

Antibiotika mit tödlichen Folgen

Medikamente Präparate der so genannten Fluorchinolone-Klasse können fatale Nebenwirkungen haben.

Antibiotika retten vielen Menschen das Leben. Doch eine Klasse dieser Medikamente, so genannte Fluorchinolone-Antibiotika, kann dramatische Nebenwirkungen haben. Auf Anfrage des Wissenschaftsmagazins „Alles Wissen“ des Hessischen Rundfunks (HR) hat das Wissenschaftliche Institut der AOK mit Unterstützung vom „Zentrum Infektionsmedizin“ des Uniklinikums Freiburg berechnet, wie oft es zu Nebenwirkungen kommt. Demnach ist davon auszugehen, dass allein 2018 mehr als 40 000 Menschen von schweren Nebenwirkungen wie Rissen der Hauptschlagader oder einem Sehnenriss betroffen waren. Bis zu 140 Menschen sind an den Nebenwirkungen gestorben.

Die Experten gehen allerdings von einer hohen Dunkelziffer aus, da die Nebenwirkungen oft erst Monate später auftreten. Außerdem wurden bisher noch nicht alle Nebenwirkungen quantitativ in Studien erfasst, so Michael Draeger, Pressesprecher des HR. Weitere mögliche Nebenwirkungen der Fluorchinolone seien Sehnenentzündungen, Muskelschwund, schwere Leberschäden, starke Schmerzen am ganzen Körper, chronisches Erschöpfungssyndrom, Angstzustände, Depressionen bis hin zum Selbstmord. Im letzten Jahr wurden laut Schätzungen der AOK 3,3 Millionen Patienten in Deutschland Fluorchinolone verschrieben, einigen mehrfach.

Die Fluorchinolone-Antibiotika gehören zu den so genannten Reserve-Antibiotika und sollen eigentlich erst dann genutzt werden, wenn andere Mittel nicht helfen. Wie hoch die Anzahl der Menschen ist, die durch die Mittel geschädigt wurden, war bisher nicht bekannt.

Die Fluorchinolone-Antibiotika stehen schon seit Langem in der Kritik. Elf Vertreter dieser Medikamentenklasse wurden bereits wegen schwerer Nebenwirkungen vom Markt genommen. Wiederholt gab es Warnhinweise an alle Ärzte in Deutschland. *eb*

Schlank durch Resveratrol?

Viele gesundheitliche Vorteile von Traubensaft und Rotwein gehen auf ihren Gehalt an bestimmten Pflanzenstoffen, den so genannten Polyphenolen, zurück. Zu diesen zählt auch das Resveratrol. Iranische Wissenschaftler deckten nun auf, dass Resveratrol helfen könnte, das Gewicht, den Body Mass Index (BMI) und Taillenumfang zu verbessern. Dies zeigte eine Auswertung von 28 Studien, bei denen Nahrungsergänzungsmittel mit Resveratrol verwendet wurden. *dgp*



Die Haut vor intensivem Sonnenlicht zu schützen, ist wichtig. Konventionelle Produkte sind umstritten, mineralische Lichtschutzfilter können eine Alternative sein. *Foto: Felix Kästle/dpa*

Verträglicher Sonnenschutz

Haut Um Flora und Fauna der Meere zu schützen, verbietet Hawaii vom Jahr 2021 an die Verwendung chemischer Lichtschutzfilter. Gibt es Alternativen? *Von Diana Wieser*

Bis zu 14 000 Tonnen Sonnencreme gelangen pro Jahr in die Weltmeere, berichten Meeresforscher wie David Sánchez-Quiles. Konventionelle Sonnenschutzprodukte arbeiten mit Benzophenon sowie chemischen Lichtschutzfiltern wie Octocrylen und Octinoxat. Dies lässt Korallenriffe absterben und schädigt das Phytoplankton, das eine wichtige Funktion in der Nahrungskette spielt. Auch bei Menschen sind die Stoffe umstritten: Die Internationale Agentur für Krebsforschung stuft Benzophenon als potenziell krebserregend ein. Hormonähnlich wirkende UV-Filter werden unter anderem mit Brustkrebs in Verbindung gebracht.

Der US-Inselstaat Hawaii hat als erstes Land die Verwendung von zwei chemischen UV-Filtern von 1. Januar 2021 an untersagt. In Teilen von Mexiko und an einigen Unesco-Weltnaturerbestätten wurden ähnliche Verbote erlassen. Doch wozu können Verbraucher alternativ greifen? „Es bieten sich Produkte mit mineralischem Lichtschutzfilter an“, sagt Prof. Ralf Uwe Peter, Klinikleiter des Haut- und Gefäßzentrums in Blaustein. Solche Produkte arbeiten meist mit Zinkoxid und Titan-dioxid. Sie wirken wie kleine Spiegel, die das Licht reflektieren. Nachteil: Manchmal hinterlassen die Produkte einen weißen Film auf der Haut. Neu seien auch Produkte mit bestimmten Enzymen, die UVB-Schäden an der DNA rückgängig machen könnten. Die-

se Produkte bildeten Sonnenschutz und After-Sun-Produkt in einem, so Peter.

Dazu kommen biologische Sonnenschutzmittel wie Kokosöl, Macadamiaöl oder Sheabutter. Die Kombination aus diesen drei Wirkstoffen wird am Strand von Hawaii verkauft und in Flugzeugen als „Riff-sicheres“ Sonnenschutzmittel verteilt. Peter sieht darin einen Vorteil: „Diese Produkte kombinieren oxidativen und protektiven Schutz und haben einen positiven Effekt auf die Hautregeneration.“ Kokosöl enthält zum Beispiel Vitamin E und viele Antioxidantien. Aber: „Damit lassen sich keine standardisierten Schutzfunktionen herstellen“.

Natives Kokosöl hat zum Beispiel einen Lichtschutzfaktor von etwa acht und wehrt 20 Prozent der UVB-Strahlen ab. In Verbindung mit Karotten-, Oliven- und Sesamöl kann ein zweistelliger Schutzfaktor erreicht werden. Für blasse Mitteleuropäer in tropi-

Es den Einheimischen nachmachen

Ein vernünftiger Umgang mit der Sonne beinhaltet für den Hautarzt Prof. Ralf Uwe Peter, es im Urlaubsland den Einheimischen gleichzutun. „Reisen Sie in Wüstenländer wie die Sahara, dann verhüllen Sie sich wie die Tuareg. Oder halten Sie Siesta wie die Südländer und meiden Sie die Mittagssonne zwischen 11 und 15 Uhr.“

schen Urlaubsländern reicht das jedoch nicht.

Vor der Wahl eines Sonnenschutzmittels rät der Hautarzt, sich folgende Fragen zu stellen: Welcher Haut- und UV-Typ bin ich? Zu welcher Tages- und Jahreszeit befinde ich mich im Freien? In welches Urlaubsland reise ich? Werden Medikamente einge-

Im Sommer viel Obst, Gemüse und Nüsse essen.

nommen? Liegen Erkrankungen vor? Bei Neurodermitis- und Aspirin-Patienten etwa sei im Sonnenlicht erhöhte Vorsicht geboten. Und Medikamente wie Antibiotika oder Johanniskraut können die Sonnenempfindlichkeit erhöhen.

Daneben lasse sich die Haut auch von innen heraus stärken, sagt Dr. Fritz-Georg Walther, Arzt für Naturheilkunde und Mikronährstoffmediziner aus Biberach: „Antioxidantien wie Vitamin C und E sowie Betacarotin helfen dabei, Hautschäden von vorneherein abzufangen.“ Orangefarbenes Obst und Gemüse, Tomaten, Pflanzenöle und Nüsse sollten im Sommer bevorzugt auf dem Speiseplan stehen. Seine Empfehlung: „Pro Tag ein Glas Karottensaft mit einem Spritzer Sonnenblumenöl.“ Polyphenole, die in Beeren, Ingwer, Kurkuma, Grünem Tee und Olivenblattwasser vorkommen, seien hervorragende

Radikalfänger. Menschen mit Sonnenallergie rät der Mikronährstoffmediziner zur Einnahme von hochdosiertem Vitamin B3 in Form von Niacinamid – eine Woche vor Urlaubsantritt. Phenylalanin ist eine essentielle Aminosäure, die etwa bei der Weißfleckenkrankheit eingesetzt wird. Diese kann die Produktion des Hautfarbstoffes Melanin erhöhen. Die Aminosäure ist vor allem in Hülsenfrüchten und Nüssen enthalten.

Permanenter UV-Schutz steht Walther im Übrigen kritisch gegenüber, da dieser die Produktion von Vitamin D hemmt. Das stellt die Haut bei Sonneneinstrahlung selbst her. Durch die moderne Lebensweise in geschlossenen Räumen ist Vitamin D-Mangel jedoch weit verbreitet. Eine wichtige Studie habe ergeben, dass bei 74 Prozent der Bevölkerung ein massiver Vitamin D-Mangel vorliege, so Walther. Neueste wissenschaftliche Ergebnisse zeigten die positiven Auswirkungen von Vitamin D bei Diabetes, Brust-, Prostata- und Dickdarmkrebs auf.

Die Lösung könnte demnach lauten: Sonne in Maßen genießen! „Gewöhnen Sie Ihre Haut langsam an die Sonne. Gehen Sie jeden Tag zehn bis fünfzehn Minuten ohne Sonnenschutz nach draußen“, rät Walther. Hat die Haut einen natürlichen Sonnenschutz aufgebaut, kann das Zeitfenster je nach Hauttyp erweitert werden. Exzessive Sonnenbäder sind hingegen tabu. *dpa*

Aufarbeiten von Missbrauch

Psychologie Neue Studie bestätigt Wirksamkeit einer neuen Therapie, die speziell auf Jugendliche zugeschnitten ist.

Für Jugendliche, die körperliche oder sexuelle Gewalt erlitten haben, gab es bisher nur wenige wissenschaftlich evaluierte Therapien. Psychologen der Goethe-Universität haben diese Lücke geschlossen, indem sie eine speziell auf diese Altersgruppe zugeschnittene Psychotherapie entwickelten. Deren Wirksamkeit ist nun in einer bundesweiten Studie über vier Jahre nachgewiesen worden.

Etwa 4 bis 16 Prozent der Kinder erleben in westlichen Ländern körperliche Misshandlungen, bei sexuellem Missbrauch liegen diese Zahlen zwischen 5 und 10 Prozent. Die Betroffenen leiden in der Folge nicht nur an Einschränkungen in vielen Lebensbereichen, sondern haben auch ein erhöhtes Risiko, an einer psychischen Störung zu erkranken, insbesondere an der Posttraumatischen Belastungsstörung. Diese ist mit belastenden Symptomen verbunden wie wiederkehrenden negativen Erinnerungen, Ängsten, Schlafstörungen oder Reizbarkeit. Häufig werden Dinge und Situationen vermieden, die an das traumatische Ereignis erinnern. Eine frühe Behandlung kann jedoch helfen, Langzeitfolgen zu verhindern.

Gefühl von Kontrolle

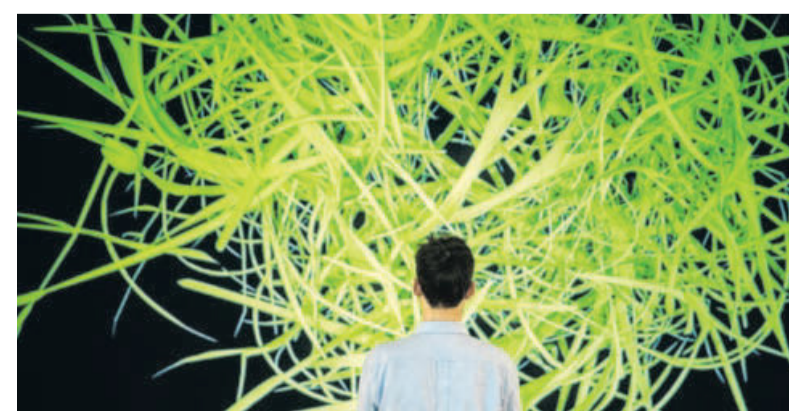
Das Team um Privatdozentin Dr. Regina Steil, Akademische Oberärztin am Institut für Psychologie der Goethe-Universität, hatte bereits 2014 eine entwicklungsangepasste kognitive Verhaltenstherapie entwickelt, die speziell auf die Situation und Bedürfnisse von Jugendlichen zwischen 14 und 21 Jahren zugeschnitten ist. Die Jugendlichen lernen hier zunächst, mit ihren Gefühlen umzugehen und Strategien für den Umgang mit Stress anzuwenden. Erst dann setzen sie sich mit ihren Gedanken und Gefühlen zu sexuellen Misshandlungen auseinander und gewinnen schrittweise wieder ein Gefühl von Kontrolle. Dass diese neue Form der Psychotherapie die Belastung effektiv reduziert, ist jetzt im Rahmen einer vom Bundesforschungsministerium geförderten Studie gezeigt worden.

Die jungen Patienten erhielten nach dem Zufall aufgeteilt entweder die neue Psychotherapie oder die in Deutschland derzeit übliche Versorgung. Dieser Kontrollgruppe wurde aber nach Abschluss der Studie die Möglichkeit gegeben, ebenfalls mit der neuen Therapie behandelt zu werden. Nach Ende der Therapie beziehungsweise Wartezeit wurden die beiden Gruppen hinsichtlich ihrer psychischen Belastung verglichen. Es zeigte sich, dass die Gruppe, die die neue Therapie bekam, deutlich weniger Symptome einer Posttraumatischen Belastungsstörung aufwies als die Kontrollgruppe. *dpa*

ZAHL DER WOCHE

97

Prozent des Medikaments Methotrexat, das unter anderem gegen Krebserkrankungen und Rheuma eingesetzt wird, werden von nur drei Herstellern produziert. Das Problem zeigt sich aber erst auf den zweiten Blick: Denn hinter drei Herstellern kann ein einziger Wirkstofflieferant stehen. Im Fall eines Lieferengpasses können andere Hersteller nicht einspringen.



Der Mensch und die Pflanze

Zu einem Streifzug über den grünen Planeten lädt das Deutsche Hygiene-Museum Dresden noch bis April 2020 ein. Die Ausstellung widmet sich dem zwiespältigen Verhältnis des Menschen zur Welt der Pflanzen. *Foto: Oliver Killig/dpa*

Thrombose Risikofaktoren für Gefäßverschluss

In Deutschland sterben nach aktuellen Schätzungen jährlich mehr als 40 000 Menschen an einer Thrombose, also an einem Gefäßverschluss. Als Risikofaktoren gelten neben großen Operationen und schweren Verletzungen Krebserkrankungen, Infektionen und Schwangerschaft. Auch Entzündungen, schwere Krampfadern- und Nierenleiden können die Gefahr erhöhen. Langes und unbewegliches Sitzen, etwa auf Fernflügen, gilt ebenfalls als Risikofaktor für eine Thrombose.

Migräne Opioid weniger erfolgreich

Das Schmerzmittel Hydromorphon, ein Opioid, zeigte sich als deutlich weniger wirksam gegen Migräne als das Antiemetikum Prochlorperazin, das unter anderem gegen Übelkeit und Erbrechen wirkt. Dies fanden Wissenschaftler des Albert Einstein Colleges of Medicine (New York) an Patienten zweier Notaufnahmen heraus. Mit Prochlorperazin waren 60 Prozent der Patienten vom Kopfschmerz spätestens nach zwei Stunden erlöst, mit Hydromorphon waren es nur 31 Prozent.

Hautschutz Vollbäder ohne Schaumzusatz

Ausgedehnte Vollbäder – kein Problem. Allerdings sollten Vollbäder möglichst auf Schaumzusätze verzichten. „Die enthaltenen Tenside greifen den Säureschutzmantel der Haut an und trocknen sie stark aus“, so Apotheker Julian Wagner in der „Apotheken Umschau“. Laut Hautarzt Prof. Philipp Babilas aus Regensburg lautet die grundsätzliche Empfehlung, nicht täglich zu baden. Als vernünftiges Maß bei empfindlicher Haut empfiehlt er maximal ein Vollbad pro Woche.