

Visite am 14. Dezember 2021 im NDR-Fernsehen

Rheumatische Gelenkschmerzen: Ursache oft Störung im Darm

Gesunde Wärme: Wärmflasche, Heizdecke oder Kirschkernkissen?

Chronischer Juckreiz: Was hilft bei Pruritus?

Corona-Angst: Weniger Menschen gehen zur Krebsvorsorge

Ganglioneuritis: Probleme beim Gehen

Rheumatische Gelenkschmerzen: Ursache oft Störung im Darm

Eine Störung im Darm kann die Ursache für rheumatische Schmerzen in den Gelenken sein. Das zeigen Studien. Eine entzündungshemmende Ernährung mit vielen Ballaststoffen kann helfen, die Beschwerden zu lindern.

Der Darm gehört zu den spannendsten Organen unseres Körpers. Er steht nicht nur mit dem Gehirn und dem Immunsystem in enger Verbindung, sondern er spielt auch eine Rolle bei rheumatischen Gelenkerkrankungen. Grund dafür sind die Darmbakterien, das sogenannte Mikrobiom. Das erklärt auch, warum Patientinnen und Patienten mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen häufig unter Gelenksbeschwerden leiden.

Antientzündliche Ernährung kann bei Rheuma helfen

Was wir essen, wirkt sich auch auf die Gelenke aus - und das können [Rheumatiker gezielt nutzen](#), um ihren Arzneimittelbedarf deutlich zu senken. Das Erfolgsrezept dabei lautet: ganz viel Gemüse. Wer viel Schweinefleisch, Zucker, Brot und Backwaren isst, fördert damit [Entzündungen](#) im Körper und sollte seinen Speiseplan umstellen. Auch sogenannte Transfette in Fertiggerichten, Fast Food und bestimmten Backwaren können zu Entzündungsprozessen beitragen.

Durchlässige Darmbarriere häufige Ursache

Wissenschaftler der [Uniklinik Erlangen](#) haben herausgefunden, dass eine Störung im Darm der Ausgangspunkt für rheumatische Beschwerden in den Gelenken sein kann - und dass sich diese mit der Ernährung gezielt beeinflussen lassen. Bei Rheuma-Patientinnen und -Patienten ist oft die sogenannte Darmbarriere gestört, eine Art Kitt zwischen den Zellen der Darm-Innenwand. Wird dieser Kitt durchlässig, können Bakterien tief in die Darmwand eindringen oder sogar ins Körperinnere gelangen. Bakterien, die die Darmwand durchdringen, rufen das Immunsystem auf den Plan: Immunzellen werden aktiv und bekämpfen die Eindringlinge.

Gelenkentzündung durch Immunzellen aus dem Darm

Die Störung der Darmbarriere lässt sich bei einer speziellen Darmspiegelung mit Kontrastmitteln nachweisen. Im Tierversuch fanden die Forscher farblich markierte Immunzellen aus dem Darm später auch in den Gelenken wieder. Das beweist die direkte Verbindung: Die Immunzellen wandern ins Gelenk und sorgen dort für eine Entzündung. Die Wissenschaftler konnten auch zeigen, dass bei einer wieder intakten Darmbarriere keine Immunzellen mehr im Gelenk anzutreffen sind.

Die Forscher vermuten, dass die Bakterien aus dem Darm menschlichen Körperbestandteilen so sehr ähneln könnten, dass die Immunzellen beide nicht unterscheiden können. Auf diese Weise wird eine Auto-Immunreaktion ausgelöst: Die Immunzellen bekämpfen nicht nur die Bakterien aus dem Darm, sondern richten sich gegen Gewebe des eigenen Körpers - und es so kommt es zu Entzündungen in den Gelenken.

Ballaststoffe zur Stärkung der Darmbarriere

Bei ihren Patientinnen und Patienten in der Studienambulanz haben die Erlanger Wissenschaftler den Darm gezielt therapiert. Dafür gaben sie dem Mikrobiom das richtige "Futter", aus dem die guten Darm-Bakterien kurzkettige Fettsäuren produzierten, die den Kitt für unsere Darmwand verbessern und so die Darm-Barriere stärken.

Das richtige Futter für unsere Darmbakterien sind unverdauliche Pflanzenfasern, besser als Ballaststoffe bekannt. Sie stecken in Gemüse, Salaten, Nüssen, Hülsenfrüchten, Obst und Vollkornprodukten.

Studie mit hoher Dosis an Ballaststoffen

Im Rahmen einer [Studie](#) an der Uni-Klinik Erlangen erhielten die Probanden einen speziellen Riegel mit 30 Gramm Ballaststoffen, also einer ganzen Tagesration in einer geballten Portion. Nur durch spezielle Enzyme und ein bestimmtes Backverfahren der Riegel wurde diese hohe Dosis möglich.

29 Patientinnen und Patienten der Studienambulanz haben diesen Ballaststoff-Riegel an 30 Tagen verzehrt, zusätzlich zu den normalen Mahlzeiten. In den Blutproben der Probandinnen und Probanden wiesen die Forscher einen Anstieg der kurzkettigen Fettsäuren nach sowie auch vermehrt "gute" Darm-Bakterien, die solche Fettsäuren produzieren. Und sie zeigten, dass die Darm-Barriere tatsächlich gestärkt wurde.

Diese Nahrungsmittel enthalten viele Ballaststoffe

Als natürliche Quellen für [Ballaststoffe](#) haben sich neben Gemüse und Vollkornprodukten unter anderen bewährt:

- Nüsse
- Samen (z.B. Leinsamen, Chiasamen)
- Kerne (z.B. Sonnenblumenkerne)
- Kräuter wie Petersilie und Co.
- Gewürze wie z.B. Zimt, Koriander, Kardamom, Muskatnuss

Heilfasten nach Buchinger regeneriert Darm

Beim Heilfasten nach Buchinger wird durch ein bis zwei Fastentage im Monat unter ärztlicher Aufsicht der Darm ruhiggestellt, sodass sich die Schleimhaut regenerieren kann. Nach dem Fasten produziert sie wieder mehr von den gesunden schützenden Stoffen, die "guten" Darmbakterien werden angeregt, mehr gesunde, kurzkettige Fettsäuren zu produzieren.

Expertinnen und Experten zum Thema

Dr. Anne Fleck, Fachärztin Innere Medizin, Rheumatologie
Moderatorin, Autorin und Healthcare Consultant
www.docfleck.com

Prof. Dr. Georg Schett, Universitätsklinikum Erlangen
Direktor
Medizinische Klinik 3 - Rheumatologie und Immunologie
Internistisches Zentrum
Universitätsklinikum Erlangen
Ulmenweg 18
91054 Erlangen
(09131) 85-39 131
www.medizin3.uk-erlangen.de

Prof. Dr. rer. nat. Mario Zaiss, Universitätsklinikum Erlangen
Arbeitsgruppenleiter
Ernährung und chronische Krankheiten
Medizinische Klinik 3 - Rheumatologie und Immunologie
Universitätsklinikum Erlangen
Universitätsstraße 25a
91054 Erlangen
www.medizin3.uk-erlangen.de

Prof. Dr. Markus F. Neurath, Universitätsklinikum Erlangen
Klinikdirektor
Medizinische Klinik 1 - Gastroenterologie, Pneumologie und Endokrinologie
Universitätsklinikum Erlangen
Ulmenweg 18
91054 Erlangen
www.medizin1.uk-erlangen.de

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e. V.
Welschnonnenstraße 7
53111 Bonn
(0228) 766 06 0
www.rheuma-liga.de

Gesunde Wärme: Wärmflasche, Heizdecke oder Kirschkernkissen?

Wärme hilft bei Bauchschmerzen, Muskelverspannungen und Arthritis. Die Aktivierung der Wärmerezeptoren überdeckt die Schmerzrezeptoren und fördert die Durchblutung. Welche Wärme ist für wen geeignet?

Wärme kann mitunter wirksamer sein als ein Medikament und sogar Schmerzmittel ersetzen. Auch der Schlaf wird durch Wärme verbessert. Es ist sogar [wissenschaftlich erwiesen](#), dass man mit warmen Füßen besser einschlafen kann.

Um Einschlafen zu können, ist ein Absinken der Körpertemperatur um ein Grad Celsius notwendig. Sind jedoch die Gefäße an Händen und Füßen eng gestellt, weil sie kalt sind, kann das Blut dort nicht fließen und die Wärme nicht abtransportieren. Gleichzeitig schüttet man mehr Adrenalin aus, weil es stresst, nicht einschlafen zu können. Und auch zu viele Stresshormone verhindern einen geruhsamen Schlaf. Außer dicken Socken gibt es aber einige weitere Möglichkeiten, um sich aufzuwärmen.

Wärmflasche gegen Bauchweh

Eine Wärmflasche ist im Handel schon für unter zehn Euro erhältlich. Befüllt mit heißem Wasser ist sie ein bewährtes Hausmittel bei Bauchschmerzen: Die Aktivierung der Wärmerezeptoren überdeckt die Schmerzrezeptoren. Und die Wärme entspannt das myofasziale Gewebe: Im Bauchraum sind die einzelnen Organe in kleinen Faszien Säcken aufgehängt. Die Wärme entspannt diese Faszien Säcke und somit können sich auch die Organe entspannen. Aber Vorsicht: Die Wärmflasche darf nicht zu voll sein, muss gut verschlossen werden und das Gummi darf nicht direkt auf der Haut aufliegen, um diese nicht zu überhitzen.

Körnerkissen gegen Muskelverspannungen

Länger als eine Wärmflasche spendet ein Körnerkissen (ab fünf Euro) heilende Wärme. Es gibt verschiedene Füllungen, die unterschiedliche Härtegrade haben und manchmal mit Heilkräutern wie Lavendel angereichert sind:

- Getreide (beispielsweise Hirse oder Dinkel)
- Kirschkern
- Rapssamen

In der Mikrowelle oder im Backofen erwärmt, geben Körner die Wärme länger ab als heißes Wasser. Das hilft zum Beispiel bei starken Muskelverspannungen, denn ein Körnerkissen fördert die Durchblutung. In den Arterien findet ein vermehrter Sauerstoffaustausch statt, der wiederum kurbelt den Stoffwechsel an und Stoffwechselprodukte werden besser abgebaut. Mit Wärme lässt sich also die natürliche Regeneration beschleunigen - und das löst Verspannungen.

Heizdecke - Wärme per Knopfdruck

Eine Heizdecke (ab 30 Euro) sollte bis zu zwei Stunden gleichmäßig wärmen und sich dann allein abschalten. Menschen, bei denen sich zum Beispiel eine Arthritis durch Kälte verschlechtert, kann eine heizende elektrische Wärmequelle helfen. Allen anderen raten Expertinnen und Experten von der Dauerwärme auf Knopfdruck eher ab: Das stundenlange Liegen auf Wärme kann nämlich dazu führen, dass das Faszien Gewebe verfilzt - so, als würde man einen Wollpullover zu heiß waschen. Und durch das verfilzte Gewebe kann Wärme gar nicht mehr durchdringen. Die Betroffenen fühlen sich per Heizdecke dann immer mehr Wärme zu, weil sie das Wärmegefühl empfinden möchten. Das kann zu Verbrennungen auf der Haut führen.

Physiotherapie: Rotlicht, heiße Rolle, Fango und Moor-Packungen

In der Physiotherapie werden vor allem drei Wärmequellen angewendet: Rotlicht, heiße Rolle und Fango.

- Im Gegensatz zu anderen Wärmequellen dringt Rotlicht auch in die tieferen Hautschichten bis zu den Gelenken ein. Infrarotstrahlen und elektromagnetische Wellen erzeugen tief im Gewebe eine trockene Wärme. Das kurbelt die Wundheilung an und kann Entzündungen lindern. Besonders geeignet ist Rotlicht bei einer rheumatoiden Arthritis sowie bei Zerrungen. Es hilft auch bei Verspannungsschmerzen der Muskulatur und des Bindegewebes, weil es auch den Stoffwechsel ankurbelt, das Gewebe stärker durchblutet und die Regeneration fördert. Man sollte jedoch aufpassen, wenn Hautveränderungen, Gefühlsstörungen oder auch Entzündungen vorliegen - dann ist Rotlicht nicht hilfreich.
- Für eine heiße Rolle werden Handtücher mit kochendem Wasser getränkt und kurz auf schmerzende Körperstellen gepresst. Die heiße Rolle funktioniert besonders gut bei muskulären Verspannungen, vor allem im Schulter- und Nackenbereich. Aber auch bei Zerrungen und Muskelfaserrissen, die länger als acht Stunden zurückliegen, ist die heiße Rolle eine sehr gute Behandlungsmethode.
- Mit Fango oder Moor-Packungen lassen sich vor allem starke Muskel-Verhärtungen und chronische Rheuma-Schmerzen gut behandeln. Dazu werden mit Paraffin und Mineralschlamm gefüllte Wärmeträger auf 60 Grad erhitzt, denn die halten die Wärme besonders lang. Vorsicht bei Fango oder Moor-Packungen, die man zu Hause in der Mikrowelle erwärmen kann: Sie können gefährlich sein, wenn zum Beispiel nach einem Schlaganfall, aufgrund eines Diabetes mellitus, einer Herzerkrankung oder wegen Blutdruckproblemen Missempfindungen vorliegen. Die Betroffenen spüren dann nicht zuverlässig, wenn die Packung zu heiß ist - und können sich starke Verbrennung zuziehen. Außerdem kann eine zu lange Anwendung von Fango- oder Moorpackungen dazu führen, dass sich die Gefäße weiten und die Muskulatur entspannt, sich aber das Blut im Körper verteilt und Betroffene beim Aufstehen Kreislaufprobleme bekommen. Ist man dann allein zu Hause, kann das gefährlich werden.

Expertinnen zum Thema

Dr. Sabine Bleuel, Praxis Orthopädie Elbchaussee
Elbchaussee 567
22587 Hamburg
(040) 86 23 21
www.orthopaedie-elbchaussee.de

Caroline Harmstorf, Osteopathin und Physiotherapeutin
Praxis für Physiotherapie & Osteopathie
Lüdemannstraße 7a
22607 Hamburg
(040) 899 31 39
www.schoeller-harmstorf.de

Chronischer Juckreiz: Was hilft bei Pruritus?

Chronischer Juckreiz - auch Pruritus genannt - kann die Folge einer Erkrankung von Leber, Galle oder Nieren sein. Aber auch ein Bandscheibenvorfall kann dahinter stecken. Verschieden Therapien können helfen.

Wenn die Haut länger als sechs Wochen brennt, spannt oder juckt, sprechen Ärzte von chronischem Juckreiz oder Pruritus. Betroffene haben oft einen hohen Leidensdruck: Sie kratzen sich beispielsweise wund oder können nicht mehr richtig schlafen. Der Juckreiz macht sich zwar auf der Haut bemerkbar, der Auslöser liegt jedoch oft ganz woanders im Körper. Mögliche Ursachen sind Entzündungen, Medikamente, Allergien, Erkrankungen von Leber, Galle oder Nieren, Diabetes, Tumore, ein Bandscheibenvorfall, Parasiten und neurologische Erkrankungen. In vielen Fällen wird der Grund für den chronischen Juckreiz nicht oder erst sehr spät erkannt. In Deutschland leiden Millionen Menschen an chronischem Juckreiz.

Juckreiz-Forschung: Cytostretcher erlaubt Test neuer Wirkstoffe

In Münster erforschen Juckreiz-Expertinnen und -Experten die Wirkung neuer Therapien. Dabei verwenden Sie unter anderem den "Cytostretcher", ein Gerät, das Hautzellen auf ähnliche Weise stresst wie Juckreiz. So können die Forschenden einfacher neue Wirkstoffe ausprobieren.

Juckreiz wird von Betroffenen individuell empfunden - und auch die Begleitsymptome sind unterschiedlich stark ausgeprägt. Zur Beurteilung der verschiedenen Dimensionen chronischen Juckreizes haben die Forschenden standardisierte Skalen und Fragebögen entwickelt: Sie empfehlen, patientenorientierte Fragebögen zu den durch Juckreiz verursachten Symptome wie Schlafstörungen, Angstzustände, Depressionen und Beeinträchtigungen der Lebensqualität im klinischen Alltag einzusetzen, um eine umfassende Beurteilung jedes einzelnen Betroffenen zu ermöglichen.

Wie Juckreiz entsteht: Nervenzellen stärker verzweigt

Die Nervenzellen von Betroffenen bestimmter Juckreiz erregender Erkrankungen sind viel stärker verzweigt als bei gesunden Menschen, fanden die Forschenden in Münster heraus. Weil die Nervenzellen pausenlos von Botenstoffen und Entzündungszellen befeuert werden, sprießen immer mehr Verzweigungen. Diese Leitungsbahnen senden pausenlos Signale, daher ist die Haut dauernd in Alarmbereitschaft - was sich in anhaltendem Jucken äußert.

Die Haut kann also an einzelnen Körperstellen oder am gesamten Körper jucken, wenn:

- bestimmte Nervenfasern durch die Botenstoffe Histamin und Serotonin erregt werden.
- mechanische Reize, Gifte oder Temperaturschwankungen zur Ausschüttung von Histamin führen.

Ursachen von Juckreiz erkennen

Vor allem in der kalten Jahreszeit kann Juckreiz harmlose Ursachen haben, zum Beispiel [trockene Haut](#). Eine genaue Beschreibung, wo und wann es juckt, kann dem Arzt helfen, die Ursache von Juckreiz herauszufinden:

- Jucken auf dem Kopf - kann durch Unverträglichkeit auf Shampoo, trockene Kopfhaut oder Pilzbefall ausgelöst werden
- ausschließlich nächtliches Jucken auf der Haut - tritt bei [Krätze](#) (Skabies) auf, eine durch die Grab- oder Krätzemilbe verursachte, parasitäre Hautkrankheit
- Jucken in Leiste, Halsfalte oder Achselhöhlen - ein [Hodgkin Lymphom](#) kann die mögliche Ursache sein
- Jucken der Fußsohle - [Leberprobleme](#) können die Ursache sein
- Juckreiz nach Kontakt mit Wasser - möglicherweise ist der Grund eine seltene Erkrankung der blutbildenden Zellen im Knochenmark, bei der es zu einer chronischen Vermehrung der roten Blutkörperchen (Erythrozyten) kommt
- Juckreiz an oder in der Nase - dabei kann es sich um ein Ekzem handeln, in sehr seltenen Fällen ist es ein Hinweis auf einen Hirntumor
- Juckreiz an verschiedenen Stellen - Nierenprobleme können der Auslöser sein, aber auch [Multiple Sklerose](#), eine [HIV-Infektion](#) oder [Diabetes](#)

Cholestatischer Juckreiz durch Leber und Galle

Sind Erkrankungen von Leber oder Galle die Ursache, handelt es sich um den sogenannten cholestatischen Juckreiz. Dieser tritt bereits in frühen Krankheitsstadien auf und kann beispielsweise auf eine Gelbsucht (Ikterus) hinweisen.

Typisch ist eine Zunahme der Beschwerden in den frühen Abend- und Nachtstunden. Häufig tritt der Juckreiz an den Fußsohlen und an den Innenflächen der Hände auf. Er kann zu Schlafstörungen und Depressionen führen. Kratzen der Haut bringt beim cholestatischen Juckreiz oft keine Linderung, kann aber zu sogenannten sekundären Hautveränderungen wie Hautabschürfungen, kleinen Wunden, Blutungen, Krusten und Juckreizknötchen (Prurigo nodularis) führen. Und das wiederum kann erneut Juckreiz auslösen.

Bei 80 Prozent derjenigen, die an primärer biliärer Zirrhose (PBC) oder primärer sklerosierender Cholangitis (PSC) erkrankt sind, ist Juckreiz vorherrschendes Symptom. Bei chronischer Hepatitis-C-Infektion leiden fünf bis 15 Prozent der Betroffenen an chronischem Juckreiz. Relativ selten tritt Juckreiz bei chronischer Hepatitis-B-Infektion und alkoholischen Lebererkrankungen auf.

Ursachen für cholestatischen Juckreiz

Bei gestörter Sekretion der Gallensäure sammeln sich sogenannte gallepflichtige Stoffe im Blut und im Gewebe an. Sie können zur Entstehung von Juckreiz beitragen. Auch weibliche Sexualhormone werden als Juckreiz auslösende Stoffe diskutiert. Frauen mit

cholestatischen Lebererkrankungen berichten häufig über besonders starken Juckreiz. Bei Lebererkrankungen könnten körpereigene Opioide eine Rolle als Auslöser spielen.

Cholestatischen Juckreiz behandeln

Erste Wahl bei der Behandlung des cholestatischen Juckreizes ist das sogenannte Austauscherharz Colestyramin. Es sollte jeweils vor und nach dem Frühstück eingenommen werden. Allerdings muss die Einnahme mit einem zeitlichen Abstand von mindestens vier Stunden zu anderen Medikamenten erfolgen, da es deren Aufnahme im Körper stören kann. Zu den möglichen Nebenwirkungen zählen Unwohlsein, Blähungen und Durchfälle.

Das Antibiotikum Rifampicin stellt die zweite Wahl in der Juckreizbehandlung dar. Als Nebenwirkung kann es eine zusätzliche Leberschädigung verursachen. Daher sollten bei einer Rifampicin-Therapie die Leberwerte regelmäßig kontrolliert werden. Auch Opioid-Antagonisten wie Naltrexon als Tablette oder Naloxon als Infusion können zur Behandlung des chronischen Juckreizes eingesetzt werden. Die Therapie sollte mit niedriger Dosierung beginnen, an zwei Tagen pro Woche sollte die Behandlung pausieren, damit kein Gewöhnungseffekt an das Medikament eintritt.

Neuropathischen Juckreiz behandeln

Vom cholestatischen Juckreiz unterscheidet sich der sogenannte neuropathische Juckreiz. Er entsteht bei starkem Druck auf die empfindlichen Nervenfasern der Haut, wie zum Beispiel bei einem Bandscheibenvorfall. In der Regel betrifft der neuropathische Juckreiz ein bestimmtes, klar begrenztes Hautareal (beispielsweise den Unterarm beim sogenannten brachioradialen Pruritus). Gegen neuropathischen Juckreiz helfen das Kühlen der Haut, zum Beispiel mit mentholhaltigen Cremes und Medikamente, die zur Behandlung von Epilepsie eingesetzt werden (Anti-Epileptika wie Gabapentin oder Pregabalin). Offenbar dämpfen sie die Weiterleitung bestimmter Impulse an das Gehirn.

Antihistaminika gegen Juckreiz

Juckreiz lässt sich auch mit sogenannten Antihistaminika dämpfen:

- Fenistil und Tavegil sind Antihistaminika der ersten Generation - sie können sehr müde machen.
- Cetirizin ist eine wirksame und weniger müde machende Substanz der zweiten Generation.
- Wer durch die Antihistaminika der ersten und zweiten Generation zu müde wird, kann seinen Arzt nach einem Medikament der dritten Generation fragen, zum Beispiel Fexofenadin.

Antikörper lindert Juckreiz bei Neurodermitis

Bei Neurodermitis hat sich die Gabe des Antikörpers Dupilumab bewährt.

Lichttherapie bei chronischem Juckreiz

Eine sehr wirksame und nebenwirkungsfreie Behandlungsmöglichkeit ist die [Lichttherapie](#). Dabei handelt es sich um Anwendungen in einer speziellen Kabine mit Licht in 311 Nanometer Wellenlänge. Die Anwendungen müssen zwei bis drei Mal pro Woche erfolgen über einen Zeitraum von circa acht Wochen. Die Lichttherapie wird von den Krankenkassen nicht erstattet. Im Rahmen einer dermatologischen Rehabilitationsmaßnahme wird sie jedoch übernommen.

Ernährung: Auf Phosphat verzichten

Bei Dialysepatienten, die unter Juckreiz leiden, kann es helfen, das Phosphat im Körper zu reduzieren. Dazu gehört die regelmäßige Einnahme ärztlich verschriebener Phosphatbinder – aber auch, phosphatreiche Nahrungsmittel mit Vorsicht zu genießen. Vor allem Cola, Milch- und Fertigprodukte enthalten viel Phosphat. Bringt das keine Linderung, könnten auch hier Anti-Epileptika wie Gabapentin helfen.

Tipps gegen Juckreiz: Das sollten Betroffene beachten

Ursache für Juckreiz sind nicht nur Erkrankungen: Es gibt eine Reihe von Faktoren, die die Haut reizen können. Beispielsweise nimmt die Hautfeuchtigkeit im Alter ab – die Haut wird trockener und juckt. Wer unter Juckreiz leidet, sollte diese Tipps beachten:

- Die Haut regelmäßig mit rückfettenden Cremes behandeln, vor allem nach dem Duschen. Wichtig ist, dass die Cremes oder Lotionen Harnstoff (Urea) enthalten, der die Haut mit Feuchtigkeit versorgt.
- Meiden sollte man trockenes Raumklima, häufiges Duschen, langes Baden, [Saunagänge](#) oder alkoholhaltige Pflegeprodukte – sie können die Haut austrocknen.
- Auch Stress, Aufregung, Alkohol und sehr scharfes Essen können zu Juckreiz führen.
- Tritt der Juckreiz verstärkt nachts im Bett auf, kann Milbenbefall die Ursache sein – gegebenenfalls die Matratze austauschen.
- Damit die Haut nicht mechanisch gereizt wird, sollten Betroffene nicht zu eng anliegende Kleidung aus Baumwolle tragen.
- Nachts können Baumwollhandschuhe vor dem Aufkratzen der Haut schützen.
- Bei plötzlich auftretendem starkem Juckreiz helfen kühle, feuchte Umschläge mit Joghurt, Schwarztee oder etwas Essig. Die Haut anschließend gut eincremen.
- Entspannungstechniken wie [Yoga](#), progressive Muskelentspannung und autogenes Training können helfen, besser mit dem Juckreiz umzugehen.

Expertinnen und Experten zum Thema

Univ.-Prof. Dr. Matthias Augustin, UKE
Direktor
Institut für Versorgungsforschung in der Dermatologie und bei Pflegeberufen (IVDP)
Zentrum für Psychosoziale Medizin

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE)
Martinistraße 52
20246 Hamburg
(040) 7410-55 428
Kontakt zu Univ.-Prof. Dr. Matthias Augustin: www.prurigo-forschung.de
www.uke.de

Univ.-Prof. Dr. Dr. h.c. Sonja Ständer, Leiterin des Kompetenzzentrums Pruritus
Oberärztin
Leiterin des Kompetenzzentrums Pruritus
Klinik und Poliklinik für Hautkrankheiten
Universitätsklinikum Münster
Von-Esmarch-Straße 58
48149 Münster
www.ukm.de

Deutsche Dermatologische Gesellschaft e.V.
Robert-Koch-Platz 7
10115 Berlin
www.derma.de

Leitlinien der Deutschen Dermatologischen Gesellschaft (DDG)
Diagnostisches und therapeutisches Vorgehen bei chronischem Pruritus
www.awmf.org

Corona-Angst: Weniger Menschen gehen zur Krebsvorsorge

Viele Menschen gehen aus Angst, sich beim Arzt oder im Krankenhaus mit dem Coronavirus anzustecken, nicht zu Krebsfrüherkennungsuntersuchungen. Die Folge ist eine Zunahme von Tumoren in fortgeschrittenen Stadien.

Neben der Gefahr der direkten Ansteckung beeinträchtigt das Coronavirus auch indirekt die Gesundheit vieler Menschen. Sie trauen sich nicht mehr zum Arzt, weil sie Angst haben, sich anzustecken. Das betrifft offenbar besonders die Krebsfrüherkennung und Vorsorgeuntersuchungen, wie Daten der Krankenkassen zeigen.

Dramatischer Rückgang der Krebsfrüherkennung

Für das erste Quartal 2021 [berichtet die AOK](#) deutschlandweit von einem Rückgang der wahrgenommenen Termine zur Früherkennung bei Gebärmutterhalskrebs um 14 Prozent, bei Prostatakrebs um 5,9 Prozent und bei der Früherkennung von Hautkrebs beträgt das Minus sogar 20,8 Prozent. Nur noch ein Bruchteil der Versicherten erscheint zum Check-up beim Hausarzt.

Zunahme fortgeschrittener Krebserkrankungen

Ärztinnen und Ärzte schlagen nun Alarm wegen der dramatischen Zunahme fortgeschrittener, oft nicht mehr behandelbarer Tumoren. Die Auswirkungen der abgesagten, verschobenen und nicht wahrgenommenen Vorsorgeuntersuchungen erleben

die Mediziner täglich. Seit einigen Monaten sind sie immer öfter mit Patientinnen und Patienten konfrontiert, die mit so weit fortgeschrittenen Krebserkrankungen in die Klinik kommen, dass eine heilende Operation nicht mehr möglich ist. Und oft sind es Menschen, die allein aus Angst vor einer Corona-Infektion auf Vorsorgeuntersuchungen verzichtet haben.

Ansteckungsrisiko bei Vorsorgeuntersuchung gering

Vor allem Krebsarten wie Lungenkrebs, die meist nur zufällig entdeckt werden, weil sie erst spät Symptome verursachen, werden aufgrund dieser Entwicklung deutlich später diagnostiziert. Für die Heilungschancen der Betroffenen ist dieser Trend fatal. Wichtig sei es jetzt, den Menschen die Angst zu nehmen, dass sie sich bei einer Vorsorgeuntersuchung mit Corona infizieren könnten. Denn für vollständig geimpfte oder gar geboosterte Menschen, die auch noch eine Mund-Nasen-Schutzmaske tragen, ist das Ansteckungsrisiko extrem klein - deutlich kleiner als das Risiko einer unerkannten Krebserkrankung.

Bei welchen Krebsarten die Vorsorge nicht verschoben?

Diese Krebsfrüherkennungs-Untersuchungen sollten auf jeden Fall wahrgenommen und auch nicht aufgeschoben werden:

- Brustkrebs
- Darmkrebs
- Gebärmutterhalskrebs
- Hautkrebs
- Prostatakrebs

Expertinnen und Experten zum Thema

Dr. Sebastian Irmer, Facharzt für Innere Medizin, Hämatologie und Onkologie
Praxis für Allgemeine und Innere Medizin
Kieler Straße 57
24340 Eckernförde
www.praxis-eckernfoerde.de

Univ.-Doz. Dr. Peter Hollaus, Chefarzt, Marienhaus Klinikum Mainz
Leiter des Lungenzentrums
Marienhaus Klinikum Mainz
An der Goldgrube 11
55131 Mainz
www.marienhaus-klinikum-mainz.de

Prof. Dr. Barbara Schmalfeldt, Klinikdirektorin
Klinik und Poliklinik für Gynäkologie
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf
Martinistraße 52
20246 Hamburg
(040) 74 10-52 510
www.uke.de/gynäkologie

Ganglioneuritis: Probleme beim Gehen

Als Ganglioneuritis wird eine Entzündung der Ganglien und der dort austretenden Nerven bezeichnet. Die Betroffenen haben Probleme beim Gehen und Schwierigkeiten ein Bein vor das andere zu setzen.

Als Schaltzentralen am Rückenmark sind die Ganglien für die Auswertung der Informationen zuständig, die Nervenzellen darüber liefern, wo sich welches Körperteil befindet und welchen Zustand welches Gelenk gerade hat. Ein Ganglion ist eine Ansammlung von Nervenzellkörpern, aus der eine Verdickung des Nervenstranges resultiert.

Ursache: Entzündung, die die Leitfähigkeit der Nerven einschränkt

Arbeiten diese Ganglien nicht korrekt, leiden die Betroffenen an typischen Gangproblemen. Sie haben Schwierigkeiten, koordiniert ein Bein vor das andere zu setzen. Ursache kann eine schwere Entzündung sein, die die Leitfähigkeit der Nerven einschränkt. Im Blut, im Nervenwasser und in der Magnetresonanztomografie (MRT) können in einem solchen Fall Zeichen einer Entzündung nachzuweisen sein, die in den Ganglien und den dort entspringenden Nervenfasern schwellt.

Angriff des Immunsystems auf die Ganglien und Nervenfasern

Ist ein Angriff des Immunsystems auf die Ganglien und Nervenfasern für die Entzündung verantwortlich, spricht man von einer sogenannten Autoimmun-Ganglioneuritis. Führt ein Therapieversuch mit hochdosiertem, über die Vene verabreichtem Kortison nicht zu einer ausreichenden Linderung, kann in der akuten Phase der Krankheit eine Blutwäsche hilfreich sein, die die aggressiven, gegen die Nerven und Ganglien gerichteten Abwehrzellen immer wieder aus dem Blut filtert. Auf Dauer wäre eine solche Therapie allerdings zu aufwendig und zu belastend für die Betroffenen. Die Lösung können in solchen Fällen moderne Medikamente wie Rituximab sein. Es besteht aus sogenannten monoklonalen Antikörpern, die die Entzündungszellen abfangen und die Ganglien und Nerven beschützen.

Expertinnen und Experten zum Thema

Prof. Dr. Holger Nüchel, Facharzt für Innere Medizin, Hämatologie/Internistische Onkologie
Kurt-Schumacher-Platz 4
44787 Bochum
www.onkologe-bochum.de

Prof. Dr. Min-Suk Yoon, Chefarzt, Evangelisches Krankenhaus Hattingen
Joachim Preine, Oberarzt
Klinik für Neurologie
Evangelisches Krankenhaus Hattingen
Bredenscheider Straße 54
45525 Hattingen
www.augusta-kliniken.de

(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