



Praxis-Rundschreiben 1/2006

Vorwort:

Dies ist die erste Ausgabe meines Praxis-Rundschreibens. Die Praxis-Rundschreiben enthalten Neuigkeiten aus meiner Praxis sowie aktuelle Hinweise und Tips rund um die Dermatologie und Allergologie. Meine Praxis-Rundschreiben sind – wie auch viele Tageszeitungen – in der m.E. bewährten, alten Rechtschreibung verfaßt.

Tips für verantwortungsvolles Sonnenbaden:



1. Gehen Sie nur geschützt in die Sonne.
2. Meiden Sie im Sommer die direkte Sonnenstrahlung zwischen 12 und 14 Uhr MEZ (13 - 15 Uhr Sommerzeit).
3. Tragen Sie Ihren Sonnenschutz großzügig und rechtzeitig vor Sonneneinwirkung auf.
4. Wiederholen Sie die Anwendung alle 2 Stunden vor allem nach intensivem Baden/Abtrocknen.
5. Benutzen Sie anfangs einen hohen Lichtschutzfaktor und gewöhnen Sie Ihre Haut behutsam an die Sonne.
6. Sonnenschutz ist auf Grund des Streulichtes durch Sand, Wasser und Schnee auch im Schatten notwendig.
7. Verwenden Sie im Badeurlaub wasserfesten Sonnenschutz, denn einen Meter unter der Wasseroberfläche beträgt die Intensität von UVB-Strahlen noch 50 %.
8. Setzen Sie Kleinkinder nicht der direkten Sonne aus. Bevorzugen Sie bei ihnen Sonnenschutzprodukte mit Mi-

kropigmenten, hohem Lichtschutzfaktor, extra wasserfeste Produkte und schützende Kleidung incl. Sonnenhut - am besten mit Nackenschutz. Gerade Sonnenbrände im Kindesalter sind ein hoher Risikofaktor für die Entstehung eines schwarzen Hautkrebses in späteren Lebensjahren.

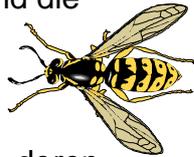
9. Nach Peelings, LASER-Behandlungen oder Einnahme bestimmter Arzneimittel ist Ihre Haut besonders empfindlich gegenüber Sonnenstrahlen. Dann sind Schutzprodukte mit besonders hohem Lichtschutzfaktor zu empfehlen.

A propos Sonne:

Wußten Sie, daß es Pflanzen gibt, nach deren Berührung Sie an den Kontaktstellen selbst schwaches Sonnenlicht meiden sollten? Es handelt sich hierbei um die sog. Wiesengräserdermatitis. Einige Pflanzen enthalten Substanzen („Photosensibilisatoren“), die unter UV-Licht auf der Haut sonnenbrandähnliche Symptome mit z.T. schwerer Ausprägung verursachen können. Nach Kontakt mit solchen Pflanzen brauchen Sie die Kontaktstellen nur zu bedecken, wenn Sie ins Freie gehen. Pflanzen, die Photosensibilisatoren enthalten, sind u.a.: Herkulesstaude, Pastinak, Meisterwurz, Engelbrustwurz, Wiesenraute, Feigenbaum, Bergamotte (Öl!), Knorpelmöhre und Sellerie. Auch andere Produkte enthalten Photosensibilisatoren, u.a. Steinkohlenteer und Antibiotika wie das Tetracyclin. Also sollten Sie bei Gartenarbeit evtl. Handschuhe und langärmelige Kleidung bevorzugen.

Jetzt fliegen sie – die Gräserpollen!

Wer jetzt über seinen „Sommerschnupfen“ klagt, hat möglicherweise eine Gräserpollenallergie. Eine Allergie ist Ausdruck einer gestörten Immunreaktion des Organismus auf körperfremde Substanzen. Nachdem die frühblühenden Bäume – das sind im wesentlichen die Hasel, die Erle und besonders die Birke – ihre Blühperiode beendet haben, beginnen nun die Gräser und der Roggen zu blühen und die Allergiker unter Ihnen zu ärgern.



Und denken Sie im Sommer auch an Wespen und Bienen, deren Stiche ebenfalls – meist sogar schwerwiegendere – allergische Reaktionen hervorrufen können. Wenn Bienen oder Wespen in Ihrer Nähe sind, verhalten Sie sich ruhig und machen Sie bitte keine hektischen Bewegungen. Das hilft eigentlich immer bei den Bienen, die nur stechen, wenn sie geärgert werden, und häufig bei Wespen, obwohl letztere durchaus angriffslustig sind und gelegentlich auch ohne Grund stechen. Bienen- oder Wespengiftallergiker sollten immer ein sog. „Notfallset“ bei sich führen, das Sie sich verordnen lassen können.

Einen Allergietest macht man am besten auf Grund der parallel fliegenden Pollen erst wieder im Spätherbst – wenn die letzten Kräuter ihren Pollenflug beendet haben.

Sommerzeit ist Ausflugzeit, und da gibt es böse Überraschungen!

Zecken ernähren sich von Blut. Sie können ein Vielfaches ihres Körpervolumens an Blut aufnehmen und sich von dem Blut eines Bisses wochenlang ernähren. Sie lauern nicht primär auf Bäumen und lassen sich fallen, wenn unter ihnen ein Säugetier (z.B. Hund) hindurchläuft, wie es Hundebesitzer meistens erzählen. Sie leben auf knielangen Gräsern und Sträuchern und gelangen auch über lange Hosen auf den Menschen. Der Biß wird meist nicht bemerkt. Wenn die Zecke satt ist, löst sie sich wieder vom Men-



schen (oder Tier). Gefährlich als solches ist der Biß nicht. Zecken können aber – wie alle anderen Organismen – Krankheitserreger beherbergen, die sie beim Saugen des Blutes auf den Menschen (oder das Tier) übertragen können. Gefährlich sind für den Menschen im wesentlichen zwei Erreger: ein mit dem Syphiliserreger verwandtes Schraubenbakterium mit dem Namen „Borrelia“, das die Borreliose auslöst und ein Virus, welches die „Frühsommermeningoenzephalitis“ (FSME), eine Entzündung des Gehirns und der Hirnhäute, überträgt. Beides sind schwere Erkrankungen. Insbesondere die FSME verläuft hochakut und zu spät therapiert oft tödlich. Die Borreliose befällt unbehandelt viele Organsysteme gleichzeitig.

Während die Zecken in allen Gebieten mit Borrelien infiziert sein können, kommt das FSME-Virus in Zecken nur in einigen Risikogebieten vor. Dies sind z.B. Bayern und Baden-Württemberg, das östliche Niedersachsen und das östliche Brandenburg. Eine Karte der FSME-Risikogebiete finden Sie unter www.zecken.de.

Allergie als Urlaubs-Souvenir

Wer in den Süden fliegt, kennt sie – die Bodypainter an den Stränden, die „Henna-Tattoos“ verkaufen. Reine Henna kann allerdings nur rötliche bis maximal bräunliche Töne erzeugen. Schwarze Tattoos benötigen daher einen zusätzlichen schwarzen Farbstoff. Dazu wird meist der billige Farbstoff „para-Phenylendiamin“ verwendet. Dieser Farbstoff kann sehr schnell schwere Kontaktallergien verursachen. Seien Sie deshalb auf der Hut. Die Einheimischen behaupten immer, daß es sich bei der schwarzen Farbe um reine Henna handelt. Haben Sie erst einmal eine Allergie auf para-Phenylendiamin entwickelt, müssen Sie mit erheblichen Einschränkungen im täglichen Leben rechnen, weil dieser Farbstoff in vielen dunklen Produkten wie Ohrpolstern von Kopfhörern, Strumpfhosen, Fahrradlenkern und dunkler Bekleidung vorkommt.