

Glosse

Gut geschmiert

Jeder kann kaufen, was er will! Wir reden hier nicht von Waffen oder illegalen Drogen, sondern von Nahrungsergänzungsmitteln – und das sind Lebensmittel. Insofern, warum sollen nicht deutsche Verbraucher und Verbraucherinnen für round about 40 Millionen Packungen von „irgendwas mit Magnesium“ Geld ausgeben dürfen. Also, um es korrekt zu apostrophieren und konkret zu machen: Zwei Nasen teilen sich hierzulande pro Jahr eine Packung, vom Säugling bis zum Greis – mal rein statistisch gesehen. Die sechs Millionen Packungen, die alljährlich in Apotheken als richtige, wirksame Arzneimittel bei nachgewiesenem Magnesiummangel über den Ladentisch gehen, sind da übrigens nicht mitgezählt.

Eines der Leiden, gegen das Magnesiumpräparate nützen sollen, sind Wadenkrämpfe (GPSP 5/2014, S. 10). Wie jedoch der weiße Stoff, den manche nur in der Variante Magnesia als Hilfsmittel für die Beherrschung von Reckstange oder Kletterwand kennen, bei Wadenkrämpfen helfen kann, bleibt sein Geheimnis.¹

Aber es gibt eine Mär: Vor rund einem Vierteljahrhundert sollen genau 73 schwangere Frauen mal deutlich weniger Wadenkrämpfe gehabt haben, wenn sie sich das Zeug nicht rein sportlich auf die Hände schmierten, sondern Magnesium-Tabletten schluckten.

Leider konnte das schöne Ergebnis nicht bestätigt werden: nicht mit Schwangeren und nicht mit älteren Menschen, die besonders oft unter den wirklich heimtückischen – da nächtlich besonders lästigen – Wadenkrämpfen leiden.

Wissenschaftler sind allerdings bekanntlich hartnäckig, und sie forschten weiter zum Segen von Magnesium, Magnesiumanbietern und wadenmäßig Geplagten. Jüngst haben sie eine neue Untersuchung publiziert. Aber wieder nix! Die ganze Studie wurde „wegen Nutzlosigkeit“ der Magnesium-Zubereitung vorzeitig abgebrochen.“¹

Irgendwie schade, vielleicht hätte sich ja doch noch ein Effekt gezeigt. Man muss nur lange genug testen, dann kommt schon irgendwann das gewünschte Ergebnis. Das denken sicher auch all diejenigen, die weiterhin im Discounter oder bei Rossmann und Co. Magnesiumpräparate kaufen: nicht zum Turnen oder Klettern, sondern als Wundermittel gegen Muskelkrämpfe in den Waden.

¹ arznei-telegramm® (2017) 48, S. 30

die meist eine längerfristige Behandlung erfordert.

Bei einer mittelschweren bis schweren Neurodermitis kann eine längerfristige Intervalltherapie helfen: An zwei Tagen in der Woche – insgesamt nicht häufiger als an 8 bis 10 Tagen im Monat – werden stark entzündete Hautstellen zusätzlich zur Basispflege mit Cortison eingecremt. Auch dadurch werden Schübe seltener.⁴

Dem Stress begegnen

Das Leben mit Neurodermitis kann nicht nur für das Kind, sondern für die ganze Familie sehr anstrengend sein. Häufige Arztbesuche, ständiges Eincremen und Schlafmangel zehren, weil der Juckreiz das Kind nachts weckt. Und die eigene Hilflosigkeit tut weh. Hinzu kommt, dass bei Babys und Kleinkindern häufig die Haut auf den Wangen, an den Armen und Beinen betroffen ist – also Stellen, die jeder sieht. Das kann stigmatisieren: Manche Eltern müssen sich anhören, sie kümmern sich nicht genug um ihr Kind, bekommen ungefragt Tipps, wie sie die Krankheit behandeln sollen. All das belastet ungemein. Deshalb werden in den Schulungen auch Entspannungsmethoden wie Autogenes Training und Strategien zur Stressbewältigung geübt.

Daneben bleibt viel Raum, Fragen zu stellen, eigene Erfahrungen zu schildern, sich auszutauschen und einander Tipps zu geben. Denn oft tut es schon gut zu hören, dass es

anderen Eltern und Kindern genauso geht.

Nutzen geprüft

Neurodermitis-Schulungen steigern nicht nur das Wissen über die Krankheit. Eltern können sie anschließend auch besser akzeptieren, fühlen sich weniger stark belastet und sind zufriedener mit ihrem Leben. Sie können den Hautzustand bei ihrem Kind besser einschätzen und wissen so, die Beschwerden ihres Kindes zu lindern. Außerdem haben sie das beruhigende Gefühl, das – für sie unerträgliche – Kratzen unter Kontrolle zu bekommen, also zu reduzieren. Für Eltern ist die Schulung also ein Gewinn.

Und auch die Kinder profitieren. Ihr Hautbild verbessert sich objektiv, und sie leiden weniger unter Juckreiz und Schlaflosigkeit. Die ärztliche Behandlungsleitlinie Neurodermitis empfiehlt die Teilnahme an den Schulungen deshalb ausdrücklich.

- 1 Bornemann R u.a. (2016) Allergo J; 25, S. 15 www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5306160/
- 2 Bundesministerium für Gesundheit und Soziales (2003) Abschlussbericht – Modellvorhaben zur besseren Vorsorge und Versorgung von Kindern und Jugendlichen mit atopischem Ekzem (Neurodermitis): www.neurodermitisschulung.de/uploads/media/_Abschlussbericht_Endversion_.pdf (Abruf 24.3.2017)
- 3 AWMF (2015) Leitlinie Neurodermitis. www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/013-0271_S2k_Neurodermitis_2016-06.pdf (Abruf 22.3.2017)
- 4 IQWiG (2017) Neurodermitis www.gesundheitsinformation.de/neurodermitis.2257.de.html (Abruf 22.3.2017)
- 5 Heratizadeh A u.a. (2017) The Journal of Allergy and Clinical Immunology <http://dx.doi.org/10.1016/j.jaci.2017.01.029>