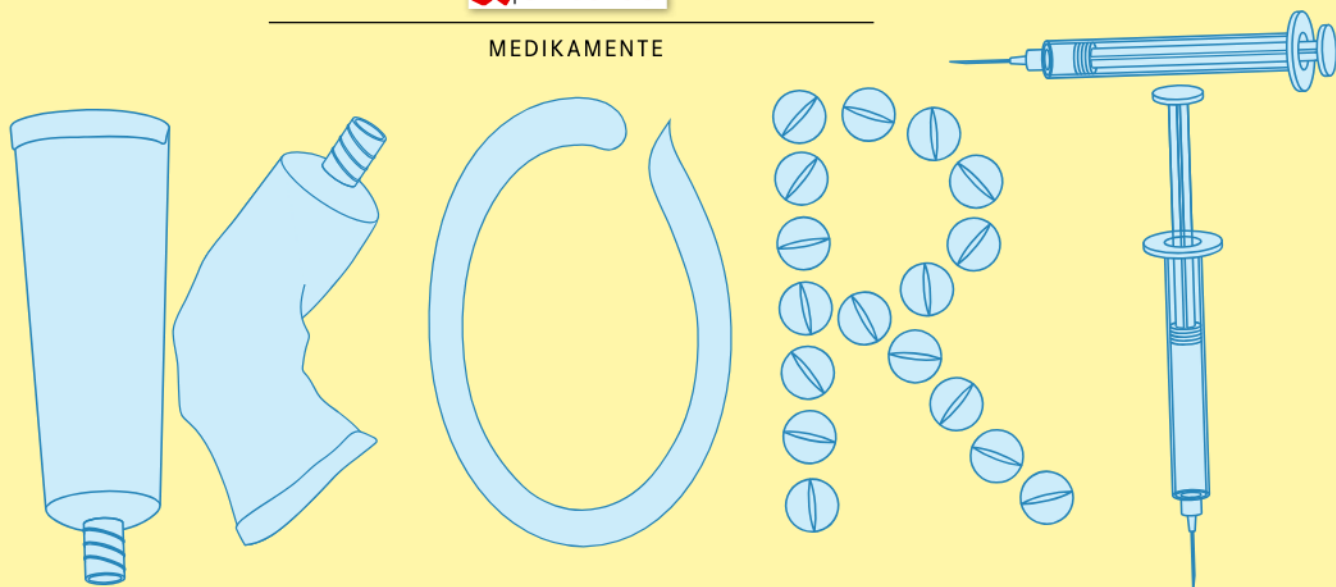




Besser als sein Ruf

Entzündungshemmer Kortison hilft gegen zahlreiche Beschwerden, doch viele Patientinnen und Patienten fürchten Nebenwirkungen. Zu Recht?

Allein schon der Begriff Kortison flößt vielen Menschen Angst ein. Sie verbinden damit Nebenwirkungen wie Gewichtszunahme oder Knochenbrüche. Aber Kortison ist besser als sein Ruf, denn richtig angewandt ist es ein nützliches und sicheres Medikament. Kurzfristig eingesetzt kann Kortison sehr schnell Entzündungen reduzieren und dabei helfen, entzündungsbedingte Schmerzen zu lindern. Problematisch ist das Medikament vor allem, wenn es langfristig und höher dosiert eingenommen wird. Das ist heutzutage immer seltener erforderlich, da nach der akuten Phase viele Therapien auf verträglichere und moderne Medikamente umgestellt werden können.

Foto: W&B/Dominik Giegler, Illustration: W&B/Astrid Zacharias

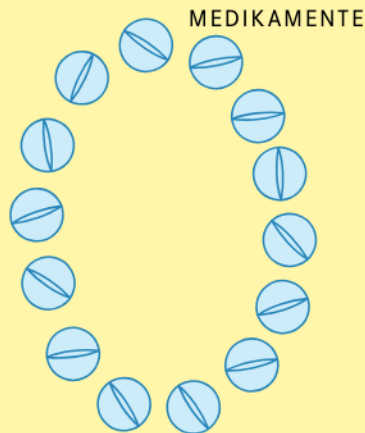
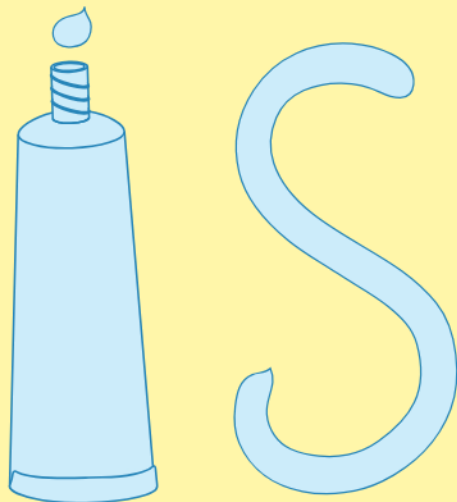
Was ist Kortison und wie wirkt es?

„Kortison wird umgangssprachlich verwendet für die Wirkstoffgruppe der Glukokortikoide, die ähnlich wie das körpereigene Hormon Cortisol wirken“, erklärt Karin Willoch, Fachapothekerin für Klinische Pharmazie am deutschen Herzzentrum in München. Cortisol wird auch als Stresshormon bezeichnet, bei Stress erhöht es den Blutzuckerspiegel und den Blutdruck. Glukokortikoide wirken antientzündlich, antiallergisch und hemmen das körpereigene Immunsystem. Sie kommen bei zahlreichen Beschwerden und Krankheiten zum Einsatz. Lokal wirkt Kortison zum Beispiel in Cremes bei juckenden Hautausschlägen, in Nasensprays bei Heuschnupfen oder als Spray zum Einatmen bei Asthma. Wenn Kortison jedoch geschluckt wird, gelangt es in die Blutbahn und wirkt im ganzen Körper. Das nennt man systemische Wirkung. Bei entzündlichen Erkrankungen wie Rheuma oder chronisch entzündlichen Darmerkrankungen wird daher Kortison auch in Form von Tabletten

eingenommen. „Kortison wirkt schnell überall dort, wo sich eine akute Entzündung abspielt. Ich bezeichne es als ‚gute Feuerwehr‘, wenn es im Körper durch eine fehlgeleitete Immunreaktion brennt“, erklärt Privatdozent Dr. Philipp Moog, Internist, Rheumatologe und Nephrologe in Planegg.

Ist Kortison gleich Kortison?

Das erste hergestellte und therapeutisch eingesetzte Kortison war Prednison. „Durch chemische Veränderungen von Prednison hat man versucht, einerseits die Wirksamkeit zu steigern, andererseits die Nebenwirkungen zu verringern“, so Karin Willoch. Mittlerweile gibt es zahlreiche verschiedene Präparate, die unterschiedliche Mengen Kortison mit unterschiedlicher chemischer Zusammensetzung enthalten. Was man wissen muss: „Mit zunehmender Wirkung nehmen bei allen Kortisonpräparaten auch die typischen Nebenwirkungen zu“, sagt Willoch. Deshalb wurde der Begriff „Prednison-Äquivalent“ geprägt, mit dem versucht wird, die Wirksamkeit und die



„Kortison in Sprays zum Einatmen wirkt in der Lunge und gelangt kaum ins Blut“

Karin Willoch, Fachapothekerin für Klinische Pharmazie am deutschen Herzzentrum in München

Nebenwirkungswahrscheinlichkeit der unterschiedlichen Kortisonpräparate zu vergleichen.

Kann Kortison eine Erkrankung heilen?

„Nein, Kortison heilt nicht, sondern lindert die Symptome und kann zum Beispiel bei einer Langzeittherapie bei Asthma eine Verschlechterung der Lungenfunktion verhindern“, erklärt Pharmazeutin Karin Willoch. „Bei den meisten Erkrankungen wird es jedoch nur kurzfristig oder als Notfallmedikament eingesetzt, und zwar bis die akute Entzündung oder andere Symptome abklingen. Danach stellt man aufgrund der Nebenwirkungen die Therapie auf verträglichere und zielgerichtete Medikamente um.“ Das gilt vor allem, wenn Kortison systemisch angewendet wird.

Kortison hat immer schwere Nebenwirkungen, stimmt das?

„Viele haben Angst vor Kortison wegen der schweren Nebenwirkungen wie Osteoporose, Cushing-Syndrom oder Diabetes. Kortisonpräparate, die fast ausschließlich lokal wirken, wie Cremes, Asthma- und Nasensprays oder Augentropfen, haben weniger systemische Nebenwirkungen. Das liegt daran, dass der Wirkstoff kaum ins Blut gelangt“, erklärt Willoch. Nimmt man Kortison zum Beispiel als Tablette ein, ist das Risiko für Nebenwirkungen höher. Aber hier weiß auch

Rheumatologe Moog zu beruhigen: „Wie schnell und in welchem Ausmaß allgemeine Nebenwirkungen auftreten, ist abhängig von der Höhe der Startdosis und der Dauer der Therapie. Daher verschreibt man immer die kleinstmögliche Dosis und behandelt kürzestmöglich.“ Bei einer Langzeitbehandlung mit Kortison treten immer Nebenwirkungen auf. Jedoch ist das Risiko sehr individuell. „Ein höheres Risiko für manche Nebenwirkungen haben Patienten mit Vorerkrankungen wie hohem Blutdruck oder starkem Übergewicht. Auch bei bestehenden Depressionen ist man sehr vorsichtig, da sich höhere Dosen Kortison negativ auf depressive Symptome auswirken können“, sagt Moog. Bei einer Langzeittherapie mit Tabletten werden in der Arztpraxis regelmäßig Blutzuckerwerte und Blutdruck kontrolliert, auch mögliche Auswirkungen auf Knochen-dichte und Augeninnendruck müssen berücksichtigt werden.

Kann Kortison Diabetes auslösen?

„Ja, jedoch kann ich vielen Patienten gleich die Angst nehmen“, sagt Moog. „Ein durch eine hoch dosierte Kortisontherapie ausgelöster Diabetes verschwindet bei den meisten Patienten, wenn die Therapie beendet ist.“ Auch Diabetesmedikamente oder Insulin, die in dieser Zeit benötigt werden, können dann meistens wieder abgesetzt werden. Außerdem entwickeln viele trotz hoher Kortisondosen keinen Diabetes. „Das ist wirklich →

„Während einer Therapie mit Kortison ist unter bestimmten Voraussetzungen eine Covid-19 Impfung trotzdem möglich“

Dr. Philipp Moog,
Rheumatologe, Internist
und Nephrologe am
MVZ für Rheumatologie
in Planegg

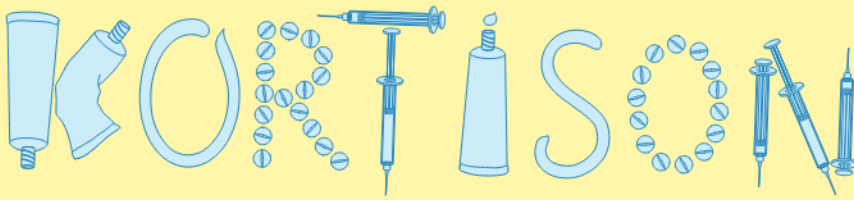


sehr individuell und hängt auch von zusätzlichen Risikofaktoren ab, wie Übergewicht, Bewegungsmangel, falscher Ernährung und familiärer Vorbelastung“, betont der Experte. Bei bestehendem Diabetes muss gegebenenfalls die Dosis der Medikamente erhöht oder ein weiteres Medikament gegeben werden.

Nimmt man von Kortison immer zu?

„Die größte Angst vieler Patienten ist die Gewichtszunahme. Kortison beeinflusst den Stoffwechsel und steigert den Appetit. Das führt wiederum dazu, dass man mehr Kalorien zuführt und zunimmt“, erklärt Moog. Eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse, Ballaststoffen und entzündungshemmenden Fettsäuren (zum Beispiel in Nüssen, Olivenöl, fettem Fisch) ist daher besonders wichtig bei Patienten, die Kortison einnehmen. Jedoch sollte man unabhängig von der Therapie bei chronischen entzündlichen Erkrankungen bestimmte Ernährungsweisen vermeiden, da sie die Entzündung weiter anheizen. Hier empfiehlt Moog: „Verzichten Sie auf Fruchtzucker, zuckerhaltige Getränke, Fertigprodukte und versuchen Sie, weniger Salz zu verwenden.“

Foto: W&B/Dominik Cigler. Illustration: W&B/Astrid Zacharias



Warum soll man Kortison morgens einnehmen?

Weil man den körpereigenen, tagesabhängigen Rhythmus der Cortisolproduktion nachahmen möchte. „Die Produktion von Cortisol in den Nebennieren ist in der Früh am höchsten und bringt den Körper in Schwung“, erklärt Moog. Die Produktion wird von unserer inneren Uhr angestoßen, der Cortisolspiegel steigt. Im Laufe des Tages sinkt der Spiegel, das führt dazu, dass wir zur Ruhe kommen und gut schlafen. Nachts ist der Cortisolspiegel am niedrigsten. „Die morgendliche Gabe von Kortison soll verhindern, dass es zu einer übermäßigen Störung in der körpereigenen Cortisolproduktion kommt“, sagt Moog. Der beste Einnahmezeitpunkt ist daher in der Regel frühmorgens zwischen 6 und 8 Uhr.

Warum sollte man eine Kortisonbehandlung nicht schlagartig beenden?

Hier muss man unterscheiden, sagt Willoch: „Eine systemische Therapie, die zum Beispiel über eine Woche geht, kann man, auch mit höheren Dosen, sofort beenden. Geht die Therapie länger als zwei bis drei Wochen, sollte die Dosis schrittweise verringert werden.“ Der Rheumatologe erklärt das so: „Bei einer Langzeittherapie wird die körpereigene Cortisolproduktion unterdrückt. Beendet man dann die Therapie schlagartig, kann ein lebensbedrohlicher Cortisolmangel entstehen. Um dem Körper Zeit zu geben, die eigene Cortisolproduktion wieder anzukurbeln, verringert man die Kortisondosis langsam“. Im Einzelfall bekommt der

Patient ein Schema, nach dem die Dosis schrittweise verringert wird. Beim abrupten Beenden der Behandlung kann auch die Entzündung wieder aufflammen.

Ist es möglich, sich trotz Kortisontherapie gegen Corona impfen zu lassen?

„Ja, und zwar mit den schon zugelassenen Impfstoffen und sehr wahrscheinlich auch mit denen, die bald auf den Markt kommen“, erklärt Moog. Zwar dämpft Kortison die Immunantwort: Das bedeutet, dass der Schutz etwas geringer ist als ohne Therapie. Er ist aber ausreichend gegen schwere Verläufe. Gegebenenfalls empfiehlt man engmaschigere Auffrischimpfungen. Der Experte betont: „Gerade Patienten mit aktiven entzündlichen Erkrankungen sollten sich impfen lassen, denn man weiß aus Studien, dass deren Risiko, einen schweren Covid-19-Verlauf zu bekommen, erhöht ist. Die Kortisondosis sollte zum Zeitpunkt der Impfung jedoch so niedrig wie möglich sein, da höhere Kortisondosen das Impfansprechen ebenfalls verringern. Am besten wird das Vorgehen mit dem behandelnden Facharzt abgestimmt.“ Der beste Schutz vor Covid-19 ist daher eine optimal behandelte Erkrankung, die Vorsichtsmaßnahmen einzuhalten und die Covid-19-Impfung. *Dr. Lillian Reiter* ■



Was ist das Cushing-Syndrom? Eine genaue Erklärung finden sie hier:
<https://a-u.de/-769885>