

GESUNDHEITS-TIPP

Kortison in niedriger Dosis: Weniger Risiko, als viele denken

Kortison hilft bei Rheuma, Asthma oder Neurodermitis gegen Entzündungen. Viele Menschen sorgen sich jedoch vor Nebenwirkungen.

Eine aktuelle Studie zeigt: In niedriger Dosierung ist Kortison oft auch bei längerer Anwendung gut verträglich.

WANN WIRD KORTISON EINGESETZT?

Kortison dämpft gezielt Entzündungsreaktionen in Ihrem Körper. Dadurch kann es Ihr Immunsystem beeinflussen. Ärztinnen und Ärzte setzen es bei verschiedenen Erkrankungen ein:

- Rheumatoide Arthritis (chronische Gelenkentzündung)
- Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa
- Entzündliche Hauterkrankungen wie Ekzeme, Neurodermitis oder Schuppenflechte
- Atemwegserkrankungen wie Asthma oder COPD (chronische Lungenkrankheit)
- Akuter Tinnitus und Allergien

Neue Studiendaten geben Entwarnung: Lange fehlten verlässliche Daten zur Langzeitanwendung von niedrig dosiertem Kortison. Die Berliner Charité hat nun eine größere Untersuchung bei rheumatoider Arthritis durchgeführt. Das Ergebnis:

Häufig befürchtete Nebenwirkungen wie Bluthochdruck oder starke Gewichtszu-

nahme treten unter niedriger Dosierung selten auf.

Die Forschenden betonen: Schwere Nebenwirkungen gelten vor allem für hohe Dosen. In der untersuchten niedrigen Dosierung zeigten sich keine schwerwiegenden Veränderungen.

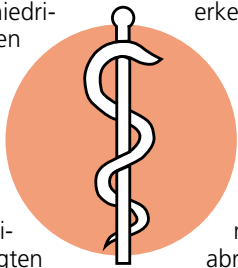
WIE WIRD KORTISON ANGEWENDET?

Lokale Anwendung: Kortison-Cremes, Asthmasprays oder Augentropfen wirken direkt am Ort der Entzündung. Dabei gelangt kaum Wirkstoff ins Blut. Dadurch ist das Risiko für Nebenwirkungen im gesamten Körper gering.

Systemische Anwendung: Kortison-Tabletten verteilen sich im ganzen Körper. Bei längerer oder höher dosierter Einnahme können unerwünschte Wirkungen auftreten.

Deshalb sind regelmäßige Kontrollen wichtig: Ihr Arzt oder Ihre Ärztin prüft Blutdruck, Blutzucker und Knochendichte. So lassen sich mögliche Risiken frühzeitig

Joerg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken, gibt Gesundheitstipps.



erkennen.

Kortison richtig absetzen: Kortison beeinflusst die körpereigene Hormonproduktion. Ihr Körper drosselt während der Behandlung die eigene Kortisol-Bildung. Ein abruptes Absetzen kann dann zu Kortisol-Mangel führen. Mögliche Folgen sind Schwäche, Kreislaufprobleme oder ein Rückfall der Entzündung.

WANN IST SCHRITTWEISE ABSETZEN NÖTIG?

Kurzzeitige Anwendung (bis zu 1 Woche): Die Behandlung kann auch bei höheren Dosen meist ohne Ausschleichen beendet werden.

Längere Anwendung (ab ca. 2 bis 3 Wochen): Die Dosis sollte schrittweise reduziert werden – besonders bei Tabletten. Ihr Körper braucht Zeit, um die eigene Hormonproduktion wieder hochzufahren.

Fazit: Kortison bleibt ein wichtiges Mittel bei chronischen Entzündungen. Die Studienergebnisse der Charité zeigen: In niedriger Dosierung ist Kortison deutlich besser verträglich als lange angenommen wurde.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, oder Fragen Sie uns von den Pinguin-Apotheken. Wir beraten Sie gerne.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

Diabetes: AOK Online-Coach unterstützt

Interaktive Hilfe für positiven Umgang und praktische Tipps.

Der 14. November ist Welt-Diabetestag - ins Leben gerufen, um den Kampf gegen Diabetes weltweit zu koordinieren. Die Erkrankung bleibt oft lange unerkannt und kann gefährliche Begleit- und Folgeerkrankungen nach sich ziehen. Diabetes mellitus Typ 2 entwickelt sich langsam, seine Symptome sind eher unspezifisch und können auch andere Ursachen haben. Oft wird Diabetes Typ 2 erst bei Routineuntersuchungen festgestellt. Betroffene müssen ihr Leben auf diese Krankheit einstellen.

Der AOK Online-Coach Diabetes gibt praktische Tipps zur Umstellung des Lebensstils und bietet Hilfe für einen positiven Umgang mit der chronischen Erkrankung. Sowohl Betroffene als auch deren Angehörige und Interessierte können den Online-Coach jederzeit kostenfrei nutzen. „Mit dem AOK Online-Coach Diabetes möchten wir die Menschen im Kreis Ostholstein unterstützen, die Erkrankung besser zu verstehen und sie zu einem gesunden Lebensstil motivieren“, sagt AOK-Serviceregionsleiter Reinhard Wunsch.

Diabetes Typ 2 ist in der Regel eine durch einen ungesunden Lebensstil erworbene Erkrankung. Zu den Ursachen zählen nicht nur das Alter und erbliche Veranlagung, sondern auch Risikofaktoren wie Übergewicht, Bewegungsmangel,



Betroffene müssen ihr Leben auf diese Krankheit einstellen. Foto: hfr

Stress oder ungesunde Ernährung. Am Alter und an den Genen können Betroffene nichts ändern. Anders sieht es bei Übergewicht und Bewegungsmangel aus. Hier sind vor allem Lebensstiländerungen wie ausreichend Bewegung, gesunde Ernährung und Gewichtsreduktion geeignete Mittel. Experten gehen davon aus, dass dadurch mehr als 50 Prozent der Diabetes-Erkrankungen vermieden werden könnten. Hierbei hilft der Online-Coach Diabetes. Er erklärt, wie die Krankheit entsteht, was genau im Körper passiert und warum bei Patientinnen und Patienten mit Typ-2-Diabetes ein erhöhtes Risiko für bestimmte Folgeerkrankungen haben.

Der Online-Coach enthält außerdem zahlreiche Videos und Animationen. Szenen aus dem Alltag vermitteln praktische

Tipps, wie Patientinnen und Patienten ihre Ernährung umstellen oder mehr Bewegung in ihren Alltag integrieren können. An der Entwicklung war ein Expertenteam aus den Bereichen der Diabetologie, Psychologie sowie Ernährungs- und Sportwissenschaften beteiligt.

Darüber hinaus bietet das digitale Angebot verständliche Informationen zur Behandlung von Diabetes und zu den Vorteilen der Disease-Management-Programme (DMP) der gesetzlichen Krankenkassen. „Unser Online-Coach ist eine ideale Ergänzung zu unserem strukturierten Behandlungsprogramm ‚AOK-Curaplan‘ Diabetes Typ 2“, so Wunsch.

➔ Weitere Infos zum neuen Online-Coach Diabetes: aok.de/nw/online-coach-diabetes.

Der Norden isst bunt und köstlich



10 + 1 gratis

B:liebt
Aus Liebe zum Norden!

Exklusiv für LN-Leser

10 bezahlen, 11 bekommen!*

Bei B: liebt dreht sich alles um Geschmack und die Liebe zum Norden.

Ob Tüdelkram für Pasta, Gedöns zum Grillen oder Dummtüch für perfekte Bratkartoffeln: jede Mischung ist voller Liebe, Geschmack und einer Prise Humor.

Für alle, die den Norden lieben und das Leben würzig mögen.

*Gültig nur für den **Komplett-Mix**

Jetzt online bestellen:
www.b-liebt.shop
Rabattcode:
Datis'nDeal!



B: liebt
Julia Brinckman
Hamburg
www.b-liebt.de