in der Fachsprache als „Coping" bezeichnet. Sie ist das Herzstück der menschlichen Widerstandsfähigkeit und kann, selbständig oder mit psychotherapeutischer Unterstützung, geschult werden. Dabei sind folgende Schritte sowohl für die Betroffenen selbst als auch ihre Angehörigen von Bedeutung:

1 Sich informieren (lassen)

Aufklärung und vertieftes Wissen über Krankheitsverlauf und Behandlungsmöglichkeiten reduzieren Gefühle von Hilflosigkeit und Ausgeliefertsein. Gut informierte Betroffene können sich stärker in Entscheidungsprozesse einbringen, wodurch sie sich wirkmächtiger fühlen. Einfluss auf eine Situation nehmen zu können, beugt der Entstehung von Angst und Depressionen vor. Gerade neurologische Erkrankungen überraschen mit einer Vielfalt von „unsichtbaren" Symptomen: Gesichtsfeldausfälle, Blendungsempfinden, Schwindel oder Gedächtnisstörungen sind nur für die Betroffenen spürbar, für Außenstehende aber nicht sichtbar. Das Wissen darum ist wichtig.

2 Unterstützung annehmen

Besonders in den ersten Tagen und Wochen der Erkrankung oder der Erstdiagnose herrscht ein schockähnlicher Zustand, der nach und nach Gefühlen von Desorientierung und Überforderung weicht. Angebote zur Unterstützung durch Familie und Freunde sowie professionelle Hilfe sind nicht nur tatkräftige Entlastungen. Sie sind vor allem wichtige emotionale Stützen, um sich rasch vom „Krisenmodus" zu erholen und Maßnahmen zur Anpassung an die neue Situation zu finden. Der Austausch mit anderen Betroffenen und deren Angehörigen kann helfen, zu begreifen, dass man in dieser Situation nicht alleine ist. Das macht Mut und bestärkt.

3 Über die Situation sprechen

Nicht selten hindert Scham Betroffene daran, über ihre aktuellen Belastungen zu sprechen. Sie fürchten, anderen zur Last zu fallen oder als schwach angesehen zu werden. Die Angst, durch eine Kopfverletzung oder Hirnerkrankung weniger intelligent und nicht mehr als vollwertige Mitglieder der Gesellschaft geachtet zu sein, kann schnell den Weg in eine Depression oder Angsterkrankung ebnen. Daher ist es wichtig, so oft und so offen wie möglich über sorgenvolle Gedanken, Gefühle von Wut, Angst, Traurigkeit oder Zukunftssorgen zu sprechen.

> *Ein guter Umgang ist für jeden erlernbar*

Psychotherapie kann helfen

Eine Psychotherapie bietet einen geschützten Raum, um solche sensiblen Themen und Gedanken aus- und zu besprechen. Von einer erfolgreichen psychologischen Verarbeitung der Geschehnisse profitieren alle rehabilitativen Maßnahmen und körperlichen Erholungsprozesse. Psychisch ausgeglichene Erkrankte können so auch Beeinträchtigungen der Motorik oder Konzentration und des Gedächtnisses effektiver kompensieren als im emotional belasteten Zustand. Am Ende kann die Krankheit so auch eine Chance sein – wie im Fall von Jana Mertens.

Die Autorin
Dr. phil.
Caroline Kuhn

Fachbeirätin der Hirnstiftung, Akademische Direktorin und Leitung der Neuropsychologischen Universitätsambulanz an der Universität des Saarlandes. Diese ist Mitglied der Deutschen Hirnstiftung.

Was kann ich bei Schlafstörungen tun?

Regelmäßige Zeiten für das Zubettgehen und Aufstehen einhalten, bestimmte Nahrungsmittel und Medikamente meiden – viele Tipps für einen besseren Schlaf hat man schon mal gehört. Was kann man noch tun?

Nicht früher ins Bett gehen

Wer immer wieder schlecht schläft, geht am nächsten Abend gerne früher ins Bett. Tatsächlich führt das oft zum Gegenteil, mit Phasen noch schlechteren Einschlafens oder sogar einer Zunahme der Durchschlafstörung. Daher gilt: Nicht früher ins Bett gehen.

Herumwälzen vermeiden

Schlaflos im Bett liegen und sich herumwälzen – gerade Menschen mit Schlafstörungen sollten das nicht tun, sondern eine Zeitlang aufstehen und dann wieder versuchen einzuschlafen. Denn auch hier erreicht man sonst eher das Gegenteil und schläft noch weniger.

Morgens nicht liegen bleiben

Ist man endlich eingeschlafen, ist die Nacht oft viel zu früh zu Ende. Da ist die Versuchung groß, morgens noch etwas liegenzubleiben. Das erhöht möglicherweise das Gefühl der kurzfristigen Erholung, ist aber ebenfalls nicht gut.

Auf Nickerchen verzichten

Tagsüber fühlt man sich mitunter kraftlos. Aber das verlockende Nickerchen ist ebenfalls schlecht für den Nachtschlaf. Dazu zählen auch ein Schläfchen vorm Fernseher oder kurze mittägliche Ruhepausen, die mit einem kurzen Einnicken einhergehen.

Schlafrituale nicht dauerhaft förderlich

Viele der Schlafrituale am Abend sind leider nicht dauerhaft förderlich für den Schlaf. Sie können sogar dazu führen, dass man sich noch mehr auf seine Schlafstörung konzentriert und so noch schlechter einschläft.

Hausmittel können helfen

Lavendel, Baldrian, Passionsblume – Hausmittel wie diese helfen manchen Menschen beim Ein- und Durchschlafen. Wissenschaftlich ist die Wirkung aber nicht ausreichend erwiesen.

Medikamente nur kurzfristig

Schlafmittel können zwischendurch Erleichterung bringen. Dauerhaft sollte man sie aber nur unter ärztlicher Anleitung nehmen. Für direkte Hypnotika (Schlafmittel) wie Z-Substanzen oder Benzodiazepine gilt: nicht häufiger als dreimal die Woche und nicht länger als sechs Wochen nehmen.

Das Bett ist zum Schlafen da

Blaues Licht macht wach. Fernsehen im Bett, am Computer oder Handy lesen ist daher im Schlafzimmer tabu.

Mehr zu Schlafstörungen erfahren Sie hier:
hirnstiftung.link/schlafstörungen

Fachärztlichen Rat suchen

Wer über längere Zeit Schlafstörungen hat, sollte sich neurologisch oder schlafmedizinisch beraten lassen. Langfristig die effektivste Behandlung ist eine sogenannte Schlafrestriktionsbehandlung auf der Basis von kognitiver Verhaltenstherapie.

Der Autor
Prof. Dr. med. Peter Young

Fachbeirat der Hirnstiftung, Ärztlicher Direktor der Neurologischen Klinik Reithofpark. Diese ist Mitglied der Deutschen Hirnstiftung.

Kleines Hirntraining

Bei diesem „Sudoku“ genannten Rätsel füllt man die leeren Felder mit Zahlen von 1 bis 9. Am Ende darf jede Zahl von 1 bis 9 in jeder Zeile, jeder Spalte und in jedem fett umrandeten Block (3 x 3 Felder) nur einmal vorkommen.

2	7				4	1		8
		4		6			3	5
	3		8	1		2		
1	9			3		4		7
	6	8					9	
	4		9	8				3
		6			3	8		
				2	8	3		
		3	6	9				1

EINFACH

			3			7	6	
6		5				1		
		1	2					9
7	6				2	4		
	5	9						
4	2		1					5
	8							
				2	4	8		
	9				6		2	7

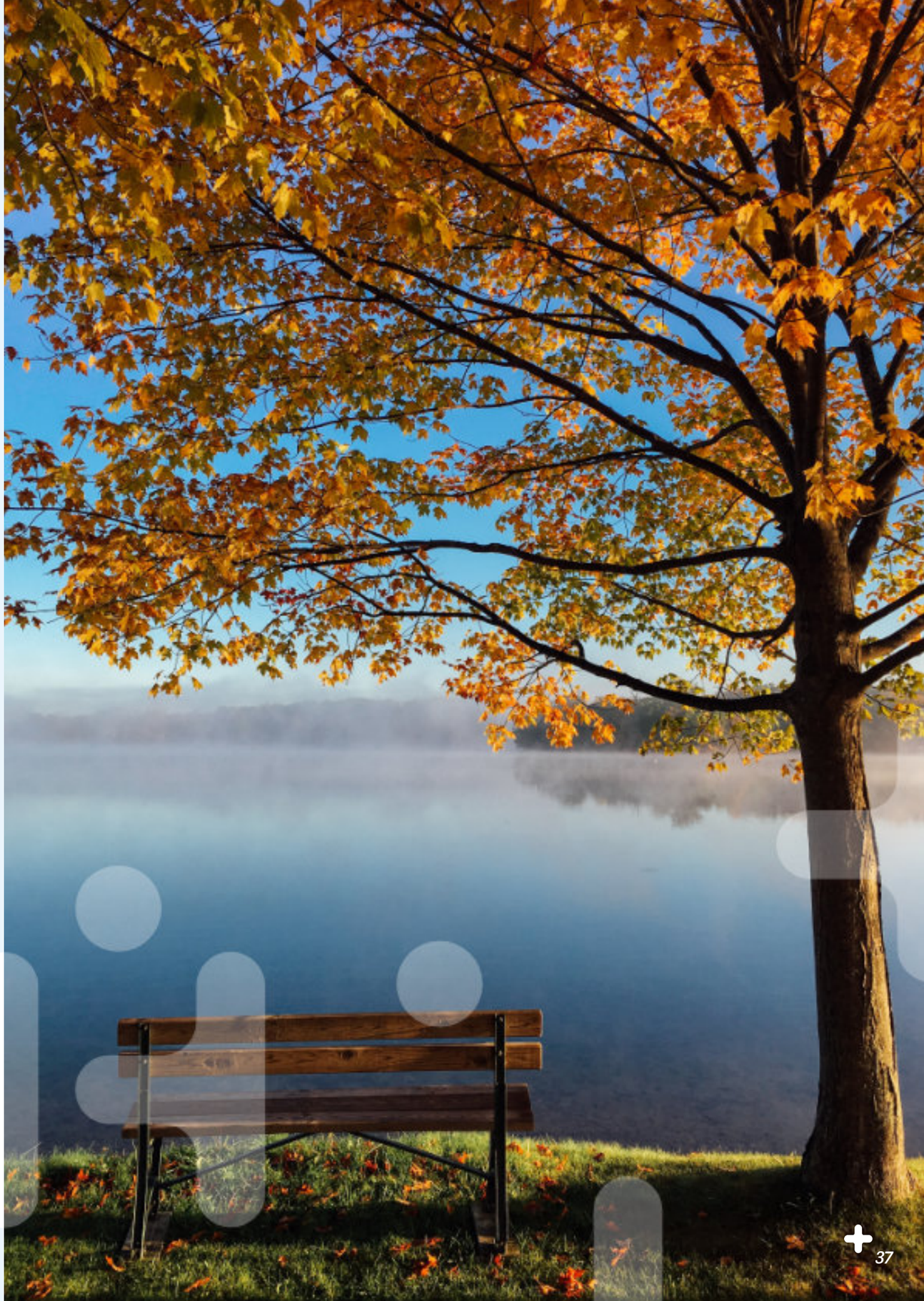
LEICHT

		3		1	6			
5								6
	7					1		
							5	4
				8				
	2	6		7		9		1
	5	1	7			3	2	
			3	9				
	9				1		4	

MITTEL

	8							1
1								3
2	9							
	1				6			
				3	2		5	
				9		7		4
6					8		7	
				4			8	6
5	2						3	

SCHWER



Tipps: Freude und geistige Fitness verbinden

Geistige Fitness – da denken viele Menschen an Kreuzworträtsel oder Hirnjogging. Tatsächlich braucht das Gehirn aber mehr, um gesund zu bleiben. Und vieles davon macht sogar Freude. Die Deutsche Hirnstiftung hat ein paar einfache Tipps parat.

Geistig und körperlich aktiv sein

Unser Gehirn möchte lernen, bis ins hohe Alter. Ein gutes Mittel dazu ist: Neuem gegenüber offenbleiben und viel Zeit mit anderen Menschen verbringen, etwa bei einem Tanzkurs. Der verbindet Lernen, Sozialleben, Spaß und Bewegung miteinander. Denn jeder Schritt zählt – das gilt für unser Hirn ebenfalls. Ab rund 4000 Schritten täglich zeigt sich bereits ein schützender Effekt gegen Demenz im Alter.

Gesund essen und Gewicht halten

Du bist, was du isst – gesund essen kann Freude bereiten, hilft beim Schlankbleiben und tut auch der Hirnfitness gut. Man kann sich dazu leicht an der traditionellen Mittelmeer-Ernährung orientieren: viel Gemüse und Obst, Vollkorngetreide, Nüsse, Hülsenfrüchte und Oliven- oder Rapsöl, außerdem Fisch. Männer wie Frauen sollten beim Body-Mass-Index im Normalbereich von 20 bis 25 bleiben.

Gehirn schützen und Krankheiten behandeln

Das Hirn ist verletzlich. Beim Radfahren sollte man möglichst einen Helm aufsetzen und den Kopf auch beim Sport schützen. Schon kleinste, wiederholte Hirnverletzungen steigern das Demenzrisiko. Das gilt auch für Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Depressionen oder Diabetes. Wer daran leidet, sollte sich behandeln lassen – und auch hier genug Bewegung, gesunde Ernährung und das Gewicht im Blick behalten.

Tatsächlich braucht das Gehirn aber mehr, um gesund zu bleiben. Und vieles davon macht sogar Freude.

Mehr zu unseren Tipps und wie man Demenz vorbeugen kann, erfahren Sie hier: ***hirnstiftung.link/geistige-fitness***

Film- und Buchtipps

Demenz, Bewusstseinsveränderung, Schlaganfall und Epilepsie

Berührender Roman über Demenz

Helga Schubert: Der heutige Tag - Ein Stundenbuch der Liebe
dtv, München 2023, ISBN 9783423283199; 272 Seiten, 24,00 €

Die Autorin hat 2020 für ihren Text „Vom Aufstehen" den renommierten Ingeborg-Bachmann-Preis erhalten. Jetzt hat sie einen Roman geschrieben, in dem sie in literarischer Sprache von der Pflege ihres 10 Jahre älteren Ehemanns berichtet. Helga Schubert will ihren Mann nicht ins Heim „abgeben", sondern kümmert sich liebevoll um ihn. Sie schildert die Anstrengungen ohne Jammerton, aber auch die Befriedigung ihres Kümmerns. Es geht – so die Autorin – um „Loslassen", „Annehmen" und „Friedenschließen". Sie schreibt: „Ich war mit diesem Mann ganz nah, immer. Das auszuhalten, dass jemand plötzlich weggeht, in eine andere Welt, dass man immer versucht, ihn in dieser Welt zu halten und dass man überlegt: Soll ich ihm dahin folgen? Also, ich komme ja wieder zurück, wenn ich will." Das persönliche und intime Buch über die Demenz eines Ehepartners beeindruckt durch seine poetische und anrührende Sprache. Der Text stiftet Kraft und Hoffnung für diejenigen Leser, die das Schicksal der Autorin teilen.

Die „Neurologische Trias" von Martin Suter

Martin Suter: Small World (1999), Die dunkle Seite des Mondes (2002), Ein perfekter Freund (2003)
Romane jeweils als Diogenes Taschenbuch und als Film auf DVD im Handel

Nicht aktuell, aber dennoch immer wieder lesenswert, sind die ersten Bücher vom Schweizer Autor Martin Suter. In den drei Romanen – mittlerweile im Taschenbuchformat - „Small World" (1999), „Die dunkle Seite des Mondes" (2001) und „Ein perfekter Freund" (2002) macht er drei unterschiedliche Formen der Bewusstseinsveränderung zum Thema: einmal verursacht durch Alzheimer, einmal durch Drogen und einmal durch eine Gedächtnisstörung nach einem Schädel-Hirn-Trauma. Locker und spannend werden die unterschiedlichen Geschichten im Krimi-Stil unterhaltsam erzählt. In unterschiedlicher Weise spielt das Gehirn mit seinen Stärken und Verletzlichkeiten jeweils eine wichtige Rolle. Alle Bücher wurden auch verfilmt.

Nach dem Schlaganfall ist alles anders

Fen Verstappen: Lebenslektionen meiner Mutter
Roman. Droschl Verlag, Graz 2023, ISBN 9783990591246; gebunden, 136 Seiten, 22,00 €

Eine gut zusammen funktionierende Familie kommt plötzlich völlig aus dem Tritt, als die Mutter und Modedesignerin einen Schlaganfall in Form einer Hirnblutung erleidet. Die souveräne Frau kann plötzlich nicht mehr kommunizieren. Die drei Kinder versuchen, die Situation zu verarbeiten und die Pflege ihrer Mutter in ihr Leben zu integrieren. Die Mutter ist physisch noch da – aber als Person doch irgendwie verschwunden. In dem sehr einfühlsamen Porträt der Familie werden die Herausforderungen durch den Schicksalsschlag einer plötzlichen Hirnschädigung anschaulich ohne Klischees beschrieben.

Verrückte Geschichte „mit Epilepsie"

Norbert Scheuer: Winterbienen
Roman. Gebunden 319 Seiten. Beck Verlag, München 2019

1944: Der Roman spielt in der Eifel. Egidius Arimond, als Latein- und Geschichtslehrer frühzeitig aus dem Schuldienst entlassen, hat jede Menge „Frauengeschichten", leidet an einer Epilepsie und um die Medikamente bezahlen zu können, versucht er, Juden in präparierten Bienenstöcken ins besetzte Belgien zu retten. Es wird brenzlig, als er ein Verhältnis mit der Frau des Kreisleiters beginnt und schließlich bei der Gestapo denunziert wird. Norbert Scheuer erzählt eine verrückte Geschichte und verknüpft darin sprachlich eindrucksvoll Krieg, Bomben, Liebe, Flucht, Epilepsie und Bienen. Die Epilepsie steht nicht im Vordergrund, ist aber auch mehr als schmückendes Beiwerk. Ein unterhaltsamer, anregender und nachdenklicher Roman.

Der Autor
Prof. Dr. med. Frank Erbguth

Präsident der Deutschen Hirnstiftung

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/Fabio Camandona
S. 2/3 o.: iStock.com/koto_feja
S. 3 re. o.: ADVERB
S. 4: iStock.com/Liliia Lysenko
S. 8: Christian Staaden (Grafik mgo360)
S. 9: Klinikum St. Georg Leipzig
S. 12: Christian Staaden (Grafik mgo360)
S. 14: Engin Akyurt/Unsplash
S. 15: Klinikum Fürth
S. 17: Naja Bertolt Jensen/Unsplash
S. 18: Christian Staaden (Grafik mgo360)
S. 20: iStock.com/7activestudio
S. 21 o.: Klinik für Diagnostische und Interventionelle Neuroradiologie, Uniklinik RWTH Aachen.
S. 21 u.: Asklepios Klinik Altona
S. 22: Christian Staaden (Grafik mgo360)
S. 24–27: Ambulanticum
S. 28: Selbsthilfegruppe MS Stammtisch Chemnitz
S. 29 l. o.: Selbsthilfegruppe mit-MS-aktiv Bad Brückenau
S. 29 r. o.: Selbsthilfegruppe Schlaganfallbetroffener Stadt und Landkreis Hof
S. 29 l. u.: Parkison-Selbsthilfegruppe Wedel
S. 29 r. u.: Spastikerverein Lörrach
S. 30: Priscilla du Preez/Unsplash
S. 31: privat
S. 32: iStock.com/puhimec
S. 33: Neurologische Klinik Reithofpark
S. 35: Aaron Burden/Unsplash
S. 37: iStock.com/Halfpoint
S. 38: iStock.com/svetikd
S. 39: Robert Kneschke/canva.com
S. 40: dtv Verlagsgesellschaft
S. 41: ADVERB
S. 42: Denys Nevozhai/Unsplash
S. 43: iStock.com/fizkes

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 gern zu.

Bitte helfen Sie helfen!

Gemeinsam für Hirngesundheit – 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 13 wichtigen neurologischen Krankheiten zum Verteilen:

☐ 1 ☐ 5 ☐ 10 Stück

Ein Faltblatt zum Angebot der Deutschen Hirnstiftung zum Verteilen, je:

☐ 1 ☐ 5 ☐ 10 Stück

Dieses Heft zum Verteilen:

☐ 5 ☐ 10 ☐ 20 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.

Wir beraten Betroffene und Angehörige am Telefon, per Online-Anfrage und mit vielen Informationen auf unserer Website. Unterstützen Sie unsere Arbeit durch Ihre Spende oder eine Mitgliedschaft und profitieren Sie persönlich von einer bevorzugten Beratung.

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 für Hirngesundheit

Ihre Adresse

Name

Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Bitte freimachen

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