



## *Praxis-Rundschreiben 2009*

### **Aktuell:**

Am 1. September hat Jasmina Schmidt in unserer Hautarztpraxis ihre Ausbildung zur Medizinischen Fachangestellten begonnen. Den meisten von Ihnen ist sie sicherlich schon bekannt, da sie vor Ihrer Ausbildung bereits ein Langzeitpraktikum in unserer Praxis absolviert hat.

### **Hautkrebsvorsorge für BKK-Patienten:**

Seit 1. August dieses Jahres übernehmen die meisten BKK's für ihre Patienten bis zum 35. Lebensjahr jährlich eine Hautkrebsvorsorge.

Sie können als BKK-Versicherter gern bei uns nachfragen, ob Ihre BKK die Hautkrebsvorsorge übernimmt und dann bei uns einen Termin vereinbaren.

Die GEK übernimmt ebenfalls für alle Patienten unabhängig von ihrem Alter jährlich eine Hautkrebsvorsorge und auch die Knappschaft zahlt – allerdings nur alle 2 Jahre – für alle Patienten unabhängig von ihrem Alter.

### **Galerie in der Praxis**

Ab 20. November sind in unserer Praxis Werke des Künstlers Arno Diercksen ausgestellt. Zur Vernissage mit dem Künstler am 19. November um 19 Uhr sind Sie herzlich eingeladen. Dazu werden Sie aber auch noch gesondert eingeladen.



### **Der besondere Tip: richtige Nagelpflege**

Da die Hände die Visitenkarte eines Menschen sind, ist eine regelmäßige und fachkundige Nagelpflege nicht nur aus Gründen der Gesundheit empfehlenswert.

Die häufigsten Fehler bei der Nagelpflege betreffen die Schnitttechnik der Nägel und die Pflege der Nagelhaut.

Die Fingernägel sollten eher oval und die Fußnägel gerade geschnitten werden. Im Idealfall wird vor dem Nägelschneiden ein Hand- oder Fußbad zum Aufweichen der Nägel durchgeführt. Noch besser ist das Kürzen der Nägel mit einer feinkörnigen Nagelfeile – immer vom Rand zur Mitte hin. Die Nägel sollten an den Seiten nicht zu tief eingeschnitten werden, weil sie sonst in den seitlichen Nagelfalz einwachsen.

Das Nagelhäutchen hat eine Schutzfunktion, weshalb es nur leicht zurückgeschoben und niemals abgeschnitten oder mit einem scharfen Gegenstand bearbeitet werden soll. Häufig einreißende Nagelhäutchen sollten mit einer Salbe eingecremt werden, wodurch auch die Durchblutung und damit auch das Wachstum, angeregt wird. Stärke und Wachstum der Nägel sind übrigens genetisch determiniert.

Als Ursachen für brüchige Nägel kommen in Frage:

- mechanische Schädigung (z.B. falsche Nagelpflege, zu enges Schuhwerk)
- Hauterkrankungen (z.B. Ekzeme, Pilzerkrankungen)
- häufiger Kontakt mit Wasser, Waschmitteln, Nagellack, Nagellackentferner, anderen Chemikalien
- Stoffwechselstörungen (z.B. Schilddrüsenüberfunktion)
- einige Arzneimittel (z.B. Blutverdünner)
- Mineral- und Vitaminmangelzustände
- Durchblutungsstörungen

Nikotin führt bekanntermaßen zur Verengung von Blutgefäßen und somit auch zur Minderdurchblutung der Nagelmatrix, die die Nagelplatte bildet, so daß Raucher deutlich häufiger Nagelwachstumsstörungen aufweisen als Nichtraucher. Außerdem färbt Nikotin die Nägel gelblich. Viele von Ihnen werden dies nicht hören wollen, aber es ist nun einmal die ganz objektive Wahrheit. ☹

Passend hierzu werden nachfolgend weitere Hautkrankheiten aufgeführt, die – wissenschaftlich einwandfrei nachgewiesen –

### **durch Nikotinkonsum verschlechtert**

werden (die Liste ist nicht erschöpfend!!!)

- bei Frauen nur vermutet, aber bei Männern eindeutig nachgewiesen ist die Verminderung der Fruchtbarkeit
- Akne
- Akne inversa (schmerzhafte eitrige Knoten besonders in den Intertrigines (Hautareale, wo Haut auf Haut liegt, also z.B. die Leisten, die Achseln) und am Unterbauch)
- Schuppenflechte (der Schweregrad der Erkrankung wird insbesondere bei Frauen erhöht, leider auch dann, wenn Raucher mit dem Rauchen aufhören)
- Neurodermitis
- andere Ekzeme verlaufen bei Rauchern häufig schwerer als bei Nichtrauchern
- Herpes tritt bei Rauchern häufiger auf als bei Nichtrauchern

### **Schweinegrippe-Impfung:**

Seit dem 27. Oktober sind wir im Besitz des Schweinegrippen-Impfstoffes. Da der Impfstoff nach dem Anmischen nur 24 Stunden haltbar ist und für 10 Patienten reicht, müssen immer möglichst 10 Patienten täglich geimpft werden.

Wenn Sie an einer Impfung interessiert sind, setzen Sie sich bitte mit uns telefonisch, per Fax oder per e-mail in Verbindung.

### **Grippe- und andere Impfungen:**

Wohl im Zuge dieser Schweinegrippe haben sich die Ärztekammer Schleswig-Holstein (ÄKSH) und die Kassenärztliche Vereinigung Schleswig-Holstein (KVSH) darauf besinnt, daß auch Fachärzte bei gesetzlich Versicherten Schutzimpfungen durchführen dürfen - so wie es bei Privatpatienten schon immer erlaubt war.

Ab sofort führen wir auch Grippeschutz-, FSME- und HPV-Impfungen (Gebärmutterhalskrebs-Impfungen) nach den Empfehlungen der STIKO (Ständige Impfkommission) durch. Da diese als Fertigspritzen im Handel sind, können wir diese bei Ihnen ganz individuell terminiert durchführen.

Auch wenn es noch etwas früh ist wünschen wir Ihnen und Ihrer Familie eine beschauliche Adventszeit und ein frohes und glückliches Weihnachtsfest.

Ihr

Praxisteam

