

rbb Praxis – Das Gesundheitsmagazin
am Mittwoch, 25.03.2020, 20.45 - 21.45 Uhr, rbb Fernsehen

- **Kortison – Fluch oder Segen?**
- **Coronavirus – Was hilft gegen die Angst?**
- **Musik als Medizin – Musikermedizin**
- **Medikamente im Straßenverkehr**

Kortison – Fluch oder Segen?

Seit mehr als 50 Jahren gibt es Medikamente mit Kortison. Sie haben nicht den allerbesten Ruf. Doch ihr Risiko ist kleiner als die meisten Menschen glauben – vor allem, wenn man sie wie die Asthmatiker inhaliert oder bei Hautproblemen aufträgt. Welchen Einfluss hat die Medikation für Betroffene in Zeiten von Corona? Die rbb Praxis klärt auf

Asthma bronchiale ist eine entzündliche und in der Regel chronische Erkrankung der Atemwege: Bei entsprechend veranlagten Personen reagieren die Atemwege auf Allergene und andere Auslöser wie Medikamente, kalte Luft, Infekte der oberen Luftwege oder auch eine Refluxkrankheit besonders empfindlich. Die Bronchialschleimhaut entzündet sich.

Weißer Blutkörperchen, die sogenannten eosinophilen Granulozyten, bringen mit Hilfe von Entzündungsbotenstoffen die krankhaften Prozesse an der Bronchialschleimhaut in Gang und halten sie am Laufen. Die Schleimhaut lagert Flüssigkeit ein und gibt vermehrt zähen Schleim ab. Die Muskeln der Bronchien verkrampfen, und die eingeatmete Luft muss gegen einen höheren Widerstand abgeatmet werden. Wie sich die Luft dann durch die Bronchien quält, kann der Arzt durch das Stethoskop hören. „Giemen“ nennt er das typische Geräusch.

Behandlung

Die Behandlung ist abhängig von der Schwere der Symptome. Sie ist in einem Stufenschema organisiert. Zu den bronchienerweiternden Medikamenten gehören Anticholinergika und Beta-2-Sympathomimetika. Sie führen über verschiedene Mechanismen dazu, dass das Lungengewebe sich weitet und mehr Fläche zum Gasaustausch zur Verfügung steht.

Die Basis bilden jedoch die inhalativen Kortikosteroide, kurz ICS. Die Kortisonsprays lindern die chronische Entzündung der Atemwege. ICS gelten daher als Mittel der Wahl in akuten und chronischen Situationen.

Für eine effektive Behandlung ist die korrekte Handhabung der Dosieraerosole essentiell. Die Patienten sollten sich unbedingt schulen lassen. Da jeder Hersteller eine etwas andere Handhabung hat, sollten Patienten in der Apotheke darauf bestehen, dass sie genau das rezeptierte Produkt erhalten.

Asthma & Corona

Viele Patienten haben aktuell Furcht vor Nebenwirkungen, beispielsweise eine erhöhte Infektionsgefahr mit SARS-CoV-2 oder ein erhöhtes Risiko für schwere COVID-19-Verläufe. Doch diese Sorge ist unbegründet. Inhalative Kortikosteroide (ICS) in typischer Dosierung erhöhen nicht das Risiko für Atemwegsinfektionen. Ganz im Gegenteil, ICS vermindern das Risiko des Auftretens von virusbedingten Verschlechterungen der Erkrankung. Voraussetzung ist allerdings, dass die Patienten ihre Medikamente regelmäßig und richtig anwenden. Patienten sollten ihre aktuelle Inhalations-Therapie daher unbedingt beibehalten. In Gefahr bringen sie sich dagegen, wenn sie ihre Medikation eigenständig absetzen. Dadurch kann sich das Asthma gravierend verschlechtern, so dass die Menschen zum Arzt oder ins Krankenhaus müssen, wo sie sich erst recht mit dem Coronavirus infizieren können.

Erhöht ist das Risiko lediglich bei Patienten mit schwerem Asthma, die zur Kontrolle ihrer Symptome regelmäßig Kortisontabletten einnehmen müssen. Diese Patienten sind infektgefährdet und sollten sehr strikt die aktuellen Empfehlungen des Robert-Koch-Institutes befolgen und Menschenkontakt meiden. Auch Patienten, die aufgrund einer aktuellen Asthma-Verschlechterung Kortikosteroide (wie Prednisolon) als Tablette, Spritze oder Infusion bekommen, haben ein höheres Risiko. Die Therapie sollte so kurz wie möglich sein, um die Patienten nicht unnötig zu gefährden.

Kortisonhaltige Mittel zum Auftragen auf die Haut

Und wie verhält es sich mit kortisonhaltigen Salben, Cremes und Lotionen? Hautärzte wenden sie an, um Hautausschläge zu lindern. Sie eignen sich vor allem zur Behandlung entzündlicher Hauterkrankungen wie Neurodermitis, anderer Ekzeme oder Schuppenflechte. Genau wie beim Asthma wirken kortisonhaltige Medizinprodukte für die Haut weitestgehend lokal. Nur in geringen Mengen werden sie in den Körper aufgenommen und dort schnell wieder abgebaut.

Mögliche Nebenwirkungen

Werden die Medikamente länger als wenige Wochen angewendet, kann es zu lokalen Hautveränderungen kommen: Entzündungen der Haarwurzel, leichte Pigmentstörungen der Haut (weiße Flecken) und Dehnungstreifen (wie „Schwangerschaftsstreifen“) auftreten. Unerwünscht ist auch die hautverdünnende Wirkung. Eine Hautverdünnung kann sich zum Beispiel durch spinnennetzartig erweiterte Äderchen in der Haut zeigen (Teleangiektasie). Bei richtiger Anwendung ist das Risiko für diese und andere Nebenwirkungen aber gering. Außerdem erholt sich die Haut zumindest von Entzündungen und Ausdünnung, wenn die Behandlung bei Anzeichen von Nebenwirkungen beendet wird.

Sichere Anwendung

Um Nebenwirkungen zu vermeiden, muss die Stärke des Kortisonpräparats der Dicke und Empfindlichkeit der Haut an der betroffenen Stelle angepasst werden. Die empfohlene Anwendungsdauer hängt vom Arzneistoff, der Zubereitung und dem Alter des Patienten ab. Die Arzneimittel sollten grundsätzlich nicht großflächig aufgetragen werden. Kortisonhaltige Hautprodukte erhöhen das Risiko für eine

Infektion mit dem neuartigen Corona-Virus nicht, da sie nur eine lokale Wirkung haben und die Immunabwehr nicht beeinflussen.

Experte im Studio und im Beitrag Asthma

Dr. med. Peter Velling

Facharzt für Innere Medizin, Allergologe, Tauchmedizin

Ärztlicher Leiter

MVZ der Evangelischen Lungenklinik Berlin in Kreuzberg

Bergmannstr. 5

10961 Berlin

Tel.: 030 / 7863774

E-Mail: info@lungenmvz-berlin.de

Internet: <https://www.pgdiakonie.de/tauchmedizin-berlin/>

Expertin im Beitrag Haare und Haut

Prof. Dr. med. Natalie Garcia Bartels

Fachärztin für Dermatologie und Venerologie

Dermatologie am Kaiserdamm

Kaiserdamm 26

14057 Berlin

Tel.: 030 – 493 79 25

E-Mail: info@derma-kaiserdamm.de

Internet: <https://www.derma-kaiserdamm.de/> Weiterführende Adressen

Mehr Infos:

Deutsche Atemwegsliga e.V.

Burgstraße 12

33175 Bad Lippspringe

Tel: 05252 - 933-615

E-Mail: Atemwegsliga.Lippspringe@t-online.de

Internet: www.atemwegsliga.de

Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V. (DAAB)

Fliethstraße 11

41061 Mönchengladbach

Tel.: 02161 - 81 49 40

Email: info@daab.de

www.daab.de

Beratungshotline: Tel.: 02161 – 102 07

Weitere Infos:

Kortison richtig anwenden und Nebenwirkungen vermeiden, Informationen von

Gesundheitsinformation.de, das Patientenportal des IQWiG

<https://www.gesundheitsinformation.de/kortison-richtig-anwenden-und-nebenwirkungen.3077.de.html>

Kortison und andere Medikamente zum Auftragen, Informationen von

Gesundheitsinformation.de, das Patientenportal des IQWiG

<https://www.gesundheitsinformation.de/kortison-und-andere-medikamente-zum-auftragen.2257.de.html?part=behandlung-bj>

Informationen der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin über aktuelle Entwicklungen zu Coronavirus-Covid-19 inkl. Stellungnahme der DGP zur Asthmatherapie mit inhalierbaren Steroiden
<https://pneumologie.de/aktuelles-service/covid-19/?L=0>

Stellungnahme des Berufsverbandes der Lungenärzte zur Gefährdung von Asthmatikern durch Coronaviren <https://www.lungenaerzte-im-netz.de/news-archiv/meldung/article/gut-eingestellte-asthmatiker-sind-grundsatzlich-nicht-staerker-durch-coronaviren-covid-19-gefaehr/>

Deutsche Gesellschaft für Pulmologie
<https://www.pneumologie.de/startseite/?L=0>

Videos zur Anwendung der unterschiedlichen Inhalationssysteme
<https://www.atemwegsliga.de/richtig-inhalieren.html>

Corona-Virus – Was hilft gegen die Angst?

Die Angst vor einem Virus kann für Menschen genauso ansteckend sein, wie das Virus selbst. Das zeigen im Moment nicht zuletzt leer gekaufte Klopapierregale. Doch welche Ängste vor SARS-CoV-2, kurz "Corona" beschäftigen uns im Moment am meisten? Und wie bekommen wir sie in den Griff? Die rbb Praxis fragt einen in Angsterkrankungen erfahrenen Psychologen nach seinen Tipps gegen die Angst.

Angsterkrankungen zählen zu den häufigsten psychischen Störungen überhaupt. Betroffen ist jeder fünfte Deutsche, jeder siebte muss deswegen behandelt werden. Wie ängstlich wir sind, hängt von den individuellen genetischen, sozialen und biologischen Faktoren ab. Häufig sind Ängste vererbt. Aber auch gesellschaftliche Umstände führen zu Angstgefühlen: finanzielle Sorgen, Arbeitslosigkeit, Angst vor sozialem Abstieg – und auch ganz neue Ängste, die mit dem neuartigen Corona-Virus auftauchen.

Im Moment treibt viele die Sorge um die eigene Gesundheit um. Vor allem gilt das für so genannte „RisikopatientInnen“. Wer jung ist und keine Risikofaktoren hat, der sorgt sich auch um nahe Angehörige, die Eltern, Großeltern oder Menschen mit Vorerkrankungen. Ob Risikopatient oder nicht – wer sonst regelmäßigen und engen Kontakt zu seinen Angehörigen hat, muss jetzt einiges aushalten: Besuchsverbote in Kliniken und Pflegeheimen, Kontaktsperre mit denen, die zu Hause sind.

Dazu kommen akute Existenzängste: Viele Menschen machen sich derzeit Sorgen um ihre Zukunft. Wer angestellt ist, dem drohen Arbeitslosigkeit oder Gehaltseinbußen. Selbständige und Unternehmer sehen sich schon wenige Tage und Wochen nach Beginn der Corona-Krise sogar in existenzieller Not:

Veranstaltungen abgesagt, Kulturbetriebe und Geschäfte geschlossen, Restaurants und Gasstätten nur noch geringfügig geöffnet – überall drohen gravierende Umsatzeinbußen.

Im klassischen Sinne gehören die aktuell weit verbreiteten Existenzängste nicht zu den Angsterkrankungen. Sie können jedoch verstärkend an der Entstehung von psychischen Störungen beteiligt sein. Wenn Sorgen zu Schlaflosigkeit, Unruhe und Ängsten führen, können Entspannungsmethoden, Bewegung und andere Strategien helfen, mit der Belastung besser umzugehen. Eigene Ressourcen wie sozialer Rückhalt und Selbstwertgefühl P gestärkt werden.

An den äußeren Umständen lässt sich therapeutisch nun mal nichts ändern. Doch Therapeuten können Patienten beibringen, anders mit der Angst umzugehen. In Zeit von Corona geht das auch per Videosprechstunde.

Experte im Beitrag:

Prof. Dr. Thomas Fydrich
Psychologe
Berlin

Weiterführende Links:

Corona-Psychologie, der Podcast zum Thema: Was passiert mit unserer Psyche in Corona-Zeiten?

<https://www.sputnik.de/podcasts/corona-psychologie-104.html>

Vom richtigen Umgang mit der Corona-Angst – Empfehlungen von den Berufsverbänden und Fachgesellschaften für Psychiatrie, Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik, Nervenheilkunde und Neurologie aus Deutschland und der Schweiz

<https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/news-archiv/meldungen/article/nicht-laehmen-lassen-vom-richtigen-umgang-mit-der-corona-angst/>

Telefonseelsorge: 0800/111 0 111 · 0800/111 0 222 · 116 123 // Ihr Anruf ist kostenfrei.

<https://www.telefonseelsorge.de/>

Liste mit zertifizierten Online-Beratern vom Berufsverband Deutscher Psychologen(BDP):

<https://www.bdp-verband.de/profession/zertifizierungen/anbieter-online-beratung/anbieter-psychologischer->

Musik als Medizin

Sie werden bejubelt, gefeiert, beneidet – Musiker. Ihr Beruf ist oft Berufung. Doch Musizieren ist Hochleistungssport, das Risiko zu erkranken ziemlich hoch. Für

leidende Musiker gibt es an der Charité das Berliner Centrum für Musikermedizin. Zudem klären wir, wie Musik uns in Pandemie-Zeiten helfen kann.

Für ihr Publikum wirken Musiker wie die Verkörperung eines Traums: Ein Mensch entdeckt sein Talent, noch dazu für eine der schönsten Beschäftigungen der Welt: die Musik. Er darf sein Leben damit verbringen zu musizieren, also das zu machen, was ihm am meisten Spaß und Freude bereitet. Er fährt in der Welt herum, darf auftreten, wird gefeiert – was kann es Schöneres geben? Doch – für viele der Musiker führt dieser Traum zu einer Erkrankung.

Anstrengend für Leib und Seele

Musizieren ist einer der körperlich ruinösesten Berufe. Musizieren ist Hochleistungssport, das Risiko zu erkranken relativ hoch. Über zehn Prozent der Angestellten in deutschen Orchestern sind krankgeschrieben. Nahezu jeder achte Musiker beendet sein Berufsleben aus gesundheitlichen Gründen vorzeitig – ein Drittel häufiger als der Durchschnitt der Arbeitnehmer. Die körperlichen Beschwerden hängen dabei eng mit der Spieldauer zusammen: Wer früh anfängt, wird mit höherer Wahrscheinlichkeit krank. Etliche private Zusatzversicherer schätzen Profi-Musiker hinsichtlich eines vorzeitigen Berufsendes ähnlich gefährdet ein wie Piloten – beide gehören zur Hochrisikogruppe.

Ganz verschiedene Erkrankungen

Das Spektrum der Musikererkrankungen ist groß. An der Spitze der Beschwerden von Musikerinnen stehen:

- akute oder chronische Schmerzen und Erkrankungen,
- Auftrittsängste,
- Stressbelastung und
- weitere berufsbezogene psychomenteale Beanspruchungen.

Die Violinisten haben schief gedrückte Kiefer und hässliche Flecken am Hals, dort, wo Geige und Bratsche aufliegen. Die Bläser leiden an schartigen Verletzungen an Mund und Lippen, kaum ein Zahn ist bei ihnen, wo er hingehört. Die Gitarristen verdrehen beim Spiel ihr Becken, und die Fagottspieler schmerzt die Halswirbelsäule wegen ihres schweren Instrumentes. Ein Ohr ist taub und im anderen hat sich ein lästiges Geräusch breit gemacht, der Kreislauf spielt verrückt, das Herz pumpt wie wild und die Angst vor dem nächsten Auftritt ist groß. Dazu kommt die Angst vor Stigmatisierung: Viele fürchten, wegen eines körperlichen Leidens nicht mehr mithalten zu können im Kampf um Orchesterstellen und Auftritte – und halten ihr Leiden lieber geheim.

Beispiel fokale Dystonie: Sie ist eine der gefürchtetsten Krankheiten unter Musikern. Betroffene Geiger oder Pianisten können plötzlich einen oder mehrere Finger nicht mehr wie gewohnt bewegen: Die Gliedmaßen hängen beim Spiel hinterher, rollen sich immer wieder zusammen oder sind immerfort überstreckt. Auch die Mundmuskeln von Bläsern oder die Muskeln im Kehlkopfbereich in

Sängern können ein unkontrollierbares Eigenleben entwickeln, unter Experten als Musikerkrampf bezeichnet. Die neurologische Erkrankung ist mit schulmedizinischen Therapien selten heilbar. Die falschen Bewegungsmuster brennen sich mitunter so fest ins Gehirn ein, dass die Erkrankung das vorzeitige Ende einer hoffnungsvollen Musikerkarriere bedeuten kann.

Musikermedizin hilft

Die Musikermedizin hat in den letzten 25 Jahren hierzulande einen kontinuierlichen Aufschwung erlebt. Mittlerweile bestehen an der Mehrzahl der deutschen Musikhochschulen eigene Lehrbereiche im Fach Musikphysiologie und Musikermedizin. Neben alt eingesessenen Institutionen wie in Hannover und Dresden wurden Spezialeinrichtungen in Berlin, München, Frankfurt und Freiburg gegründet. Zahlreiche Fachärzte kümmern sich mittlerweile speziell um Musiker. Auffällig oft sind diese Ärzte selbst ausgezeichnete Musiker. Die Deutsche Gesellschaft für Musikphysiologie und Musikermedizin hat derzeit circa 450 Mitglieder – Ärzte unterschiedlicher Fachrichtungen, Psychologen, Physiotherapeuten, Körper-, Atem- und Stimmtherapeuten, Instrumental- und Gesangspädagogen sowie Orchestermusiker.

Heilsame Musik

Für beide – Musiker und Konzertbesucher – ist mit dem neuartigen Coronavirus eine schwere Zeit angebrochen. Keine Konzerte, keine Auftritte, das Verbandsverbot trifft viele Künstler. Die Musiker dürfen nicht mehr auf die Bühne, die Zuschauer müssen auf ihre Live-Konzerte verzichten, und das gerade in diesen ungewissen Zeiten.

Dass es auch anders geht, zeigt ein Land, das zu den beliebtesten Urlaubsländern der Deutschen zählt: Italien. Obwohl sich das Land in der nationalen Quarantäne befindet, bleibt das Volk optimistisch. Jeden Abend singen sie sich auf den Balkonen den Frust vom Leib, um sich Hoffnung zu geben und gegenseitig zu stützen. Gemeinsames Musizieren, das weiß man nicht erst seit Corona, wirkt verbindend und ist heilsam. Die ersten Balkonkonzerte gibt es seit dem Wochenende auch in Deutschland. Und wenn die Temperaturen weiter steigen, werden sich auch hierzulande die Menschen mit Tönen und Klängen bei Laune halten.

Experten im Beitrag:

Prof. Dr. med. Dipl. Mus. Alexander Schmidt
Leiter Berliner Centrum Musikermedizin (BCMM)
Charité - Universitätsmedizin Berlin
Campus Charité Mitte
Charitéplatz 1
10117 Berlin
Internet: <https://musikermedizin.charite.de/>

Prof. Dr. med. Dirk Mürbe
Leiter Klinik für Audiologie und Phoniatrie
Charité - Universitätsmedizin Berlin
Campus Charité Mitte

Charitéplatz 1
10117 Berlin
Internet: <https://audiologie-phoniatry.charite.de/>

Mehr Infos:

Deutsche Gesellschaft für Musikphysiologie und Musikermedizin e.V.
Ostfeldstraße 53
30559 Hannover
Tel.: +49 (0) 1525-9705199
E-Mail: geschaeftsstelle@dgfmm.org
Internet: <https://dgfmm.org/>

Musikermedizin: Ein Fachgebiet mit einer rasanten Entwicklung, Artikel im Deutschen Ärzteblatt <https://www.aerzteblatt.de/archiv/116577/Musikermedizin-Ein-Fachgebiet-mit-einer-rasanten-Entwicklung>

Mit Medikamenten im Straßenverkehr

Viele wählen in diesen Tagen lieber das Auto als Öffentliche Verkehrsmittel für den Weg zur Arbeit - auch untrainiert, zu ungewohnten Zeiten oder wenn zum Einschlafen ein Medikament nötig war. Und den meisten ist dabei nicht bewusst, dass einige Medikamente die Fahrtüchtigkeit beeinflussen. Laut Verkehrsforschern passieren ca. zehn Prozent aller Verkehrsunfälle unter diesem Einfluss. Wir zeigen, bei welchen Mitteln Sie vorsichtig sein müssen.

Viele Menschen haben bereits Erfahrung mit Schlafmitteln - doch die Bedeutung für den Straßenverkehr ist nicht allen klar. Und der Bedarf an medikamentöser Hilfe wächst: Der Verbrauch von Schlaf- und Beruhigungsmitteln ist in den letzten Jahren stetig gestiegen. In einer Panelbefragung unter ApothekerInnen und Apothekenpersonal gaben diese an, dass sowohl verordnete, als auch frei verkäufliche Schlafmittel 50, bzw. 58 Prozent häufiger nachgefragt würden, als noch vor fünf Jahren.

In einer forsa-Umfrage im Auftrag der Techniker Krankenkasse von 2017 gaben 24 Prozent der Befragten an Schlaftabletten oder natürliche Schlafpräparate täglich einzusetzen. Immerhin noch 16 Prozent nutzten sie mehrmals pro Monat und 55 Prozent seltener. Besonders oft werden Schlafmittel in den Zeitabschnitten rund um den Wechsel von Sommerzeit auf Winterzeit und umgekehrt in Anspruch genommen.

Kein Mittel für eine Schlaflose Nacht

Es ist wichtig, die Einnahmehinweise der Beipackzettel genau zu beachten, sagt Anette Dumin von Przychowski, Vorstandsmitglied der Apothekerkammer Berlin: "Stellen Sie eine ausreichend lange Schlafdauer sicher. Mindestens acht Stunden nach der Einnahme von diesem Arzneimittel sind sicher. Es ist ganz wichtig bei Schlaftabletten, dass man das nicht erst morgens um fünf nimmt, wenn man die ganze Nacht durchwacht hat, weil dann ist man einerseits auf jeden Fall

unausgeschlafen und morgens um acht auch nicht mehr fit, um ausreichend reaktionsschnell zu sein fürs Autofahren."

Nicht nur Schlafmittel haben Einfluss

Die Fahrtüchtigkeit kann auch beeinträchtigt sein durch:

- Mittel gegen Allergien
- Starke Schmerzmittel
- Erkältungsmittel oder
- Augenpräparate

Rechtslage nicht eindeutig

Die Frage, wer die Verantwortung trägt, wenn es unter Medikamenteneinfluss zu einem Unfall kommt, beschäftigt schon lange Juristen, bestätigt auch Allgemeinmediziner Dr. Peter Karsten: "Es gibt bei den wenigsten Medikamenten einen genauen Cut, wo man sagt, da ist es erlaubt, da nicht. Das ist eine gemeinsame Verantwortung vom Arzt und Patienten. Ich muss mir ein Bild von meinem Patienten machen und sagen: Traue ich mir das zu, wenn er Schmerztabletten nimmt, dann muss ich ihn darauf hinweisen. Wenn er stabil darauf eingestellt ist, darf er fahren, aber nur wenn er sich dazu auch in der Lage fühlt. Es ist ein Stück weit Verantwortung und es gibt kein standardisiertes Testverfahren."

Experten im Beitrag:

Dr. Peter Karsten
Allgemeinmediziner
Aßmannshäuser Str. 11A
14197 Berlin

Anette Dumin von Przychowski
Vorstandsmitglied der Apothekerkammer Berlin
Tempelhofer Damm 70
12101 Berlin

PD Dr. Sven Hartwig
Abteilungsleiter Forensische Toxikologie
Oberarzt
Institut für Rechtsmedizin
Charité – Universitätsmedizin Berlin
Turmstraße 21
10559 Berlin

rbb „rbb Praxis“ Masurenallee 8 –14 14057 Berlin www.rbb-praxis.de	Redaktion: Redaktionsassistentz: Moderation: Infotext: Stand der Information:	Ina Czycykowski Manuela Grimm Raiko Thal Constanze Löffler 25.03.2020
--	---	---