



## *Praxis-Rundschreiben 1/2016*

### **Aktuelles:**

Bis zum 21. Juli läuft noch unsere Kunstausstellung „Am Hafen“ mit Bildern von Uschi Wientapper aus Schenefeld.

Ab 29.8.2016 verstärkt eine weitere Auszubildende unser Praxisteam. Vivien Bründersdorf wird dann ausgelernt haben und halbtags in der Praxis weiterbeschäftigt. Felipa Korn geht dann in ihr zweites Ausbildungsjahr.

### **Die Zecken sind unterwegs!**

Seit ein paar Wochen sind die Zecken wieder sehr aktiv. Sie lauern entgegen früherer Annahmen nicht auf Bäumen und lassen sich bei Erschütterung fallen, sondern sitzen zumeist im kniehohen Gras, um von dort auf den Wirt überzugehen. Der Biß ist meist nicht besonders unangenehm, aber wegen der Gefahr einer Krankheiten-Übertragung sollte man Bissen vorbeugen bzw. schon vorhandene Zecken entfernen.



Richtig ist ein möglichst drehendes Herausziehen der Zecke – sei es mit einer normalen Pinzette oder mit Spezialgeräten wie einer Zeckenzange oder einer Zeckenkarte. Die Drehrichtung ist dabei vollkommen egal, weil der Beißapparat (das sog. Hypostom) der Zecken kein Gewinde hat sondern Widerhaken. Bitte versuchen Sie keinesfalls, die Zecke z.B. mit Uhu

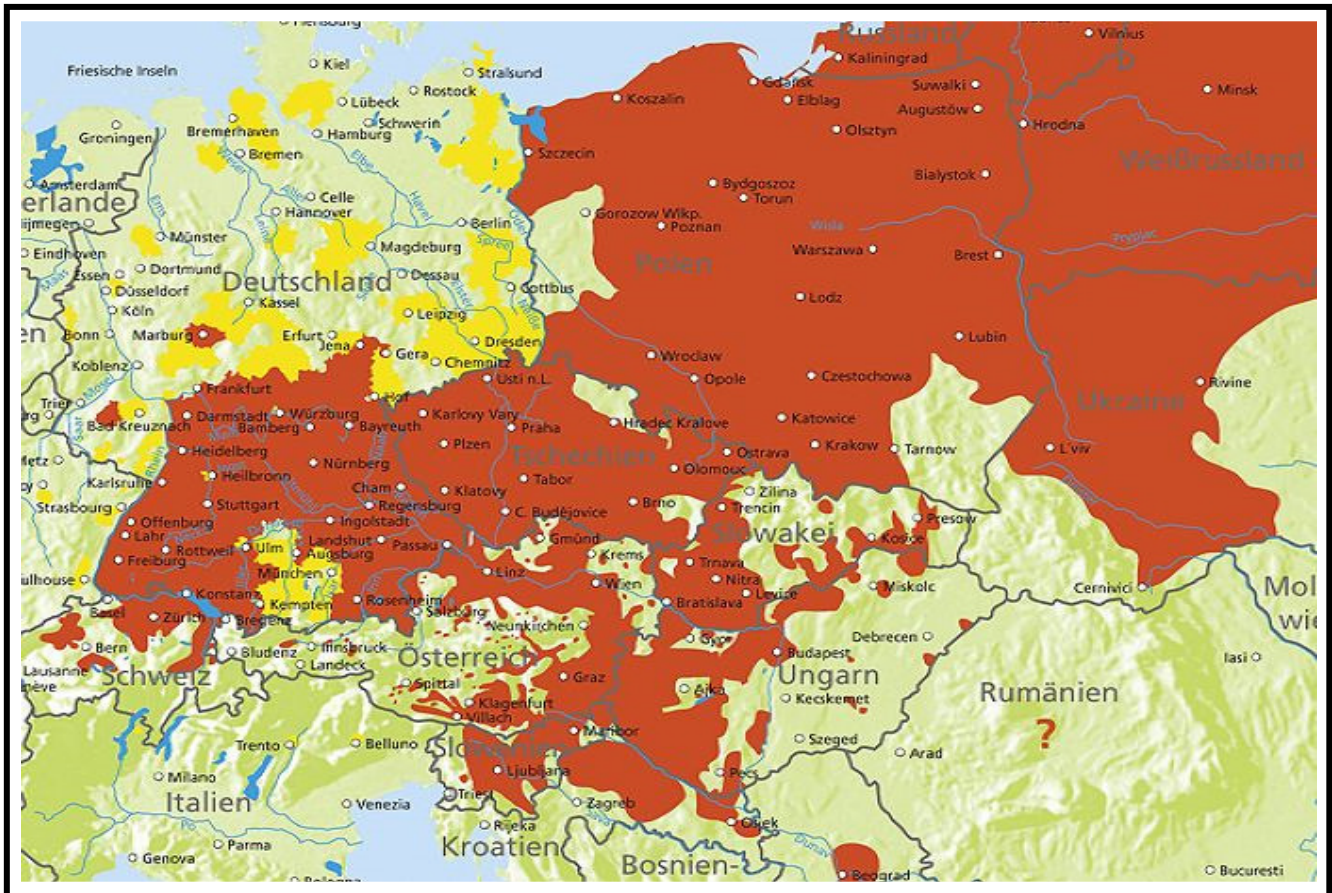
etc. abzutöten, um sie einfacher zu entfernen. Die Folge einer solchen Manipulation ist nämlich, daß sich die Zecke in ihrem Todeskampf noch einmal übergibt, so daß mögliche im Verdauungstrakt der Zecke enthaltene Krankheitserreger erst recht in den menschlichen Körper gelangen.

Hierbei handelt es sich im Wesentlichen um zwei Erreger: Bakterien – sog. Borrelien – und die FSME-Viren, die die Frühsommermeningoenzephalitis auslösen.

Die Borrelien können sämtliche Organe und Gewebe des menschlichen Körpers befallen, am häufigsten jedoch die Haut, das Nervensystem und die Gelenke. Eine Heilung mittels medikamentöser Therapie ist möglich, jedoch nur bis zum Stadium II. Im III. Stadium, das oft erst Jahre, mitunter Jahrzehnte nach einer nicht therapierten Erstinfektion auftritt, ist die Krankheit nicht mehr heilbar!

Gegen eine Frühsommermeningoenzephalitis kann man sich impfen lassen. Der Impfstoff ist auch bei der wesentlich gefährlicheren Variante – der RSSE (Russian Spring Summer Encephalitis) wirksam. Angesichts einer Quote von 1 – 2 Todesfällen bei der FSME und 20 – 30 Todesfällen bei der RSSE auf 100 Infizierte ist die FSME-Impfung empfohlen für alle, die sich in den Endemie-Gebieten aufhalten, auch während einer Reise. Dies sind in Deutschland überwiegend der Süden und

Dieses Rundschreiben wurde in der bewährten deutschen Rechtschreibung verfaßt.



**Deutsche und europäische FSME-Gebiete mit hohem Risiko (rot) und geringerem Risiko (gelb)**

der Osten, aber auch Gebiete um Bremen und nordöstlich von Hamburg im Lauenburger Raum. Selbst der Kreis Steinburg ist betroffen!

Die Impfung wird für Versicherte, die außerhalb der Hochrisiko-Gebiete wohnen, trotzdem von den meisten Krankenkassen bezahlt. Fragen Sie einfach bei Ihrer Krankenkasse nach. Sie können auch uns fragen, die Prüfung durch uns dauert aber etwas länger. In jedem Fall führen wir die Impfung für Sie durch – sei es als Kassenleistung oder aber als IGeL.



### **Abschätzen der Sonnenbrandgefahr:**

Es gibt ein einfaches Verfahren, mit dem Sie abschätzen können, ob Sie einen Sonnenbrand kriegen. Es gilt an jedem Ort der Welt und zu jeder Zeit und basiert auf einem einfachen trigonometrischen Gesetz und einem Meßergebnis.

Solange Ihr Körperschatten um mindestens ein Drittel länger ist als Ihre Körpergröße, kriegen Sie keinen Sonnenbrand. Dies Verfahren berücksichtigt das Meßergebnis, daß der UV-Index bei einer Sonnenhöhe von  $37^\circ$  über dem Horizont 2,4 beträgt und die WHO-Empfehlung, daß Schutzmaßnahmen zur Vermeidung eines Sonnenbrandes bis zu einem UV-Index von 2,5 nicht nötig sind. Für die Mathematiker unter Ihnen gibt es hier noch kurz das trigonometrische Gesetz: der Kotangens eines Winkels von  $37^\circ$  im rechtwinkligen Dreieck beträgt 1,33, also  $1\frac{1}{3}$ , und ist beim rechtwinkligen Dreieck aus Körperschatten und Körperlänge eben genau das Verhältnis dieser beiden Strecken zu einander.

Besuchen Sie uns auch auf Facebook unter <https://www.facebook.com/pages/Hautarzt-praxis-ltzehoe/116835888415300>. Dort finden Sie auch Medienberichte und Interviews.