

Kaleidoskop

Frühes gesellschaftliches Engagement hält gesund

Gesellschaftliches Engagement stärkt die Bindung zu anderen Menschen. Forscher wollten nun herausfinden, ob ein derartiges Engagement als Heranwachsender auch die Gesundheit, das Ausbildungsniveau und das Einkommen im späteren Erwachsenenalter beeinflusst. Dafür beurteilten die Wissenschaftler das gesellschaftliche Engagement von knapp 10 000 Heranwachsenden und jungen Erwachsenen zwischen 18 und 27 Jahren. Sechs Jahre später beleuchteten sie Gesundheit, Ausbildung und Einkommen. Freiwillig Engagierte waren psychisch gesünder, zeigten weniger Symptome einer Depression und ein geringeres Risiko für negatives Verhalten wie Drogenmissbrauch. (pte)

Gemobbte Kinder werden zu depressiven Teenies

Teenager, die als Kinder von Gleichaltrigen schlimm gemobbt wurden, haben öfter psychische Probleme wie Suizidgedanken, wie eine Studie zeigt. Rund 15 Prozent der Kinder seien vom Beginn des Schulbesuchs an bis zur Oberstufe schwersten Schikanen ausgesetzt. (pte)

Potenz leidet nicht wegen fleissigen Velofahrens



Ob sportiv oder in der Freizeit: Velofahren dürfte bei Männern weder die Sexualfunktionen beeinträchtigen noch die des Harntrakts. Erhöht ist nur das Risiko für Harnröhreneingungen. Das zeigt eine Studie im «Journal of Urology». Den bei Velofahrern häufig empfundenen Taubheitsgefühlen im Genitalbereich sowie wunden Stellen kann vorgebeugt werden, wenn der Sattel (egal welcher) auf gleicher Höhe ist wie der Lenker. (daeb)

Meerwasser: Gefahrenpotenzial für Surfer?



Surfer haben drei Mal häufiger antibiotikaresistente Kolibakterien (E. coli) im Darm als andere Strandbesucher. Das zeigt eine Studie der University of Exeter. Vermuteter Grund: Surfer schlucken beim Sport etwa zehn Mal so viel Meerwasser wie Schwimmer – und damit auch weit eher von multiresistenten Keimen, die durch Abwässer jeglicher Art in die Weltmeere gelangen. (pte)

Grosse Therapie-Fortschritte bei MS

Gesundheit Multiple Sklerose (MS) ist Thema eines Kongresses im KKL. Der Luzerner Facharzt Christian Kamm sagt, die Ursache dieser unheilbaren Krankheit bleibe unklar, trotzdem werde sie immer besser behandelbar.

Interview: Hans Graber
hans.graber@luzernerzeitung.ch

Wie erklären Sie einem Laien, was Multiple Sklerose ist?

Die Multiple Sklerose (MS) ist eine chronisch-entzündliche Erkrankung des zentralen Nervensystems, also des Gehirns und des Rückenmarks. Es handelt sich um eine Autoimmunerkrankung. Dies bedeutet, dass das eigene Immunsystem fälschlicherweise das eigene Gehirn und das Rückenmark angreift.

Inwiefern?

Es kann immer wieder zu punktförmigen Entzündungsherden kommen. Je nachdem, wo diese liegen, kann das Symptome hervorrufen – oder auch nicht. Wie oft es zu Entzündungen kommt und inwiefern diese Probleme verursachen, ist sehr individuell.

Wer ist vor allem betroffen?

MS beginnt üblicherweise zwischen dem 20. und 40. Lebensjahr, mit einem mittleren Erkrankungsalter von 30 Jahren. In der Kindheit ist MS sehr selten, ab dem 40. Lebensjahr nimmt die Inzidenz stetig ab. Frauen sind zwei- bis dreimal häufiger betroffen als Männer. Insgesamt gehen wir in der Schweiz von rund 12 000 Betroffenen aus.

Wie äussert sich MS?

Die Krankheit kann zu verschiedensten Symptomen führen. Anfangs häufig tangiert sind beispielsweise Sehnerven, wobei es an einem Auge zu einer verminderten Sehfähigkeit und Schmerzen kommt. Weitere häufige Anfangssymptome sind Sensibilitätsstörungen oder Lähmungen sowie Schwindel und Gangunsicherheit. Kennzeichnend ist, dass sich Symptome meist über mehrere Stunden oder wenige Tage langsam aufbauen und dann ununterbrochen für mindestens einen Tag, meist jedoch deutlich länger, vorhanden sind. Weitere häufige Symptome im Verlauf der Erkrankung sind Probleme beim Wasserlösen, Müdigkeit und kognitive Probleme.

Die Ursachen von MS sind nicht genau geklärt. Was wird am ehesten vermutet?

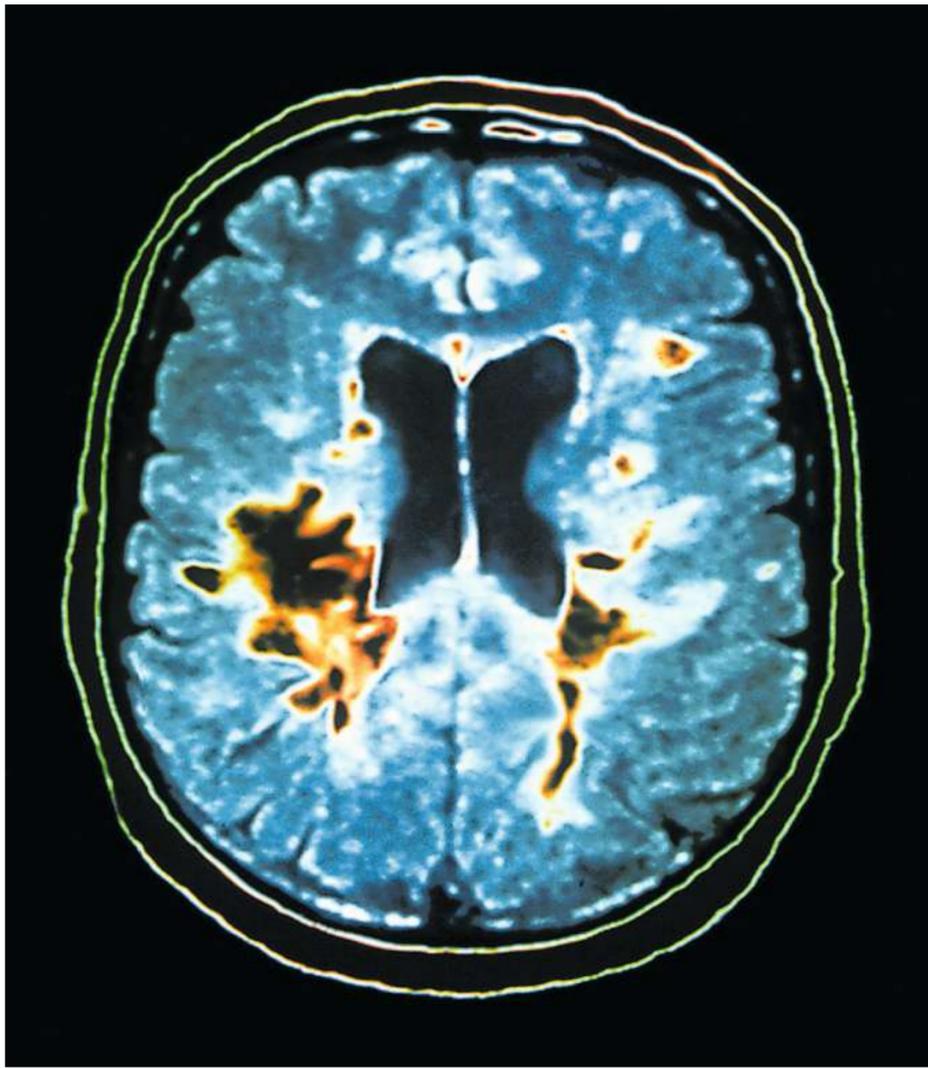
Die Wahrscheinlichkeit, an MS zu erkranken, wird durch verschiedenste Umweltfaktoren sowie die genetische Veranlagung bestimmt, wobei MS keine Erbkrankheit ist. Einen einzelnen Verursacher gibt es ziemlich sicher nicht. Mitverantwortlich für das Entstehen von MS ist wahrscheinlich ein Mix aus verschiedenen Infektionen, einem ungenügenden Vitamin-D-Spiegel sowie anderweitigen Faktoren wie etwa Rauchen.

Gibt es ein besonderes Risiko-profil?

Das Risiko, an MS zu erkranken, hängt unter anderem vom Breitengrad ab, in dem man aufgewachsen ist. MS nimmt mit zunehmendem Abstand vom Äquator in nördlicher und südlicher Richtung zu, was wiederum massgeblich Umweltfaktoren zugeschrieben wird.

Kann man MS vorbeugen?

Ein standardisiertes Schema zur Vorbeugung gibt es schlussend-



Ein Magnetresonanztomogramm zeigt typische Veränderungen im Gehirn, die bei Multipler Sklerose auftreten. Die Krankheit beginnt meist zwischen dem 20. und 40. Lebensjahr. Bild: Zephyr/Science Photo Library

lich nicht. Ein gesunder Lebensstil und ein tendenziell im Normbereich liegender Vitamin-D-Spiegel wirken möglicherweise vorbeugend. Definitiv bewiesen ist dies jedoch nicht

Wie wird MS diagnostiziert?

Einen einzelnen Test zur Diagnose bzw. deren Bestätigung gibt es nicht. Die Diagnose wird vor allem beim Auftreten der beschriebenen Symptome bei Patienten im jungen Erwachsenenalter vermutet. Erst recht besteht dieser Verdacht, wenn es im Verlauf immer wieder zu Symptomen kommt, sogenannten Schüben. Zur genaueren Diagnostik wird ein Magnetresonanztomogramm von Gehirn und Rückenmark durchgeführt. Dabei sind die entzündlichen Veränderungen meist zu sehen. Des Weiteren schliesst man durch Laboruntersuchungen eine anderweitige Erkrankung aus, zudem wird eine Lum-

«Die Krankheit führt nicht zwangsläufig zu schwerer Behinderung.»

PD Dr. med. Christian Kamm
Luzerner Kantonsspital

balpunktion zur Untersuchung des Hirnnervenwassers gemacht. Anhand dieser Abklärungen kann man meist sagen, ob MS vorliegt.

Ist die Krankheit fortschreitend, führt sie zwangsläufig zu Behinderungen und zu einem Leben im Rollstuhl?

Der Verlauf ist von Patient zu Patient von Anfang an sehr variabel. Bei der einen Person kann es rasch zur körperlichen Behinderung kommen, während bei einer anderen Person selbst nach vielen Jahren kaum Probleme vorhanden sind.

MS kann schubweise oder chronisch verlaufen. Lässt sich bereits bei der Diagnose sagen, welche Form es ist?

Die häufigste Verlaufsform ist die schubförmige Multiple Sklerose, bei der es immer wieder zu neurologischen Symptomen kommen kann, die nach wenigen Wochen komplett oder teilweise rückläufig sind. Bei etwa 10 Prozent der Patienten kommt es nicht zu Schüben, sondern von Beginn an zu einer langsam zunehmenden Verschlechterung von Symptomen, meistens der Gehfähigkeit. Hier spricht man von der primär progredienten Multiplen Sklerose. Die beiden Verlaufsformen sind bereits bei der Diagnosestellung meist gut zu unterscheiden.

Schwere Beeinträchtigungen sind also eher die Ausnahme?

Ja, innerhalb der letzten Jahre ist MS durch den medizinischen Fortschritt mit zahlreichen nun zur Verfügung stehenden Medikamenten zu einer gut therapierbaren Erkrankung geworden. Diese Medikamente verbessern den natürlichen, das heisst un-

behandelten Verlauf der Erkrankung deutlich. In sehr vielen Fällen ist eine Stabilisierung der Erkrankung möglich. Die Krankheit führt deshalb meist nicht zwangsläufig zu schweren Behinderungen.

MS kann schubweise oder chronisch verlaufen. Lässt sich bereits bei der Diagnose sagen, welche Form es ist?

Die häufigste Verlaufsform ist die schubförmige Multiple Sklerose, bei der es immer wieder zu neurologischen Symptomen kommen kann, die nach wenigen Wochen komplett oder teilweise rückläufig sind. Bei etwa 10 Prozent der Patienten kommt es nicht zu Schüben, sondern von Beginn an zu einer langsam zunehmenden Verschlechterung von Symptomen, meistens der Gehfähigkeit. Hier spricht man von der primär progredienten Multiplen Sklerose. Die beiden Verlaufsformen sind bereits bei der Diagnosestellung meist gut zu unterscheiden.

Schwere Beeinträchtigungen sind also eher die Ausnahme?

Ja, innerhalb der letzten Jahre ist MS durch den medizinischen Fortschritt mit zahlreichen nun zur Verfügung stehenden Medikamenten zu einer gut therapierbaren Erkrankung geworden. Diese Medikamente verbessern den natürlichen, das heisst un-

Anlaufstelle für Betroffene

Die Schweizerische Multiple-Sklerose-Gesellschaft mit Büros in Zürich, Lausanne und Lugano berät Betroffene in allen Fragen zur Krankheit. Die MS-Infoline unter der Nummer 0844 674 636 ist von Montag bis Freitag jeweils von 9.00–13.00 Uhr bedient. Regionalgruppen gibt es u. a. in Luzern, Schwyz, Uri und Zug. Weitere Infos: www.multiplesklerose.ch

Was sind die wichtigsten Therapien?

Die wichtigste Therapie ist eine langfristige Hemmung der Entzündung durch immunmodulatorische Medikamente. Diese Medikamente verhindern, dass es zu neuen Entzündungen in Gehirn und Rückenmark und in der Folge zu neuen Behinderungen kommt. Mittlerweile gibt es eine Vielzahl von Medikamenten, die als Spritzen, Tabletten oder Infusionen verabreicht werden.

Da man die Ursache nicht kennt: Können «nur» Symptome behandelt werden?

Die erwähnten immunmodulatorischen Medikamente unterdrücken die Entzündung und verhindern oder vermindern hiermit die Erkrankung. Somit gehen diese Medikamente an den Kern der Erkrankung, und es handelt sich somit nicht bloss um eine rein symptomatische Therapie. Falls ein Patient Beschwerden hat, können diese durch anderweitige symptomatische Therapien wie beispielsweise Physiotherapie behandelt werden.

Welchen Erfolg haben die Therapien?

In der Behandlung von MS wurden in den letzten zehn Jahren enorme Fortschritte gemacht, und in den nächsten Jahren werden weitere Therapieoptionen erwartet. Mittlerweile kann die Erkrankung in sehr vielen Fällen über lange Zeit unterdrückt werden. Wichtig ist ein früher Therapiebeginn, da in der Anfangsphase die Therapie am meisten wirkt.

Kann auch mit der Veränderung des Lebensstils eine Besserung erreicht werden?

Ja, es konnte gezeigt werden, dass ein gesunder Lebensstil mit regelmässigem Sporttreiben, einer gesunden Ernährung, der Vermeidung von Übergewicht und Bluthochdruck sowie Tabakverzicht den Verlauf der Multiplen Sklerose positiv beeinflusst.

Aber ganz heilbar ist MS nicht?

Nein, Multiple Sklerose ist weiterhin nicht ganz heilbar im Sinne einer einmaligen Medikamentengabe, die zum «Verschwinden» der Erkrankung führt.

Hinweis

PD Dr. med. Christian Kamm ist Leitender Arzt und Leiter des MS-Zentrums im Neurozentrum des Luzerner Kantonsspitals.

