

Das
Wohlfühl-
MAGAZIN

Nr. 1

JULI 2020

GEFÜHL DES MONATS
VERLÄSSLICHKEIT

Sich aufeinander verlassen
zu können schafft Vertrauen
in eine bessere Zukunft

vital

in vital

Kraftort Natur:
Grün tut gut

Schlank-Rezepte
mit Protein-Power

Souveräner durch
die Wechseljahre

Heilen mit Strom

Elektrische
Stimulationen
lindern Schmerzen

**Der große
Asia-Soul-Coach**
4 Happiness-Übungen
aus Fernost, die uns
Stärke verleihen

**Endlich wieder
gut schlafen**
vital-Test: So gelingt
es, morgens erholt
aufzuwachen

**Lust auf
Bewegung**
Denn Aktivität
ist ein Segen für
Körper, Geist
und Seele!



3,20 €
Österreich 3,40 €
Schweiz 6,00 CHF
vital.de

Glücklich sein am Kraftort Natur


Veränderungen brauchen Mut, Mutter Natur schenkt
ihn uns: Wie wir (nicht nur) im Wald lernen können,
zuversichtlich und **selbstsicher** neue Wege zu gehen

Unter Strom

Im alltäglichen Sprachgebrauch verbinden wir mit „unter Strom stehen“ Stress, also nichts Gutes. Das sieht in der Medizin völlig anders aus. Denn hier kann unter Strom zu stehen sogar **heilende Wirkung** zeigen

TEXT: ELLEN WARSTAT





Strom erhellt die Nacht, lässt die Waschmaschine laufen, E-Bikes fahren. Kurz: Er macht uns das Leben leicht und angenehm. Aber Strom kann mehr. In manchen Fällen ist er sogar überlebenswichtig. In der modernen Medizin gewinnen heilende elektrische Impulse und Wechselfelder zunehmend an Bedeutung.

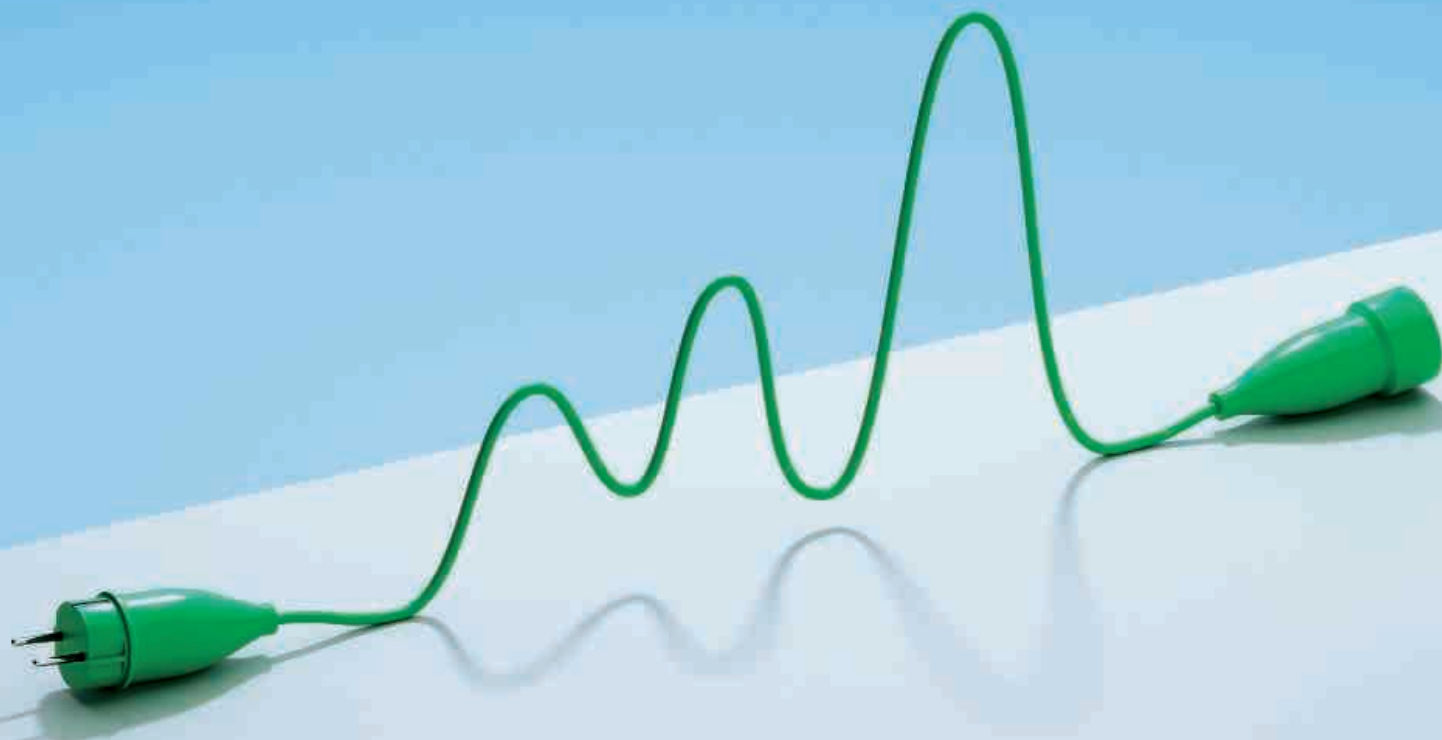
Viele Menschen konnten bereits gute Erfahrungen mit der schmerzlindernden und regenerierenden Wirkung von physiotherapeutischer Elektrotherapie bei Gelenkverschleiß, nach einer Operation oder Verletzung sammeln. Chronische Schmerzpatienten behandeln sich sogar selbst damit (s. S. 38). Aber auch in anderen Medizinbereichen sind therapeutische Ströme nicht mehr wegzudenken.

Impulse bringen das Herz wieder in den richtigen Takt

Der erste Herzschrittmacher wurde bereits 1958 implantiert. Er hatte die Größe einer Schuhcremedose. Heute sind die

Aggregate auf die einer Streichholzschachtel geschrumpft. Sie schenken Menschen mit einem verlangsamten Herzschlag neue Energie und Lebenskraft. „Die Geräte überwachen den Herzrhythmus der Patienten und geben kaum spürbare Impulse ins Herz ab, wenn dessen Schlagfrequenz erhöht werden muss“, erläutert Prof. Alexander Ghanem, Leiter der Kardiologie in der Asklepios Klinik Nord in Hamburg. Ohne den Taktgeber in der Brust, würde den Betroffenen Dauererschöpfung, Schwindelattacken, Atemnot und Ohnmachtsanfälle drohen.

Auch Defibrillatoren können inzwischen implantiert werden. „Sie kommen präventiv bei Patienten zum Einsatz, deren Herz anfallsweise viel zu schnell schlägt, um sie vor dem plötzlichen Herztod zu bewahren“, sagt Prof. Ghanem. Daran sterben bundesweit jedes Jahr 65 000 Menschen. Wer einen solchen →



Prof. Martin Glas, 44
Facharzt für Neurologie
und Hirntumorspezialist,
Leiter der Klinischen
Neuroonkologie am Uni-
versitätsklinikum Essen



**Prof. Alexander
Ghanem, 42**
Chefarzt Kardiologie &
internistische Intensiv-
medizin, Asklepios Klinik
Nord – Heidberg, Hamburg

Lebensretter in sich tragen sollte? „Etwa Menschen mit einem hohem Risiko für plötzlichen Herztod sowie Patienten mit stark eingeschränkter Pumpfunktion nach einem Herzinfarkt. Zudem alle, die einen plötzlichen Herztod überlebt haben“, rät der Facharzt.

Der implantierbare Cardioverter Defibrillator, kurz ICD, kontrolliert wie ein gewöhnlicher Herzschrittmacher Tag und Nacht den Herzrhythmus. „Verliert das Herz seine Funktion als Motor aufgrund einer bösartigen Herzrhythmusstörung, gibt der ICD einen starken Stromstoß ab, beendet diese damit, und das Herz kann wieder pumpen“, so der Kardiologe. Abgesehen von seltenen Erkrankungen, bei denen sich die Pumpfunktion des Herzens allein durch die Einnahme spezieller Medikamente wieder bessert, wird empfohlen, den implantierten Defi ein Leben lang zu tragen. Alexander Ghanem ermutigt: „Nach einer Eingewöhnungszeit ist damit ein weitgehend normales Leben möglich.“

Und zwar befreit von der ständigen Angst vor einem plötzlichen Herztod

Schmerzen ausschalten, das Leben verbessern

Ein Schrittmacher kann auch bei chronischen Rückenschmerzen die Rettung sein. „Es gibt Patienten, die austherapiert sind. Bei ihnen wirken selbst Opiode nur in Höchstdosis oder gar nicht mehr“, weiß Dr. Felix Söller, Orthopäde in München. Betroffene leiden extrem, auch unter Nebenwirkungen der Medikamente. Ein Ausweg ist die Spinal-Cord-Stimulation. „Dabei gibt ein im Lendenbereich eingesetzter Generator Stromimpulse an feine Elektroden ab, die am rebellierenden Nerv an der Wirbelsäule implantiert wurden. So wird die Reizweiterleitung ans Gehirn unterbunden“, erklärt Felix Söller. „Im Idealfall sind die Patienten damit schmerzfrei.“ Und schwer Parkinsonkranken schenkt ein Schrittmacher, der das Gehirn permanent mit leichten Stromstößen reizt, mehr Beweglich- →

Strom ist nicht gleich Strom

In der **Physiotherapie** werden seit Langem verschiedene Elektrotherapien eingesetzt, etwa zur Schmerzlinderung bei Verspannungen, Nervenüberreizung, geschädigten Gelenken und zur schnelleren Regeneration nach einer Verletzung oder Operation. Dabei ermöglichen unterschiedliche Stromarten eine gezielte Therapie:

Galvanische Ströme: Hierbei handelt es sich um sanfte Ströme, bei denen Stärke und Spannung über die gesamte Behandlungszeit gleich bleiben. Sie kribbeln leicht auf der Haut und reizen die Nerven in der Gefäßwand. Das setzt im Körper gefäßerweiternde Stoffe frei, die die Durchblutung von Haut und Muskeln verbessern und Schmerzen lindern. Zudem wird die Muskulatur aktiviert und gelockert. Die Behandlung wirkt entspannend, regenerierend und **regt die Selbstheilungskräfte an**. Galvanische Ströme werden auch im Wasser verabreicht, als Stangerbad, Zwei-, Drei- oder Vierzellenbad.

Niederfrequente Reizströme: Sie **erregen Nervenfasern** und bringen Muskeln dazu, sich zusammenzuziehen. Das bekannteste dieser Verfahren ist TENS (s. „Strom zur Selbsthilfe“). Diese Stromimpulse tun nicht weh, sind aber deutlich spürbar. Physiotherapeuten setzten sie z. B. bei Durchblutungsstörungen ein, aber auch bei Muskelschmerzen, Lähmungen, Neuralgien, Ischialgien, Arthrose und Sehnscheidenentzündungen.

Interferenzströme: Zwei unterschiedlich mittelfrequente Ströme werden mit großflächigen Elektroden ins Schmerzgebiet geleitet. Dort bringen sie die Muskeln zur Kontraktion und fördern anschließend deren Entspannung. Das **steigert die Durchblutung, reduziert Schwellungen und lockert die Muskulatur**. Das hilft beispielsweise bei Kreuz- und Nackenschmerzen, Schulter-Arm-Syndrom, Gelenkerkrankungen, Durchblutungsstörungen und schmerzbedingter Bewegungseinschränkung.

Hochfrequenzströme: Wegen ihrer kurzen Impulszeit beeinflussen sie das Nerv-Muskel-System nicht mehr direkt. Sie dringen vielmehr tief ins Gewebe ein und erzeugen dort **therapeutische Wärme**. Dadurch lockern sich verspannte Muskeln, Schmerzen nehmen ab, die Durchblutung wird besser. Zudem beschleunigt sich der Stoffwechsel in den Muskeln, Verletzungen heilen schneller.

B12 ANKERMANN®

und ich bin wieder voller Energie.



Höchste Dosierung.
Höchste Wirkung².

B12 Ankermann®

1000 µg

Wirkstoff: Cyanocobalamin
Überzogene Tabletten
Zu: Vitamin-B₁₂-Therapie

100 überzogene Tabletten (M3) zum Einnehmen



MÜDE UND ERSCHÖPFT?

Ein Vitamin B12-Mangel könnte die Ursache sein¹.

Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach B12 Ankermann®, der einzigen hochdosierten oralen Therapie mit 1.000 µg. Denn die Dosis macht die Wirkung².



Wirksam und sicher seit 1989



Nur 1 x täglich



Die Nr. 1 bei Ärzten³

¹ Hunt et al. BMJ. 2014;349:g5226: Müdigkeit und Erschöpfung können Folgen Vitamin B12-Mangel bedingter Blutbildungsstörungen sein. ² Eussen et al. Arch Intern Med. 2005;165:1167-1172: Oral cyanocobalamin supplementation in older people with vitamin B12 deficiency: a dose finding trial. Bester Mangelausgleich oberhalb Dosierungen von 647 µg Vitamin B12. ³ B12 Ankermann® Dragees sind unter den oralen Darreichungsformen das am häufigsten von Ärzten verordnete Vitamin B12-Arzneimittel in Deutschland gemäß IQVIA, IMS® Diagnosis Monitor, Vitamin B12 rein, A11F0, MAT 09.2019.

B12 Ankermann® Dragees. Wirkstoff: Cyanocobalamin. **Anwendungsgebiete:** Vitamin B12-Mangel, der sich in Reifungsstörungen der roten Blutzellen (Störungen der Hämatopoese, wie hyperchrome makrozytäre Megaloblastenanämie, perniziöse Anämie und andere makrozytäre Anämien) u./od. neurologischen Störungen wie funikulärer Spinalerkrankung (Rückenmarksschädigung) äußern kann. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.




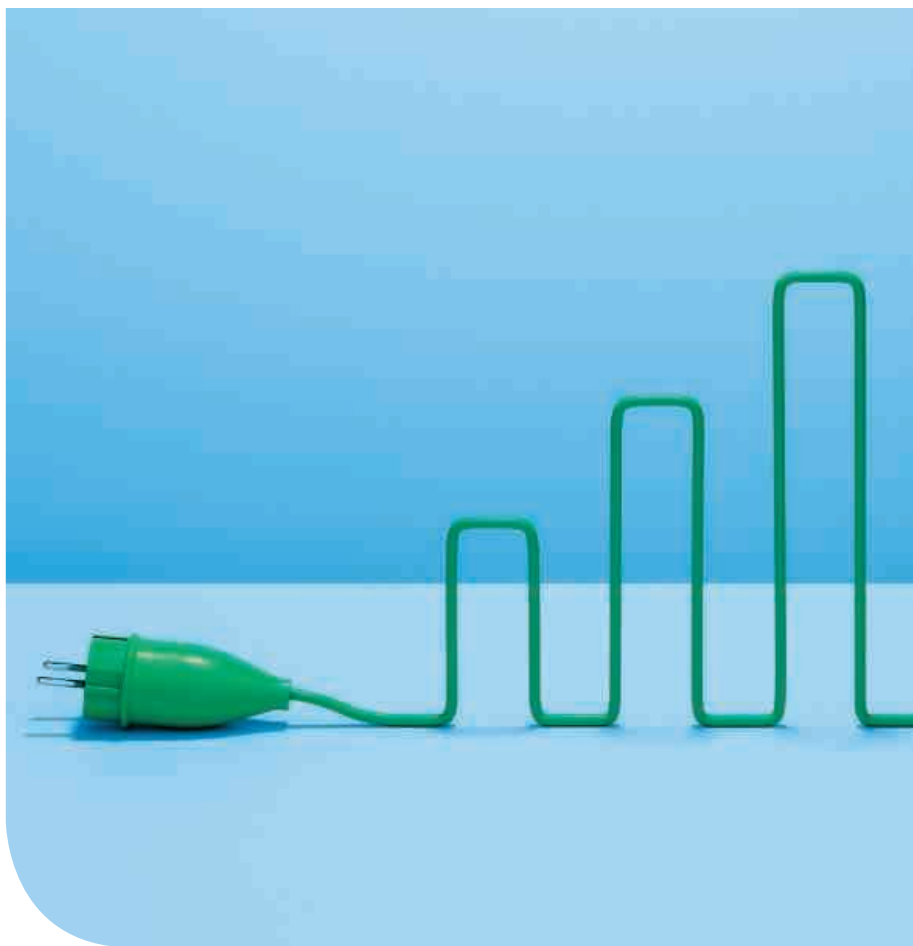
keit, und sie erhalten damit ein Stück normales Leben zurück.

Hochfrequenzen bringen Tumorzellen durcheinander

Besonders hart trifft die Schockdiagnose Krebs Menschen, die an einem Glioblastom leiden. „Das ist ein sehr bösartiger Gehirntumor, der auch nach OP und Standard-Radiochemotherapie meist schlechte Überlebensraten aufweist“, berichtet Prof. Martin Glas, Leiter der Neuroonkologie am Universitätsklinikum Essen. Diesen Patienten machen Tumortheraiefelder neue Hoffnung. Dabei zeigen nicht Ströme Wirkung, sondern elektrische Wechselfelder. Sie werden von einem Gerät erzeugt, das die Patienten überall mit hinnehmen können. Sie oder er verbindet es über vier Klebeelektroden mit dem Kopf. „Die Elektroden jedes Pflasters wechseln alternierend zu den gegenüberliegenden 200 000-mal pro Sekunde den Plus- und Minuspol. So entstehen die Tumortheraiefelder“, erklärt Martin Glas.

Der Clou: „Ihre hochfrequenten Wechsel zwischen Plus und Minus können die strenge Choreografie der Krebszellenteilung in solch ein Chaos stürzen, dass diese gestört wird. Denn auch bei der Zellteilung spielen elektrisch geladene Bestandteile, etwa Eiweißstrukturen, eine Rolle. Einige Tumorzellen können durch die Wechselfelder sogar absterben“, weiß Prof. Glas. „Die Patienten sollten ihre Elektrodenpflaster möglichst Tag und Nacht auf dem Kopf behalten. Es gibt viele Hinweise, dass eine längere Tragedauer zur besseren Wirkung führen kann.“

Viele kommen damit klar, einige nicht. „Daher sollte jeder Patient selbst entscheiden, ob die Therapie zu ihm passt.“ Tumortheraiefelder sind eine relativ nebenwirkungsarme Ergänzung zu allen anderen Behandlungsoptionen. „Mehr als Hautreizungen durch die Pflaster haben wir bis jetzt nicht beobachtet“, sagt Martin Glas. Ein kleiner Preis für die womöglich geschenkte Lebenszeit. 



Strom zur **Selbsthilfe**

Schmerzen im Bewegungsapparat lassen sich **mit kleinen Geräten** auch zu Hause lindern:

TENS: Das Gerät für die *transkutane elektrische Nervenstimulation* hat etwa die Größe eines Mobiltelefons. Es wird über selbstklebende Elektroden – meist im Bereich der schmerzenden Stelle platziert – mit der Haut verbunden. Die Impulse lassen je nach eingestellter Stärke die Muskeln mal mehr, mal weniger kontrahieren, also zucken. Jedes TENS-Gerät bietet verschiedene Programme. Frequenzen mit 80 bis 150 Hertz unterbrechen die Signalweiterleitung ans Gehirn und damit die Schmerzempfindung – ideal für lokale, akute Verspannungsschmerzen. Bei chronischen Beschwerden sind Programme mit Frequenzen von zwei bis vier Hertz empfehlenswert. Sie regen das Gehirn an, Botenstoffe auszuschütten, die das Schmerzempfinden dämpfen. TENS-Geräte können Sie im Fachhandel ab circa 40 Euro kaufen. Bei bestimmten Schmerzzuständen übernehmen gesetzliche Krankenkassen die Miete eines Geräts für bis zu drei Monate.

SFMS: Eine *Small Fiber Matrix Stimulation* hilft bei chronischen Schmerzen, etwa durch Arthrose, einen Bandscheibenvorfall oder Rheuma. Zur Anwendung liegt eine innen mit Elektroden ausgestattete Bandage um die schmerzende Stelle. Diese Bänder gibt es passend für Nacken, oberen und unteren Rücken, Knie und Ellbogen. Sie sind mit einem kleinen Gerät verbunden, über das sich die Stärke der niederfrequenten Impulse steuern lässt. Während der zweimal 20-minütigen Behandlung, die sich in einem Kribbeln bemerkbar macht, stimulieren die Impulse überaktive Schmerzfasern in der obersten Hautschicht, wodurch diese sich beruhigen. Bei täglicher Anwendung können sich Schmerzen nach vier bis sechs Wochen um bis zu 70 Prozent verbessern. Einige gesetzliche Krankenkassen und Berufsgenossenschaften übernehmen die Kosten von rund 600 Euro. Betroffene können sich ein SFMS-Gerät aber auch ausleihen.



Rettung für die Sehkraft

Schäden am Sehnerv, etwa durch den grünen Star oder einen Augeninfarkt, schränken erst das Gesichtsfeld ein und können mit der Zeit zur Erblindung führen, weil immer mehr Nervenfasern absterben. Lange gab es keine Möglichkeit, dies zu stoppen. Hoffnung für die Patienten bietet die elektrische Optikusnerv-Stimulation (ONS), auch *Eyetricon Therapy* genannt. Unser Experte erklärt, wie die Behandlung funktioniert.

vital: Was steckt hinter der ONS-Therapie?

Prof. Thomas Neuhann: Es handelt sich um eine Art Reanimation von inaktiven, aber noch nicht abgestorbenen Sehnervenfasern durch schwache Wechselstromimpulse. Läuft alles gut, können sie sich regenerieren und funktionieren wieder. Somit lassen sich Gesichtsfeldausfälle zumindest teilweise rückgängig machen und das Fortschreiten der Erkrankung verzögern.

Wie läuft die Behandlung ab?

Zunächst findet eine gründliche Untersuchung statt. Wir überprüfen, ob die Ursachen bzw. Erkrankungen, die zum Gesichtsfeldausfall geführt haben, ausreichend behandelt wurden und ob es sich wirklich um ein Problem am Sehnerv handelt. Danach beginnt die Stromtherapie. Der Patient trägt dabei eine EEG-Kappe, die seine Hirnströme misst. Deren Muster nutzen wir für die individuelle Einstellung der Frequenz der elektrischen Stimulation. Zudem hat der Patient eine spezielle Brille mit Elektroden auf, über die die Impulse durch den Sehnerv zum Gehirn gelangen. Zu Beginn

der Sitzung steigern wir die elektrischen Reize dann allmählich, bis der Patient eine Lichtempfindung wahrnimmt.

Wie oft muss das Ganze wiederholt werden?

In der Regel besteht die Behandlung aus zehn täglichen Sitzungen über zwei Wochen. Jede dauert 70 bis 90 Minuten. Wenn der Patient auf die Therapie anspricht, zeigt sich schon nach wenigen Tagen eine erste Wirkung.

Hilft die Therapie jedem Erkrankten?

Wir können leider nicht messen, wie viele der Sehnervenfasern reaktivierbar sind. Deshalb gibt es keine Erfolgsgarantie. Aber die Therapie bietet eine Extrachance auf besseres Sehen und das bei einer belastbaren wissenschaftlichen Grundlage ohne Extrarisiko. Denn die Behandlung ist weder schmerzhaft, noch hat sie Nebenwirkungen. Und selbst kleinere Fortschritte bei der Erweiterung des Gesichtsfeldes können das Leben der Betroffenen ja erheblich verbessern. Man muss aber wissen: Je länger der Nerv geschädigt ist, desto schwerer wird es, ihn wieder funktionsfähig zu machen. Deshalb sollte möglichst früh mit der Behandlung begonnen werden.

Wer bezahlt die Therapie?

Für die zehn Sitzungen müssen Sie mit ca. 4000 Euro rechnen. Ob man diese Summe ohne Erfolgsgarantie investieren möchte, kann nur jede Patientin, jeder Patient für sich entscheiden. Einige wenige private Krankenkassen übernehmen die Kosten.



Prof. Thomas Neuhann, 74, leitet das augenärztliche MVZ Prof. Neuhann und ist Chef des Augen-OP-Zentrums im Rotkreuzklinikum München

Stark gegen Nagelpilz



Die Nr. 1⁺
aus der Apotheke



- + Einfach anzuwenden
- + Mit Tiefwirk-Effekt
- + Wirkt stark und unsichtbar

Ciclopoli gegen Nagelpilz

ciclopoli.de

Ciclopoli[®] gegen Nagelpilz

Wirkstoff: 8 % Ciclopirox. Wirkstoffhaltiger Nagellack zur Anwendung ab 18 Jahren. Anwendungsgebiete: Pilzkrankungen der Nägel, die durch Fadenpilze (Dermatophyten) und/oder andere Pilze, die mit Ciclopirox behandelt werden können, verursacht wurden. Warnhinweis: Enthält Cetylstearylalkohol, örtlich begrenzte Hautreizungen (z. B. Kontaktdermatitis) möglich. Apothekenpflichtig. Stand: Jan. 2020. Polichem SA; 50, Val Fleuri; LU-1526 Luxemburg. Mitvertrieb: Almirall Hermal GmbH, Scholtzstraße 3, D-21465 Reinbek; info@almirall.de. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

* Nach verkauften Packungen und Umsatz, IQVIA Apotheken-Abverkaufsdaten 2019.

almirall