

Kaum ein Medikament hat in der Öffentlichkeit einen solch schlechten Ruf wie Kortison. Zu Unrecht, sagen Fachleute

Asthma-Sprays mit Kortison sind aus der Medizin nicht wegzudenken

Keine **Angst** vor

KORTISON!

Kortison? Das schadet doch mehr, als es nutzt.“ Diesen Satz bekommt Birgit Kittel, Chefärztin der Abteilung Rheumatologie der Fontana Fachklinik für Orthopädie und Rheumatologie in Bad Liebenwerda, immer wieder

von Patienten zu hören, wenn sie ihnen den Wirkstoff verordnet. „Die meisten wissen gar nicht, dass Kortison ein körpereigener Stoff ist, ohne den wir nicht leben könnten“, erklärt die Ärztin. „Unser Organismus produziert täglich zwischen 20 und 30, in lebensbedrohlichen Situationen wie bei Unfällen sogar bis zu 300 Milligramm davon.“

Trotzdem haben viele Menschen Bedenken gegen eine entsprechende Verordnung. Woher stammt diese Angst vor Kortison? „Hier wirken sicher Erinnerungen an die schlimmen Nebenwirkungen zu Beginn der Kortison-Ära nach“, erklärt Hanns Kaiser, emeritierter Rheumatologieprofessor aus Augsburg und international gefragter Experte. „Der Wirkstoff kam in den 50er-Jahren als Medikament auf den Markt. Anfangs und noch bis in die 70er-Jahre hinein waren die Dosierungen viel höher als heute. Entsprechend heftig waren die Nebenwirkungen: Bluthochdruck, Fettsucht, Diabetes, durch Wasseransammlung aufgeschwemmte Mondgesichter.“

Die daraufhin einsetzende Ablehnung von Kortison hatte oft schwer-

wiegende Folgen. „Chronische Gelenkrheumatiker nahmen Gelenkzerstörungen in Kauf, Patienten mit Riesenzellarteriitis, einer Rheumaart, welche die Augen angreifen kann, erblindeten, Asthmatiker verstarben in Asthmaanfällen“, erinnert sich Kaiser. „Die unreflektierte Pauschalverurteilung von Kortison forderte zahlreiche Menschenleben.“

Kortison – aus der modernen Medizin nicht wegzudenken

Fakt ist: Kein anderes Mittel hemmt Entzündungen so stark und zuverlässig. Bei der Behandlung von Rheuma, Asthma, Allergien und Hauterkrankungen ist Kortison in vielen Fällen unverzichtbar. Es lässt die Lungen von Frühgeborenen ausreifen, beendet allergische Schocks, wirkt Hirnschwellungen zum Beispiel nach Unfällen entgegen und rettet so Leben.

In den rund 60 Jahren seit der Einführung von Kortison als Medikament hat die Forschung viele neue Erkenntnisse gewonnen. Anwendungsformen und Dosierungen werden heute sowohl feiner als auch individueller gehandhabt: Therapieren Ärzte auf der Intensivstation kurzfristig mit bis zu 1000 Milligramm Kortison, so kommen bei chronischen Krankheiten oft weniger als 5 Milligramm Kortison täglich über einen längeren Zeitraum zum Einsatz.

Bei zahlreichen Erkrankungen setzt die Medizin das Mittel heute nur noch lokal oder äußerlich ein. Etwa in Form von kortisonhaltigen Salben gegen Hautkrankheiten, Spritzen ins Gelenk

bei lokalen Entzündungen, Tropfen bei Augenentzündungen oder auch in Asthma-Sprays. Bei solchen lokalen oder äußerlichen Kortison-Anwendungen lassen sich Nebenwirkungen minimieren oder können sogar ganz vermieden werden.

Susanne Bechtels* neunjährige Tochter ist Asthmatikerin und bekam im Alter von vier Jahren das erste Asthma-Spray. „Sarah hat gelernt, das Spray so zu halten, dass der Hub direkt auf der Bronchialschleimhaut ankommt“, sagt die Mutter aus Isen in Bayern. Dazu benutzt sie eine Inhalierhilfe. Das Kortison wird in Absprache mit dem Kinderarzt so niedrig wie möglich und so hoch wie nötig dosiert. „In den fünf Jahren Therapie hatte Sarah nur einmal ein Problem, das mit Kortison zusammenhing. Nämlich eine Pilzinfektion im Rachen, vermutlich, weil sie den Mund nach dem Inhalieren nicht richtig ausgespült hat“, erklärt Bechtel.

„Die unerwünschten Wirkungen gehen bei den lokalen Therapien gegen

gensatz zur systemischen Therapie – nicht den gesamten Organismus überflutet. Die lokale Anwendung von Kortison eignet sich besonders für die Behandlung von Asthma, auf bestimmte Areale begrenzte Hautkrankheiten, Erkrankungen des Enddarms, entzündlichen Augenkrankheiten sowie Entzündungen an einem oder wenigen Gelenken. Weitere Voraussetzungen: die Wahl geeigneter Präparate, eine begrenzte Behandlungsdauer und das Erlernen der korrekten Anwendungstechnik durch Ärzte und Patienten. Gerade für Letztere ist oft die richtige Handhabung der inhalativen Therapie eine besondere Herausforderung.

Sarahs Mutter hat jedenfalls keine Bedenken gegen die Behandlung ihrer Tochter mit Kortison. Im Gegenteil. „Es ist ein Segen, dass es dieses Mittel gibt“, erklärt sie.

Von entscheidender Bedeutung: die korrekte Dosis
Aber auch bei Anwendungen, bei denen Kortison eingenommen werden

Heute wissen die Ärzte, dass sehr oft **deutlich niedrigere Mengen Kortison** ausreichen als ursprünglich gedacht

null“, bestätigt Experte Kaiser. Diese Art der Anwendung hat den Vorteil, dass sie zu einer maximalen Konzentration des entzündungshemmenden Hormons an der Stelle führt, wo sie gewünscht wird, und damit – im Ge-

* Name von der Redaktion geändert

muss, hat es große Fortschritte gegeben. Vor allem erkannten die Ärzte, dass oft deutlich niedrigere Mengen als ursprünglich gedacht ausreichen, um die gewünschte Wirkung zu erzielen. „Die als vertretbar angesehene Tagesdosis bei der Langzeittherapie

sank im Laufe der Jahrzehnte von mehr als 50 auf heute manchmal nur noch 2,5 Milligramm Kortison“, erklärt Professor Frank Buttgereit von der Medizinischen Klinik mit Schwerpunkt Rheumatologie und Klinische Immunologie der Charité in Berlin. „Bei diesen niedrigen Dosierungen sind Nebenwirkungen wie das gefürchtete Vollmondgesicht, Veränderungen an Haut und Knochen, Wassereinlagerungen oder auch ein Anstieg des Blutdrucks selten beziehungsweise vertretbar gering ausgeprägt.“

Insgesamt ist die sogenannte „Low Dose“, also Niedrigdosis-Therapie, nicht gefährlicher als andere hochwirksame medizinische Behandlungen, darüber sind sich die Experten einig. Entscheidend ist allerdings die

korrekte Handhabung. „Von wenigen Ausnahmen abgesehen, wird die Behandlung auch heute mit einer höheren Kortison-Dosis eingeleitet“, erklärt Buttgereit. „Danach reduzieren wir jedoch kontinuierlich zum Beispiel in 10-, 5- oder 1-Milligramm-Schritten, ab einem gewissen Punkt sogar in 0,5-Milligramm-Schritten. Der Reduktionsschritt und das Reduktionsintervall sind von der aktuellen Tagesdosis abhängig.“ Nur so lassen sich die Nebenwirkungen gering halten. „Bleibt die Therapie zu lange auf einem zu hohen Dosis-Niveau oder wird die Menge zu schnell reduziert, ist das problematisch“, fügt der Berliner Experte an.

So viel Kortison wie nötig und so wenig wie möglich, lautet also die For-

mel. „So ist es zum Beispiel wichtig, dass ein Patient mit kortisonhaltigen Salben nur die Hautareale behandelt, die tatsächlich der Behandlung bedürfen“, erklärt Professor Buttgereit. „Außerdem sind kortisonhaltige Medikamente, wie alle Medikamente, im-

Wirkstoff hemmt Entzündungen und Immunreaktionen, die eigentliche Ursache von Krankheiten wie Rheuma, Asthma und Allergien bekämpft er aber nicht – er verbessert jedoch die Lebensqualität vieler chronisch Kranker nachhaltig.

Kortison ist kein Medikament, das heilt. Aber es verbessert die Lebensqualität vieler chronisch Kranker nachhaltig

mer nur für den gedacht, der sie verschrieben bekommt, sie sollten also nicht weitergegeben werden.“

Noch eines gilt es zu verstehen: „Kortison ist kein Medikament, das heilt“, stellt Professor Kaiser klar. Der

Birgit Klein* aus Frankfurt a. M. beispielsweise möchte sich nicht ausmalen, wie ihr Leben ohne Kortison aussähe. Seit 28 Jahren leidet die 63-Jährige unter Systemischem Lupus erythematodes, einer Rheumaerkrankung, bei der das Immunsystem den eigenen Körper angreift. „Vier Jahre lang hatte ich ständig Fieber und Schmerzen“, erinnert sie sich. „Als dann ein Arzt die Erkrankung richtig diagnostizierte und mir Kortison verschrieb, war ich von einem Tag auf den anderen Tag beschwerdefrei. Ich hätte tanzen können vor Glück.“

Mit dem anfangs auftretenden leicht angeschwollenen Gesicht konnte die Verwaltungsfachangestellte gut leben. Nicht aber mit den Kommentaren des Umfelds: „Dieses Gift nimmst du? Bist du verrückt?“ Zweimal ließ sich die Hessin verunsichern und brach die Kortison-Behandlung ab. Beide Male bezahlte sie bitter – mit heftigen Rückfällen, Fieber und Schmerzen und einem Fortschreiten der Erkrankung, von der sogar das Zentralnervensys-

Was ist Kortison?

Kortison wird in der Nebennierenrinde produziert. **Im menschlichen Körper steuert das Hormon den Zucker-, Fett- und Eiweißstoffwechsel, den Mineralhaushalt und die Immunabwehr.** In hoher Dosierung – als Medikament – regt es die Bildung spezieller Eiweiße in den Zellen an, die entzündungshemmend wirken. Diese Wirkung macht Kortison medizinisch einzigartig, denn **es hilft auch bei sonst tödlich verlaufenden Gehirnschwellungen, lebensbedrohlichen Schockzuständen oder**

schweren allergischen Reaktionen. Es lässt die Lungen Frühgeborener reifen und ermöglicht vielen von ihnen so erst das Überleben. Bei multipler Sklerose können akute Schübe mithilfe von Kortison – das heute meist synthetisch hergestellt wird – abgeschwächt und verkürzt werden. **Organtransplantationen wurden erst durch die Gabe von Kortison möglich.** Rheumatologe Professor Hanns Kaiser aus Augsburg erinnert sich noch gut an die „Entdeckung“ des Wirkstoffs im Sommer 1948: „Bei einer

Amerikanerin mit schwerstem Gelenkrheumatismus war die Krankheit so weit fortgeschritten, dass sie sich kaum noch bewegen konnte. Bis Ärzte einen Therapieversuch mit jener Substanz unternahmen, die in der Nebennierenrinde von Rindern entdeckt worden war.“ Schon nach der ersten Injektion sei es der Patientin besser gegangen. Nach drei Tagen hätte sie das Bett verlassen. Nach einer Woche sei sie zum Einkaufen gefahren. „Die Nachricht von einem Wunder ging um die Welt“, erinnert sich Kaiser. EH

FOTO: © COLOURBOX.COM



Kortisonsalbe ist nur auf erkrankte Hautareale aufzutragen

Sport gehört zum Programm, wenn es darum geht, Nebenwirkungen einer Therapie mit Kortison zu mindern



gezeigt. Leider habe ich nichts gegen den fortschreitenden Knochenabbau unternommen.“

Nebenwirkungen entgegensteuern

„In der Tat kann die Knochendichte unter der Einnahme von Kortison abnehmen und sich eine Osteoporose entwickeln“, bestätigt die Bad Liebenwerdaer Rheumatologin Kittel. Besorgte Patienten sollten aber bedenken: „Ohne Kortison können beim chronischen Gelenkrheuma auch die voranschreitenden Entzündungen zu einer Gelenkerstörung und einer gelenknahen Osteoporose führen.“

Zudem ist der Knochenschwund kein unvermeidbares Schicksal. „Patienten können ent-

scheidend daran mitwirken, das Osteoporose-Risiko gering zu halten“, erläutert Professor Kaiser. Durch eine vorbeugende Zufuhr von Kalzium und Vitamin D, eine Ernährung mit ausreichend Eiweiß, den Verzicht auf Nikotin sowie angemessene körperliche Aktivität an der frischen Luft.

Mit einer angepassten Lebensführung kann jeder, der mit Kortison behandelt wird, auch anderen Nebenwirkungen wie erhöhtem Blutfett-

spiegel, Bluthochdruck und Diabetes gegensteuern. „Eine fett- und zuckerarme Ernährung, die Einschränkung des Salzkonsums und die reichliche Zufuhr von Vitamin C sollten während einer Kortison-Therapie selbstverständlich sein“, fordert Kaiser. „Genauso selbstverständlich wie die vertrauensvolle Zusammenarbeit zwischen Arzt und Patient.“

Änderungen des Lebensstils können eine Menge bewirken

Was der offene Austausch zwischen Patient und Arzt und Änderungen im Lebensstil vermögen, hat Bianca Mutzbauer aus dem bayerischen Rennertshofen erlebt. Die heute 31-Jährige litt jahrelang unter nässenden Hautekzemen, gegen die ihr der Arzt eine wirkungsvolle kortisonhaltige Salbe verschrieb. „Jedes Mal, wenn ich die Salbe benutzte, verschwanden die Beschwerden“, erinnert sich die junge Frau. „Aber sie kamen immer wieder, und mit jeder Runde wurden sie schlimmer.“

Vor vier Jahren schließlich war ihr ganzer Körper mit nässenden, juckenden Stellen übersät. Verzweifelt wandte sich Mutzbauer an einen Heilpraktiker. Zu ihrer Überraschung empfahl der ihr erst einmal Kortison. Nachdem die Haut abgeheilt war, wurde sich die junge Frau im Gespräch mit dem Heilpraktiker aber auch über die eigentlichen Auslöser der Krankheit klar. „Ich war unzufrieden im Job. Dazu kam eine Ernährung, die alles andere als optimal war“, erinnert sie sich. Schritt für Schritt hat sie ihr Leben

umgestellt. Heute isst Mutzbauer frisches Obst und Gemüse statt Fertiggerichte, sorgt für mehr Bewegung, hat den Job gewechselt – und keine Hautprobleme mehr.

„Die Gabe von Kortison ist eine hochwirksame medizinische Behandlung, und als solche kann sie – wie jede andere Behandlung – auch Nebenwirkungen haben“, sagt Rheumatologe Kaiser. Eines aber steht für ihn fest: „Eine Welt mit Kortison ist besser als eine ohne.“ ■

Denksport

Auflösung des Rätsels von Seite 167

Die Hölzchen mit dem roten Kopf haben ihren Platz nicht verändert.

