Zeit für gute Vorsorge …

Dr. med. Bodo Grahlke

Facharzt Gynäkologie und
Geburtshilfe FMH

Komplementäre Heilverfahren und Selbsthilfe bei auffälligem Abstrichbefund oder bei HPV-Infektion

Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, mittels Selbsthilfemethoden oder einer naturheilkundlichen Behandlung kontrollbedürftige Abstrichbefunde oder eine HPV-Infektion positiv zu beeinflussen.

Doch **es gibt nicht das Rezept oder die Methode** der Behandlung und auch nicht die Versicherung, dass sich die Abstrichergebnisse innerhalb eines bestimmten Zeitraumes wieder normalisieren.

Individuelle Einstellung und Lust auf eine Methode sind entscheidend. Im besten Fall kann ein Abstrichbefund innerhalb einiger Monate normalisieren oder eine HPV-Infektion überwunden werden.

Viele Erfahrungen von Frauen zeigen, dass eine positive Beeinflussung möglich ist, jedoch eine gute Portion **Optimismus**, **Ruhe** bewahren und manchmal auch **Geduld** und **Dran-bleiben** eine wichtige Rolle spielen, und natürlich die Unterstützung durch Freundinnen, Partnerinnen und durch die Beratung bei Ihrem Frauenarzt.

- **Stressbewältigung**: z.B. mit Hilfe von Autogenem Training oder der

Progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen.

Meine Empfehlungen:

1. Sie hören auf zu rauchen, es behindert die Zellatmung und die Durchblutung. Wir können mit **Ohrakupunktur** helfen.

2. Eine vollwertige vitamin- und mineralienreiche Ernährung zur Stabilisierung des Immunsystem.

3. Die ergänzende Einnahme eines **Multivitaminpräparates**, welches neben B-Vitaminen auch Mineralstoffe und **Omega-3-Fettsäuren** beinhaltet.

4. Die Einnahme von Selen, das ist ein Spurenelement, welches eine ausgezeichnete antioxidative Wirkung sowie die segensreiche Fähigkeit hat, Schwermetalle an sich zu binden.

5. Ausgleich eines Vitamin-D-Mangels in Abstimmung auf Ihre Blutwerte und der aktuellen Jahreszeit. Gleichzeitige Einnahme von Kalzium.

6. Lokaltherapie mit Siliziumdioxid, Zitronensäure und Natriumselenit.

7. Impfschutz vervollständigen, auch gegen **HPV-Viren**.

8. Komplementäre Behandlungen:

- **Grünteeextrakt**

- **Lokaltherapie** mit einer **anthroposophischen Rezeptur für Scheidenzäpfchen**.

- Eine **Eigenblutbehandlung** bei Ihrem Frauenarzt kann ein weiterer Weg sein.

- Die **Behandlung mit der Mistel**. Sie hat einen immunstabilisierenden und antiviralen Effekt und sollte in Zusammenarbeit mit Ihrem Frauenarzt so lange angewandt werden, bis die HPV-Viren nicht mehr nachweisbar sind. Das Mittel wird unter die Haut gespritzt.

Zeit für gute Vorsorge ...

Dr. med. Bodo Grahlke

Facharzt Gynäkologie und
Geburtshilfe FMH

Eisenmangel ist sehr verbreitet

Für jeden Atemzug brauchen wir Eisen.
Der Sauerstoff wird an das Eisen in den roten Blutkörperchen gebunden und anschließend über den Blutkreislauf im Körper verteilt.

Das Spurenelement kann aber noch viel mehr
Es macht uns vital und leistungsfähig, fördert die Konzentration, hält Haut, Haare und Nägel gesund und stärkt die Abwehrkräfte. Da der Körper Eisen aber nicht selbst produzieren kann, müssen wir es mit der Nahrung aufnehmen.

Ein **Eisenmangel** kann **Auswirkungen auf den ganzen Körper** haben:

-auf das **zentrale Nervensystem** und das Gehirn durch Schwindel, Kopfschmerzen, Depression, nachlassende Leistungsfähigkeit oder Konzentrationsschwierigkeiten

-auf das **Herzkreislauf- und das Herz-Lungen-System** durch Herzrhythmusstörungen, Herzklopfen, Herzenge, Atemnot, Müdigkeit, Erschöpfung oder Abgeschlagenheit durch **Blutarmut**

-auf **Stoffwechselfunktionen** durch Muskelschwund, Appetitlosigkeit bis hin zur Magersucht (Anorexie); manchmal löst ein Eisenmangel sogar abnorme Essgelüste (z.B. Pica-Syndrom) aus

-auf **Haut, Haare und Nägel** durch Blässe, eingerissene Mundwinkel, Rückbildung der Schleimhäute oder brüchige Nägel

-auf die **Reproduktion** durch Menstruationsstörungen, Verlust der Libido oder Impotenz

-auf das **Immunsystem** durch Infektionskrankheiten

-auf **Restless Legs**, sogenannte „unruhige Beine“

Frauen sind besonders gefährdet, einen Eisenmangel oder eine Blutarmut (Anämie) zu entwickeln. Bei einem Großteil der Frauen im gebärfähigen Alter sind die Eisenspeicher nicht ausreichend gefüllt und zwischen 10 und 30 % leiden an einem Eisenmangel.

Das liegt vor allem an dem regelmäßigen Blutverlust durch die Menstruation, aber häufig auch an einer unausgewogenen Ernährung.

Der Menge an Blut, die jeden Monat bei der Menstruation verloren geht, ist von Frau zu Frau verschieden.

Durchschnittlich sind es 30 ml Blut und mit ihnen ungefähr 15 mg Eisen. Während der Regelblutung braucht eine Frau pro Tag deshalb ca. 2,5 mg Eisen, um das durch den Blutverlust verloren gegangene Eisen wieder aufzunehmen. Das ist relativ viel, wenn man bedenkt, dass Männer, obwohl sie größer und schwerer sind und meist auch mehr essen, täglich nur 1 bis 1,5 mg des Spurenelementes benötigen.

nach www.eisen-netzwerk.de

Zeit für gute Vorsorge ...

Dr. med. Bodo Grahlke

Facharzt Gynäkologie und
Geburtshilfe FMH

Vitamin-B12-Mangel

Besonders häufig ist Vitamin-B12-Mangel bei fleischloser Ernährung und bei Menschen mit Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes.

aus www.meine-gesundheit.de

Vitamin-B12 soll geistig und körperlich fit halten.

Vitamin B12 ist an zahlreichen Prozessen im Körper beteiligt. Zu den wichtigsten zählen sicher die Reproduktion der Erbinformationen (DNA-Synthese), die Zell- und Blutbildung sowie die Energieproduktion in den Kraftwerken der Zellen.

Auch im Fettstoffwechsel sowie für die gesunde Funktion der Nerven spielt Vitamin B12 eine besondere Rolle.

Die bekanntesten Symptome von ausgeprägtem Vitamin-B12-Mangel sind Müdigkeit und Blässe, die durch eine besondere Form der Blutarmut verursacht wird. Eine erhöhte Blutungsneigung resultiert aus der verminderten Anzahl der Blutplättchen, eine erhöhte Infektanfälligkeit und Abwehrschwäche sind Folge einer zu geringen Bildung von weißen Blutkörperchen.

Beeinträchtigungen des Nervensystems machen sich durch Missempfindungen wie Kribbeln an Händen, Füßen und Gliedmaßen („Ameisenlaufen“), Gefühlsstörungen und Bewegungseinschränkungen bemerkbar. Bei fortgeschrittenem Mangel kann es zu Gangunsicherheiten und sogar zu Lähmungen kommen.

Eine glatte rote Zunge und Zungenbrennen sowie auffällig häufige Verletzungen der Schleimhäute zählen zu den weiteren Anhaltspunkten für einen Vitamin-B12-Mangel. Das gilt ebenso für Appetitlosigkeit und unerklärliche Gewichtsabnahme.

Wegen seiner Wirkung auf die Nerven und die Produktion von Botenstoffen werden dem Vitamin-B12-Mangel auch Einflüsse auf nachlassende geistige Fähigkeiten bis hin zu demenzähnlichen Verwirrungen und Depressionen zugeschrieben. Bei ausgeprägtem Vitamin-B12-Mangel sind psychische Symptome wie starke Angstzustände, Halluzinationen, Paranoia und Wahnvorstellungen möglich.

Alle genannten Symptome können auf einen Vitamin-B12-Mangel hinweisen.

Die am weitesten verbreite Ursache von Vitamin-B12-Mangel ist fleischlose Ernährung. Denn das Vitamin kommt fast nur in tierischen Lebensmitteln vor. Besonders reichlich ist es Innereien und Organen (Leber) enthalten, aber auch in Fleisch, Milch und Eiern.

Bei ansonsten gesunden Menschen sind strenge Vegetarier und Veganer die am meisten betroffenen Risikogruppen. Allerdings ist in aller Regel bei diesen Menschen das Wissen um eine angemessene Versorgung mit Vitamin B12 besonders weit verbreitet.

Vegetarier finden B-Vitamine in Getreidekeimlingen, Sauerkraut, in den fermentierten Sojaprodukten Miso, Tempeh und Tamari, vor allem aber in Gerstengras und Bierhefe.

Die Bauchspeicheldrüse, die Magenschleimhaut und der Dünndarm spielen wichtige Rollen. Ist das Zusammenspiel durch Erkrankungen, Fehlfunktionen oder Magenoperationen gestört, kann der Körper das Vitamin B12 häufig nicht mehr in die wirksamen Substanzen wandeln. Daher ist Vitamin-B12-Mangel bei Menschen mit Erkrankungen von Magen, Darm oder Bauchspeicheldrüse besonders häufig. Vor allem bei älteren Menschen begünstigt eine chronische Magenschleimhautentzündung (Gastritis) den Mangel.

nach www.meine-gesundheit.de

Zeit für gute Vorsorge …

Dr. med. Bodo Grahlke

Facharzt Gynäkologie und Geburtshilfe FMH

Haben Sie eines oder mehrere der folgenden Probleme?

Sind Sie schwanger? Kennen Sie: Allergien? „Autoimmunerkrankungen"(Schilddrüsenerkrankungen, Rheuma)? Infektanfälligkeit(auch HPV- oder durchgemachte Chlamydieninfektion)? Zyklusbeschwerden? Zysten der Eierstöcke? Zysten der Brust? unerfüllter Kinderwunsch? Krebserkrankungen? Übergewicht? Diabetes? Bluthochdruck? Osteoporose?

sassi / pixelio.de

Dies sind häufig genannte Beschwerden, mit denen Patientinnen zum Arzt kommen.

Dahinter kann sich ein Mangel an Vitamin-D verbergen.

Häufig sind falsche Lebensgewohnheiten oder ein Mangel an Sonnenstrahlen schuld. Das gilt es aufzuspüren – und zu verändern! In Norddeutschland weisen 80% der Bevölkerung einen Vitamin-D-Mangel auf.

Vitamin-D aus der Apotheke oder dem Supermarkt reicht meistens nicht aus!

Die Auswahl an Nahrungsergänzungsmitteln sollte am besten immer zusammen mit Ihrem Ernährungsmediziner erfolgen!

Sie können mehr für Ihre Vorsorge tun: Untersuchung von Vitamin D

Vitamin-D ist für den **Erhalt der Knochendichte** unerlässlich, hat durch „Immunmodulation" Schutzwirkung vor Krebs (**Brust, Darm und Prostata**), verhütet **Rheuma, Infektanfälligkeit, Arterienverkalkung, unerfüllten Kinderwunsch** und beugt **Diabetes** vor. In Nordeuropa und mit zunehmendem Alter findet sich häufiger ein relativer Mangel an Vitamin D. Es sollte eine Vitamin-D-Nahrungsergänzung mit 500 E Vitamin-D täglich und ggf. eine Kontrolle des Vitamin-D-Blutspiegels erfolgen. Bei nicht allen Menschen wird Vitamin-D als Nahrungsergänzung genügend durch den Darm aufgenommen (Kontrolluntersuchung), alternativ kann dann Vitamin-D auch als Depotspritze für jeweils 3 Monate verabreicht werden

Wohlfühlen mit der Sicherheit ärztlicher Überwachung!

Warum ist eine Vitamin D-Zufuhr wichtig?

Vitamin D-Rezeptoren kommen in einer Vielzahl von Körpergeweben vor. Es ist u.a. notwendig zur Bildung von Knochen, Gelenken. Muskeln und Zähne, zur Aufnahme von Calcium im Darm, für das Immunsystem, Herz- und Kreislauffunktionen, für die Signalübertragung in den Zellen und für psychische Funktionen wie Lebenskraft und Lebensfreude.

Was ist ein Vitamin D-Mangel?

Man spricht von einem Vitamin D-Mangel, wenn der Vitamin D-Spiegel im Blut unter 75 ng/ml liegt. Dann sind für viele biologische Funktionen im Körper keine optimalen Voraussetzungen mehr gegeben. Daher kommt es zu Fehlfunktionen und schließlich zu Multi-System-Erkrankungen. Man nimmt an, dass in der Schweiz ca. 80% der Bevölkerung einen Vitamin D-Mangel haben, im Sommer und Winter.

Wie kann ein Vitamin D-Mangel festgestellt werden?

Der 25-Hydroxyvitamin-D3-Blutspiegel = 25(OH)D3 ist ein sehr verlässliches Maß des aktuellen Vitamin D-Status.

Lassen Sie Ihren Vitamin D-Blutwert kontrollieren!

Zeit für gute Vorsorge ...

Dr. med. Bodo Grahlke

Facharzt Gynäkologie und Geburtshilfe FMH

Selen spielt eine wichtige Rolle bei der Entgiftung des Körpers

Schwangerschaft, Schilddrüsenerkranungen, Krebs: In der Medizin gilt Selen als essentielles Spurenelement. Essentiell bedeutet, dass der Körper diesen Stoff nicht selber bilden kann und eine Zufuhr erforderlich ist.

Selen spielt eine wichtige Rolle bei der Entgiftung des Körpers und ist Bestandteil einiger Enzyme, wie z.B. der Glutathionperoxidase.

Dieses Enzym verstärkt die Umwandlung von freien Radikalen, vor allem von Wasserstoffperoxid (H_2O_2), mit Hilfe von Glutathion, welches in tierischen Zellen in recht hohen Konzentrationen verfügbar ist, in harmlose Abkömmlinge.

Freie Radikale sind chemisch ausserordentlich reaktionsstarke Moleküle, welche die Erbsubstanz schädigen und damit zu Mutationen führen können.

Sie gehören daher zu den krebserregenden Stoffen. Weiterhin soll es eine Rolle in der Immunabwehr spielen und bei der Entgiftung bzw. Ausleitung von Schwermetallen beteiligt sein.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung geht von einem täglichen Bedarf von 30 bis 70 µg für Menschen ab dem 16. Lebensjahr aus.

Bei älteren Menschen, Rauchern, Krebserkrankten und Menschen mit geschwächtem Immunsystem kann ein erhöhter Selenbedarf bestehen.

Erwin Lorenzen / pixelio.de

Süss- und Seewasserfische, Eigelb, Fleisch, Leber, Getreideprodukte und Nüsse gelten als Hauptlieferanten von Selen. Selen wird an Eiweiss gebunden aufgenommen.

Welche Folgen ein Selenmangel haben kann, ist noch nicht vollständig geklärt.

Studien deuten jedoch auf einen Zusammenhang zwischen Bluthochdruck und verschiedenen Herzkrankheiten hin. Auch Verbindungen zwischen Selenmangel und der Häufigkeit von Krebs wie Leber-, Darm-und Lungenkrebs sind in Studien gezeigt worden.

Ausserdem gibt es Hinweise darauf, dass ein Selenmangel zur Unfruchtbarkeit bei Männern führen kann. Dies geschieht dadurch, dass erstens die Reifung der Spermien bei einem Selenmangel gestört wird und sich zweitens ihre Beweglichkeit verringert.

Als gesichert gilt aber heutzutage, dass die Einnahme von Selen bei Krebserkrankungen, bestimmten Herz-Kreislauf-Erkrankungen und speziellen Formen der Arthritis empfehlenswert ist.

Selen ist auch für eine normale Schilddrüsenfunktion - besonders in der Schwangerschaft - unverzichtbar.

Die dabei jeweils einzunehmenden Mengen an Selen schwanken aber je nach Erkrankung, bei Krebs auch in Abhängigkeit vom jeweiligen Behandlungsstatus.

Quellen:

Suter, P.M.: Checkliste Ernährung. Thieme, Stuttgart 2002

Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr.

Zeit für gute Vorsorge ...

Dr. med. Bodo Grahlke

Facharzt Gynäkologie und
Geburtshilfe FMH

Omega-3-Fettsäuren, Entzündungen und Infektionen

Dass der heutige Ernährungsstil reich an Omega-6 und gleichzeitig arm an Omega-3-Fettsäuren ist, spielt eine wichtige Rolle beim Thema Entzündungen. Denn Entzündungen werden unter anderem durch die Bildung von Entzündungsfaktoren ausgelöst.

Demgegenüber stehen Botenstoffe, die vom Körper aus den Omega-3-Fettsäuren gebildet werden und Entzündungen hemmen.

Fachgesellschaften empfehlen eine Aufnahme von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren in einem Verhältnis von maximal 5:1. Das tatsächliche Verhältnis liegt jedoch bei 20:1. Die Folge dieses Ungleichgewichts: Entzündungen werden nicht ausreichend gestoppt – was das Auftreten chronisch-entzündlicher Erkrankungen und Infektionen befeuert.

Entzündungen: Darauf sollten Sie achten

Reduzieren Sie den Anteil an Omega-6-Fettsäuren in Ihrer Ernährung, insbesondere den der entzündungsfördernden Arachidonsäure. Diese ist nur in tierischen Lebensmitteln wie Fleisch- und Wurstwaren enthalten. Optimal wären somit eine Einschränkung des Fleisch- und Wurstkonsums.

Daniela Roth / pixelio.de

In der heutigen Ernährung ist zu viel Linolsäure enthalten. Sie befindet sich etwa in pflanzlichen Ölen wie Sonnenblumen- und Maiskeimöl. Diese Öle werden zudem bei der Herstellung von Fertigprodukten verwendet. Ergo gilt es, diese Fertigprodukte zu meiden, denn: Je weniger Linolsäure und Arachidonsäure mit der Nahrung zugeführt werden, desto weniger entzündungsfördernde Stoffe können gebildet werden

Das Zurückfahren der Omega-6-Aufnahme sollte gleichzeitig begleitet werden durch die Aufnahme von mehr Omega-3-Fettsäuren. Zum Beispiel durch Leinöl.

Weitere Omega-3 Quellen

Angesichts der Bedeutung von Omega-3 für entzündliche Prozesse ist es ratsam, gute Omega-3-Quellen in die Ernährung einzubauen.

Fetter Hochseefisch enthält reichlich EPA und DHA, also die Vorläufer anti-entzündlicher Botenstoffe. Daher wirkt sich der regelmässige Verzehr dieser Fische (mindestens zwei Mal pro Woche) günstig auf entzündliche Erkrankungen aus. Aufgrund der Problematiken von Überfischung und Schwermetallbelastung ist ein regelmäßiger Fischverzehr - besonders für Schwangere - nur eingeschränkt zu empfehlen.

Als Alternative bieten sich Nahrungsergänzungsmittel für eine optimale Versorgung mit wichtigen Omega-3-Fettsäuren an.

nach www.dr-johanna-budwig.de

Zeit für gute Vorsorge ...

Dr. med. Bodo Grahlke

Facharzt Gynäkologie und Geburtshilfe FMH

Anthroposophische Medizin

Ihr Ziel ist eine individuelle und ganzheitliche Humanmedizin

Die anthroposophische Medizin ist eine Erweiterung der naturwissenschaftlichen Medizin aus den Erkenntnissen der Anthroposophie in den Bereichen des Lebendigen, des Seelischen und des Geistigen. Sie wurde auf Anregung und in enger Zusammenarbeit mit deren

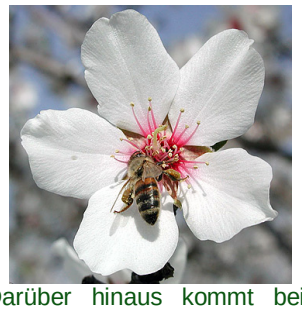
Begründer - Dr. Rudolf Steiner - von Dr. med. Ita Wegman und anderen Ärzten seit 1920 entwickelt.

Grundelement der Anthroposophischen Medizin ist die persönliche Arzt-Patienten-Begegnung, aus der das Vertrauen entstehen kann, um die verschiedenen Ebenen der menschlichen Existenz umfassend in einer individuellen Diagnose erfassen und in die Therapie einbeziehen zu können.

Die Anthroposophische Medizin erkennt die **naturwissenschaftliche Medizin** zur Erfassung der körperlichen, **physischen Ebene** des Organismus grundsätzlich an und bezieht den gesamten Bereich moderner Labordiagnostik und apparativer Untersuchungstechniken mit ein.

Sie erweitert darüber hinaus ihre Untersuchungen auf die höhere Ebene der **Lebens-Organisation**, durch die die physischen Stoffe und Prozesse des Körpers zu einem lebensfähigen Organismus zusammengefügt werden. Ihre Wirkung äußert sich in der Gesamtheit der sich primär selbst regulierenden physiologischen Vorgänge (u.a. Stoffwechsel, Wachstum, Regeneration) und bildet die Grundlage für die Entwicklung von **Gesundheit**. In Bezug auf diese Ebene steht die Anthroposophische Medizin in enger Beziehung zu einigen traditionellen medizinischen Konzepten, z.B. klassischen Verfahren der Naturheilkunde, der Homöopathie u.a., indem sie mit dem Organismus als Träger der **Selbstheilungskräfte** umgeht.

Im Sinne der Anthroposophischen Medizin kommt durch die Erlebnisfähigkeit des menschlichen Organismus eine weitere, eine **"seelische" Ebene** in Betracht, die sich in den letzten Jahrzehnten als **Psychosomatische Medizin** oder Anthropologische Medizin etabliert hat. Die "persönliche" Seite des Patienten, sein Krankheitserleben, Befindlichkeit, Selbstbild, Ängste und Hoffnungen - die Gesamtheit seines aktuellen und vergangenen Innenlebens - hat Bedeutung bei der Entstehung von Krankheit ebenso wie im therapeutischen Prozess.



Darüber hinaus kommt beim Menschen über sein **Selbstbewusstsein** eine vierte, individuelle Ebene seiner Existenz zum Tragen, die sich in seiner Intentionalität, seiner Erkenntnisfähigkeit, seiner Entwicklungspotenz in seiner **Biographie** als Lebenswerk äußert. Die Unantastbarkeit der Würde des Menschen, seine Autonomie, die Möglichkeit aus seinem Leben selber etwas zu machen, befähigt ihn, nicht nur Bestandteil der Natur zu sein, sondern sich zum Kulturschaffenden zu entwickeln.

Gesellschaft zur Entwicklung und Förderung der Anthroposophischen Medizin

Zeit für gute Vorsorge ...

DeflaGyn® Vaginalgel 3er Bundle

DeflaGyn® Vaginalgel ist ein Medizinprodukt auf der Basis von Siliziumdioxid zur Förderung der Remission bei unklaren Zervixabstrichen (PAP III oder PAP IIID).

Es enthält adsorbtive Bestandteile und

* bindet Krankheitserreger
* hemmt die Ausbreitung von Erregern
* fördert den antioxidativen Schutz

Die Bedingungen für eine Spontanremission (Besserung des Befundes) werden dadurch gefördert. DeflaGyn® sollte für eine Dauer von 3 x 28 Tagen angewendet werden.

Wie wende ich DeflaGyn® an?
Bei der Anwendung von DeflaGyn® unterscheidet man zwischen nicht-menstruierenden und menstruierenden Patientinnen.

Nicht-Menstruierende Patientinnen: DeflaGyn® sollte für die Dauer von 3 x 28 Tagen angewendet werden. Nach 28 Tagen wird eine Therapiepause von 3 Tagen eingelegt. Danach wird die Therapie für weitere 28 Tage fortgesetzt.

Menstruierende Patientinnen: Während der Menstruationsblutung wird das DeflaGyn® Vaginalgel nicht angewendet (ca. 3 - 5 Tage/Zyklus). Eine zusätzliche Pause von 3 Tagen ist nicht erforderlich, da die Therapiepause bereits durch die Menstruationsblutung stattgefunden hat.

Zeit für gute Vorsorge ...

Dr. med. Bodo Grahlke

Facharzt Gynäkologie und Geburtshilfe FMH

Impfung gegen Krebs: Für Kinder und Frauen

Gebärmutterhalskrebs wird durch sogenannte Humane Papillomviren (HPV) verursacht. In der Schweiz ist Gebärmutterhalskrebs nach Brustkrebs die zweithäufigste krebsbedingte Todesursache junger Frauen unter 45 Jahren. Damit im Einklang steht auch ein erster Häufigkeitsgipfel bei der Neuerkrankungsrate im Alter zwischen 35 und 55 Jahren, was im Vergleich zu anderen Krebsarten sehr früh ist. Durch jahrelange intensive Forschung konnte ein wirksamer und sicherer Impfstoff gegen einen Grossteil dieser Infektionen entwickelt werden. Deshalb wird die Impfung junger Mädchen und Frauen bis zum Alter von 26 Jahren, aber auch danach und besonders nach überstandener Infektion empfohlen.

Gebärmutterhalskrebs

entsteht durch eine Infektion mit sogenannten Humanen Papillomviren (HPV). Diese Viren infizieren die Schleimhäute im Genitalbereich.

Man unterscheidet zwischen Hoch-Risiko-HPV-Typen, die Krebs verursachen können, und Niedrig-Risiko-Typen, die hauptsächlich genitale Warzen verursachen.

Die Hochrisiko-HPV-Typen können bei einer länger anhaltenden Infektion über Krebsvorstufen zu Gebärmutterhalskrebs (Zervixkarzinom) führen.

Für wen besteht ein Risiko?

Humane Papillomviren (HPV) werden durch sexuellen Kontakt, vorwiegend durch Geschlechts-

verkehr, übertragen. Die se Viren sind sehr verbreitet.

Man geht davon aus, dass sich nahezu 80 % aller Frauen (und auch Männer) irgendwann im Laufe ihres Lebens mit HPV infizieren. In den meisten Fällen geht solch eine Infektion wieder vorbei, ohne überhaupt bemerkt worden zu sein, da das Immunsystem die Infektion erfolgreich bekämpft.

Kondome verringern das Infektionsrisiko, bieten jedoch keinen sicheren Schutz, da sich diese Viren im gesamten Genitalbereich aufhalten.

Seit 2006 besteht die Möglichkeit einer Impfung gegen bestimmte Typen der Humanen Papillomviren. Der Impfstoff schützt vor einer Infektion mit den neun häufigsten Krebs verursachen-den HPV-Typen (HPV-6, 11, 16, 18, 31, 33, 45, 52, und 58). Diese Typen sind für mehr als 70 % der Fälle von Gebärmutterhalskrebs verantwortlich.

In Studien konnten der Impfstoff anhaltende Infektionen mit HPV-6, 11, 16, 18, 31, 33, 45, 52, und 58 sowie durch diese HPV-Typen verursachten Krebsvorstufen erfolgreich verhindern.

Da der Impfschutz nur

dann sicher ist, wenn noch keine Infektion mit HPV-6, 11, 16, 18, 31, 33, 45, 52, und 58 stattgefunden hat, sollte die Impfung am besten vor dem ersten sexuellen Kontakt erfolgen.

Die Impfung bietet keinen vollständigen Schutz, denn weitere Zervixkarzinome werden durch andere HPV-Typen als 6, 11, 16, 18, 31, 33, 45, 52, und 58 verursacht, gegen die die derzeit verfügbaren Impfstoffe nicht wirksam sind. Es sind aber sogenannte „Kreuz-Immunitäten“ bekannt.

Auch geimpfte Frauen sollten deshalb unbedingt ab dem Alter von 20 Jahren regelmässig an der kostenlosen Früherkennungsuntersuchung auf Gebärmutterhalskrebs teilnehmen, bei der ein Zellabstrich von Gebärmuttermund und Gebärmutterhals entnommen wird (Pap-Test). Der Abstrich wird auf Zellveränderungen untersucht, die auf Krebsvorstufen hindeuten könnten.

Woraus bestehen die Impfstoffe?

Der Impfstoff bestehet aus sogenannten virusähnlichen Partikeln, die gentechnisch hergestellt werden. Sie entsprechen den Eiweissstoffen, aus denen die Virushülle besteht, enthalten aber keine Erbinformation der Viren. Die Impfstoffe können daher keine Infektion bzw. Folgeerkrankungen auslösen.

Wirksamkeit der Impfung

Die vorliegenden Ergebnisse der Studien mit dem Impfstoff sind sehr gut:

Anhaltende Infektionen mit HPV- HPV-6, 11, 16, 18, 31, 33, 45, 52, und 58 wurden zu 90 bis 100 % verhindert, und durch diese Viren verursachten Krebsvorstufen traten in der bisherigen Nachbeobachtungszeit zu 90 – 100 % nicht auf.

Wie lange der Impfschutz über diesen Zeitraum hinaus anhält, muss weiter untersucht werden.

Für einen vollständigen Impfschutz sind bis 14 Jahren zwei, danach drei Impfungen in den Oberarm innerhalb von sechs bis zwölf Monaten erforderlich. Die Impfung kann vom Kinder- und Jugend-, Haus- oder Frauenarzt vorgenommen werden.

Verträglichkeit der Impfung

Der Impfstoff war in den Studien sehr gut verträglich. Die häufigste Nebenwirkung war eine lokale Reaktion in Form einer Rötung und Erwärmung an der Einstichstelle. Bei einer von zehn Geimpften wurde eine vorübergehende Temperaturerhöhung beobachtet. Im weiteren Verlauf von 5 Jahren Nachbeobachtung wurden keine Unterschiede in der Häufigkeit gesundheitlicher Störungen zwischen Geimpften und Nichtgeimpften festgestellt.

Kostenerstattung

Bis zum Alter von 26 Jahren werden die Kosten der HPV-Impfung im Rahmen kantonaler Programme übernommen.

Aber auch im Alter nach 26 Jahren bietet die Impfung einen guten Schutz und ist besonders nach überstandener HPV-Infektion zu erwägen.

Für die Kostenübernahme durch Zusatzversicherungen ist dann eine Kostengutsprache Ihrer Krankenkasse erforderlich.

Zeit für gute Vorsorge ...

Dr. med. Bodo Grahlke

Facharzt Gynäkologie und Geburtshilfe FMH

Die Eigenblutbehandlung

Die Eigenblutbehandlung ist ein altbewährtes Naturheilverfahren, das in den letzten Jahrzehnten etwas in Vergessenheit geraten ist. Grundsätzlich wird bei der Eigenblut-Therapie die Heilkraft des eigenen Blutes ausgenutzt. Seit dem Mittelalter setzen Naturheiler Blut des Menschen als Medizin ein. Noch zu Beginn unseres Jahrhunderts beschäftigten sich zahlreiche bekannte Ärzte mit der Eigenblut-Therapie. Der Dermatologe Spiethoff entwickelte 1913 eine standardisierte Eigenblut-Methode, die in den nächsten Jahrzehnten bei zahlreichen Krankheiten (z.B. Syphilis, Herz-Kreislaufkrankheiten, Hauterkrankungen, Krebs uvm.). Im Jahre 1927 wurde sogar der Nobelpreis für Medizin an einen "Fiebertherapeuten" vergeben - ebenfalls eine unspezifische Reiztherapie. Eigenblutbehandlungen waren damals in allen Krankenhäusern üblich. Mit dem Aufkommen der Antibiotika-Medikamente nach dem 2. Weltkrieg hielt man die Eigenblut-Therapie für entbehrlich. Sie verschwand daher aus dem Repertoire der wissenschaftlichen Medizin. Seit man die Probleme der Antibiotika-Therapie näher kennt, wird die Eigenblut-Therapie von zahlreichen niedergelassenen Ärzten und Heilpraktikern wieder gerne eingesetzt.

Wie wirkt die Eigenblut-Therapie? Aus naturheilkundlicher Sicht kann eine Krankheit nur von den Selbstheilungskräften des Kranken selbst besiegt werden. Alle Heilverfahren und Medikamente dienen lediglich dazu, diese Selbstheilung anzuregen, in Gang zu setzen oder zu unterstützen. Aus wissenschaftlicher Sicht "reizt" man damit das Immunsystem so lange, bis es die Krankheit besiegt hat. Die Eigenbluttherapie zählt im Rahmen der Naturheilverfahren zur unspezifischen Reiztherapie. Naturheiler sind der Überzeugung, dass schwache Reize die Selbstheilungsvorgänge des Körpers anfachen, mittelstarke Reize sie hemmen und starke Reize die Selbstheilungsmöglichkeiten aufheben.

Welche Krankheiten können mit Eigenblut behandelt werden? Von Grippe, Heuschnupfen und Allergien über Immunschwäche, Immundysfunktionen, bis zu Erschöpfung, Kopfschmerz, Rheuma, Hautgeschwüren, Neurodermitis oder Schuppenflechte lassen sich zahlreiche Krankheiten mit Eigenblut behandeln. Vor der Behandlung sollte ein spezieller Immuntest klären, ob eine schwache, starke oder mittelstarke Reiztherapie sinnvoll ist. Je nach Problemlage kann eine einfache Eigenblutbehandlung oder eine Behandlung mit homöopathischen sinnvoll sein.

Wie erfolgt die Durchführung in der Praxis? Es wurden zahlreiche Varianten der Eigenblutbehandlung entwickelt. Die einfachste Behandlung läuft folgendermaßen ab: der Therapeut entnimmt wenige Tropfen oder eine kleine Spritze voll Blut und spritzt dieses sofort wieder in den Gesäßmuskel. Diese Behandlung wird oft als vorbeugende Kur gegen Infektionskrankheiten im Herbst eingesetzt. Gute Erfahrungen habe ich persönlich mit so genannten Eigenblutnosoden gemacht. Dabei wird ein wenig Blut entnommen und mit einer speziellen Technik mit einem homöopathischen Medikament vermischt. Diese Mischung wird dem Kranken ebenfalls wieder in den Gesässmuskel gespritzt.

Welche Nebenwirkungen sind möglich? Grundsätzlich ist die Eigenblutbehandlung arm an Nebenwirkungen. Wie bei jeder Blutentnahme, Infusion oder Spritze kann es zu Bluterguss, Entzündung oder kleineren Verletzungen kommen. Ein gewisses Risiko von Schmerzen und Unverträglichkeitsreaktionen bestehen (Schwindel, Kopfschmerzen, Fieber, Herzklopfen, Urtikaria). Auch sämtliche bekannte Folgen fehlerhafter und/oder unsteriler Injektionstechniken (Abszess usw.) sind möglich. Manchmal handelt es sich dabei allerdings um ein erwünschtes Zeichen dafür, dass der Reiz der Behandlung das Immunsystem heilend aufwirbelt. Der Arzt wird also häufig nur aufgrund seiner klinischen Erfahrung entscheiden können, wann eine körperliche Reaktion als notwendiger, heilsamer Teil der Methode und wann als behandlungsbedürftige Nebenwirkung zu werten ist.

Welche Kosten entstehen? Es entstehen Kosten von etwa CHF 21 pro Behandlung inkl. eingesetzter Nosoden oder Injektionslösungen. Die Grundversicherungen übernehmen zuweilen die Kosten der einfachen Eigenblut-Therapie.

Zeit für gute Vorsorge ...

Dr. med. Bodo Grahlke

Facharzt Gynäkologie und Geburtshilfe FMH

Therapeutische Wirkungen von Inhaltsstoffen der Mistel

Mistelpräparate sind Phytopharmaka, d.h. pflanzliche Medikamente, und nutzen die ganze Pflanze bzw. die pflanzeneigene Komposition von Arzneistoffen als Grundlage ihrer therapeutischen Wirkung. Einige Hersteller konzentrieren jedoch ihre Bemühungen ausschließlich auf einen Inhaltsstoff, den Lektingehalt der Mistel.

In diesem Zusammenhang sei der weit verbreiteten Meinung, pflanzliche Arzneimittel seien harmlos, widersprochen. Denn obwohl die Nebenwirkungen einer Therapie mit Mistelpräparaten vergleichsweise gering sind, zählen einzelne Inhaltsstoffe zu den giftigsten bekannten Substanzen. Mistelpräparate sind aus diesem Grunde apothekenpflichtig und nicht ohne ärztliche Begleitung anzuwenden. Dass trotzdem nur geringe Nebenwirkungen auftreten, ist auf das Zusammenwirken der verschiedenen Inhaltsstoffe der Mistel zurückzuführen. Dieser als Synergie bezeichnete Effekt zeigt sich aber auch noch in ganz anderer Weise. So haben Laborversuche an unterschiedlichen Tumorzellen gezeigt, dass einzelne Inhaltsstoffe der Mistel, wie z.B. die Lektine, eine bedeutend geringere therapeutische Wirkung, aufweisen als der Gesamtextrakt der Mistelpflanze.

Zwei wichtige Wirkstoffgruppen der Mistel sind die Viscotoxine und die Lektine.

Viscotoxine lösen die sog. Nekrose aus, d.h. sie verursachen den Zelltod durch eine von einer Entzündung begleiteten Vergiftung der Zelle.

Lektine hingegen wirken auf den Zellkern und lösen dort eine sog. apoptotische Reaktion der Zelle aus. Apoptose bedeutet, dass ein dem natürlichen Zelltod vergleichbarer, geordneter Abbau aller Zellbestandteile angeregt wird. Bisher sind vier Gruppen von Mistel-Lektinen bekannt.

Neben der beschriebenen, direkt gegen die erkrankte Zelle gerichteten Funktion besitzt Mistel, wie vorstehend geschildert, die Eigenschaft, modulierend auf das Immunsystem zu wirken. Dabei kann das Immunsystem als Ganzes, unspezifisch oder spezifisch, auf seine Fähigkeit, mit erkrankten Zellen oder körperfremden Stoffen umzugehen, angeregt werden. Zu den unspezifischen Reaktionen, welche dem Immunsystem angeboren sind, gehört unter anderem eine starke Vermehrung von Leukozyten im Blut. Spezifisch, d.h. das Immunsystem erlernt diese Reaktion durch die Gabe des Medikaments, wirkt z.B. die vermehrte Bildung von T- und B-Zellen. Eine Misteltherapie gibt so dem Immunsystem Anreize, sich an seine ordnende und reinigende Funktion zu "erinnern". Dies wird durch klinische Studien belegt.

Eine Misteltherapie ist daher als sinnvolle Ergänzung konventioneller Therapien anzusehen!