



SENDUNG VOM 07.11.2023

- 1 CORONA-SYMPTOME:**
WAS HILFT BEI LEICHTEN ERKRANKUNGEN?
- 2 PARACETAMOL:**
BEI RICHTIGER DOSIERUNG RELATIV SICHER
- 3 SCHMERZMITTEL:**
WIE GEFÄHRLICH IST METAMIZOL?
- 4 MAMMOGRAPHIE UND CO:**
METHODEN DER BRUSTKREBS-FRÜHERKENNUNG
- 5 APFELESSIG:**
WIE GESUND IST ER UND SOLL MAN IHN TRINKEN?
- 6 ABENTEUER DIAGNOSE:**
COGAN-SYNDROM ERKENNEN UND BEHANDELN

1 **CORONA-SYMPTOME:** WAS HILFT BEI LEICHTEN ERKRANKUNGEN?

Derzeit erkranken wieder viele Menschen an Corona. Die Symptome leichter Infektionen lassen sich oft gut mit Hausmitteln auskurieren. Welche rezeptfreien Medikamente helfen? Wie verhindert man, andere anzustecken?

Halsschmerzen, Kopfschmerzen, leichtes Fieber, hartnäckiger Husten oder Schnupfen: Diese typischen Symptome deuten auf eine Covid-19-Infektion hin. Wer sie an sich beobachtet, sollte daher einen Corona-Schnelltest machen, wie ihn Apotheken und Drogeriemärkte bereithalten. Denn auch wer vollständig geimpft und geboostert ist, kann sich mit dem Virus infizieren.

Omikron-Variante Pirola: Ungewöhnliche Corona-Symptome

Der vorübergehende Verlust des Geruchs- und Geschmackssinns kommt bei den derzeit dominanten

Omikron-Varianten seltener vor als bei den früheren Corona-Varianten. Neuere Subvarianten wie Pirola, auch BA.2.86 genannt, können aber neben den klassischen Erkältungssymptomen auch weitere, bislang ungewöhnliche Symptome auslösen. Dazu zählen Hautausschlag, rote und wunde Finger und Zehen sowie juckende und gerötete Augen. Auch Durchfall und Schwellungen im Mundraum oder auf der Zunge können auftreten. Allerdings ist Pirola in Deutschland aktuell noch wenig verbreitet. Laut aktuellem RKI-Bericht wurde die Variante in den vergangenen Wochen bislang elfmal nachgewiesen.

Corona: Bettruhe bei Fieber und Müdigkeit

Fällt der Coronatest positiv aus, ist das vor allem bei Geimpften zunächst kein Grund zu größerer Sorge, denn die Krankheit verläuft bei ihnen meist mild. Die meisten Covid-19-Erkrankungen können Betroffene zu Hause auskurieren. Leichtes Fieber und Müdigkeit sind Anzeichen dafür, dass das Immunsystem das Virus bekämpft. Um schnell wieder gesund zu werden, ist es vor allem wichtig, dem Körper Ruhe zu gönnen und sich zu schonen. Am besten bleibt man im Bett.

Hausmittel lindern Halsschmerzen, Husten und Schnupfen

Unbedingt sollte man ausreichend trinken, da der Körper viel Flüssigkeit benötigt. Neben Wasser sind heiße Tees angenehm, Salbei- und Ingwer-Tees lindern Halsschmerzen. Wer keinen Appetit verspürt, sollte versuchen, trotzdem eine Kleinigkeit zu essen oder eine Brühe zu trinken. Erkrankte, die Magenbeschwerden entwickeln, können etwas Zwieback, Haferbrei oder gedünstetes Gemüse zu sich nehmen.

Rezeptfreie Medikamente gegen Corona-Symptome

In Absprache mit dem Hausarzt kann man auch rezeptfreie Medikamente einnehmen, um die Symptome zu lindern. Bei Fieber oder Kopfschmerzen helfen Medikamente wie Paracetamol oder Ibuprofen. Abschwellende Nasensprays oder -tropfen verschaffen den Schleimhäuten Erleichterung, sollten aber höchstens eine Woche eingenommen werden. Alternativ kann man regelmäßige Nasenduschen mit Salzwasser durchführen. Pflanzliche Hustensäfte, etwa mit Thymian oder Spitzwegerich, können das Abhusten erleichtern.

Bei Atemnot Arzt oder Notruf kontaktieren

Wer allerdings das Gefühl hat, schwerer Luft zu bekommen als sonst, sollte einen Arzt, in dringenden Fällen auch den Notruf kontaktieren. Kurzatmigkeit und Atemnot, dazu ein anhaltend sehr schneller Puls sind Anzeichen für einen schweren Verlauf und möglicherweise für eine Lungenentzündung. Ein schmerzendes, geschwollenes oder gerötetes Bein könnte auf eine Thrombose hindeuten, die im schlimmsten Fall eine Lungenembolie auslösen kann. Ganz besonders achtsam bei diesen Symptomen sollten Menschen mit Vorerkrankungen sein sowie alle, die nicht gegen Covid-19 geimpft sind.

So vermeidet man, andere anzustecken

Um andere Menschen, die im selben Haushalt leben, nicht anzustecken, ist es wichtig, sich zu isolieren, also möglichst keine Räume gemeinsam zu nutzen. In der Umsetzung gestaltet sich das allerdings oft schwierig, da etwa Küche und Bad meist von allen Bewohnern genutzt werden. Hilfreich ist es, Nutzungszeiten abzusprechen, in den gemeinschaftlich genutzten Räumen immer eine FFP2-Maske zu tragen, Abstand zu halten und regelmäßig gründlich zu lüften.

Mahlzeiten sollten nicht gemeinsam eingenommen werden.

Wer alleine lebt, sollte Freunde und Familie sowie eventuell Nachbarn informieren, damit diese im Notfall Lebensmittel oder Medikamente besorgen können.

Corona richtig auskurieren, dann erst wieder arbeiten

Die meisten Erkrankten sind nach etwa 14 Tagen frei von Symptomen. Bis dahin sollten Betroffene sich schonen und erst wieder zu arbeiten beginnen, wenn sie sich wirklich fit fühlen. Auch, wer im Homeoffice arbeitet, sollte nicht zu schnell wieder loslegen. Dasselbe gilt für sportliche Betätigungen. Nach der Erkrankung sollte man zunächst langsam wieder einsteigen und dem Körper keine Höchstleistungen abverlangen.

Telefonische Krankschreibung soll wieder eingeführt werden

Während der Corona-Pandemie wurde die Möglichkeit geschaffen, sich telefonisch krankschreiben zu lassen. Arztpraxen sowie Patientinnen und Patienten sollten auf diese Weise entlastet werden. Die Regelung ist am 31. März 2023 ausgelaufen – es ist allerdings im Gespräch, die telefonische Krankschreibung bei Krankheiten ohne schwere Symptome bald dauerhaft einzuführen.

EXPERTEN ZUM THEMA:

Dr. Marc Hanefeld Praxis für Familienmedizin Bremervörde

Hausarzt Bahnhofstraße 18 27432 Bremervörde

Joachim Kurzbach Praxis Rahlstedt Facharzt für Innere Medizin

Gemeinschaftspraxis für Innere Medizin & hausärztliche Versorgung Rahlstedter Bahnhofstraße 25 22143 Hamburg

2

PARACETAMOL:

BEI RICHTIGER DOSIERUNG RELATIV SICHER

Paracetamol wird etwa bei Menstruations- und Kopfschmerzen, Fieber oder Erkältung eingesetzt. Es hat keine entzündungshemmende Wirkung. Was ist bei der Dosierung zu beachten? Welche Nebenwirkungen gibt es? Was gilt in der Schwangerschaft?

Paracetamol wirkt schmerzstillend, indem es die

Produktion von Prostaglandinen im Gehirn hemmt. Prostaglandine sind körpereigene Botenstoffe, die unter anderem bei Schmerzen gebildet werden. Da Paracetamol keine entzündungshemmenden Eigenschaften hat, wird es nicht für die Behandlung von entzündlichen Erkrankungen wie beispielsweise Arthritis empfohlen. Paracetamol wird in der Leber verstoffwechselt und über die Niere ausgeschieden.

Nebenwirkungen von Paracetamol

Paracetamol ist in der Regel ein gut verträgliches Medikament, das in der empfohlenen Dosierung als sicher gilt. Nebenwirkungen von Paracetamol sind dann relativ selten und meistens auf bestehende Grunderkrankungen zurückzuführen. Bei Überdosierung, wenn man eine Lebererkrankung hat oder Medikamente nimmt, die den Abbau von Paracetamol hemmen, kann es zu Leberschäden kommen. Treten allergische Reaktionen oder andere Nebenwirkungen (Atemnot, Hautausschlag, Übelkeit) auf, sofort ärztliche Hilfe rufen. Bei richtiger Anwendung lassen sich Nebenwirkungen von Paracetamol jedoch vermeiden oder minimieren.

Dosierung und Anwendung von Paracetamol

Paracetamol wird in Abhängigkeit vom Körpergewicht beziehungsweise Alter dosiert. Eine Einzeldosis sollte 10 bis 15 Milligramm Paracetamol pro Kilogramm Körpergewicht nicht überschreiten. Die Tageshöchstmenge beträgt bei Erwachsenen 60 Milligramm pro Kilo Körpergewicht oder maximal 4 Gramm. Die Dosierungen nach Körpergewicht und Alter auf dem Beipackzettel sollten genau beachtet werden. Besonders bei Kindern, deren Gewicht sich stetig ändert, kann es leicht zu Über- oder Unterdosierungen kommen. Bei Überdosierung kann es, meist innerhalb von 24 Stunden, zu lebensbedrohlichen Vergiftungserscheinungen kommen, die sich in Übelkeit, blasser Haut, Unterleibsschmerzen und Appetitlosigkeit äußern können. Daher gilt:

- Paracetamol nur nach ärztlicher Rücksprache einnehmen.
- Die empfohlene Dosierung und zeitlichen Einnahmeabstand einhalten und nicht mehr als die empfohlene Menge einnehmen.
- Paracetamol nicht länger als drei Tage hintereinander einnehmen.
- Andere Medikamente immer auf ihren Gehalt an

Paracetamol untersuchen, um die Gefahr einer Überdosierung auszuschließen.

- Bei bestehenden Leber- oder Nierenerkrankungen oder bei bekannter Allergie gegen den Inhaltsstoff sollte Paracetamol nicht eingenommen werden.
- In der Schwangerschaft oder Stillzeit vor der Einnahme von Paracetamol ärztlichen Rat einholen.
- Paracetamol nicht in Kombination mit Alkohol einnehmen.
- Bei längerer Einnahme von Paracetamol regelmäßig die Leberwerte kontrollieren lassen.

Paracetamol in der Schwangerschaft

Da Paracetamol im Vergleich zu anderen Schmerzmitteln wenig Nebenwirkungen hat, wird es in Schwangerschaft und Stillzeit eingesetzt. Es sollte jedoch immer eine Nutzen-Risiko-Abwägung getroffen und das Medikament nicht ohne ärztliche Anordnung eingenommen werden. Paracetamol sollte in der Schwangerschaft gar nicht oder ebenfalls nur kurzfristig eingesetzt werden – denn eine Studie bringt die Langzeiteinnahme von Paracetamol während der Schwangerschaft mit der Entwicklung kindlicher Kommunikationsprobleme und einer allgemein verzögerten Entwicklung des Kindes in Verbindung.

EXPERTEN ZUM THEMA:

Prof. Dr. med. Dipl.-Psych. Hartmut Göbel Schmerzklinik Kiel
Chefarzt Facharzt für Neurologie, Spezielle Schmerztherapie,
Psychotherapie, Diplom-Psychologe
Heikendorfer Weg 9-27 24149 Kiel

Dr. Rainer Günther Universitätsklinikum Schleswig-Holstein
Campus Kiel Oberarzt Facharzt für Innere Medizin, Gastro-
enterologie Arnold-Heller-Straße 3 24105 Kiel

3

SCHMERZMITTEL:

WIE GEFÄHRLICH IST METAMIZOL?

Schmerzmittel mit dem Wirkstoff Metamizol (auch bekannt als Novaminsulfon oder Novalgin) können in seltenen Fällen schwere Nebenwirkungen haben. Wie lassen sich Leberschäden oder eine Agranulozytose erkennen und behandeln?

Schmerzmittel mit dem Wirkstoff Metamizol gehören zu den am häufigsten verschriebenen Medikamenten in Deutschland – und das seit 100 Jahren. In Kranken-

häusern und Altersheimen bekommen das Analgetikum (schmerzstillendes Mittel) über die Hälfte der Patientinnen und Patienten. Immer wieder gibt es allerdings Diskussionen um den Wirkstoff, denn als eine seltene, aber lebensgefährliche Nebenwirkung, kann eine sogenannte Agranulozytose auftreten. Dabei kommt es zu einer schweren Störung der Blutbildung. Darüber hinaus sind durch Metamizol Leberschäden bis hin zum Leberversagen eine mögliche Folge.

Metamizol wirkt bei akuten Schmerzen

Metamizol war bis 1987 in Deutschland rezeptfrei erhältlich. Aber aufgrund eines erhöhten Risikos einer Agranulozytose wurde eine Rezeptpflicht eingeführt, Kombinationspräparate ganz vom Markt genommen. Während Metamizol in den USA, England, Kanada und im skandinavischen Raum nicht auf dem Markt ist, ist es in Spanien oder Israel frei verkäuflich. Schmerzmittel mit dem Wirkstoff Metamizol wirken vor allem gegen:

- akute Schmerzen nach Operationen oder Verletzungen
- Koliken
- Tumorschmerzen
- hohes Fieber, das durch andere Maßnahmen nicht gesenkt werden kann

Anders als Schmerzmittel aus der Wirkstoffgruppe der Nichtsteroidalen Antirheumatika (NSAR) wie Diclofenac oder Ibuprofen wirkt Metamizol aber nicht bei Entzündungen. Metamizol wirkt in der Regel schnell und gilt als gut verträglich. Zudem gibt es verschiedene Möglichkeiten der Einnahme: als Film- oder Brausetablette, in Tropfenform, per Injektion oder Zäpfchen.

Leberschaden nach Metamizol: Selten aber gefährlich

Vor der möglichen Gefahr einer Leberschädigung durch Metamizol wird offiziell seit Ende 2020 gewarnt (Rote Hand Brief). Der genaue Mechanismus der Schädigung ist noch nicht bekannt. Die Nebenwirkung ist selten, aber gefährlich. Es kommt zu Entzündungen von Leberzellen, teilweise sterben die Zellen ab. Im schlimmsten Falle droht ein lebensgefährliches akutes Leberversagen, so dass eine Lebertransplantation notwendig wird.

Symptome des Leberschadens

Ein möglicher Leberschaden durch Metamizol äußert sich wenige Tage bis einige Monate nach Behandlungsbeginn. Manchmal zeigt sich eine charakteristische Gelbfärbung der Haut und der Augen „Gelbsucht“ (medizinisch Ikterus). Insgesamt sind die Symptome der Leberentzündung aber meist unspezifisch: Müdigkeit, Übelkeit, Schwäche. Um so wichtiger ist, dass bei der ärztlichen Verordnung über mögliche Anzeichen dieser schweren Nebenwirkung aufgeklärt wird. Patientinnen und Patienten sollten bei Verdacht ihren Arzt aufsuchen. Bei einer Blutuntersuchung würde dann eine Erhöhung der Leberenzyme auffallen. Die wichtigste Maßnahme ist dann das Absetzen des Medikaments, so dass die Leber eine Chance hat, sich zu erholen.

Agranulozytose verursacht Störung der Blutbildung

Bei der Einnahme des Wirkstoffs Metamizol kann in seltenen Fällen eine Agranulozytose auftreten. Der Körper bildet dann weniger weiße Blutkörperchen, die Anzahl der Granulozyten (Untergruppe der weißen Blutkörperchen) fällt stark ab. Die Folge: Es gibt kaum noch eine Immunabwehr – das kann unentdeckt lebensgefährlich sein.

Symptome einer Agranulozytose

Erste Anzeichen sind unspezifisch, erinnern an einen grippalen Infekt. Daher besteht die Gefahr, dass die richtige Diagnose zu spät gestellt wird. Typische Symptome einer Agranulozytose sind:

- hohes Fieber
- Halsschmerzen
- Schluckbeschwerden
- Abgeschlagenheit
- allergische Reaktionen, besonders der Haut
- Blutdruckabfall

Wer nach der Behandlung mit Metamizol unter solchen Beschwerden leidet, sollte einen Arzt aufsuchen. Die meisten Fälle treten laut einer Studie aus 2019 in den ersten 13 Tagen nach Therapiebeginn. Wurde bereits schon einmal mit Metamizol behandelt, kann der Zeitraum deutlich kürzer sein. Das Risiko steigt mit der Dauer der Einnahme und sinkt dann mit Abstand zur letzten Einnahme.

Therapie bei einer Agranulozytose: Antibiotika und Infusionen

Betroffene müssen die Therapie sofort unterbrechen und werden isoliert, um sie vor Infektionen zu schützen. Antibiotika und Infusionen sorgen dafür, dass sich die Granulozyten im Körper wieder aufbauen. In wenigen Tagen geht es den Patientinnen und Patienten in der Regel wieder gut.

Agranulozytose kann durch eine Art allergische Reaktion ausgelöst werden

Expertinnen und Experten vermuten, dass es zu einer Immunreaktion des Körpers aufgrund einer früheren Gabe von Metamizol – zum Beispiel bei einer vorherigen Operation – kommen kann und so eine Agranulozytose entstehen kann. Auch die zusätzliche Einnahme des Wirkstoffs Methotrexat ist laut einer Studie ein wichtiger Faktor für die Entstehung einer Agranulozytose. Es gehört zu den wichtigsten Mitteln gegen Krebserkrankungen und wird auch bei rheumatoider Arthritis, entzündlichen Darmerkrankungen oder Schuppenflechte eingesetzt. Daher ist es für die behandelnden Ärztinnen und Ärzte wichtig zu wissen, welche Schmerzmedikamente eine Patientin oder ein Patient früher schon einmal verschrieben bekommen hat.

Bei Diclofenac oder Ibuprofen größeres Risiko für starke Nebenwirkungen

Dennoch: Schmerztherapeutinnen und Schmerztherapeuten halten das Metamizol trotz der möglichen seltenen Nebenwirkung für ein wichtiges und gutes Schmerzmittel, weil es sehr effektiv wirkt und dabei gut verträglich ist. Sie weisen darauf hin, dass freiverkäufliche Schmerzmittel wie Diclofenac oder Ibuprofen ein größeres Risiko für starke Nebenwirkungen haben als Metamizol. Magenbluten, Nierenschäden oder Herzinfarkte treten viel häufiger auf. Vor allem die kardiovaskulären Risiken sind um ein Vielfaches höher.

Aufklärung vor der Gabe von Metamizol

Patientinnen und Patienten müssen bei der Verordnung von Metamizol gewissenhaft ärztlich überwacht werden. Wichtig ist die ausführliche und verständliche Aufklärung und Beratung – auch von Angehörigen. Und bei Entlassung muss der Arztbrief genaue Angaben zur Gabe von Metamizol enthalten.

Für alle Schmerzmittel gilt: Sie haben Nebenwirkungen. Daher ist es wichtig, sich genau beraten zu lassen, um sie zielgerichtet einzusetzen. Risiken und Nutzen müssen fachlich abgewägt und Therapien gegebenenfalls angepasst werden. Die Anwendung sollte möglichst über eine kurze Zeit erfolgen.

EXPERTEN ZUM THEMA:

Prof. Dr. med. Dipl.-Psych. Hartmut Göbel Schmerzlinik Kiel
Chefarzt Facharzt für Neurologie, Spezielle Schmerztherapie, Psychotherapie, Diplom-Psychologe
Heikendorfer Weg 9-27 24149 Kiel

Dr. Rainer Günther Universitätsklinikum Schleswig-Holstein
Campus Kiel Oberarzt Facharzt für Innere Medizin, Gastroenterologie Arnold-Heller-Straße 3 24105 Kiel

Dr. Jan-Henrich Stork Krankenhaus Tabea Chefarzt
Anästhesie, Intensivmedizin und Schmerztherapie
Krankenhaus Tabea GmbH & Co. KG im Artemed-Klinikverbund
Kösterbergstraße 32 22587 Hamburg

Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Koppert Medizinische Hochschule
Hannover Direktor Klinik für Anästhesiologie und Intensivmedizin
Medizinische Hochschule Hannover
Carl-Neuberg-Straße 1 30625 Hannover

4

MAMMOGRAPHIE UND CO: METHODEN DER BRUSTKREBS-FRÜHERKENNUNG

Wird Brustkrebs früh erkannt, besteht mit der richtigen Therapie eine gute Überlebenschance. Für das Mammographie-Screening wurde die Altersgrenze jetzt ausgeweitet. Welche Methoden zur Früherkennung gibt es noch?

In Deutschland erkranken jedes Jahr etwa 70.000 Frauen an Brustkrebs. Damit ist Brustkrebs die häufigste Krebserkrankung bei Frauen. Die meisten erkrankten Frauen haben heute eine gute Überlebenschance. Das liegt an immer besseren Therapien – und an einer immer besseren Früherkennung.

Brustkrebs-Risiko steigt mit zunehmendem Alter

Generell steigt das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, mit zunehmendem Alter. Sind bereits Blutsverwandte wie Mutter, Tochter oder Schwester erkrankt, verdoppelt sich das Brustkrebs-Risiko. Sind zwei Verwandte betroffen, vervierfacht sich das Risiko. Daher gibt es für Frauen mit erhöhtem Risiko für familiären Brustkrebs spezielle Zentren, die eine engmaschige Betreuung gewährleisten.

Mammographie ab wann? Altersgrenze wird 2024 ausgeweitet

Bisher richtete sich das Mammographie-Screening als zusätzliches Angebot zur jährlichen Krebsfrüherkennungsuntersuchung an alle Frauen zwischen 50 und 69 Jahren. Jetzt hat der Gemeinsame Bundesausschuss (GBA) das Mammographie-Screening-Programm auf Frauen zwischen 70 und 75 Jahren ausgeweitet. Voraussichtlich ab 1. Juli 2024 haben auch sie alle zwei Jahre Anspruch auf eine Mammographie, also eine Röntgenuntersuchung der Brust. Bei der Röntgenuntersuchung wird jede Brust einzeln zwischen zwei strahlendurchlässige Plexiglasscheiben möglichst flach zusammengedrückt. Manchmal wird das als etwas schmerzhaft empfunden, dauert aber nur ein paar Sekunden. Die Kosten dafür werden von der gesetzlichen Krankenversicherung übernommen.

Mammographie entdeckt auch kleine Tumore

Die Mehrzahl der Fachleute ist vom Nutzen der standardisierten Früherkennungsuntersuchung überzeugt. Der entscheidende Vorteil des Screenings ist, dass Tumore früh entdeckt und von zwei spezialisierten Ärztinnen oder Ärzten unabhängig voneinander begutachtet werden. Im Gegensatz zu früher sind inzwischen 80 Prozent der Tumore, die mit dem Screening gefunden werden, kleiner als zwei Zentimeter. Solche Tumore, die früh entdeckt werden, können im Allgemeinen schonender und erfolgreicher behandelt werden – daher gibt es 25 Prozent weniger Todesfälle in der berechtigten Altersgruppe als früher. Weil das Screening so erfolgreich ist, wird momentan auch über eine Ausweitung des Programms auf jüngere Frauen ab 45 diskutiert. In Deutschland wird das derzeit noch vom Gemeinsamen Bundesausschuss geprüft.

Bedauerlich, dass von den rund drei Millionen eingeladenen Frauen nur jede zweite zum Screening geht. Viele fürchten sich vor der Untersuchung, aber nur bei sechs von tausend Frauen wird ein Brustkrebs entdeckt. Auch die Strahlenbelastung durch die Untersuchung ist eher gering – vergleichbar mit einem Langstreckenflug. Das nur wenige Sekunden dauernde Drücken der Brust ist für eine gründliche Untersuchung unabdingbar, damit auch kleine Tumore gut und sicher erkannt werden können. Je besser die Brust zusammengedrückt wird, desto weniger Röntgendosis wird gebraucht, es gibt weniger Streu-

strahlung und ein schärferes Bild. Sollte die Brust gerade sehr empfindlich sein, ist es ratsam, den Screening-Termin noch ein bisschen zu verschieben. Ultraschall-Untersuchung bei jungen Frauen sinnvoll Gerade bei jungen Frauen mit sehr dichtem Brustgewebe liefert die Mammographie eher unklare Ergebnisse. Die radiologische Dichte der weiblichen Brust (lateinisch Mamma) beschreibt das Verhältnis von Milchdrüsen und Milchgängen zu Fettgewebe. Je höher der Drüsenanteil, desto dichter ist die Brust und desto undurchsichtiger ist sie im Röntgenverfahren. Auffälligkeiten können daher leichter übersehen werden. Daher empfehlen Expertinnen und Experten bei jungen Frauen zusätzlich zur Mammographie auch immer eine Ultraschalluntersuchung der Brüste. Studien bestätigen, dass durch eine zusätzlich durchgeführte Ultraschalluntersuchung bei Frauen mit dichtem Brustgewebe bösartige Veränderungen nachgewiesen werden konnten, die sowohl bei der Mammographie als auch bei Tastuntersuchungen übersehen wurden. Diese Ultraschalluntersuchung wird im Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen nicht berücksichtigt. Die Kosten dafür werden nur bei Risikopatientinnen mit erblicher Vorbelastung oder bei unklaren Befunden mit dem Verdacht einer bösartigen Veränderung von den Krankenkassen übernommen. Viele Frauenärzte bieten den Ultraschall daher als IGeL-Leistung an.

Viele zertifizierte Therapiezentren

In den vergangenen Jahren hat sich nicht nur die Diagnostik, sondern auch die Therapie des Mammakarzinoms verändert und verbessert. Für keine andere Krebsart gibt es mehr zertifizierte Therapiezentren und bessere Behandlungsleitlinien der Fachgesellschaften als für das Mammakarzinom. Die Therapieplanung beginnt bereits mit der Diagnosestellung. Feingewebliche Untersuchungen liefern Informationen über die Art und die Aggressivität des Tumors. Der Nachweis über das Vorliegen oder Fehlen von Hormonrezeptoren sowie bestimmter Wachstumsfaktoren ist entscheidend für das therapeutische Vorgehen.

Regelmäßiges Abtasten wichtig

Neben der Tastuntersuchung beim Gynäkologen, die für alle Frauen ab dem 30. Lebensjahr einmal jährlich von ihrer Krankenkasse bezahlt wird, raten Frauenärzte

zu regelmäßigen Selbstuntersuchungen der Brüste. Das Abtasten der Brust ist eine einfache Möglichkeit, Veränderung im Brustdrüsengewebe festzustellen. Die Selbstuntersuchung sollte immer zum gleichen Zeitpunkt des Zyklus erfolgen, um bessere Vergleichsmöglichkeiten zu haben. Dazu eignet sich insbesondere die Zeit zwischen dem dritten und siebten Tag nach dem Einsetzen der Regelblutung. Zu diesem Zeitpunkt ist die Brust relativ frei von hormonellen Gewebshärtungen.

EXPERTINNEN UND EXPERTEN ZUM THEMA:

Dr. Sylvie Joos Mammographie-Screening-Zentrum Hamburg
Programmverantwortliche Ärztin Mammographie Screening
Programm Hamburg Mönckebergstraße 11 20096 Hamburg
<https://mammascreening-hamburg.de/>

PD Dr. Kay Friedrichs Mammazentrum Hamburg Leiter
Mammazentrum Hamburg Moorkamp 2-6 20357 Hamburg
<https://mammazentrum-hamburg.de/>

Prof. Dr. Barbara Schmalfeldt Universitätsklinikum
Hamburg-Eppendorf Klinikdirektorin Klinik und Poliklinik für
Gynäkologie Martinistraße 52 20246 Hamburg

Dr. Katrin Wunder Radiomed - Gemeinschaftspraxis für
Radiologie & Nuklearmedizin Fachärztin für Radiologie
Programmverantwortliche Ärztin Screening Center Mainz
Binger Straße 25 55131 Mainz

5

APFELESSIG:

WIE GESUND IST ER UND SOLL MAN IHN TRINKEN?

Apfelessig wird eine heilende Wirkung unter anderem auf Haut, Haare, Leber, Darm, Stoffwechsel und Blutzucker zugeschrieben. Auch beim Abnehmen soll er helfen. Wie gesund ist es, das saure Lebensmittel zu trinken?

Apfelessig enthält viele wichtige Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Enzyme – unter anderem: Vitamine A, B1, B2, B6, C, E, Beta-Carotin, Folsäure, Kalium, Magnesium, Eisen, Natrium, Calcium, Phosphat, Fluorid, Jod, Zink, Kupfer, Selen. Einige gesundheitliche Vorzüge von Apfelessig sind in Studien belegt – die Forschungen zur genauen Wirkweise sind aber noch nicht abgeschlossen.

Apfelessig: So soll er wirken

Als traditionelles Haus- und Heilmittel soll Apfelessig aufgrund der zahlreichen enthaltenen Inhaltsstoffe:

- den Stoffwechsel ankurbeln
- das Immunsystem stärken
- entgiftend wirken, weil er Leber und Niere anregt
- im Darm Fäulnisbakterien bekämpfen
- die Wundheilung fördern
- Haare glänzend und geschmeidig machen
- unreine, entzündliche Haut verbessern, die Talgproduktion drosseln und Juckreiz lindern
- Entzündungen hemmen

Studie: Apfelessig hilft auch beim Abnehmen

In Studien belegt sind einige gesundheitliche Vorzüge von Apfelessig:

- Apfelessig kann helfen, den Blutzuckerspiegel zu senken, indem er die Insulinempfindlichkeit erhöht. Eine Studie ergab, dass die Einnahme von Apfelessig vor einer kohlenhydratreichen Mahlzeit den Anstieg des Blutzuckerspiegels bei Menschen mit Diabetes Typ 2 reduziert.
- Apfelessig kann beim Abnehmen helfen. Laut einer Studie erhöht die Einnahme von Apfelessig das Sättigungsgefühl und reduziert den Appetit, was zu einer geringeren Kalorienaufnahme führen kann.
- Außerdem kann er den Cholesterinspiegel senken. In Untersuchungen senkte die Einnahme von Apfelessig den LDL-Cholesterinspiegel (das „schlechte“ Cholesterin) und erhöhte den HDL-Cholesterinspiegel (das „gute“ Cholesterin).

Apfelessig trinken: Pur nicht empfehlenswert

Ein morgendlicher Schluck Apfelessig in warmem Wasser ist eine beliebte Anwendungsweise. Auch beim Kochen und in Salaten lässt sich Apfelessig verwenden. Pur einnehmen sollte man ihn nicht, weil Säure empfindlichen Zahnschmelz schädigen kann. Wer im Magen empfindlich auf Säure reagiert, kann Apfelessig auch in Kapsel- oder Tablettenform einnehmen – günstiger ist jedoch die flüssige Form. Wer Medikamente einnimmt oder erkrankt ist, sollte Apfelessig nur mit ärztlicher Erlaubnis verwenden.

Was ist Apfelessig?

Apfelessig wird durch Fermentation von Apfelsaft hergestellt. Während des Fermentationsprozesses wandeln Hefen und Bakterien den Zucker im Apfelsaft in Alkohol um. Anschließend wird der Alkohol durch Essigsäurebakterien in Essigsäure umgewandelt, wodurch Apfelessig entsteht.

Bio-Apfelessig wird aus ganzen Äpfeln hergestellt und nicht aus Apfelresten gewonnen. Aufgrund des natürlichen Fermentationsprozesses und durch Verzicht auf Pasteurisierung (kurzzeitige Erwärmung) enthält die Bio-Variante mehr der wertvollen Inhaltsstoffe.

REZEPTE:

Apfelessig

Zutaten:

1 kg säuerliche Äpfel
5 l Wasser

Äpfel gründlich waschen, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Stücke schneiden. In ein steriles Glas füllen und mit Wasser auffüllen, bis alle Apfelstücke bedeckt sind. Das Glas mit einem sauberen Baumwolltuch abdecken und in den Kühlschrank stellen. 2 Wochen lang den Glaseinhalt täglich mit einem sterilen Löffel umrühren, damit sich kein Schimmel bildet. Wieder abdecken und zurück in den Kühlschrank stellen.

Nach 2 Wochen den Glaseinhalt durch ein Sieb in ein zweites steriles Glas umfüllen und die Flüssigkeit auffangen. Auch dieses Glas mit einem Baumwolltuch abdecken und an einem zimmerwarmen Ort aufbewahren. Täglich mit einem sauberen Löffel umrühren. Nach 6 bis 8 Wochen hat sich Apfelessig gebildet.

Grüner Smoothie mit Apfelessig

Zutaten (für 4 Personen):

2 EL Buchweizen
2 EL Grünkern
1 Stange Staudensellerie
1 Salatgurke
100 g Grünkohl
100 g Spinat
400 ml Haferdrink
2 EL Sonnenblumenkerne
100 ml Apfelessig
Salz

Buchweizen und Grünkern mindestens 2 Stunden – am besten über Nacht – in Wasser einweichen. Alle frischen Zutaten gründlich waschen. Staudensellerie und Salatgurke in Würfel schneiden. Beim Grünkohl das Blattgrün jeweils vom Strunk zupfen, dieser ist zu hart und kommt nicht mit in den Mixer.

Buchweizen und Grünkern abtropfen lassen. Mit den anderen Zutaten in einen Mixer geben und pürieren, zuletzt leicht salzen.

Marinierte Ofenbeete mit Spitzkohl

Zutaten (für 2 Personen):

500 g Rote Bete
50 ml naturtrüber Bio-Apfelessig
½ Spitzkohl
Bratöl
1 Zwiebel
1 leicht säuerlicher Apfel
½ Bund Petersilie
½ Bund Schnittlauch
Salz, Pfeffer

EXPERTEN ZUM THEMA:

Niels Schulz-Ruthenberg Praxis Ärzte am Kaiserkai
Facharzt für Allgemeinmedizin, Sportmedizin und Ernährungsmedizin
Am Kaiserkai 46 20457 Hamburg
Thomas Sampl Restaurant Hobenköök Koch
Stockmeyerstraße 43 20457 Hamburg

6

ABENTEUER DIAGNOSE:

COGAN-SYNDROM ERKENNEN UND BEHANDELN

Bei der seltenen Autoimmunkrankheit Cogan-Syndrom greifen Autoantikörper kleinste Blutgefäße der Augen und Ohren an. Schwindel, Hörverlust, Augenprobleme und Gleichgewichtsstörungen sind die Folgen.

Das Cogan-Syndrom ist eine seltene Autoimmunerkrankung, die erstmalig im Jahr 1945 durch den US-amerikanischen Augenarzt David Glendering Cogan beschrieben wurde. Ihm waren Patienten aufgefallen, die an einer erheblichen Schwerhörigkeit in Kombination mit einer Hornhautentzündung litten.

Typisch für das Cogan-Syndrom ist eine Entzündung der Augen, der Ohren und manchmal der Blutgefäße, wobei zwischen Augen- und Ohrenbeteiligung weniger als zwei Jahre vergehen. Bei mindestens einem Drittel der Betroffenen treten zudem Allgemeinsymptome wie Fieber, Kopfschmerzen, Gewichtsverlust, Entzündungen der Hauptschlagader, Herzschwäche, Durchblutungsstörungen in den Fingern (Raynaud-Phänomen), Nervenschmerzen, Hirnhautentzündung, Lähmungsercheinungen, Durchfall oder Bauchschmerzen auf.

Vor allem jüngere Menschen betroffen

Das Cogan-Syndrom beginnt vor allem im jungen Erwachsenenalter, gelegentlich auch schon bei Kindern. 80 Prozent der Betroffenen sind zwischen 14 und 47 Jahre alt. Die genauen Ursachen des Cogan-Syndroms sind bisher nicht geklärt. Als wahrscheinlich gelten Theorien, die von einer durch Autoimmunprozesse hervorgerufenen Entzündung der Blutgefäße im Ohr beziehungsweise Auge ausgehen.

Symptome des Cogan-Syndroms

Neben der Hornhautentzündung kommt es am Auge häufig zu weiteren Entzündungen, vor allem der Lederhaut und der Regenbogenhaut. Die Betroffenen leiden beispielsweise unter Augenschmerzen, reduziertem Sehvermögen, erhöhter Lichtempfindlichkeit und Augenrötungen. Die Ohrenbeteiligung kann zu Hörverlust, in 25 bis 50 Prozent der Fälle sogar bis zur Taubheit, Tinnitus und gutartigem Schwindel führen. Weitere Symptome sind Fieber, Neuropathie, Lymphknotenschwellung sowie Gefäßentzündungen in inneren Organen.

Diagnostik des Cogan-Syndroms

Es gibt keine direkten Nachweisverfahren für das Cogan-Syndrom, aber die Kombination der Symptome Hornhautentzündung und Hör-/Gleichgewichtsprobleme ist einmalig und führt somit zur Diagnose. Ausgeschlossen werden sollten Erkrankungen mit ähnlichen Symptomen wie Syphilis, Menière-Krankheit, Borreliose, Sarkoidose, Tuberkulose, Polyarteriitis nodosa, Granulomatose mit Polyangiitis und Takayasu-Arteriitis.

Cogan-Syndrom: Medikamentöse Behandlung

Die Therapie des Cogan-Syndroms besteht in der Regel aus Immunsuppressiva und Kortikosteroiden, um akute Krankheitsschübe zu behandeln. Es gibt zunehmend Berichte über den erfolgreichen frühen Einsatz des sogenannten Tumor-Nekrose-Alpha (TNF-Alpha)-Blockers Infliximab. Die Schwerhörigkeit kann langfristig durch entsprechende Hörgeräte oder ein sogenanntes Cochlea-Implantat ausgeglichen werden.

EXPERTINNEN UND EXPERTEN ZUM THEMA:

Dr. Christian von Möllendorf Hausarzt Rostock
Hausärztliche Gemeinschaftspraxis Dres. H. Lorenz & Ch. von Möllendorff Thünenstraße 7 18057 Rostock

Dr. Wilma Großmann Universitätsmedizin Rostock
Leitung Phoniatrie, Pädaudiologie und Hörzentrum Nord-Ost Klinik und Poliklinik für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde, Kopf- und Halschirurgie „Otto Körner“ Schillingallee 35 18057 Rostock
Univ.-Prof. Dr. Robert Mlynski Universitätsmedizin Rostock
Chefarzt der Klinik und Poliklinik für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde, Kopf- und Halschirurgie „Otto Körner“ Schillingallee 35 18057 Rostock

Prof. Dr. Ina Kötter Klinikum Bad Bramstedt Direktorin der Klinik für Rheumatologie und Immunologie Sektion Rheumatologie und entzündliche Systemerkrankungen des UKE
Ärztliche Leitung der Klinik für Rheumatologische Rehabilitation Oskar-Alexander-Straße 26 24576 Bad Bramstedt

➔ Alle Texte und weitere Infos finden Sie auch im Internet: www.ndr.de/visite

Die Redaktion erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit der angegebenen Adressen und Buchhinweise.

IMPRESSUM:

NDR Fernsehen Redaktion Medizin
Hugh-Greene-Weg 1 22529 Hamburg
Tel. (040) 4156-0 Fax (040) 4156-7459
visite@ndr.de