



## **Warzen – Achtung, ansteckend!**

**Etwa jeder Zweite bekommt im Laufe seines Lebens Warzen, lateinisch Verrucae. Das sind gutartige Hautwucherungen, ausgelöst durch Viren. Vor allem immungeschwächte Menschen müssen deshalb vorsichtig sein, denn Warzen sind ansteckend.**

### **Viren sind schuld**

Meist entstehen Warzen an Händen und Füßen. Sie können aber auch andere Körperteile und sogar Schleimhäuten befallen. Bei den Erregern handelt es sich meist um humane Papillomviren, die durch Hautkontakt übertragen werden. Das kann zum Beispiel im Schwimmbad, in der Sauna oder auch durch Handschlag passieren, wenn man mit infiziertem Warzensekret in Berührung kommt. Durch kleinste Verletzungen dringen die Viren in die oberen Hautschichten ein. Am unteren Rand der Epidermis, also der Oberhaut führen diese dann zu Entzündungen. Dadurch kommt es zu einer übermäßigen Hornproduktion mit den typischen Wucherungen.

### **Das Immunsystem entscheidet**

Warum bekommen einige Menschen immer wieder Warzen und andere nie? Besonders anfällig sind immungeschwächte und chronisch kranke Menschen, Diabetiker zum Beispiel. Ebenfalls ein erhöhtes Risiko besteht bei vorgeschädigter Haut, etwa bei Neurodermitis – Patienten, hier können die Viren leichter eindringen.

### **Man kann vorbeugen**

Um eine Ansteckung zu vermeiden hilft es schon, im Schwimmbad, in Umkleidekabinen oder in der Sauna konsequent Badeschlappen zu tragen. Die Füße, besonders die Zehenzwischenräume gut abtrocknen und immer ein eigenes Handtuch benutzen.

Allgemein gilt: je besser das Immunsystem funktioniert, desto weniger können Warzen –Viren ihnen etwas anhaben. Mit gesunder und ausgewogener Ernährung und Bewegung kann man die Abwehrkräfte regelmäßig stärken.

### **Warze ist nicht gleich Warze**

Es gibt unzählige Arten, die größte Gruppe bilden die vulgären, also die gewöhnlichen Warzen. Sie sind klein und hart und wuchern zu verhornten Knötchen, die sich auch grüppchenartig auf der Haut ausbreiten können.

An den Fußsohlen oder an der Ferse werden diese als Dornwarzen bezeichnet. Die Oberfläche ist meist glatt, doch ein Großteil der Wucherungen liegt unter der Haut. Deshalb können Dornwarzen beim Gehen und Stehen schmerzhaft sein.

Dellwarzen (Mollusca contagiosa) kommen als roséfarbene oder transparente etwa stecknadelkopfgroße Knötchen daher. In der Mitte der Warze ist eine Delle, aus der weiße Flüssigkeit austritt, die hochinfektiös ist.

Sonderformen stellen die Stiel,- und Alterswarzen dar, denn das sind gar keine echten Warzen. Beide Formen werden nicht durch Viren verursacht und sind auch nicht ansteckend.

Stielwarzen sind Hautzipfel, die bevorzugt an Stellen entstehen, wo die Haut aufeinander reibt, etwa am Hals oder in der Achselhöhle.

Alterswarzen (seborrhoische Keratose) sind dunkel pigmentierte gutartige Hautwucherungen, die vermehrt im Gesicht oder am Oberkörper auftreten. Frauen und Männer bekommen gleichermaßen etwa ab dem 50. Lebensjahr diese Veränderungen und sie nehmen mit dem Alter zu. Dennoch sollte man Pigmentveränderungen vom Dermatologen abklären lassen, um bösartige Tumore (Hautkrebs) auszuschließen.

Feigwarzen siedeln auf Schleimhäuten im Mund oder Genitalbereich und zählen zu den häufigsten sexuell übertragbaren Krankheiten.

### **Das macht der Arzt**

Wenn Warzen nicht nach einigen Monaten von selbst abheilen, muss der Hautarzt ran. Für die Behandlung gibt es verschiedene Möglichkeiten, etwa das Vereisen mit flüssigem Stickstoff, die operative Entfernung oder die Lasertherapie. Daneben gibt es eine Reihe von rezeptpflichtigen Lösungen, die auf die betroffenen Stellen aufgetragen werden.

In der Naturheilkunde rückt man Warzen mit pflanzlichen Mitteln, etwa Thuja oder Schöllkraut zu Leibe. Ein gutes Hausmittel ist Apfelessig, der soll helfen, die Viren auf der Haut abzutöten und so die Vermehrung zu verhindern.

### **Die Leipziger Hautärztin Dr. Marion Krakor behandelt hartnäckige Warzen mit einer speziellen Bestrahlungstherapie**

Dabei werden die befallenen Hautstellen mit wassergefiltertem Infrarotlicht bestrahlt. Eine Behandlung dauert ca. 30 Minuten und sollte drei bis sechsmal wiederholt werden. Wie es genau funktioniert ist nicht geklärt, aber es funktioniert in den meisten Fällen. Frau Dr. Krakor erklärt das so:

Das Infrarotlicht dringt besonders tief in die Hautschichten ein und sorgt für eine schonende Durchwärmung rund um die Warze. Dadurch wird das Gewebe besser durchblutet und das Immunsystem angeregt.

Leider übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen diese Leistung nicht. Der GKV-Patientin bezahlt pro Sitzung rund 17 Euro, private Kassen übernehmen im Allgemeinen die Leistung.

#### **Der Fall**

Kathrin Wildenhain aus Leipzig plagt sich seit über zwei Jahren mit einer hartnäckigen Warze an der Fußsohle herum. Die 52-jährige Bankangestellte hat schon alles Mögliche versucht, aber nichts hilft. Die Warze ist nicht nur sehr unschön, sie tut auch weh. Bei jedem Schritt schmerzt und sticht es an der Stelle.

Im April hat sie sich in der Leipziger Hautarztpraxis bei Frau Dr. Krakor bestrahlen lassen und siehe da, die Warze wird tatsächlich kleiner. Nach fünf Wochen ist die Therapie zunächst beendet. Jetzt muss Kathrin Wildenhain die Haut gut pflegen und weiter Geduld haben, bis alle Reste der Warze abgefallen sind und sich die Haut vollständig regeneriert hat.

## Wenn Schultern und Nacken schmerzen

**Zugluft im Auto, die falsche Sitzposition oder zu lange aufs Smartphone geschaut - und schon sind Schulter und Nacken verspannt. Fast jeder kennt das! Doch hinter den Schmerzen können auch ganz andere schwerwiegende Ursachen stecken. In solchen Fällen ist eine Zusammenarbeit verschiedener ärztlicher Fachrichtungen für die Betroffenen enorm wichtig.**

### Der Smartphone-Nacken

Rund 15 Prozent aller Patienten eines Hausarztes kommen wegen Nackenbeschwerden zu ihm - Tendenz steigend. Mediziner vermuten, dass heutzutage das Smartphone in vielen Fällen dahinter stecken könnte. Denn beim Blick auf das Handy wird der Kopf oft über lange Zeit nach zu weit vorne geneigt. Normal ist eine Belastung von vier bis sechs Kilogramm für Nackenmuskulatur. Allein bei einer Neigung von 15 Grad ziehen mehr als 12 Kilogramm an der Halswirbelsäule. Beim Blick auf das Smartphone senkt der Nutzer seinen Kopf meist aber sogar um 45 Grad – das führt zu einer Belastung von mehr als 20 Kilogramm. Die Folge einer überlasteten Halswirbelsäule können dauerhafte Muskelverhärtungen und Schmerzen im Schulter-Nacken-Bereich, Kopfschmerzen sowie Verschleißerscheinungen und Bandscheibenvorfälle sein. Um einem „Smartphone-Nacken“ vorzubeugen und die Halsmuskulatur zu kräftigen, empfiehlt sich regelmäßiger Sport wie zum Beispiel Schwimmen, Pilates, Walking oder Yoga. Auch kleine Übungen für den Alltag, wie den Kopf nach rechts und links beugen und das Ohr zur Schulter senken, den Kopf nach oben strecken und die Schultern nach unten ziehen, können helfen. Doktor Olaf Bach, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie am Sophien- und Hufeland-Klinikum in Weimar, empfiehlt zur aktiven Entspannung und Kräftigung für den Nacken: den Kopf in langsamen Halbkreisen vor dem Brustkorb zu rollen oder den Oberkörper und Kopf Wirbel für Wirbel ein- und aufrollen. Weitere hilfreiche Übungen sind: den Kopf so weit wie möglich nach links und rechts drehen und dabei die Finger an das Kinn legen und sanft dagegen drücken. Und den Kopf zur rechten Seite neigen und dabei den linken Arm sanft nach unten rausschieben und etwas halten. Das ganze gegengleich ausüben. Alle Übungen sollten sechsmal ausgeführt werden und möglichst in den Alltag einfließen. Ein Tipp für den nackenfreundlichen Umgang mit den modernen Kommunikationsmitteln: Anstatt den Kopf zu senken, sollte man mobile Geräte näher und höher vor das Gesicht bringen und besser die Augen senken als den Kopf. Am Schreibtisch sollte man eine rückenfreundliche Sitzposition einnehmen und den Rücken durch Gymnastik kräftigen. Fazit: Mit mehr Bewegung im Alltag tun sie ihrem dem Nacken Gutes. Und öfter mal „Offline“ schalten hilft ihm und Ihnen natürlich auch!

### Mysteriöse Schulterschmerzen

Annett Gießler liebt die Gartenarbeit. Doch bis vor kurzem konnte sie sich aufgrund extremer Schmerzen kaum mehr bewegen. Alles begann vor vier Jahren mit einem Ziehen in der linken Schulter und im linken Arm. Ihre linke Hand schläft ständig ein, und ein halbes Jahr später treten die Beschwerden auch auf der rechten Seite auf. Später kommen noch Schmerzen im Hüftbereich und im linken Bein dazu. Alles deutet auf eine so genannte Kalkschulter hin. Dabei lagert sich Kalk in einer Sehne ab und das verursacht Schmerzen. Verschiedenste Therapien dagegen zeigen jedoch keine Linderung und Annett Gießler wird letztendlich eine Operation der Schulter angeraten. Für eine Zweitmeinung wendet sie sich an Dr. Rolf Malessa, Facharzt für Neurologie am Sophien- und Hufeland-Klinikum in Weimar. Auf der sogenannten NONPain-Unit, einer in Deutschland seltenen Schmerzspezialstation, auf der Neurologen und Orthopäden zusammenarbeiten, wird sie eingehend untersucht. Die Spezialisten finden neben orthopädischen Befunden noch eine weitere Ursache für die mysteriösen Schulterschmerzen: „Wir haben die Diagnose einer Entzündung des Armnervengeflechtes gestellt, die sich über die Zeit dann weiterentwickelt hat“, erläutert Dr. Malessa. Jetzt ist klar, warum die orthopädische Behandlung allein nicht angeschlagen hatten. Stattdessen bekommt Annett Gießler eine Woche lang Cortison-Infusionen. Und die wirken sofort! Dr. Malessa rät, bei bestimmten orthopädischen Symptomen immer auch

an eine Nervenentzündung zu denken: „Ganz typisch: Die Patienten erzählen einem, dass sie nicht wissen, wie sie den Arm nachts hinlegen sollen und dass sie auf keinen Fall auf der Schulter liegen können. Und immer, wenn es Sensibilitätsstörungen gibt – also irgendwo ein Kribbeln oder ein Taubheitsgefühl mit dabei ist bei den Schulterschmerzen, ist es nie eine rein orthopädische Erkrankung.“ Annett Giebler ist glücklich, endlich die richtige Diagnose bekommen zu haben. Zwar ist sie noch nicht völlig schmerzfrei, aber die Gartenarbeit wird bald wieder möglich sein.

Eine Kalkschulter ist ein recht häufiges und sehr schmerzhaftes Phänomen. Dabei bilden sich Kalkdepots in den Sehnen des Schultergelenks. Die Ursache für diesen Prozeß ist nicht bekannt. Frauen sind mit einem Anteil häufiger betroffen. Die Schmerzen bei einer Kalkschulter zeigen sich im vorderen, äußeren Schulterbereich und strahlen in den Oberarm aus. Sie schleichen sich über eine längere Zeit ein und nehmen dann plötzlich massiv zu. Viele Betroffene können auf der erkrankten Schulterseite nachts nicht liegen. In der Akutphase kann der Arm nicht mehr angehoben werden, da die Kalkablagerungen zwischen Oberarmkopf und Schulterdach einklemmen. Wäsche aufhängen, den Pullover an- und ausziehen oder sich die Haare kämmen sind nur noch schwer möglich. Wird die Schulter aufgrund von Schmerzen geschont, kann sich zusätzlich eine Schultersteife entwickeln. Bei Verdacht auf eine Kalkschulter sind die Kalkdepots diagnostisch gut im Röntgenbild darstellbar. Die Therapie kann dann sowohl konservativ mit Krankengymnastik und Medikamenten als auch operativ erfolgen.

## Wogegen Impfungen schützen

Der weltweite Anstieg von Masernfällen hat die Diskussion um eine Impfpflicht neu entfacht. Wir beschreiben Ansteckung, Symptome und Folgen der Krankheiten, vor denen die gängigsten Impfungen schützen.

Zu DDR-Zeiten gab es streng verordnete staatliche Impfprogramme. Per Gesetz wurde genau festgelegt, in welchem Alter Kinder und Jugendliche welche Impfung bekommen sollten. Heute wird eine Impfpflicht wieder diskutiert. Impfbefürworter fordern etwa, dass nicht geimpfte Kinder keinen Kindergartenplatz bekommen sollen, um die Ansteckungsgefahr für andere Kinder zu reduzieren. Zu ihnen gehört auch Bundesgesundheitsminister Jens Spahn. Seinem Gesetzentwurf zufolge sollen ungeimpfte Kinder nicht in die Kita gehen dürfen und Eltern ein Bußgeld zahlen müssen.

### Mehr als nur Kinderkrankheiten

#### Masern

Masern sind eine Virenerkrankung mit anfänglich hohem Fieber, Husten und Schnupfen. Der für Masern typische Hautausschlag bildet sich erst nach einigen Tagen. Auch Masernviren werden von Mensch zu Mensch übertragen und sind hochansteckend.

Beim Husten oder Niesen werden die Erreger über Tröpfchen in der Luft verteilt und auf andere übertragen. Bei etwa jedem zehnten Erkrankten treten Komplikationen auf. Durch die Schwächung des Immunsystems, kann es zu Mittelohr- oder Lungenentzündungen kommen. Besonders schwere Verläufe können zu einer Gehirnentzündung führen, die bei zehn bis zwanzig Prozent tödlich verläuft. Erwachsenen, die nach 1970 geboren sind, wird eine Impfung empfohlen, wenn sie nur einmal oder gar nicht geimpft sind. Der Schutz nach zwei Masernimpfungen hält dann ein Leben lang. Impfreaktionen können leichtes Fieber, Gelenkschmerzen und ein leichter Hautausschlag sein, die aber nach wenigen Tagen wieder verschwinden. Impfkritiker warnen vor

einem Zusammenhang zwischen der Impfung und Erkrankungen wie Autismus oder Morbus Crohn. Dies konnte jedoch nie nachgewiesen werden. Im Jahr 2005 wurden alle Studien dazu untersucht. Dabei stellte sich heraus, dass die Warnung ursprünglich von einem englischen Arzt stammte, der seine Studienergebnisse gefälscht hatte.

Meldepflicht seit 2001

Masernfälle müssen an das Robert-Koch-Institut (RKI) gemeldet werden. 2018 gingen dort 543 Meldungen ein, 2017 waren es 929. Zur Einführung der Meldepflicht wurden 6.039 Maserninfektionen registriert.

### **Keuchhusten**

Die Zahl der Keuchhustenfälle steigt seit Jahren wieder an. Allein in Sachsen wurden 2017 mehr als 1.200 Erkrankte gemeldet. Keuchhusten, auch Pertussis genannt, wird durch Bakterien ausgelöst und über Tröpfcheninfektion von Mensch zu Mensch übertragen. Bei der hochansteckenden Krankheit bilden Bakterien Giftstoffe, die sich in der Schleimhaut der Lunge festsetzen und sie schädigen. Der Überträger kann seine Mitmenschen auch unbemerkt infizieren. Behandelt wird Keuchhusten mit Antibiotika, was zwar andere vor Ansteckung schützt, aber den langwierigen Krankheitsverlauf nur wenig bessert. Dabei werden lediglich die Bakterien abgetötet, die von ihnen gebildeten Giftstoffe bleiben aber weiter wirksam. Die Diagnose lässt sich erst nach einem Bluttest eindeutig stellen.

Keuchhusten gehört weltweit zu den häufigsten Infektionskrankheiten der Atemwege. Für Neugeborene und Säuglinge kann die Krankheit lebensbedrohlich sein. Bei Kindern über einem Jahr tritt sie eher selten auf, da sie meist einen Impfschutz haben. Unter Jugendlichen und Erwachsenen steigen die Zahlen wieder an. Mediziner sehen die Gründe dafür in unzureichendem Impfschutz, denn der hält nicht ein Leben lang. Was viele nicht wissen: Die Keuchhusten-Impfung muss auch im Erwachsenenalter alle zehn Jahre aufgefrischt werden. Den Serum gibt es nicht einzeln, sondern nur als Kombinationsimpfstoff. Als Nebenwirkungen sind allergische Reaktionen möglich, sehr selten auch neurologische Missempfindungen, Lähmungen und Erschöpfung.

### **Diphtherie**

Diphtherie ist eine bakterielle Infektionskrankheit. Die Bakterien besetzen die Haut und die Schleimhäute und können sich auf den ganzen Körper ausbreiten. Sie bilden ein Gift, das die Niere, die Leber und das Herz schädigen kann. Bei Diphtherie bilden sich Ablagerungen im Mund oder in der Nase bis in die Luftröhre hinein. Die Erkrankung wird mit Antibiotika behandelt.

Schäden, die einmal durch die Gifte entstanden sind, können meist nicht mehr geheilt werden. Die Diphtherie-Schutzimpfung sollte auch bei Erwachsenen alle zehn Jahre aufgefrischt werden. Nach der Impfung kann es an der Einstichstelle zu Hautrötungen und Schwellungen, aber auch zu leichten Erkältungsbeschwerden wie schwachem Fieber oder Abgeschlagenheit kommen. Die Symptome klingen meist schon nach wenigen Tagen wieder ab.

### **Tetanus**

Tetanus ist nicht von Mensch zu Mensch übertragbar. Die Tetanus-Bakterien kommen hauptsächlich in Erde oder Tierkot vor und gelangen meist durch Wunden in den Körper. Dringen die Bakterien in den Körper ein, drohen starke Krämpfe. Daher hat die Krankheit auch den Namen Wundstarrkrampf. In der Atemmuskulatur können die Krämpfe zum Ersticken führen.

Auch hier entsteht der Schaden vor allem durch die Giftstoffe, die die Bakterien produzieren. Behandelt wird mit einem Antiserum, welches das Gift unschädlich machen soll, sowie mit Antibiotika, um die Bakterien abzutöten. Manchmal ist es notwendig, Keime operativ aus der Wunde zu entfernen.

Zur Vorbeugung wird alle zehn Jahre eine Auffrischung der Impfung empfohlen. Allgemein ist die Impfung gut verträglich. In Einzelfällen wurden aber auch Nebenwirkungen wie allergische Reaktionen oder Lähmungen, Missempfindungen und weitere Erkrankungen des Nervensystems gemeldet.

### **Pneumokokken**

Pneumokokken sind für die Mehrzahl der bakteriellen Lungenentzündungen verantwortlich. Sie gehören zur Familie der Streptokokken und werden wie bei einer Erkältung von Mensch zu Mensch übertragen. Man kann Träger der Bakterien sein, ohne selbst daran zu erkranken. Besonders gefährdet sind Menschen mit einer geschwächten Immunabwehr, weshalb die Schutzimpfung allen Menschen über 60 und chronisch Kranken empfohlen wird. Die Erkrankung kann zwar mit Antibiotika behandelt werden, aber die Medikamente helfen nicht immer, da sich häufig Resistenzen bilden. Impf-Nebenwirkungen wie allergische Reaktionen sind selten.

Vom ersten Lebenstag an werden alle Impfungen in Impfausweisen oder Impfbüchern eingetragen. Ist der Ausweis verschollen, lässt sich schwer nachvollziehen, gegen welche Erkrankungen ein Schutz besteht und gegen welche nicht. Es gibt zwar Bluttests, diese sind aber nicht zu 100 Prozent aussagekräftig und werden auch von den Krankenkassen nicht bezahlt. Ärzte raten daher meist zu einer Grundimmunisierung.

**„Hauptsache Gesund“-Journal zu bestellen unter der Abo-Hotline: 0341 – 3500 3500**

### **Gäste im Studio:**

**Dr. Marion Krakor**, Hautärztin, Leipzig

**Dr. Olaf Bach**, Orthopäde, Sophien- und Hufeland-Klinikum, Weimar

**Dr. Rolf Malessa**, Neurologe, Sophien- und Hufeland-Klinikum, Weimar

**Dr. Thomas Grünewald**, Internist und Mikrobiologe, St. Georg Klinikum Leipzig

**Anschrift:** MDR, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber, „Hauptsache Gesund“, 04360 Leipzig

**Unsere nächste Sendung 16. 05. 2019: Diabetes, Muskelschmerzen, Brillen**