KOMPAKT

HAUTKREBS

Zahl der Fälle steigt rasant

Die Zahl der Hautkrebsdiagnosen in Deutschland ist nach einer Analyse der Krankenkasse Barmer GEK drastisch gestiegen. Beim bösartigen Melanom („schwarzer Hautkrebs“) habe es 2012 rund 60 Prozent mehr Diagnosen gegeben als 2005, heißt es im „Arztreport 2014“ der Kasse. Beim hellen Hautkrebs sei die Rate im gleichen Zeitraum sogar um 79 Prozent gestiegen. Die Zunahme der Diagnosen sei auch auf das neue Hautkrebs-Screening zurückzuführen, das es seit Mitte 2008 für gesetzlich Versicherte ab 35 Jahren gibt. Alleinige Ursache sei es wohl nicht: Bereits zwischen 2005 und 2007 seien die Hautkrebszahlen gestiegen, auch ein weltweiter Trend sei zu beobachten. Hautkrebs bleibe ein unterschätztes Risiko, auch für junge Menschen. Die Kasse fordert, das Alterslimit für das Screening aufzuheben. Als Risiko für Hautkrebs gelten u. a. starke Sonnenstrahlung, die direkt auf ungeschützte Haut trifft, und häufige Besuche im Solarium. Damit sei Hautkrebs eine vermeidbare Tumorerkrankung, betont Rolf-Ulrich Schlenker, Vize-Vorstand der Kasse.

FOTO: PA/GLOBE-ZUMA

EISENMANGEL

Nicht selbst behandeln

Einen vermeintlichen Eisenmangel sollten Verbraucher nicht auf eigene Faust mit Nahrungsergänzungsmitteln behandeln. „Eine zu hohe Eisenzufuhr kann erhebliche gesundheitliche Folgen zeitigen“, warnt Evelyn Breitweg-Lehmann vom Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) in Berlin. Möglich seien Magenschmerzen und eine erhöhte Krebsgefahr, vor allem für Darmkrebs. „BeimVerdacht auf einen Eisenmangel sollte man immer zum Arzt gehen.“ Dieser bestimme dann die Werte im Blut. Ein Eisenmangel macht sich sehr unspezifisch bemerkbar: Betroffene können sehr blass sein, brüchige Nägel haben und schnell ermüden. Bei jüngeren Frauen können starke Regelblutungen zu erhöhtem Eisenbedarf führen.

MUNDSPÜLUNGEN

Einsatz begrenzen

Desinfizierende Mundspülungen sollten nur wenige Tage zum Einsatz kommen. Ansonsten könne es sein, dass auch die nützlichen Bakterien im Mund abgetötet werden, warnt Erika Fink, Präsidentin der Landesapothekerkammer Hessen. Sinnvoll seien solche Lösungen etwa, wenn jemand nach einer Zahnbehandlung seine Zähne nicht so gründlich wie sonst reinigen kann. Auch bei Zahnfleischentzündungen bieten sie sich für eine kurze Zeit an.

Mit Schmerzen leben

PORPHYRIE Die seltene Erkrankung wird oft erst spät erkannt

VON SABINE ABEL

Starke Rücken- und Bauchschmerzen hatten Sabine Pella schon öfter geplagt, aber im Jahr 1990 erlitt die damals 26-Jährige bei einem Besuch in Tschechien eine so massive Schmerz-Attacke, dass sie ins Krankenhaus eingeliefert werden musste. Nach dem Rückflug auf dem Flughafen Schönefeld angekommen, fiel sie vor Schmerzen erneut in Ohnmacht. Der Notarzt kam in der Folgezeit täglich. Sie wurde mit dem Verdacht auf Darmverschluss operiert, lag lange auf der Intensivstation. Als sie bei einem weiteren Klinikaufenthalt ins Koma fiel, kam ein Arzt endlich ihrer Krankheit auf die Spur: Sabine Pella leidet an akuter Porphyrie. Alle Medikamente wurden abgesetzt, sie erhielt Glukose-Infusionen und erholte sich.

Porphyrien gehören zu den seltenen Erkrankungen. Zurzeit sind mindestens acht verschiedene Formen der angeborenen Stoffwechselkrankheit bekannt. Sie äußern sich in ganz unterschiedlichen Symptomen, haben aber eine gemeinsame Ursache: eine Störung in der Synthese von Porphyrinringen. Die Porphyrine sind wichtige Bausteine für den Blutfarbstoff. Je nachdem, in welcher Phase der Prozess gestört ist, entsteht ein anderes Krankheitsbild. Dass die verschiedenen Symptome auch bei vielen anderen Krankheiten auftreten können, macht die Diagnose schwierig.

Rötlicher Urin weist auf die Krankheit hin

Unterschieden wird zwischen akuten und chronischen Porphyrien. Patienten mit einer akuten Porphyrie leiden wie Sabine Pella häufig an starken Schmerzattacken. Meist sind es Bauchschmerzen, oft verbunden mit Verstopfung und Erbrechen, es können aber auch Rückenschmerzen und Schmerzen in den Extremitäten auftreten. „Es kann außerdem zu Empfindungsstörungen und Lähmungen kommen, zu psychischen Veränderungen wie Depressionen oder Halluzinationen, zu Herz-Kreislauf-Problemen sowie zu Veränderungen im Natriumstoffwechsel, die ein schweres Hirnödem zur Folge haben können“, erläutert Prof. Ulrich Stölzel, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin II des Klinikums Chemnitz. Ein Kennzeichen für akute Porphyrien ist rötlicher, nachdunkelnder Urin. Bei chronischen Porphyrien leiden die Betroffenen unter einer extremen Lichtempfindlichkeit. Hautpartien, die dem Sonnenlicht ausgesetzt sind, schmerzen stark, es bilden sich Blasen und Narben, die Haut ist besonders verletzlich.

Den meisten Porphyrie-Patienten ergeht es ähnlich wie Sabine Pella. Es dauert teilweise Jahre, und sie lassen zahlreiche Operationen über sich ergehen, bis die Krankheit diagnostiziert wird. „Es kann auch zu Todesfällen kommen, wenn eine Porphyrie gar nicht oder zu spät erkannt wird“, sagt Prof. Stölzel.

Medikamente können schwere Attacken auslösen

„Die akuten Porphyrien werden durch bestimmte Trigger-Faktoren ausgelöst“, erläutert der Mediziner. „Mancher merkt vielleicht bis zu seinem 30. Lebensjahr nichts von der Krankheit und gerät dann in eine lebensbedrohliche Situation.“ Ein sogenannter Hunger-Stoffwechsel, z. B. bei einer Fastenkur oder durch Schwangerschaftserbrechen kann ein solcher Auslöser sein.

Sabine Pella vermutet heute, dass viele Behandlungen beim Arzt oder im Krankenhaus ihre Krankheit noch verstärkt haben. Denn zahlreiche Medikamente können einen Porphyrie-Anfall auslösen, wenn

Patienten mit akuten Porphyrien leiden häufig unter extrem starken Bauchschmerzen. FOTO: GETTY IMAGES

man die genetische Anlage dafür hat. „Dazu gehören auch Pflanzenstoffe wie z. B. Johanniskraut, Ayurveda-Präparate und Chinesische Heilkräuter“, betont Prof. Stölzel. Weitere Faktoren sind Rauchen und Stresssituationen, nicht nur in Familie oder Beruf, auch Schlafentzug oder ein Marathonlauf ist Stress für den Körper. Hormone spielen ebenfalls eine Rolle, daher sind Frauen häufiger betroffen als Männer. Die Wechseljahre können ihnen Linderung bringen.

„Das Wichtigste bei der Behandlung von Porphyrie-Patienten ist die exakte Diagnose“, sagt Prof. Stölzel. Es reiche nicht aus, den Porphyrin-Gehalt im Urin zu bestimmen. „Das sind acht verschiedene Erkrankungen. Diese können nur durch eine differenzierte biochemische Analyse von Urin, Blut und Stuhl festgestellt werden.“

FOTO: PA/LANDOV

Julia Gnuse leidet an einer chronischen Porphyrie. Um die Narben und Blasen auf der Haut zu kaschieren, ließ sie sich tätowieren. Inzwischen sind 95 Prozent ihres Körpers mit Tattoos bedeckt.

Schwere Attacken der akuten Porphyrie werden im Krankenhaus mit Glukose-Infusionen behandelt, die dazu beitragen, die Porphyrin-Synthese zu normalisieren. Bei Lähmungen und lebensbedrohlichen Zuständen muss das Gegenmittel Hämarginat gespritzt werden. Kliniken mit Maximalversorgung haben dieses Mittel im Notfalldepot. Eine bestimmte Form der chronischen Porphyrie wird durch eine Aderlass-Behandlung, die dem Körper ein Zuviel an Eisen entzieht, gelindert oder sogar geheilt. Eine Kur mit dem Malariamittel Chlorochin kann ebenfalls helfen.

Bei akuten Porphyrien kann im Extremfall eine Lebertransplantation nötig werden, bei bestimmten chronischen Porphyrien eine Stammzelltransplantation. In ersten Versuchen wird eine Gen-Ersatztherapie erprobt. In der Familie von Sabine Pella ist eine genetische Disposition klar zu erkennen. Ihre beiden Schwestern und auch ihre Tochter leiden unter Porphyrie.

Prof. Stölzel und seine Mitarbeiter am Porphyrie-Zentrum in Chemnitz beraten ihre Patienten, die teilweise auch aus dem Ausland in die Spezial-Sprechstunde kommen, umfassend. „Unser Ziel ist, dass sie ein normales Leben führen können, wenn sie bestimmte Dinge beachten“, sagt er. Dazu gehöre, nicht zu rauchen, Stress abzubauen, bestimmte Medikamente nicht zu nehmen und nicht in ein Kaloriendefizit zu kommen. Für Patienten, die unter chronischer Porphyrie leiden, ist konsequenter Sonnenschutz unabdingbar.

„Stress kann man leider nicht immer vermeiden“, sagt Sabine Pella. Wenn sie merkt, dass sich ein Porphyrie-Anfall ankündigt, kann manchmal etwas Süßes helfen. Eine Wärmflasche ist ihre häufige Begleiterin, sie lindert wenigstens etwas die Schmerzen. Seit der Diagnose trägt Sabine Pella immer ihren Notfallausweis bei sich und weist alle Ärzte auf ihre Erkrankung hin. Sie ist froh, einen kompetenten Hausarzt zu haben, der auch anderen Medizinern Auskunft geben kann, welche Medikamente sie keinesfalls erhalten darf. „Ich habe inzwischen gelernt, mit der Krankheit umzugehen“, sagt sie. ■

SELTEN

BERATUNG Am 28. Februar wird weltweit der Tag der seltenen Erkrankungen begangen, um auf die Situation der Betroffenen aufmerksam zu machen. Informationen, Beratung und Hilfe für Menschen mit seltenen Erkrankungen unter www.achse-online.de, telefonische Beratung unter 030/ 3300708 - 21/ - 22 Mo. und Mi. 10 bis 13 und Do. 15 bis 17 Uhr.

INFOS zu seltenen Erkrankungen und Orphan Drugs (Medikamenten) unter www.orpha.net

INFORMATIONEN

SYMPOSIUM Neueste medizinische Erkenntnisse zur Diagnose und Behandlung von Porphyrien werden bei einem Ärztesymposium am 28. Februar ab 14 Uhr im Campus Benjamin Franklin der Berliner Charité diskutiert. Am 1. März schließt sich ein Arzt-Patienten-Seminar an (ab 10 Uhr). Betroffene können an beiden Tagen kostenlos teilnehmen. Anmeldung beim Berliner Leberring unter Tel. 030/ 83 22 67 75 oder per Mail: kontakt@berliner-leberring.de

SELBSTHILFE Seit 2008 ist beim Berliner Leberring eine Porphyrie-Selbsthilfegruppe angesiedelt, es finden regelmäßige Gruppentreffen statt (Infos: www.berliner-leberring.de). Eine Plattform für Betroffene aus ganz Deutschland wurde eingerichtet unter porphyrie.forenworld.eu

Selbsthilfegruppen gibt es z. B. auch in München (www.akute-porphyrie.de) und in Aachen (www.porphyrie-selbsthilfe.de).

Patienten, die unter der erythropoetischen Protoporphyrie mit starker Lichtempfindlichkeit leiden, haben sich im Verein „Selbsthilfe EPP e.V.“ zusammengefunden. Informationen, auch zu regionalen Ansprechpartnern, unter www.epp-deutschland.de

Informationen zu Porphyrien und Berichte von Betroffenen findet man auch unter https://www.rareconnect.org/de/community/porphyrie

Was bei einer Erkältung wirklich hilft

ATEMWEGE Forscher werteten 67 Studien aus

VON BARBARA BÜCKMANN

Eine gewöhnliche Erkältung kann bei Erwachsenen zwei bis dreimal im Jahr auftreten, bei Kindern unter zwei Jahren bis zu sechsmal im Jahr. Zu den Symptomen zählen Halskratzen, laufende Nase und Husten, aber auch Kopf- und Gliederschmerzen. Sie kann sieben bis zehn Tage andauern. Die meisten Erkältungen werden durch eine Virus-Infektion ausgelöst. Nur in 5 Prozent der diagnostizierten Fälle handelt es sich um eine bakterielle Infektion.

Wie lässt sich einer gemeinen Erkältung vorbeugen, und wie behandelt man sie am besten? Das wollten die Forscher Michael Allan von der University of Alberta und Bruce Arroll von der University of Auckland wissen. Mit ihrem Team sichteten sie 67 vorliegende Studien. Ihre Meta-Studie erschien im Canadian Medical Association Journal.

Was gegen Erkältung vorbeugt: Prävention in Form von Händewaschen oder Handdesinfektion.

Zink wirkt vorbeugend bei Kindern - und wahrscheinlich auch bei Erwachsenen. Zwei Studien belegten, dass Schulkinder, die 10 oder 15 mg Zinksulfat-Tabletten am Tag einnahmen, seltener an Erkältung litten oder wegen Fiebers zu Hause bleiben mussten.

Auch Probiotika wie Milchsäurebakterien können hilfreich zur Vorbeugung sein. Eindeutige Aussagen

FOTO: PA/CHROMORANGE

Schnupfen kann sehr lästig sein.

waren schwierig, weil die Probiotika in den Studien jeweils in verschiedenen Formen verabreicht wurden (Tropfen, Tabletten).

Was bei Erkältung hilft: Hustenmittel zeigten keinen Nutzen bei Kindern, wohl aber in geringem Maß bei Erwachsenen.

Ein Löffel Honig vor dem Zubettgehen erwies sich als einigermaßen wirksam gegen Husten bei Kindern über einem Jahr.

Antihistamine kombiniert mit die Nasenschleimhaut abschwellenden Mitteln und Schmerzmittel waren mäßig wirksam bei älteren Kindern und Erwachsenen, nicht aber bei Kindern unter fünf Jahren.

Ibuprofen und Paracetamol helfen gegen Schmerz und Fieber. Ibuprofen erwies sich bei fiebrigen Kindern als wirksamer als Paracetamol.

Nasensprays, die Ipratropiumbromid enthalten und z. B. bei COPD angewendet werden, stoppten die laufende Nase, hatten aber keinen abschwellenden Einfluss.

Was vielleicht hilft: Der Nutzen anderer Mittel wie Ginseng, Gurgeln, Inhalersalben, Echinacea und Homöopathie war nicht eindeutig zu belegen.

Was nicht hilft: Vitamin C und Antibiotika hatten nach Studienlage keinen Nutzen. Unnötig eingesetzte Antibiotika haben überdies Nebenwirkungen und können langfristig schaden durch die Züchtung von Resistenzen. ■

KOMPAKT

FORSCHUNG

Arbeitslose altern schneller

Finnische Wissenschaftler behaupten, dass längere Arbeitslosigkeit Männer schneller altern lässt. Dies lasse sich an ihrer DNA schon nach zwei Jahren ohne Job feststellen. Die Forscher der Universität von Oulu untersuchten für ihre Studie Zellmaterial von 5620 Frauen und Männer des Jahrgangs 1966. Telomere werden die langen Chromosomen-Enden genannt, die einen stabilisierenden Effekt auf das Erbgut haben. Diese Telomere werden im Laufe eines Lebens immer kürzer. Die Forscher untersuchten die Länge der Telomere aus den Blutzellen der Proben, die den Probanden 1997 im Alter von 31 abgenommen worden waren. Dabei entdeckten sie die Unterschiede zwischen beschäftigten Probanden und solchen, die von längerer Arbeitslosigkeit betroffen waren. Mehr als die Hälfte der Testpersonen, die in den vorausgegangenen drei Jahren Arbeitslosigkeit erlebt hatten, zeigten im Gegensatz zu den dauerhaft beschäftigten Männern kürzere Telomere.

» **Quelle** Dr. Leena Ala-Mursla et al, Long-Term Unemployment Is Associated with Short Telomeres in 31-Year-Old Men, DOI: 10.1371/journal.pone.0080094

MEDIKAMENTE

Geschlecht beeinflusst Wirkung

Die Wirkung eines Arzneimittels hängt auch vom Geschlecht des Patienten ab. Darauf weist die Landesapothekerkammer Brandenburg hin. Der Kammer zufolge konnten Forscher jüngst zeigen, dass zum Beispiel Schmerzmittel wie Ibuprofen oder Paracetamol bei Frauen oft schlechter und kürzer wirken als bei Männern. Der Effekt von beruhigenden Wirkstoffen halte bei Frauen dagegen länger und intensiver an. Während Acetylsalicylsäure (ASS) bei Männern das Herzinfarktrisiko senken könne, profitierten Frauen dagegen eher im Hinblick auf das Schlaganfallrisiko.

ASTHMA

Spray mit Steroid wirkt besser

Patienten mit leichtem Asthma werden üblicherweise mit einem Mimetikum-Spray behandelt. Forscher um Dr. Nikolaos Lazarinis vom Karolinska University Hospital in Stockholm verglichen jetzt die Wirksamkeit verschiedener Wirkstoff-Kombinationen. An der Studie nahmen 66 Patienten mit Belastungs-Asthma teil (älter als 12 Jahre). Sie erhielten über sechs Wochen bei Bedarf entweder eine Sprühdosis mit dem Mimetikum Terbutalin, dauerhafte Inhalationen mit dem Steroid Budesonid und Terbutalin bei Bedarf oder eine Kombination von Budesonid und dem Mimetikum Formoterol bei Bedarf. Die Patienten absolvierten drei oder vier Belastungs-Trainings in der Woche. Dokumentiert wurde die Häufigkeit von Asthma-Anfällen innerhalb von 24 Stunden nach dem letzten Einsatz des Sprays. Nach dem Studienzeitraum von sechs Wochen erwies sich die Kombination von Budesonid mit Formoterol oder Terbutalin wirksamer als die alleinige Gabe von Terbutalin. Darunter gab es sogar eine leichte Verschlechterung.

» **Quelle:** Nikolaos Lazarinis et al., Combination of budesonide/formoterol on demand improves asthma control by reducing exercise- induced bronchoconstriction, Thorax, January 2014, doi:10.1136/thoraxjnl-2013- 203557