



# Praxis-Rundschreiben 1/2007

## Praxis aktuell:

Zum 1.8. werde ich anders als ursprünglich geplant nun doch einen weiteren Ausbildungsplatz für den neuen Ausbildungsberuf „Medizinische/-r Fachangestellte/-r“ (ehemals Arzthelfer/-in) anbieten.

## Richtige Hautpflege:

Trockene Haut juckt früher oder später. Nicht nur bei Neurodermitis. Mittlerweile klagt jede fünfte Frau über zu trockene und empfindliche Haut. Genetische Faktoren spielen z.B. bei der Neurodermitis eine Rolle, aber auch innere Erkrankungen, wie z.B. Diabetes (Zuckerkrankheit) oder Nierenerkrankungen. Oft ist der Mensch aber selbst für die trockene Haut verantwortlich, so z.B. durch zu häufiges bzw. zu intensives Waschen, Duschen oder Baden, insbesondere bei Verwendung falscher Reinigungs- und Hautpflegemittel, sowie durch den Kontakt mit hautschädigenden Substanzen im Beruf oder beim Hobby.

Die häufigsten Symptome zu trockener Haut sind neben dem bereits erwähnten Juckreiz auch Schuppung, Spannungsgefühl und Rötungen, z.B. als Ausdruck bakt. Hautentzündungen. Und natürlich ist trockene Haut sehr rau. Die Ursache für diese Symptome liegt in der äußersten Hautschicht, der Hornschicht. Sie bildet

die Barriere zwischen der Außenwelt und dem Körperinnern. Sie besteht aus mehreren Lagen flacher Hornlamellen und der

zwischen diesen liegenden Oberflächenlipidschicht. Fehlen diese wasserbindenden Lipide (Fette) oder ist die Lipidschicht stark „ausgedünnt“, so kommt es zu Wasserverlust und später zu kleinen Hautrisen, durch die noch mehr Wasser entweicht. Ferner kommt es zum Eindringen der Krankheitskeime, die jeder von uns in Milliardenanzahl auf seiner Haut trägt und zum Eindringen von hautreizenden und allergieauslösenden Stoffen, wie z.B. Seife.

Die Oberflächenlipide können entweder vermindert vom Körper produziert oder aber vermehrt aus der Haut herausgelöst werden. Letzteres geschieht durch jeden Wasserkontakt. Daher trocknet kurzes Duschen die Haut weniger aus als ausgedehntes Baden. Die Verwendung von Seife bewirkt zusätzlich ein Aufquellen der Hornschicht, so daß es noch zu einem größeren Wasserverlust kommt. Außerdem beschädigt die Seife, die chemisch eine Lauge ist, den Säureschutzmantel der Haut. Und durch „Schrubben“ der Haut entzieht man ihr mechanisch noch mehr Lipide.

Insofern sollte man nicht zu häufig duschen oder baden – für die Haut ist zweibis dreimal wöchentlich genug. Wenn Sie häufiger duschen oder baden, dann sollten Sie sich zumindest nicht jedes Mal vom Kopf bis zu den Füßen einschäumen. Sauber wird man – wenn man täglich oder alle 2 Tage duscht auch mit klarem Wasser, weil der Schweiß in dieser Zeit nicht

auf der Haut „ankrustet“. Problemzonen wie Achseln und den Genitalbereich kann man ja weiterhin bei jedem Duschen einschäumen.

Verwenden Sie darüber hinaus statt Seife lieber sogenannte „Syndets“ oder alkalifreie Waschlotionen. Diese erhalten den Säureschutzmantel Ihrer Haut.

Wenn Sie trockene Haut haben und dennoch häufig duschen oder baden, dann sollten Sie Ölbäder oder Duschölbäder verwenden und sich nach dem Duschen oder Baden eincremen. Aber nicht mit reinem Babyöl, was gern wegen der Verteilbarkeit genommen wird, weil dieses nicht in die Oberflächen-Lipidschicht Ihrer Haut eingebaut werden kann.

Genauso wichtig bei trockener Haut ist das sorgfältige Abtrocknen. Am besten frottiert man die Haut mit einem weichen Handtuch sanft ab, statt grob zu rubbeln. Alle Stellen sollten gründlich abgetrocknet werden, insbesondere die sogenannten „Intertrigines“ – die Stellen, wo Haut auf Haut liegt, wie z.B. die Leisten und Achselhöhlen.

### **Hautkrebsvorsorge: gutta cavat lapidem**

Angefangen hatten die eher kleinen Betriebskrankenkassen mit Sitz in Schleswig-Holstein, nachgemacht haben es ihnen viele Arbeiter- und Angestellten-Ersatzkassen, und nun bezahlt auch die AOK Schleswig-Holstein einmal jährlich für alle über 20-Jährigen ein Hautkrebscreening. Damit besteht nun auch die Hoffnung, daß die Hautkrebsvorsorge in naher Zukunft insgesamt Kassenleistung wird, denn (steter) Tropfen höhlt bekanntlich den Stein. Alle über 20-jährigen Versicherten der AOK Schleswig-Holstein können somit ab sofort in meiner Praxis einen Termin zur Hautkrebsvorsorge vereinbaren.

### **Galerie in der Praxis:**

Seit dem 12. März verschönern die sehr vielgestaltigen Werke der Hamburger Künstlerin Irja Warns meine Praxis im Rahmen unserer Ausstellung „Farbwunder“.



### **Neues aus den BKK-Krankenkassen:**

Der BKK-Landesverband NORD hat mit der Ärztenossenschaft Schleswig-Holstein den Exklusiv-Vertrag „BKK Arzt privat“ abgeschlossen. Zur Zeit sind 11 BKK's mit insgesamt 80 % aller schleswig-holsteinischen BKK-Versicherten diesem Vertrag beigetreten. Der Vertrag basiert auf der sogenannten Kostenerstattung – also der Abrechnung nach GO[Ä] – wie bei Privatversicherten. Jedoch wird bei einem Selbstbehalt von 10 % – maximal 200 EUR jährlich – im Gegensatz zu der regulären Kostenerstattung aller übrigen Krankenkassen ein Steigerungsfaktor bis zu 1,3 übernommen. Sie zahlen auch keine Kassengebühr mehr. Viele Ärzte haben sich verpflichtet, in diesem Fall ebenfalls nur mit dem 1,3fachen Steigerungssatz der GO[Ä] abzurechnen, so daß der Patient außer dem Selbstbehalt auf keinen Kosten sitzen bleibt, zumal der Arzt im Gegensatz zu der normalen Kostenerstattung mit den Krankenkassen direkt abrechnet, so daß der Patient gar keine Rechnung vom Arzt erhält. Ferner gelten für die gesetzlich Versicherten, die diesen Tarif gewählt haben, keine Arzneimittelbudgets mehr, was sich auf die Verordnung von Arzneimitteln nur positiv auf Sie auswirken kann. Näheres erfahren Sie [hier](#).

### **Urlaub:**

In der Zeit vom  13. Juli bis zum 10. August mache ich Sommerurlaub. In dieser Zeit ist die Praxis geschlossen.