



Kortison

Informationen für Betroffene
und Interessierte



Inhaltsverzeichnis

Kortison, ein körpereigener Stoff	4
Kortison, eine starke und unverzichtbare Waffe gegen Entzündungen	5
Über 60 Jahre Forschung und Therapieerfahrung	6
Kortison ist nicht gleich Kortison	8
– Systemische Kortikoide	
– Topische Kortikoide	
Wahrheiten und Irrtümer über Kortison	9
Therapie mit Kortison	10
– Auf die Dosis kommt es an	
Die Bedeutung der Therapietreue	11
Kortisontherapie bei Kindern	13
Gesundheitstipps, die eine Kortisontherapie unterstützen	13
Hilfreiche Kontakte	15
– Telefonnummern	
– Internetadressen	

Liebe Patientin, lieber Patient!

Ihr Arzt hat Ihnen ein kortisonhaltiges Präparat verschrieben oder Ihnen die Anwendung eines solchen Medikamentes empfohlen. Er hat Ihnen auch erklärt, warum Kortison für Sie therapeutisch sinnvoll ist und wie Kortison richtig angewendet wird.

Mit dieser Broschüre möchte Dermapharm Ihnen grundsätzliche Informationen zu Kortison geben, damit Sie noch einmal in Ruhe nachlesen können, was für eine erfolgreiche Therapie wichtig ist. Darüber hinaus möchten wir Missverständnisse und Bedenken, die es zu Kortison gibt, offen ansprechen. Denn trotz aktueller Therapierichtlinien und innovativer Präparate überwiegt noch immer bei vielen Patienten Skepsis gegenüber einer Kortison-Therapie. Die Ursache dafür liegt oft in falschen Informationen, Missverständnissen oder in negativen Erfahrungen aus der Vergangenheit.

Doch seit den Anfängen der Kortisontherapie vor über 60 Jahren hat sich viel getan und wir möchten dazu beitragen, dass Sie sich Ihr eigenes Urteil bilden können – damit Ihre Therapie erfolgreich verläuft.

Dermapharm wünscht Ihnen eine gute Besserung!

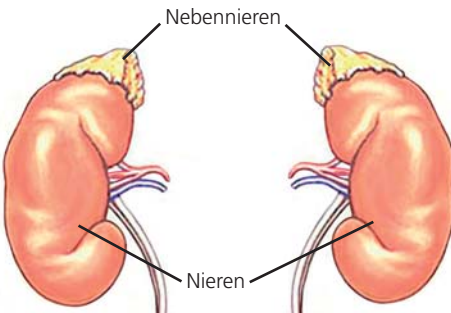
Kortison, ein körpereigener Stoff

Kortison ist die hormonell inaktive Vorstufe des eigentlichen Hormons Kortisol. Beide bezeichnet man auch als Glukokortikoide, natürliche Hormone, die vom menschlichen Körper in der Nebennierenrinde gebildet werden und die für den menschlichen Organismus lebensnotwendig sind. Das körpereigene Kortisol wird über die Blutbahn im Körper verteilt.

Glukokortikoide greifen in den Kohlenhydrat-, Eiweiß- und Fettstoffwechsel ein. Ihre Aufgabe ist es, dem Körper unter Verwendung von Eiweiß und Fett die benötigten Kohlenhydrate als Energielieferant zur Verfügung zu stellen.

Vor allem in Stresssituationen, in denen viel Energie benötigt wird, ist der Kortisonspiegel deutlich erhöht. Und auch bei der Antwort des Körpers auf Entzündungsprozesse ist das körpereigene Hormon von großer Bedeutung.

In Ruhe bildet der Körper ca. 5-30 mg Kortisol pro Tag, bei Stress bis zu 300 mg. Die Kortisolbildung findet vor allem in den frühen Morgenstunden bis etwa 6.00 Uhr statt.



Kortison, eine starke und unverzichtbare Waffe gegen Entzündungen

Kortikoide sind bis heute die stärksten entzündungshemmenden Wirkstoffe, die in der Praxis verwendet werden. Trotz intensiver Forschung an Alternativen konnte sich noch keine bessere Therapieoption etablieren. Aus diesem Grund ist Kortison auch für eine Reihe von Erkrankungen, die durch Entzündungen geprägt und oft chronisch sind, nach wie vor Goldstandard, also erste Wahl in der Therapie.

Längerfristig angelegte Kortisontherapien werden z.B. bei Asthma, schweren Hautkrankheiten wie Psoriasis oder Rheuma erfolgreich angewendet. Bei solchen, in der Regel chronischen Erkrankungen, ist Kortison in der Lage, mit individuell angepassten Dosierungen die belastenden immunologischen bzw. allergischen Reaktionen zu unterdrücken, was den Heilungsprozess unterstützt und zu einer weitgehenden Symptominderung oder Linderung von Schmerzen beitragen kann.

Eine angemessene Behandlung mit Kortison kann auch verhindern, dass eine entzündliche Erkrankung überhaupt erst chronisch wird.

Ein wichtiges Therapiefeld für Kortison sind akute und chronische Erkrankungen der äußeren Haut. Hier beschleunigt Kortison den Heilungsprozess der betroffenen Hautpartie, wenn z.B. bei einer Kontaktdermatitis zugleich die Berührung des Auslösers der allergischen Reaktion mit der Haut vermieden wird. Bei entzündlichen Erkrankungen der Haut, die auf Kortison ansprechen, gilt: Gewebeschwellungen, Quaddeln und Bläschen bilden sich zurück, und Hautrötungen, wie z. B. bei

einem starken Sonnenbrand, oder quälender Juckreiz lassen nach, die Haut kann sich regenerieren.

Kortisone werden aber auch bei akuten Erkrankungen, wie beispielsweise einem Asthmaanfall oder einem anaphylaktischen Schock, oder nach einem Unfall (Trauma) lebensrettend eingesetzt. Sie sind in der Regel höher dosiert, wirken dadurch besonders schnell und zuverlässig und können lebensgefährliche Schwellungen, z.B. des Lungengewebes oder der Hirnhaut (Hirnödem), verhindern.

Über 60 Jahre Forschung und Therapieerfahrung

1936 wurde Kortison durch den Biochemiker Kendall entdeckt, aber es dauerte weitere 10 Jahre, bis Kortison im Labor synthetisiert werden konnte. Damals feierte man Kortison als Wundermittel, weil eine ans Bett gefesselte Rheumatikerin innerhalb von wenigen Tagen wieder laufen konnte. Bald aber geriet Kortison in die Kritik. In der Euphorie über den Therapieerfolg offenbar zu sorglos angewandt, zeigten sich bald heftige Nebenwirkungen. Nicht das Kortison selbst, sondern die mangels Erfahrung unsachgemäße Anwendung der frühen Jahre dürfte für die heute noch vorhandene Verunsicherung von Patienten im Zusammenhang mit Kortison verantwortlich sein.

Seit dieser Zeit wurden drei Komponenten der Kortisontherapie erfolgreich weiterentwickelt: Der Wirkstoff selbst, die Leitlinien zu seiner Anwendung und die Darreichungsformen, z.B. als Tablette oder Creme.



Seit der Entdeckung des Kortisons und aufgrund des Bestrebens, dessen medizinische Nutzbarkeit zu optimieren, wurden immer wieder Veränderungen am Kortison-Molekül vorgenommen. Es wurden mehrere verschiedene chemische Abkömmlinge entwickelt, die heute eine sehr gezielte Behandlung erlauben. Die gewünschten Wirkungen konnten auf diese Weise verstärkt und die unerwünschten Wirkungen immer mehr reduziert werden. Bei den so genannten „topischen“ Kortikoiden wurde mit Prednicarbat Mitte der 80er Jahre ein besonders gut verträgliches Glukokortikoid entwickelt. Zudem wurden Dosierungs- und Anwendungsrichtlinien etabliert, nach denen man sich bemüht, die geringste nur mögliche Dosis anzuwenden, die zur Therapie notwendig ist.

Kortison ist nicht gleich Kortison

Die Art der Anwendung ist ein wichtiges Merkmal für die Unterscheidung von Kortikoiden: Wird das Medikament als Tablette oder Kapsel eingenommen, oder als Injektion oder Infusion verabreicht, ist es ein systemisches Kortikoid. Wird es z.B. als Salbe auf die Haut aufgetragen, inhaliert oder als Nasenspray angewendet, bezeichnet man es als topisch.

Systemische Kortikoide

Systemische Präparate sind dadurch gekennzeichnet, dass der Wirkstoff in den Blutkreislauf gelangt und seine Wirkung im ganzen Körper entfalten kann. Bei einigen schweren Erkrankungen ist eine systemische Kortisontherapie oft unumgänglich. Systemische Kortikoide werden in Relation zur Wirkung von Prednisolon beurteilt und nach der so genannten Prednisolonäquivalenz eingeteilt.

Topische Kortikoide

Topische Arzneimittel wirken in der Regel nur an der Stelle, wo sie angewandt werden. Bei einer sachgemäßen Benützung besteht also kaum ein Risiko, dass von dem Wirkstoff etwas in den Blutkreislauf gelangt. Auch kortisonhaltige Asthma- und Nasensprays wirken nur lokal und zählen ebenfalls zu den topischen Kortisonpräparaten. Topische Kortikoide wirken allgemein schwächer als systemische.

Die topischen Präparate für die dermatologische Anwendung werden in vier Wirkstärken (nach Professor Niedner) eingeteilt, um das für die Art der Erkrankung passende Kortison mit der individuell geeigneten Dosierung und Anwendungsform leichter finden zu können:

schwach wirksam	=	Wirkstärkenklasse I
mittelstark wirksam	=	Wirkstärkenklasse II
stark wirksam	=	Wirkstärkenklasse III
sehr stark wirksam	=	Wirkstärkenklasse IV

Wahrheiten und Irrtümer über unerwünschte Wirkungen von Kortison

Für die Skepsis gegenüber Kortison dürften nach wie vor die Meldungen verantwortlich sein, die in den Anfängen der Kortisontherapie bis etwa in die 70er Jahre hinein für Aufsehen gesorgt hatten.

Unsinn ist, dass **jede** Kortisontherapie automatisch unerwünschte Wirkungen zeigt. Bei topischen Kortikoiden der neuesten Generation sind quasi keine unerwünschten Wirkungen zu erwarten, weil der Wirkstoff bei korrekter Anwendung nicht in die Blutbahn gelangt. Einige Erkrankungen erfordern jedoch höher dosierte Lokalthérapien oder gar eine systemische Therapie mit relativ hoher Dosis. Die Möglichkeit, dass unerwünschte Wirkungen auftreten können, ist dadurch größer. Und wie für alle wirksamen Medikamente, vor allem, wenn sie systemisch angewandt werden, gilt auch für die systemische Kortison-Anwendung: Erwünschte Wirkungen sind ganz ohne unerwünschte Wirkungen nicht zu haben. Aber je niedriger die Dosis ist, desto geringer ist auch die Wahrscheinlichkeit, eine unerwünschte Wirkung zu erleben.

Unerwünschte Wirkungen sind jedoch keinesfalls die Regel und treten oft erst nach monate- oder jahrelanger Kortisonanwendung auf, und auch nur, wenn keine geeigneten Vorbeugemaßnahmen getroffen wurden.

Beobachtet wurden unter **Langzeitbehandlungen** mit **hochdosiertem** Kortison Wasser- und Fett-einlagerungen, Entkalkung von Knochen, vorübergehende Wachstumsverzögerungen bei Kindern, Schwächung des Immunsystems und dadurch eine höhere Infektanfälligkeit, verlangsamte Wundheilung, Abnahme der Hautdicke.

Sollte eine der genannten unerwünschten Wirkungen eintreten, bildet sich diese nach Ende der Kortisontherapie in den meisten Fällen zurück.

Therapie mit Kortison

Der menschliche Organismus erzeugt eine bestimmte Menge Kortisol. Diesen körpereigenen Kortisolspiegel kann man feststellen und einen Kortison-Tagesspiegel ermitteln.

Um eine positive Wirkung auf entzündliche bzw. immunologische Erkrankungen des Körpers nehmen zu können, muss dieser körpereigene Spiegel durch die Anwendung von Kortison-Präparaten überschritten werden. Nur dieser Kortisonüberschuss ist therapeutisch wirksam.

Auf die Dosis kommt es an!

Wichtig für eine erfolgreiche Therapie ist das Finden der richtigen Dosis. Diese richtet sich nach Art und Ausdehnung der Erkrankung, aber auch nach den individuellen körperlichen Voraussetzungen, wie dem Körpergewicht, Geschlecht und Alter. Daraus errechnet der Arzt bei einer systemischen Behandlung zunächst die Startdosis, die etwas höher ist, als die wahrscheinlich notwendige und therapeutisch ideale Dosis. Diese wird allmählich soweit

wie möglich reduziert, bis gerade noch eine Wirkung feststellbar ist. Bei den topischen Anwendungen erstellt der Arzt einen Behandlungsplan, der die Häufigkeit der Anwendung und Dosis exakt festlegt, damit es weder zu lokalen noch systemischen Nebenwirkungen kommen kann.

Bei diesem Prozess ist es wichtig, dass die Anwenderinnen und Anwender ihren Arzt konsequent unterstützen und sich exakt an die verordnete Dosierung bzw. Anwendung halten. Einmalige Anwendungsfehler sind normalerweise nicht problematisch, sollte man z.B. einmal zuviel eingenommen oder zuviel Creme aufgetragen haben. Nur bei längerfristig falscher Anwendung steigt die Wahrscheinlichkeit unerwünschter Wirkungen.

Die Bedeutung der Therapietreue

Voraussetzung für eine erfolgreiche Therapie ist immer die Mithilfe der Patienten. Man sollte sich stets sorgfältig an die Therapieanweisungen des Arztes halten und vor allem niemals selbstständig die Menge des Medikaments oder die Häufigkeit der Anwendung verändern.

Tabletten müssen regelmäßig und genau nach dem vorgegebenen Schema und zur vorgegebenen Tageszeit eingenommen werden. Da auch der Körper in den Morgenstunden am meisten Kortison bildet, wird empfohlen Kortison vor 8.00 Uhr morgens einzunehmen. Kortisoncremes dürfen ausschließlich so angewendet werden, wie verschrieben und vor allem nur an den Stellen, für die die Therapie vorgesehen ist. Kortison darf niemals ohne Rücksprache mit dem Arzt abgesetzt werden, auch wenn man das Gefühl hat, die Beschwerden seien vollständig verschwunden.

Wichtig ist es Geduld zu haben, denn manche Wirkung wird erst etwas später, manchmal erst nach Tagen oder Wochen regelmäßiger Anwendung, wahrnehmbar.

Grundsätzlich wird eine Therapie nur so lange durchgeführt, wie sie notwendig ist.

Die Dauer einer Kortisontherapie ist abhängig von den jeweiligen Beschwerden. Tritt eine Besserung ein, kann der Arzt die Dosis bis auf eine so genannte Erhaltungsdosis anpassen oder die Therapie sogar beenden.

Wird eine längerfristige Therapie beendet, darf das keinesfalls abrupt geschehen. Durch ein langsames Reduzieren der Dosis, ein so genanntes Ausschleichen, kann sich der Körper auf den sich ändernden Zustand einstellen und die eigene Kortisonproduktion den neuen Bedingungen anpassen.



Kortisontherapie bei Kindern

Kinder können mit den heutigen Kortisonpräparaten erfolgreich behandelt werden. Vor allem topische Kortikoide gibt es in für Kinder geeigneten Wirkstärken. Bei systemischen Therapien ist zu bedenken, dass eine **langfristige** Gabe von Kortison das Längenwachstum zumindest zeitweilig einschränken kann, was den Einsatz dieser Kortikoide nur nach sorgfältiger Prüfung und Abwägung des therapeutischen Nutzens durch den Arzt sinnvoll macht.

Gesundheitstipps, die eine Kortisontherapie unterstützen

Eine gesunde Ernährung und körperliche Aktivitäten steigern in der Regel bei allen Menschen das Wohlbefinden und sollten zum regelmäßigen Tagesablauf gehören. Bei Patientinnen und Patienten, die eine länger angelegte Kortisontherapie durchführen, ist es für den Therapieerfolg besonders hilfreich, wenn sie folgende Tipps beherzigen:



- Essen Sie viel Obst, Salat und Gemüse.
- Trinken Sie viel Wasser, mindestens 2 Liter täglich.
- Nehmen Sie ausreichend tierisches Eiweiß zu sich (mindestens 50 % Ihres Bedarfs); besonders geeignet sind Fisch und magere Milchprodukte.
- Vermeiden Sie Fett, sowohl bei Fleischprodukten, als auch bei Speiseöl oder Brotaufstrichen. Achten Sie auf die Verwendung von Öl mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren.
- Reduzieren Sie ihren Zucker- und Salzkonsum so weit wie möglich, würzen Sie pflanzlich und decken Sie Ihren Bedarf an Kohlenhydraten durch Getreideprodukte.
- Essen Sie allgemein nicht zu üppig und achten Sie sorgsam auf Ihr Körpergewicht.

**Und ...
bewegen Sie sich viel an der frischen Luft!**

Hilfreiche Telefonnummern

Arbeitsgemeinschaft allergiekrankes Kind,
Hilfe für Kinder mit Asthma, Ekzem oder
Heuschnupfen (AAK)
Tel.: 0 27 72/ 9 28 70

Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V. (DAAB)
Tel.: 0 21 61/ 81 49 40

Deutsche Atemwegsliga e.V.
Tel.: 0 52 52/ 93 36 15

Deutscher Neurodermitiker Bund e.V. (DNB)
Tel.: 0 40/ 23 07 44

Deutscher Psoriasisbund e.V. (DPB)
Tel.: 0 40/ 22 33 99 - 0

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.
Tel.: 02 28/ 76 60 60

Hilfreiche Internetadressen zum Thema Haut

www.dermapharm.de
Ihr Hautspezialist

www.nakos.de
Größtes Verzeichnis von Selbsthilfegruppen

www.derma.med.uni-erlangen.de

www.derma-allergie.med.tu-muenchen.de

Dermapharm – Umweltschutz

Hauterkrankungen und Umwelt stehen in einem engen Zusammenhang. Gerade in der heutigen Zeit wird dies immer mehr erkennbar.

Dermapharm sieht es als ihre Verpflichtung an, einen Beitrag zum Umweltschutz zu leisten und produziert ihre Arzneimittel und Kosmetika umweltgerecht auf technisch hochmodernen Anlagen. Dabei werden soweit wie möglich umweltfreundliche Materialien, wie z.B. Braunglas anstelle von PVC, eingesetzt.

Grundsätzlich wird im gesamten Unternehmen Papier mit einem möglichst hohen Anteil an Altpapier und Recyclingfasern für Verpackungen, Faltschachteln, Beipackzettel, Geschäftspapier etc. verwendet. Werbemittel sollen prinzipiell einen praktischen Nutzen haben.

Dermapharm wird diese Praxis weiter ausbauen in der Hoffnung, Anstöße geben zu können für einen vernünftigen Umgang mit unseren Ressourcen – unserer Umwelt zuliebe.

Dermapharm AG
Kompetenz hautnah



Lil-Dagover-Ring 7

82031 Grünwald

Telefon: 089/64186-0

Telefax: 089/64186-130

E-Mail: service@dermapharm.de

Internet: www.dermapharm.de



Produktgruppe aus vollständig
bewirtschafteten Wäldern und
anderen kontrollierten Märkten
Zert.-Nr. BCS-COC-002388
www.fsc.org
©1996 Forest Stewardship Council