WISSEN KOMPAKT | Hepatitis

STOPHEP
Information
GEMEINSAM HEPATITIS C ELIMINIEREN



Deutsch

Wissen schützt:
Lebergesundheit und Hepatitis C

MiMi Das Gesundheitsprojekt Mit Migranten für Migranten

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

Bleiben Sie gesund! 3

Was hat Hepatitis C mit mir zu tun? 3

Was ist an Hepatitis C so besonders? 4

Ein vielseitiges Organ mit großem Schutzbedarf: die Leber 5

Woran kann die Leber erkranken? 6

Hepatitis C: Wenn sich die Leber entzündet 7

Wie macht sich eine Hepatitis-C-Erkrankung bemerkbar? 8

Wie wird das Hepatitis-C-Virus übertragen? 9

Das Ansteckungsrisiko verringern 10

Diagnose und Testmöglichkeiten 11

Kostenloses Hepatitis-Screening beim Gesundheits-Check-Up 13

Die Behandlung von Hepatitis C 14

Weitere Informationen und Hilfen 15

Impressum 16

Bleiben Sie gesund!

Jeden Tag sterben auf der Welt bis zu 3.000 Menschen an einer durch Hepatitis bedingten Krankheit. Hepatitis C ist einer der Hauptursachen für Leberzirrhose und Leberkrebs.

Wenn die Infektion frühzeitig erkannt wird, ist Hepatitis C aber in den meisten Fällen vollständig heilbar. Weil die Übertragungswege für Hepatitis C gesellschaftlich stigmatisiert sind und die Infektion lange symptomlos sein kann, wissen viele Betroffene nicht, dass sie infiziert sind. Hier kann ein einfacher Bluttest Gewissheit schaffen.

In der Hausarztpraxis und bei Testangeboten werden Hilfesuchende über ihr Infektionsrisiko, den Test und die Behandlungsmöglichkeiten aufgeklärt.

Scheuen Sie also nicht den Gang in die Arztpraxis. Hepatitis-C-Infektionen lassen sich vollständig heilen, wenn sich Betroffene frühzeitig informieren, testen und behandeln lassen. Dabei soll diese Broschüre über Hepatitis C helfen.

Was hat Hepatitis C mit mir zu tun?

- Es gibt Gründe, warum ich eine Hepatitis-C-Infektion haben könnte, obwohl ich mir keines Risikos bewusst bin.
- Sie könnte schlimme Spätfolgen haben.
- Es gibt jetzt eine wirksame, einfache Behandlung mit sehr guten Heilungschancen.
- Der Test ist einfach und kostenlos.
- Ich lasse mich zur Sicherheit bei der nächsten Gelegenheit testen!

Was ist an Hepatitis C so besonders?

- Hepatitis C bleibt oft unbemerkt, kann aber nach Jahrzehnten schwer krank machen und sogar zum Tod führen.
- Die Geschichte der Ansteckungswege und die Häufigkeit sind in verschiedenen Regionen der Welt unterschiedlich.
- Die Ansteckung kann lange zurückliegen und überraschende Gründe haben: Oft hat die Person keine Ahnung, dass sie einmal in einer Risikosituation für Hepatitis C gewesen sein könnte.
- Die Aussichten auf Heilung haben sich erst in den letzten Jahren stark verbessert und sind heute extrem gut.
- Aufklärung, Testung und Behandlung können Leben retten!

Gut zu wissen:

Das Robert Koch-Institut schätzt, dass in den Industrieländern 70 bis 85 % der chronischen Leberentzündungen und 60 % der Leberzelltumoren (Leberkrebs) auf eine chronische Hepatitis C zurückzuführen sind. Für 63 % aller Lebertransplantationen in Europa wird Hepatitis C als Grund angegeben.

Die Aufklärung über Hepatitis C ist daher besonders wichtig: je früher die Erkrankung entdeckt wird, desto größer die Chance auf Heilung.

Ein vielseitiges Organ mit großem Schutzbedarf: die Leber

Die Leber ist das wichtigste Stoffwechselorgan des Körpers: Sie ist an rund 500 Stoffwechselvorgängen beteiligt. Eine Vielzahl von lebenswichtigen Aufgaben macht die Leber unverzichtbar. Im Unterschied zu Herz und Nieren kann sie nicht durch technische Geräte ersetzt werden. Erkrankt die Leber, führt dies zu massiven gesundheitlichen Einschränkungen. Deshalb ist es wichtig, zu verhindern, dass sie geschädigt wird.

Zu den Hauptaufgaben der Leber zählen:



Entgiftung: Die Leber filtert schädliche Substanzen wie Alkohol und Nikotin sowie Medikamente aus dem Blut und wandelt sie in harmlose Stoffe um. Diese werden anschließend über den Stuhl und den Urin ausgeschieden.



Stoffwechsel: Die Leber wandelt Eiweißbausteine aus der Nahrung so um, dass aus ihnen Energie gewonnen werden kann. Die in der Leber produzierte Gallenflüssigkeit wird für die Verdauung und Aufnahme von Fetten und Vitaminen benötigt.



Speicherort: Wie eine Vorratsdose kann die Leber Zucker, Vitamine und Spurenelemente wie Eisen, Kupfer, Mangan und Zink speichern. Bei Bedarf gibt sie diese wieder an den Körper ab.



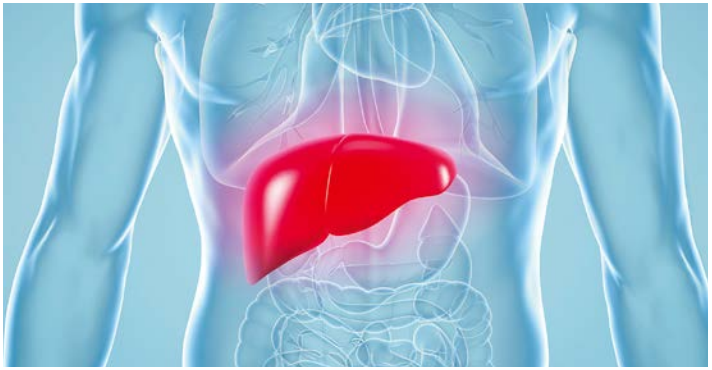
Blutabbau und Blutaufbau: In der Leber werden alte Blutkörperchen abgebaut und verschiedene für die Blutgerinnung notwendige Eiweißstoffe hergestellt.

Woran kann die Leber erkranken?

Lebererkrankungen sind weltweit eines der größten Gesundheitsprobleme. Allein in Deutschland sind mehr als 5 Millionen Menschen von einer akuten oder chronischen Lebererkrankung einschließlich ihrer Folgeerscheinungen betroffen.

Störungen der Leberfunktion werden durch Infektionen, schädliche Stoffe (z. B. Alkohol, Medikamente, Nikotin) und Verletzungen verursacht. Am häufigsten leidet die Leber an Entzündungen, die folgende Ursachen haben können:

- virale Infektionen (durch Hepatitis A, B, C, D oder E Viren)
- nicht-virale Infektionen
  (Infektionen durch Bakterien, Parasiten und/oder Pilze)
- Autoimmunerkrankungen (z. B. Autoimmunhepatitis)
- Entzündungen der Gallenwege



Die gute Nachricht ist, dass die Leber sich bis zu einem gewissen Grad selbst heilen und erneuern kann. Durch einen ungesunden Lebensstil oder bei Dauerbelastung kann die Leber allerdings ernsthaft Schaden nehmen.

Erkrankungen der Leber, wie etwa eine Infektion mit dem Hepatitis-C-Virus (HCV), verursachen oft keine oder nur allgemeine Beschwerden wie Müdigkeit, Leistungsabfall oder Druckgefühl im rechten Oberbauch. Diese zu erkennen ist der erste Schritt, um die Leber gesund zu erhalten.

Hepatitis C: Wenn sich die Leber entzündet

Hepatitis C ist eine Leberentzündung, die durch das Hepatitis-C-Virus ausgelöst wird.

Wenn eine Infektion mit Hepatitis C nicht spontan abheilt und länger als sechs Monate andauert, spricht man von einer chronischen Hepatitis C. Das heißt, dass die Leber dauerhaft entzündet ist.
Dies ist bei 60 bis 85 % aller Infektionen mit Hepatitis-C-Viren der Fall. Rund 58 Millionen Menschen sind weltweit chronisch mit Hepatitis C infiziert, in Europa sind es etwa 12,5 Millionen.

Eine chronische Hepatitis C kann unbehandelt zu einer Vernarbung (Leberfibrose) und infolgedessen zu einer Schrumpfung der Leber (Leberzirrhose) führen. Durch das vernarbte Gewebe und die Schrumpfung kann die Leber ihre Aufgaben nicht mehr vollständig erfüllen.
Sowohl die Schrumpfleber als auch Folgen wie Leberkrebs, können zum Tod führen.

Gut zu wissen:

Die chronische Hepatitis C kann sich auch auf andere Organe und Gewebe auswirken. Dies äußert sich dann beispielsweise in Form von Augenerkrankungen, Nierenfunktionsstörungen, neuropsychiatrischen Erkrankungen, Lungenfibrose, Hauterkrankungen, Schilddrüsenfunktionsstörungen, Herz- und Gefäß- sowie Stoffwechselerkrankungen.

Wie macht sich eine Hepatitis-C-Erkrankung bemerkbar?

Erkennt man die Beschwerden rechtzeitig, kann die Erkrankung schnell und gut verträglich behandelt und sogar geheilt werden. Deshalb ist die Aufklärung der Bevölkerung so wichtig. Besonders gefährdet sind:

- Menschen, die Drogen gebrauchen
- Menschen in Haft
- Menschen aus Regionen, in denen Hepatitis häufiger vorkommt, wie der östlichen Mittelmeerregion, Osteuropa sowie Afrika, Zentral- und Ostasien
- Menschen, die eine Bluttransfusion erhalten haben, bevor Blutkonserven routinemäßig auf Hepatitis C getestet wurden (in Deutschland vor 1991).

Bei einer chronischen Hepatitis C sind Betroffene oft lange beschwerdefrei oder haben nur allgemeine Krankheitsanzeichen wie:

- Müdigkeit
- Leistungsminderung und körperliche Abgeschlagenheit
- Oberbauchbeschwerden
- Gelenkschmerzen
- Gewichtsverlust/Gewichtszunahme
- Konzentrationsstörungen

Wenn diese Beschwerden anhalten, sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.
Die von der gesetzlichen Krankenversicherung angebotenen Vorsorgeuntersuchungen helfen bei der Früherkennung.

Mit dem Fragebogen zum „Leber-Check-Up Test" des Universitätsklinikums Schleswig-Holstein können Sie Ihr Risiko für eine Lebererkrankung selbst einschätzen. Ein solcher Test dient natürlich nur einer Orientierung und kann das ärztliche Gespräch nicht ersetzen. Hier finden Sie den Fragebogen:
www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Test-Wie-gesund-ist-Ihre-Leber,quiz14778.html



Wie wird das Hepatitis-C-Virus übertragen?

Das Hepatitis-C-Virus wird hauptsächlich durch – teils unbemerkten – Blut-zu-Blut-Kontakt übertragen. Es genügt, wenn eine sehr kleine, für das Auge nicht sichtbare, Menge infiziertes Blut in den Blutkreislauf einer nicht-infizierten Person gelangt.

Das Hepatitis-C-Virus wird nicht über die Muttermilch, gemeinsames Essen, Trinken oder soziale Kontakte übertragen. Man kann bedenkenlos Geschirr, Besteck, Dusche, Toilette und das Bett mit einer infizierten Person teilen.

Das Hepatitis-C-Virus und die Wege seiner Übertragung wurden erst in den späten 1980er Jahren entdeckt. Davor verbreitete es sich unbemerkt, z. B. unter Menschen, die Drogen spritzen oder sniefen.

Die Übertragung kam auch im Gesundheitssystem vor. Zum Beispiel über Bluttransfusionen bei Entbindungen und Operationen, oder im Zuge öffentlicher Gesundheitskampagnen. Dies war beispielsweise bei der Behandlung gegen Bilharziose in Ägypten in den 1950er bis 1980er Jahren der Fall.

Menschen können sich also in der Vergangenheit mit Hepatitis C angesteckt gehabt haben, ohne dass dies je bemerkt oder durch einen Test festgestellt wurde.

Die Stigmatisierung des Gebrauchs von Drogen hat sich teilweise auf Hepatitis C übertragen und die Infektion zum Tabuthema gemacht, manchmal sogar im Gesundheitssystem. Auch deswegen bleibt die Infektion oft unentdeckt.

Eine persönliche Geschichte

Ein 35-jähriger Mann aus Russland lebt seit 15 Jahren in Deutschland. In den ersten Jahren war es schwer für ihn, sich im neuen Land zurechtzufinden, und er schloss sich verschiedenen Cliquen an.

Es war eine verwirrende Zeit mit Ausbildungs- und Wohnortwechseln, Alkoholkonsum, Männlichkeitsritualen und Gruppendruck. Er hat das jetzt alles schon lange hinter sich gelassen und will die Sicherheit seines geordneten Lebens genießen.

Als ihn die Ärztin beim Check-up fragt, ob er jemals Drogen konsumiert hat, zögert er. Er weiß gar nicht mehr genau, ob er damals mitgemacht hat oder nur dabei war. Und er macht sich Sorgen, nicht mehr respektiert zu werden, wenn er es erzählt. Hilfreich war, dass seine Ärztin ihn verständnisvoll direkt danach fragte und ihm den genauen Grund ihrer Frage erläuterte.

Das Ansteckungsrisiko verringern

Die Ansteckungsgefahr ist gering, wenn einige Regeln beachtet werden. Dazu gehören vor allem Vorsichtsmaßnahmen, die Berührungen mit fremdem Blut und Blut-zu-Blut-Kontakt vermeiden:

- Kein gemeinsames Benutzen von Spritzen, Röhrchen und anderen Gegenständen beim Drogenkonsum.
- Darauf achten, dass im Tattoo- oder Piercingstudio, Nagelstudio und beim Friseur Ihrer Wahl unter strengen hygienischen Bedingungen gearbeitet wird.
- Verwendung von Kondomen beim Geschlechtsverkehr, wenn die Gefahr besteht, direkt mit Blut in Kontakt zu kommen.
- Nutzung von Schutzhandschuhen – besonders in Gesundheitsberufen – um das Risiko bei Blutungen und Nadelstichverletzungen zu verringern.

Diagnose und Testmöglichkeiten

Wer sollte sich testen lassen?

- Personen, die einen Teil ihres Lebens in Weltregionen verbracht haben, in denen Hepatitis C häufiger vorkommt. Dies trifft beispielsweise auf Osteuropa, die östliche Mittelmeerregion, Afrika oder Zentral- und Ostasien zu.
- Personen, die sich jemals ein Tattoo oder Piercing haben machen lassen und sich nicht sicher sind, ob es unter sterilen Bedingungen geschah (z. B. in der Haft oder in einem Teil der Welt, in dem sie dies nicht einschätzen konnten)
- Personen, die in engem Kontakt zu Hepatitis-C-Infizierten stehen.
- Personen, die jemals Drogen gespritzt oder gesnieft (mit einem Röhrchen in die Nase gezogen) haben, oder denen eine andere Person jemals Drogen gespritzt hat. Oft erinnern sich Menschen nicht oder nicht gern daran, besonders wenn es nur selten oder vor langer Zeit vorkam. Aus Angst, wegen der Verbindung von Hepatitis C mit Drogen ausgegrenzt oder diskriminiert zu werden, zögern Betroffene oft, den Grund für den erwünschten Test anzugeben. Dies sollte respektiert werden.
- Personen, die eine HIV-Infektion oder wechselnde Sexualpartner haben.
- Personen in Justizvollzugsanstalten, da es hier viele Infektionsmöglichkeiten gibt.
- Personen, die eine Bluttransfusion erhalten haben, bevor Blutkonserven routinemäßig auf Hepatitis C getestet wurden (in Deutschland vor 1991)

Gut zu wissen:

Eine ausgeheilte Infektion mit dem Hepatitis-C-Virus ist kein wirksamer Schutz vor einer erneuten Ansteckung!

Was muss ich über den Test wissen?

Um Hepatitis C eindeutig festzustellen, stehen unterschiedliche Testmethoden zur Verfügung. Ein Test kann die Infektion etwa sechs Wochen nach der möglichen Übertragung nachweisen.

Antikörper-Test: Beim Hepatitis-C-Antikörper-Test wird festgestellt, ob die Person jemals eine Hepatitis-C-Infektion hatte. Ist der Antikörper-Test negativ, dann hat die Person in ihrem Leben keine Hepatitis C gehabt.
Auch wenn die Infektion erst vor Kurzem stattgefunden hat, kann der Test noch negativ ausfallen.
Ist der Antikörper-Test positiv, dann hat die Person entweder irgendwann im Leben eine Hepatitis C erfolgreich überstanden oder sie ist immer noch chronisch infiziert. Das wird dann mit einem PCR-Test geklärt.

PCR-Test: Der Hepatitis-C-PCR-Test weist nach, ob aktuell Virus-Erbgut im Blut vorhanden ist, also ob sich das Virus weiterhin vermehrt.
Ist der PCR-Test negativ, obwohl der Antikörper-Test positiv war, dann ist die Hepatitis C abgeheilt. Die Person kann das Virus dann auch nicht auf andere übertragen.
Ist der PCR-Test positiv, dann ist die Hepatitis C noch aktiv und kann behandelt werden.

Ein Hepatitis-C-Test kann in der hausärztlichen Praxis, beim Gesundheitsamt, manchen Checkpoints der AIDS-Hilfen und anderen Beratungsstellen durchgeführt werden. Bei der Suche nach Testmöglichkeiten vor Ort können das Gesundheitsamt, die Leberhilfe e. V. und die Deutsche Aidshilfe e. V. helfen.

Die Kosten für den Hepatitis-C-Test übernimmt in der Regel die Krankenkasse. Die Untersuchungen erfolgen weitestgehend anonym (ohne Namen). Nur das örtliche Gesundheitsamt muss aufgrund der Meldepflicht Personendaten übermittelt bekommen. Sonst muss niemand vom Testergebnis erfahren.

Kostenloses Hepatitis-Screening beim Gesundheits-Check-Up

Seit Herbst 2021 ist das allgemeine Hepatitis-B- und -C-Screening ein Teil der Vorsorgeuntersuchung für Erwachsene (früher als „Check-Up 35“ bekannt).
Alle gesetzlich krankenversicherten Personen können sich im Rahmen dieser Vorsorgeuntersuchung einmalig kostenlos auf Hepatitis B und C testen lassen. Darüber hinaus wird auch der Hepatitis-B-Impfstatus überprüft und ggf. eine Impfung empfohlen. Gegen Hepatitis C gibt es bislang keine Impfung.

Wenn die letzte Vorsorgeuntersuchung zwischen 2018 und 2020 stattfand, können Versicherte über 35 Jahre den neu eingeführten Test auf Hepatitis B und C nachholen.



Die Behandlung von Hepatitis C

Ziel der Hepatitis-C-Behandlung ist es, das Virus dauerhaft aus dem Körper zu entfernen. Bis vor wenigen Jahren dauerte die Behandlung manchmal über ein Jahr, und die allermeisten Patient*innen mussten mit teils starken Nebenwirkungen rechnen.

Dank moderner und gut verträglicher Medikamente liegen die Heilungschancen von Hepatitis C heute bei über 95 %. Die Medikamente werden meist über einen überschaubaren Zeitraum von 8 bis 12 Wochen als Tabletten eingenommen. Die Behandlung trägt dazu bei, dass die Betroffenen sich fitter fühlen und die durch Hepatitis C verursachten Folgeerkrankungen vermieden werden.

Selbst Betroffene, die bereits erfolglose Behandlungen hinter sich haben, bieten die neuen Medikamente gute Chancen auf Heilung. Auch Menschen, die Alkohol oder Drogen konsumieren, eine Drogenersatzbehandlung bekommen, mit HIV leben, Nierenerkrankungen oder Leberzirrhose haben, können heute gut behandelt werden.

Eine persönliche Geschichte

Der Arzt stellt bei einer 75-jährigen Frau erhöhte Leberwerte fest. Er schlägt unter anderem einen Hepatitis-C-Test vor.
Die Frau reagiert geschockt. Empört beteuert sie, dass sie nie Drogen genommen hat.
Der Arzt erklärt ihr, dass Hepatitis C vor 1991 auch durch Blutkonserven übertragen wurde.

Sie sagt, dass sie noch nie eine bekommen hat. Im weiteren Gespräch stellt sich aber heraus, dass sie 1975 nach einem Kaiserschnitt eine „Gelbsucht" hatte.
Der Arzt erklärt ihr, dass sie bei der Geburt evtl. eine Bluttransfusion bekommen hatte, ohne dass ihr das berichtet wurde.

Antikörper- und PCR-Test sind positiv, sie hat eine chronische Hepatitis C. Nach der Behandlung ist ihr PCR-Test wieder negativ und ihre Leberwerte kehren in den Normalbereich zurück.



Weitere Informationen und Hilfen

Das Gesundheitsamt an Ihrem Wohnort bietet Informationen und Unterstützung an. Die Telefonnummer Ihres Gesundheitsamtes finden Sie unter:
www.rki.de/mein-gesundheitsamt

Die Deutsche Leberhilfe e. V. informiert und berät zentral über Lebererkrankungen, bietet einen Online-Lebertest an und führt ein umfassendes Adressenverzeichnis von Kliniken, Schwerpunktpraxen, Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen auf der Webseite: www.leberhilfe.org
E-Mail: info@leberhilfe.de

Auf der Internetseite der Deutschen Aidshilfe e. V. gibt es zahlreiche Informationen sowie Beratungsangebote:
www.aidshilfe.de/hepatitis
Onlineberatung via Mail oder Chat:
www.aidshilfe-beratung.de

Impressum

Herausgeber

Ethno-Medizinisches Zentrum e. V. (EMZ)
Königstraße 6, 30175 Hannover | Deutschland

Redaktion und fachliche Qualitätssicherung

Matthias Wentzlaff-Eggebert, Ramazan Salman,
Michael Kopel, Elena Kromm-Kostjuk, Komm.Passion

Stand: 2022

Layout: eindruck.net, 30175 Hannover

Titelillustration: iStock.com/Rawpixel

Bildnachweise: S.6 © ag visuell/stock.adobe.com |
S.9 fizkes © 123RF.com | S.13 yacobchuk © 123RF.com

Bestellmöglichkeiten

Online: www.stophep.info

E-Mail: bestellportal@ethnomed.com |
salman@ethnomed.com

Schriftlich: Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.,
Königstraße 6, 30175 Hannover

Verfügbar in verschiedenen Sprachen

Unterstützt von:

abbvie

PLUS

Weitere Publikationen des EMZ zum Herunterladen und zum Bestellen finden Sie unter:
www.mimi-bestellportal.de

URL-Verweise: Für Inhalte externer Seiten, auf die hier verwiesen wird, ist der jeweilige Anbieter verantwortlich.

DE-VHCV-220045