



## **Durchbruch in der Rheuma-Behandlung? – Ein neues Medikament verheißt Hoffnung**

Ein neues, noch nicht zugelassenes Medikament hat in Studien Kranken mit Rheumatoider Arthritis sehr gut geholfen. Auch Helga Liebeskind (66) aus Borsdorf bei Leipzig hat an der Studie der Uniklinik Leipzig teilgenommen und sehr gute Erfahrungen mit dem Mittel gemacht.

Sie war 28 Jahre alt, als die rheumatoide Arthritis bei ihr zum ersten Mal auftrat. Sie äußerte sich zunächst in einer gewissen Fingersteifigkeit. Doch das war erst der Beginn ihres ersten heftigen Rheumaschubs. Ein halbes Jahr später, konnte sich Helga Liebeskind kaum mehr rühren. Sie schaffte es nicht aus dem Bett. Es folgten lange stationäre Aufenthalte an der Uni-Rheumaklinik in Leipzig, Operationen und viele, viele Gaben Cortison. Trotzdem will sich die gelernte Textilingenieurin nicht unterkriegen lassen. Sie arbeitet weiter, wann immer es ihr möglich ist. Nach der Wende wird sie umgeschult auf Berufsberaterin im Arbeitsamt. Eine Tätigkeit, die ihr viel Freude macht. Doch irgendwann sind die Schmerzen zu stark. Mit 44 Jahren wird Helga Liebeskind frühverrentet. Der Schmerz ist nun schon längst ihr ständiger Begleiter. Die Gelenke, in denen das Rheuma vorwiegend sitzt, ihre Hand-, Finger- und Fußgelenke, sind verformt, teilweise steif. Sie wird weiter an der Uniklinik behandelt, doch alle Therapien helfen ihr immer nur kurzzeitig. Sie gilt als austherapiert, als die Mediziner ihr mit 60 Jahren ein Angebot machen: Sie kann an einer Studie für ein neues Rheumamedikament teilnehmen. In anderen Ländern hätten erste Tests positive Ergebnisse gebracht. Allerdings könne man noch nichts Genaueres zu den Nebenwirkungen sagen. Das neue Mittel könnte die Immunabwehr schwächen und im schlimmsten Fall zu Lymphdrüsenkrebs führen, so heißt es. Trotzdem stellt sich Helga Liebeskind für die Studie zur Verfügung und ihr Mut wird belohnt. Schon zwei Wochen, nachdem sie das Medikament „Xeljanz“ mit dem Wirkstoff Tofacitinib zum ersten Mal genommen hat, geht es ihr deutlich besser. Die Entzündungen gehen zurück, die Schmerzen lassen nach.

Ähnlich erging es auch der Mehrheit der Studienteilnehmer, sagt Prof. Christoph Baerwald, Rheumatologe an der Uniklinik Leipzig. Von den 14 teilnehmenden Patienten sei bei acht eine deutliche Besserung eingetreten. Sie werden nun schon mehrere Jahre mit dem Medikament behandelt und haben keine Rheumaschübe mehr. Zugleich hielten sich die aufgetretenen Nebenwirkungen in engen Grenzen. Die Patienten seien anfälliger für Erkältungen, Durchfall und vielleicht auch mal eine Gürtelrose, sagt Prof. Baerwald. Doch seien diese Nebenwirkungen vertretbar mit Blick auf die enorme Linderung, die das Medikament brächte.

### **Erkenntnisse über den Entzündungsprozess machen Neuentwicklung möglich**

Das Medikament „Xeljanz“ mit dem Wirkstoff Tofacitinib ist eine neue Entwicklung der Pharmaindustrie. Hintergrund sei, dass die Forschung vor einigen Jahren verstanden habe, was bei der Autoimmunerkrankung Rheumatoide Arthritis genau in den Zellen passiere, sagt Prof. Baerwald von der Uniklinik Leipzig.

### **„Kleine Moleküle“ gegen ausufernde Kettenreaktionen**

Bei der Rheumatoiden Arthritis lösen Botenstoffe in den Immunzellen eine Kettenreaktion aus. Daraufhin lässt der Zellkern entzündungsfördernde Botenstoffe ausschütten. In der Folge entsteht die gefürchtete Entzündung.

Der Wirkstoff „Tofacitinib“ besteht aus so kleinen Molekülen, dass sie durch die Zellwände in die Immunzellen eindringen können. Dort blockieren sie die ausufernden Kettenreaktionen. Die Immunzellen werden nicht mehr übermäßig aktiviert, die Entzündung geht zurück und damit auch die Schmerzen.

In der Schweiz, den USA und einigen anderen Ländern ist das Medikament „Xeljanz“ bereits zugelassen. In der EU und Deutschland könnte es nächstes Jahr soweit sein, sagt Prof. Baerwald von Uni-Rheumaklinik Leipzig.

### **„Kleine Moleküle“ versus „Biologika“**

Nach dem Erkennen des Entzündungsprozess in der Rheumatoiden Arthritis gab es vor einigen Jahren bereits einen ersten Durchbruch, als die sogenannten „Biologika“ zur Behandlung der Krankheit auf den Markt kamen. „Biologika“ sind mit Hilfe von lebenden Zellen hergestellte Medikamente. Sie müssen per Injektion oder Infusion verabreicht werden.

Im Grunde genommen wirken „Biologika“ ähnlich wie die „Kleinen Moleküle“ („small molecules“), sagt Rheuma-Experte Prof. Baerwald. „Biologika“ hemmen in der Kettenreaktion innerhalb der Immunzellen einen einzigen Botenstoff ganz gezielt, während die „Kleinen Moleküle“ sich gleich mehrere Botenstoffe vornähmen. Das Ergebnis sei das gleiche, dass nämlich die ausufernden Kettenreaktionen gestoppt würden, so Baerwald. Vorteil der „Kleinen Moleküle“ sei jedoch, dass sie in Tablettenform von den Patienten selbst eingenommen werden könnten. ^

### **Auch Kinder erkranken an Rheuma**

Rheuma galt früher als typische „Alte-Leute-Krankheit“. Dem ist nicht so. Auch Kinder und Jugendliche erkranken daran. Wie z. B. die kleine Nele. Bei ihr wurde die Krankheit im dritten Lebensjahr festgestellt. Zuvor hatte ihr Verhalten ihre Eltern oft ratlos gemacht. Sie war launisch, brach von einem Moment auf den anderen in Tränen aus, warf ihr Spielzeug weg, vermied das Händewaschen. Dass das Kind stark geschwollene Gelenke hat, bemerkte erst der Facharzt. Seitdem bekommt Nele regelmäßig Medikamente injiziert. Sie sorgen für einen Rückgang der Entzündungen. Außerdem muss das Mädchen regelmäßig zu Physio- und Ergotherapie gehen. So soll Schon- und Fehlhaltungen entgegen gewirkt und die Gelenke geschmeidig gehalten werden.

Mit einer solch umfassenden Therapie hat man bei Kindern mittlerweile gute Heilungsaussichten. Wenn das Rheuma frühzeitig entdeckt und behandelt wird, haben die betroffenen Kinder eine Wahrscheinlichkeit von über 50 Prozent, dass sie die Krankheit als Erwachsener nicht mehr haben werden.

## **Gute Milch - böse Milch?**

Ob im Kaffee, im Müsli oder als Kakao: Pro Kopf trinken wir Deutschen durchschnittlich etwa 50 Liter Milch im Jahr. Lange Zeit galt die Kuhmilch als besonders gesundes Nahrungsmittel, welches das Wachstum fördert, die Knochen stärkt und „müde Männer munter“ macht. Doch in den vergangenen Jahren ist die Milch zunehmend in Verruf geraten. Sie soll krank und dick machen. Drohen wirklich gesundheitliche Risiken durch Milch?

### **Der Fall: Laktose-Intoleranz**

Der Markt laktosefreier Produkte boomt wie nie zuvor. Dabei gab es schon immer Menschen, die keine Milchprodukte vertragen. Nur zwischen zehn bis fünfzehn Prozent der Deutschen leiden tatsächlich an einer Unverträglichkeit von Laktose, also dem Milchzucker. Ihnen fehlt das Enzym Laktase, das dabei hilft, den Milchzucker zu verdauen: der Körper reagiert mit Bauchschmerzen, Durchfall und starken Blähungen. Seit ein paar Jahren ist das auch bei Silke Renk-Lange der Fall. Sie war 1992 in Barcelona Olympiasiegerin im Speerwerfen und kennt als ehemalige Leistungssportlerin ihren Körper besonders gut. Deshalb bemerkt sie vor drei Jahren auch schnell, dass etwas mit ihr nicht stimmt: Nach Mahlzeiten mit Käse und Joghurt meldet sich ihr Bauch immer häufiger mit Schmerzen bis hin zu starken Krämpfen. Ihre Hausärztin überweist die Hallenser Sportlerin an den Gastroenterologen Dr. Lars Fechner. Der macht sich auf die Suche nach der Ursache für die Beschwerden. Eine Darmspiegelung bleibt ohne Befund, doch ein Atemgastest bringt schließlich die Diagnose: Laktose-Intoleranz. Seitdem ernährt sich Silke Lange-Renk laktosefrei. Damit kommt sie im Moment gut zurecht. Bei manchen Patienten verschlimmern sich die Beschwerden im Lauf der Zeit trotzdem. Sollte es irgendwann auch bei ihr so sein, müsste sie dann Laktase-Tabletten einnehmen.

### **Kuhmilch - die Fakten:**

Die Milch ist eines unserer wichtigsten Grundnahrungsmittel. Wertvolle Inhaltsstoffe wie die Vitamine C, B1, B2, B6, B12, A, D, E und K machen sie zu einem gesunden Bestandteil unserer Ernährung. Außerdem enthält sie viele Mineralstoffe wie Kalzium, Eisen, Natrium, Kalium und Magnesium. Der Milchzucker, die Laktose, unterstützt die Darmfunktion und ist ein natürliches Abführmittel. Die Bakterien in Milchprodukten erhalten die Darmflora gesund.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt täglich 250 Milliliter, also etwa ein Glas Milch, plus zwei Scheiben fettarmen Käse. Bis zu dieser Menge überwiegen die positiven Gesundheitseffekte der Milch.

### **Die Qual der Wahl: Frischmilch, länger frische Milch oder H-Milch?**

Früher gab es eine Sorte Milch, und die kam frisch von der Kuh. Inzwischen ist das anders: Die Auswahl an Milch und Milchprodukten wird immer größer und damit die Entscheidung beim Einkauf leider nicht leichter. Doch was bedeuten zum Beispiel die verschiedenen Haltbarkeiten?

**H-Milch** hält sich drei Monate. Damit das so ist, wird sie für wenige Sekunden auf über 150 Grad erhitzt. So werden Keime abgetötet, leider aber auch etwa 20 Prozent der wertvollen Vitamine zerstört.

**Länger frische Milch** wird Frischmilch genannt, die im Kühlschrank bis zu drei Wochen haltbar ist. Diese Milch-Produkte tragen die Aufschrift „länger haltbar“ auf der Verpackung. Die Milch wird auf etwa 120 Grad erhitzt.

**Frischmilch** hält sich gekühlt nur etwa 10 Tage. Sie wird auf maximal 75 Grad erhitzt. So bleiben die meisten Vitamine erhalten.

## **„Böse Milch“? – Was steckt hinter den Milch-Mythen?**

### **Milch macht dick?!**

Milch ist ein Nahrungsmittel, kein Durstlöscher. Wie viele andere Lebensmittel auch enthält sie Kalorien, je nach Fett- und Milchzuckergehalt. Daher sollte man sie nicht literweise trinken. Entscheidend ist die Menge: In gesundem Maß macht sie nicht dicker als andere Nahrungsmittel. Derzeit wird erforscht, inwieweit die Milch eventuell sogar ein Schlankmacher ist. Vor zehn Jahren wurde der Inhaltsstoff Nicotinamid-Ribosid in der Milch entdeckt, er soll den Fettstoffwechsel ankurbeln und so das Abnehmen unterstützen. Ähnliche Effekte werden dem Kalzium und dem Vitamin D in der Milch zugeschrieben. Mehrere Studien scheinen das inzwischen zu bestätigen.

### **Milch entzieht dem Körper Kalzium?!**

Milch ist zunächst vor allem eines: ein wertvoller Kalzium-Lieferant. Der Mineralstoff ist wichtig für Knochen und Zähne und schützt vor Osteoporose.

Eine schwedische Studie dagegen behauptet, dass Frauen, die täglich drei Gläser Milch und mehr trinken, sogar häufiger Knochenbrüche erleiden. Schuld daran sollen tierische Eiweiße sein. Je mehr dieser Proteine wir zu uns nehmen, umso mehr Kalzium wird vom Körper ausgeschieden. Mehrere Studien konnten inzwischen beweisen, dass Milch zwar Kalzium in geringen Mengen entzieht, dafür aber achtmal mehr Kalzium liefert.

### **Milch verursacht Krebs?!**

Kuhmilch enthält den Wachstumsfaktor IGF-1, der in geringen Mengen auch in Muttermilch vorkommt. Es handelt sich dabei um Hormone, die Zellen zum Wachstum anregen. Bei einem Milchkonsum von nicht mehr als 250 Millilitern täglich ist die Konzentration dieser Hormone in der Milch aber zu gering, um nachweisliche Auswirkungen auf den Körper zu haben. Bei Männern, die mehr als einen Liter Milch täglich trinken, könnte ein leicht erhöhtes Risiko für Prostatakrebs bestehen. Andererseits belegen Studien, dass Milch und Milchprodukte ab 200 Milliliter pro Tag das Risiko für Dickdarm- und Brustkrebs sogar verringern können.

### **Laktosefreie Alternativen**

Wer Milch nicht verträgt oder auf tierische Produkte verzichten möchte, findet in großen Supermärkten inzwischen eine riesige Auswahl an Milch-Ersatz. Die meisten Produkte dürfen streng genommen nicht als „Milch“ bezeichnet werden, da sie aus Getreide bestehen. Dabei werden Vitamine und Nährstoffe meist künstlich zugesetzt, häufig aber auch Zucker, um einen süßen Geschmack zu erzeugen.

#### **Sojadrink:**

Zur Herstellung werden getrocknete Bohnen in Wasser eingeweicht und ausgedrückt. Anschließend werden sie erhitzt und gefiltert. Sojamilch enthält viel Eiweiß, aber wenig Kalzium. Bei Allergikern ist Vorsicht geboten, denn der Sojadrink kann Allergien auslösen.

#### **Mandeldrink:**

Er ist in den USA der beliebteste Milch-Ersatz und wird hergestellt auf der Basis gemahlener Mandeln. Hauptsächlich besteht er allerdings aus Wasser und Zusatzstoffen, die den Vitamin- und Nährstoffgehalt erhöhen sollen.

#### **Haferdrink:**

Dafür wird der Hafer gemahlen, mit Wasser versetzt und aufgekocht. Anschließend werden Enzyme zum Fermentieren zugesetzt. Haferdrink ist reich an Eiweiß und enthält außerdem den Ballaststoff Beta-Glucan, der den Cholesterinspiegel senkt und ihn damit sehr gesund macht.

**Kokosmilch:**

Zubereitet wird die Kokosmilch aus dem pürierten Fleisch der Kokosnuss und Wasser. Bei den Mengen sollte man besonders vorsichtig sein, denn der Fettgehalt kann hier zwischen 15 bis 25 Prozent liegen.

**Hausarzt-Tipp:**

Wer Kuhmilch nicht verträgt, sollte darauf achten, über andere Lebensmittel genug Kalzium zu sich zu nehmen, um so das Risiko für Osteoporose und damit für Knochenbrüche zu senken. Das gilt besonders für Frauen nach den Wechseljahren. Wertvolle Kalziumquellen sind Spinat, Brokkoli, Sesam, Haselnüsse und auch einige Mineralwasser.

**Rezepte ohne Milchzucker (von Ernährungsberaterin Nicole Lins)****Heidelbeer-Drink**

Zutaten für 2 Portionen:

150 g Heidelbeeren  
300 ml Mandelmilch oder Kokosmilch  
3 EL Haferkleieflocken  
frische Pfefferminze zum Dekorieren  
20 g Zucker bei Bedarf  
etwas gemahlene Vanille

Zubereitung:

Heidelbeeren waschen und in den Mixer geben. Mandel- oder Kokosmilch, Haferkleieflocken und Zucker zugeben und alles miteinander fein pürieren. Den Drink mit etwas Minze verzieren und leicht gekühlt im Glas servieren.

**Erdbeer-Kokos-Drink**

Zutaten für 2 Portionen:

150 g Erdbeeren  
300 ml Kokosmilch  
20 ml Orangensaft  
4 EL Haferkleieflocken  
20 g Zucker  
1 TL Kokosraspel

Zubereitung:

Die Erdbeeren putzen, waschen und in den Mixer geben. Kokosmilch, Saft, Haferkleieflocken und Zucker zugeben und alles miteinander fein pürieren. Den Drink mit Kokosraspeln verzieren und leicht gekühlt im Glas servieren.

**Mandelpudding**

Zutaten für 4 Portionen:

500ml Hafermilch  
40g gemahlene Mandeln  
100g Traubenzucker  
4 EL Maisstärke

Zubereitung:

Von der Hafermilch 6 EL abnehmen und mit Traubenzucker, Mandeln und Stärke glattrühren. Übrige Hafermilch zum Kochen bringen. Stärkemischung unter Rühren in die

kochende Milch geben und einmal aufkochen lassen. Abkühlen lassen, dabei ab und zu umrühren.

### **Vegane Pancakes**

Zutaten:

400 g Dinkelmehl 630  
500 ml Sojamilch oder Mandelmilch, ungesüßt  
2 EL Zucker  
2 Tüten Vanillezucker  
3 Tropfen Rumaroma  
1 Prise Zimt  
2 EL Apfelmus  
1 Tüte Weinsteinbackpulver  
etwas Butteröl zum Braten

Zubereitung:

Zunächst alle trockenen Zutaten mischen und anschließend die nassen Zutaten hinzufügen. Alles gut mit dem Schneebesen verrühren. Für ein besonders gutes Ergebnis über Nacht abgedeckt in den Kühlschrank stellen. Der Teig kann aber auch direkt verwendet werden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, kleine Teigportionen in das heiße Öl geben und goldbraun backen, dann wenden und fertig backen. Besonders lecker mit Ahornsirup, Rübensirup, Marmelade, Zucker und Zimt oder einfach pur mit Früchten.

## **Schneller fit nach der Hüft-OP**

Hüft-OPs gehören heutzutage zu den häufigsten Operationen und damit zu den Routineeingriffen. In den vergangenen 20 Jahren hat die Medizin hier enorme Fortschritte gemacht. Künstliche Hüftgelenke halten inzwischen bei vielen Patienten bis zu 20 oder sogar 25 Jahre und damit deutlich länger als ursprünglich angenommen. Und doch gibt es auch jetzt immer wieder neue Operationsmethoden und Therapieansätze.

### **Alte Therapie neu entdeckt: Prehabilitation**

Je trainierter der Patient, umso schneller ist er auch nach einer OP wieder fit. Das Prinzip galt schon bei Leistungssportlern in der DDR. Jetzt werden die Trainingsmethoden wieder neu entdeckt - auch für Hobbysportler und ganz normale Patienten. Kleine Studien konnten inzwischen beweisen, dass man schneller wieder auf die Beine kommt, wenn man sich nicht nur nach einer Operation körperlich stärkt, sondern auch schon in den Wochen vor dem Eingriff. Schonen war also gestern, heute verordnen immer mehr Ärzte ihren Patienten ein Fitnessprogramm: Muskeln werden aktiviert und der Kreislauf trainiert – und das trotz Schmerzen. Das Ziel: Muskelkraft und –koordination sollen gezielt verbessert werden. Noch fehlt eine große Studie, die die positiven Effekte des Trainings wissenschaftlich belegt. Doch die bisherigen Erfolge der Methode machen Medizinern und Patienten Mut.

### **Buchtipps**

Dr. Carsten Lekatat: Meine besten Hausarzt Tipps oder: Wie Kekse Ihr Leben retten können

Er & Ich Verlags GmbH, 14,99 Euro, ISBN: 3981775309

### **Gäste im Studio**

**Prof. Dr. Andreas Roth**, Orthopäde, Universitätsklinikum Leipzig

**Prof. Dr. Christoph Baerwald**, Rheumatologe, Universitätsklinikum Leipzig

**Nicole Lins**, Ernährungsberaterin, Magdeburg

### **Anschrift**

MDR FERNSEHEN, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber „Hauptsache Gesund“

Internet: [www.mdr.de/hauptsache-gesund](http://www.mdr.de/hauptsache-gesund);

E-Mail: [hauptsache-gesund@mdr.de](mailto:hauptsache-gesund@mdr.de)

**Themen der nächsten Sendung am 01.09.2016: Wasser, Füße & Hämorrhoiden**