



Praxis-Rundschreiben 2/2006

Praxis aktuell:

Im September wird Frau Heetsch aus ihrer Erziehungszeit in das Praxisteam zurückkehren. Als Teilzeitkraft wird sie am Dienstag Nachmittag und am Donnerstag in der Praxis arbeiten.

Einläuten der dunklen Jahreszeit:

Auch wenn Sie noch den einen oder anderen schönen Sommertag auf Ihrer Terrasse oder Balkon verbringen werden, so kommt er unweigerlich. Wenn am 23. September um 6.03 Uhr Mitteleuropäischer Sommerzeit die Sonne den Himmelsäquator in nördliche Richtung überschreitet, ist der Herbst da. Das bedeutet auch, daß die Nächte noch länger werden und die tägliche Sonnenscheindauer weiter abnimmt.

Das Sonnenlicht und ganz besonders sein für uns unsichtbarer, ultravioletter Anteil haben eine günstige Auswirkung auf viele Hauterkrankungen wie z.B. die atopische Dermatitis („Neurodermitis“), die Psoriasis („Schuppenflechte“) oder die Akne. Seine im Winterhalbjahr geringere Intensität läßt solche Hauterkrankungen dann meistens schlimmer werden. Bei Neurodermitis und Schuppenflechte können Sie dem durch eine Intensivierung Ihrer Hautpflege mit Cremes oder besser Salben entgegenwirken. Durch das Fetten wird ganz allgemein der Hautzustand stabilisiert, und die Hautfunktionen werden verbessert. U.a. verhindert eine intakte Hautbarriere das Eindringen von vielen unerwünschten Krankheitskeimen.

Jetzt kommen die Milben:

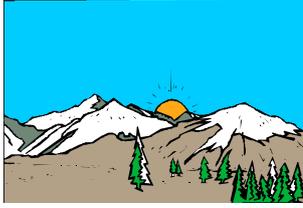


Im Herbst und im frühen Winter ist auch die Hausstaubmilbenbelastung besonders groß. Erst mit der Heizperiode und der damit sinkenden Luftfeuchtigkeit sterben die Milben zahlreich ab.

Milbenallergiker sollten möglichst viele der folgenden Tips befolgen:

1. Verwenden Sie milbendichtes Bettzeug.
2. Sie sollten in Ihrem Schlafzimmer regelmäßig stoßlüften. Dies führt zu einer Abnahme der Luftfeuchtigkeit).
3. Verwenden Sie keine Luftbefeuchter.
4. Halten Sie das Schlafzimmer eher kühl.
5. Wischbare Böden sind besser als Teppichböden (Staubfänger!) – vorausgesetzt, Sie putzen häufig.
6. Waschen Sie die Bettwäsche regelmäßig bei mindestens 60 °C. Nicht waschbare Textilien oder Kuscheltiere der Kinder sollten Sie für 24 Stunden in das Gefrierfach legen.
7. Bettdecken und Kopfkissen aus synthetischen Fasern sind entgegen bisherigen Empfehlungen weniger geeignet; besser sind natürliche Materialien (Daunen/Federn).
8. Entfernen Sie überflüssige Staubfänger, insbesondere aus dem Schlafzimmer.
9. Bei der Wahl der Staubsauger sollten Sie auf Geräte mit speziellen Feinstaubfiltern („Hepa-Filter“) achten.
10. Teppiche, Teppichböden und Polstermöbel können halbjährlich mit "akariziden Mitteln" (in der Apotheke erhältlich) gereinigt werden.

Übrigens nimmt die Luftfeuchtigkeit mit zunehmender Höhe rapide ab, so daß bereits in Lagen ab ca. 1.500 m keine Milben mehr vorkommen. Urlaub in den Bergen hat also für Milbenallergiker klare Vorteile gegenüber dem Strandurlaub.



Pollenfreie Zeit = Allergietestzeit:

Die Zeit des Pollenfluges neigt sich in diesen Wochen dem Ende. Als letztes fliegen im September noch einige Kräuterpollen. Jetzt ist die günstigste Zeit zur Durchführung eines Allergietests auf inhalative Allergene, also z.B. auf Birken- oder Gräserpollen oder aber auch auf Katzenhaare, weil den Test möglicherweise irritierende herumfliegende Pollen dann fehlen und die Zeit für eine eventuell notwendige spezifische Immuntherapie noch gegeben ist. Viele Patienten haben aus diesem Grunde ihren Allergietesttermin erst im Oktober erhalten.

Hautkrebscreening aktuell:

Es geschehen noch Zeichen und Wunder: seit sich der Druck der Hautärzte auf Grund der dramatischen Zunahme von Hautkrebs und der hervorragenden Heilungsrate bei früher Erkennung desselben auf die Kassen, immer weiter erhöht, übernehmen einige Krankenkassen seit einiger Zeit die Hautkrebsvorsorgeuntersuchung.

Dies sind die IKK Nord (ehemals Schleswig-Holstein) und die LKK Kiel, die BKKs Ahlmann, Gruner & Jahr, Hansestadt Lübeck, MAN & MTU, Gesundheit, Steinbeis-Holcim (incl. der alten Karten der BKK Alsen AG und der BKK Steinbeis-Temming), Schleswig-Holstein, der Partner und Exklusiv sowie die Ersatzkassen GEK, HZK, KEH, HEK und DAK.

Sie müssen für diese reine Vorsorgeuntersuchung auch keine 10 EUR Kassengebühr bezahlen. Dennoch ist es empfeh-

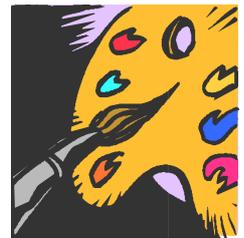
lenswert, sich vorher eine Überweisung ausstellen zu lassen, da ansonsten mögliche bei der Vorsorgeuntersuchung auffallende weitere Hautkrankheiten nicht behandelt werden können.

Einige Krankenkassen übernehmen die Hautkrebsvorsorge jedoch nur für Erwachsene und z.T. nur alle 3 Jahre, was bei vielen Patienten überhaupt nicht ausreichend ist. Aber es ist für Sie doch auch schon entlastend – gerade in Zeiten, in denen immer mehr Belastungen auf Sie zukommen – wenn Sie bei z.B. jährlich notwendiger Vorsorgeuntersuchung alle 3 Jahre diese nicht bezahlen müssen.

Sprechen Sie uns einfach an – wir erklären Ihnen ganz genau, ob Ihre Krankenkasse für Sie die Hautkrebsvorsorge übernimmt und wie häufig sie es tut.

Galerie in der Praxis I:

Da sich die derzeitige Ausstellung „zarte Aquarelle – gegenständlich“ mit Werken von Ute Schläger dem Ende neigt, können ab sofort die Werke erworben und gleich mitgenommen werden. Die bisherigen Käufer können ihre bereits erworbenen Werke ebenfalls sofort mitnehmen.



Galerie in der Praxis II:

Ab 13. November sind in unserer Praxis die Werke von Christine Milsman zu sehen. Zur Vernissage mit der Künstlerin am Sonntag, 12. November 2006 um 11 Uhr in unseren Praxisräumen lade ich Sie hiermit herzlich ein.

Urlaub:

In der Zeit vom 13. bis zum 31. Oktober 2006 ist unsere Praxis wegen Urlaubs geschlossen. Jedoch ist an allen Werktagen außer mittwochs in der Zeit zwischen 9 Uhr und 12 Uhr eine Arzthelferin anwesend, mit der Sie z.B. Termine vereinbaren können.