

GESUNDHEIT 360°

Haut

SCHWERPUNKTTHEMA

Wirkungen über und unter der Haut:

**Massagen,
Elektrotherapie,
Kältetherapie**

Seite 22

Hautkrebs:

**Therapie ist
Teamarbeit**

Seite 30

Gelenkerkrankungen:

**Rheuma und
Hautprobleme**

Seite 38

Wie man alternde
Haut unterstützt:

Präventiv pflegen

Seite 46

Unterstützende Therapie
vom Sanitätshaus:

**Von der Wunde
zur Narbe**

Seite 48

INHALTSVERZEICHNIS



16

SCHWERPUNKT HAUT



06

AM PULS DER ZEIT



50

FIT UND GESUND 360°



12

VON MENSCH ZU MENSCH



54

KURZ UND KNAPP



Gernot Gebauer,
Geschäftsführer
reha team Nordbayern

Bei jeder Art der Hautverletzung reagiert die Haut mit der Bildung von Narbengewebe, um die Schutzfunktion der Haut wiederherzustellen.

Bei größeren Narben braucht die Haut Unterstützung bei der Heilung z.B. mit Kompressionskleidung. Hierbei hilft Ihnen das Sanitätshaus weiter.



Ulrike Sommerer,
Leiterin der Öffentlichkeitsarbeit
der Gesundheitseinrichtungen
des Bezirks Oberfranken

Alles gerade nicht so einfach, oder? Die Corona-Krise betrifft uns alle mehr oder weniger stark. Sei es tatsächlich durch eine Erkrankung, sei es durch die Belastung mit Homeoffice-Homeschooling-Betreuung, sei es durch eingeschränkte Kontakte oder existenzielle Sorgen... Das Leben momentan schlägt vielen Menschen aufs Gemüt. (Wie sich das seelische Befinden auf das Hautbild auswirken kann, lesen Sie übrigens ein paar Seiten weiter.) Ich kann Sie nur ermutigen: Suchen Sie sich in psychischen Notlagen Hilfe! Denn ein gutes Leben hängt nicht nur von körperlicher Gesundheit ab.



Xenia Pusch,
stellvertretende Leiterin
Öffentlichkeitsarbeit
Klinikum Bayreuth GmbH

Oberflächlich? Es stimmt, die Haut ist das, was wir nach außen tragen. Dennoch wird dieses Adjektiv unserer Haut nicht ansatzweise gerecht. Sie lässt uns fühlen. Und sie zeigt uns oft noch bevor wir es merken: Dir geht es nicht gut. Viele Hauterkrankungen haben eines gemeinsam: Um die Ursache zu finden, muss man tief blicken, weit unter die Oberfläche. Eine gute Diagnose und Therapie gelingt dann nur mit einem interdisziplinären Team. Begeben Sie sich mit uns und den Experten der Klinikum Bayreuth GmbH in diesem Heft auf Spurensuche.

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

geht Ihnen auch gerade jetzt so manches Schicksal unter die Haut? Sind Sie vielleicht hautnah dabei an der Front, die derzeit gegen das Virus kämpft?

Es gibt viele bekannte Redewendungen mit unserem größten Sinnes- und Ausdrucksorgan. Berührung ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Schon lange weiß man, dass zum Beispiel das Streicheln von Haustieren positiven Einfluss auf den Menschen hat.

Aktuell wird unsere Haut einer enormen Belastungsprobe unterzogen: Intensive Desinfektionsmaßnahmen, insbesondere für die Hände, Handschuhe, Schutzmasken... die Haut stellt gerade ihre Funktion als Schutzschild unter Beweis. So mancher kämpft mit rissigen Händen und Hautreaktionen.

Mit unserer aktuellen Ausgabe der Gesundheit 360 Grad zum Schwerpunktthema Haut möchten wir Ihnen wieder ein abwechslungsreiches und informatives Heft bieten. Sicher finden Sie einige wertvolle Alltags-Tipps, zum Beispiel, was man tun sollte, um einen Sonnenbrand zu verhindern.

Gibt es einen Zusammenhang von Haut und Psyche? Lesen Sie dazu auf den Seiten 34 und 35.

Viele weitere interessante Artikel geben Ihnen einen Einblick über Behandlungsmethoden und den Arbeitsalltag unserer Gesundheitsdienstleister der Region.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und wie immer: Bleiben Sie gesund.

Beste Grüße

Matthias Langenbach,

Kaufmännischer Direktor

MediClin Reha-Zentrum Roter Hügel



7 Fragen an Markus Ruckdeschel

Das Blaulicht gehört für Markus Ruckdeschel zum Beruf. Als Geschäftsführer des Bayerischen Roten Kreuzes, Kreisverband Bayreuth, ist er gefühlt auch selbst ständig in Alarmbereitschaft. Gerade in den letzten Monaten mit Corona hat es kaum Zeit zum Verschnaufen und Ausruhen gegeben. Aber still sitzen, nichts tun – das kann Markus Ruckdeschel eh nicht. Er ist ein Teamplayer – beruflich, aber auch privat. Den Ausgleich zum Beruf findet er vor allem bei seiner Familie und seinen Freuden.



Fotos: Privat

EINS

Gesundheit ist für mich, in Anlehnung an die zugegebenermaßen etwas sperrige WHO-Definition: Nicht nur die körperliche Unversehrtheit und Abwesenheit von Erkrankungen, sondern in den heutigen Zeiten der Errungenschaften der Medizin vor allem auch soziales, geistiges und seelisches Wohlbefinden. Hierzu brauche ich Zeit für meine Familie und Freunde.

ZWEI

Wenn ich etwas für meine Gesundheit tun möchte, oder eher regelmäßig tun muss, dann ist es ausgiebige Frischluftzufuhr durch Brennholz spalten und sägen. Das ersetzt auf produktive Weise mein noch nie vorhandenes Abo in der Muckibude – und macht den Kopf frei. (Ein notwendiger Kontrast zu meinem/meiner Hauptberuf(-ung) beim Bayerischen Roten Kreuz).

DREI

Gesund und lecker. Wenn ich mich so ernähren möchte: Gesund: Dann dürfte ich als Metzgerssohn nach Meinung von Fachgesellschaften deutlich weniger oft grillen (durchaus bewusster Verzehr von Acrylamiden und so...)

Lecker: Dann grille ich regelmäßig qualitativ gutes Fleisch vom Metzger des Vertrauens aus der Region, ungewürzt, direkt mit dem Dreibein über dem Feuer, ersatzweise (deutlich häufiger) auf dem Balkongrill.

VIER

Mein persönliches Gesundheitsziel ist es, immer ausreichend Ruhe und Ausgleich zum Alltagstrubel und genügend Zeit für die Familie und die engsten Vertrauten zu finden. Dafür reicht es nicht, spontan und flexibel zu sein. Man muss auch aktiv danach suchen. Die Belohnung ist die notwendige Grundlage, um die Herausforderungen des Berufslebens bewältigen zu können.

FÜNF

Mein liebste Sünde ist eine ganz archaische: helles regionales Bier (Bayreuther/Breitenlesauer), dazu geräucherter Bauernseufzer von meinem Bruder und dunkler Grappa am dichten Qualm eines geselligen Lagerfeuers. Auch wenn meine Frau ob der Größe der Feuerstelle regelmäßig Angst hat, die Nachbarn alarmieren gleich die Feuerwehr und damit indirekt meine „qualifizierte“ Brandwache mit Nachbarn und Kindern im Schlafsack und griffbarem Gartenschlauch anzweifelt.

SECHS

Mein innerer Schweinehund sagt: Nimm dir ein Beispiel an deinem neunjährigen Sohn Johann. Er spielt Fußball (FC Gefrees) seit er laufen kann, trainiert das ganze Jahr Langlauf beim Skiclub Gefrees und fährt im Fichtelgebirge trotz all der Berge täglich mit dem Rad.

SIEBEN

Dann sag ich, es braucht auch empathische und emotionale Zaungäste am Rand der Piste oder des Fußballfeldes, die lautstark anfeuern. Der liebe Gott hat mich mit anderen Gaben bedacht. Ich gehe nach Corona nach langen Jahren der Abstinenz hoffentlich bald wieder ins Gefreiser Schützenhaus auf den Schießstand und bringe ihm als zweites Standbein für Biathlon noch das Schießen bei.



- Anzeige -

Gesund leben.
Gesund arbeiten!
Jobs und Karriere

Jetzt informieren:
www.gesundheitsregion-bayreuth.de/karriere

GESUNDHEITSREGION BAYREUTH

Die Gesundheitsregion Bayreuth bietet Dir **zahlreiche Möglichkeiten für Deine Karriere**. Zum Beispiel als examinierte Pflegekraft. Künftig kannst Du mit einer Ausbildung in je-dem Pflegebereich arbeiten. Egal ob in der Akut- oder Langzeitpflege, in der Alten- oder Kinderkrankenpflege.

Die **Arbeitsgemeinschaft Bayreuther Pflegeschulen** unterstützt Dich und Deine Ausbildungseinrichtung bei der Planung und Organisation der praktischen Ausbildung. **Schon als Schüler/in** kannst Du übrigens unter www.care4future.bayreuth.de an vielen Einrichtungen in der Region in **Gesundheits- und Pflegeberufe reinschnuppern**.

Mehr Tipps für Deine Karriere findest Du auf den Seiten der Gesundheitsregion.

IMPRESSUM

Herausgeber

Nordbayerischer Kurier Zeitungsverlag GmbH
Theodor-Schmidt-Straße 17 | 95448 Bayreuth

Redaktion

Klinikum Bayreuth GmbH
Preuschwitzer Straße 101 | 95445 Bayreuth

Gesundheitseinrichtung des
Bezirks Oberfranken (GeBO)
Nordring 2 | 95445 Bayreuth

reha team Nordbayern
Gesundheitstechnik GmbH
Am Bauhof 11 | 95445 Bayreuth

MediClin Reha-Zentrum Roter Hügel
Jakob-Herz-Straße 1 | 95445 Bayreuth

Fotos

Titelseite: Adobe Stock

Klinikum Bayreuth | GeBO | reha team Nordbayern
MediClin Reha-Zentrum | Adobe Stock

Druck

pva, Druck und Medien-Dienstleistungen GmbH
Industriestraße 15 | 76829 Landau in der Pfalz

Mediaberatung/Anzeigenverkauf

Oliver Altendorf und Carina Lunz

Gestaltung und Layout

Alisa Wolfring

Verantwortlich für Anzeigen

Birgit Lucas

Facebook

@gesundheit360grad



**GESUNDHEIT
360°**



*Behandlung am Bildschirm:
Vor allem in ländlichen Gegenden auch
nach Corona eine Chance auf
bessere Versorgung.*

Am Puls der Zeit:

Der Nächste bitte an den Computer

Aus der (Corona-)Not eine Tugend gemacht: Studie zur Telemedizin geplant

Wenn der Patient nicht zum Therapeuten kommt, kommt der Therapeut zum Patienten – und in Zeiten von Corona eben virtuell. Was aus einer akuten Notlage heraus entstand – Patienten über Telemedizin versorgen zu müssen – wächst sich zu einer Studie aus. Ab Herbst soll über einen Zeitraum von zwei Jahren untersucht werden, wie Telemedizin in der Sprachtherapie der Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie eingesetzt werden kann – vorbehaltlich, dass diese Studie genehmigt und finanziert wird. Die Studie läuft dann am Bezirkskrankenhaus Bayreuth.

Bettina Hoffmann ist kein Neuling auf diesem Gebiet. Die Klinische Linguistin am Bezirkskrankenhaus Bayreuth hatte schon vor Jahren – ebenfalls im Rahmen einer Studie – mit Telemedizin gearbeitet, erinnert sich in diesem Zusammenhang an die abenteuerlichsten Geschichten. „Bei einem Patienten, der kurz vor der Grenze zu Tschechien gewohnt hat, haben unsere Techniker erst einmal eine Richtantenne aufs Dach bauen müssen“, andernfalls hätte der Patient überhaupt keinen Empfang gehabt. Die Studie damals lief aus, mit ihr auch Fördergelder, und die

Telemedizin wurde nicht mehr genutzt. Man brauchte sie ja auch nicht zwingend.

Mit Corona wurde alles anders. Plötzlich war es nicht mehr so einfach möglich, sich von Angesicht zu Angesicht in der Sprachtherapie gegenüber zu sitzen. Plötzlich wollte man auch gar nicht mehr einem anderen Menschen gegenüber sitzen. In einer solchen Situation bietet Telemedizin die perfekte Lösung, findet Bettina Hoffmann. Sie sieht auch Vorteile in dieser Art der Behandlung in extrem ländlichen Gegenden oder wenn sich Patienten aufgrund ihrer Erkrankung eben nicht mehr so einfach ins Auto setzen und in eine Praxis oder Ambulanz kommen können.

Dazu kam, dass Telemedizin plötzlich nicht nur für Mediziner genehmigt wurde, sondern im Zuge der Corona-Krise auch für Heilmittelerbringer, wie es Sprachtherapeuten sind. Nun sitzen Bettina Hoffmann und ihre beiden Kolleginnen ihren Patienten am Bildschirm gegenüber, üben Aussprache und erweitern den Wortschatz der Kinder und Jugendlichen, die sie behandeln.

Sie nutzen dafür eine Plattform, die die analoge Situation einer Therapie nachstellt. Wie bei einer Videokonferenz wird ein Einladungslink an den Patienten verschickt. Sobald dieser den Link öffnet, betritt er eine Art virtuelles Wartezimmer, von dem aus er zur Therapie gebeten wird.

Größtes Hindernis ist die Technik. „Am besten funktioniert es, wenn der Patient an einem Gerät sitzt, das mit einem LAN-Kabel verbunden ist“, berichtet Bettina Hoffmann aus ihrer Arbeitspraxis. Schlechtes W-LAN, ein nicht so guter Handyvertrag – das kann schon einmal für nicht ganz reibungsloses Arbeiten sorgen. Für die Sprachtherapeuten bedeutet Telemedizin eine Umstellung ihrer Arbeitsweise. Eine Therapie via Bildschirm müsse wesentlich detaillierter vorbereitet werden, als eine Therapie, in der man sich gegenüber sitzt.

Die Kinder, die derzeit per Telemedizin ihre Therapie machen, nehmen die Situation gänzlich unaufgeregt wahr, hat Bettina Hoffmann beobachtet. In der Interaktionswelt junger Menschen sei es selbstverständlich, digitale Medien für die Kommunikation zu

nutzen. „Die Bedenken haben eher wir Erwachsene“, die in einer anderen technischen Zeit groß wurden.

Jetzt will die Sprachtherapie am Bezirkskrankenhaus Bayreuth eine Studie erstellen. Wenn alles läuft, wie geplant, könnte diese Studie im Herbst 2020 starten. „Und das, was wir gerade hier in der Corona-Krise schon tun, sind prima Vorarbeiten für die Studie“, sagt Bettina Hoffmann. Schließlich erkenne man hier in der täglichen Arbeit schon, worauf besonderes Augenmerk gelegt werden müsse.

Die Studie richtet ihren Fokus auf zwei Behandlungsbereiche: In der ersten Gruppe mit Kindern im Grundschulalter steht das Thema Sprache bei Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom im Vordergrund. In der zweiten Gruppe mit Jugendlichen geht es darum, die Sprecherpersönlichkeit zu stärken und den Umgang mit Stress zu trainieren. Im Rahmen der Studie soll die Chance genutzt werden, mittels Telemedizin Behandlungslücken gerade in unserem ländlichen Raum zu schließen und auch die Therapie-Intensität zu erhöhen. Außerdem soll das sprachtherapeutische Angebot der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie erweitert werden.



Foto: Ulrike Sommerer

Bettina Hoffmann ist Klinische Linguistin am Bezirkskrankenhaus Bayreuth. Im Zuge der Corona-Krise hat sie einen Teil ihrer Patienten per Telemedizin versorgt. Jetzt soll daraus eine Studie entstehen.



Wenn der Beruf zu Gesundheitsschäden führt

Der Bayreuther VdK-Kreisgeschäftsführer Christian Hartmann weist auf eine im Mai vom Bundestag beschlossene Gesetzesänderung hin und rechnet mit einem erhöhten Beratungsbedarf wegen in der Vergangenheit abgelehnter Berufskrankheiten.

Die Heldinnen und Helden der Coronakrise sind oft besonderen gesundheitlichen Beeinträchtigungen ausgesetzt. Das Risiko als Pflegekraft oder in Ausübung einer Friseur Tätigkeit an einem Hauteckem zu erkranken ist für diese Berufsgruppen besonders hoch. Im Jahr 2018 prüften die Berufsgenossenschaften insgesamt 21.406 Anzeigen wegen möglicher beruflich verursachter Hautschädigungen. Als Berufskrankheit anerkannt wurden jedoch nur 507 Hautleiden.

Oft scheidet die Anerkennung am sogenannten „Unterlassungszwang“: Bei 9 der 80 möglichen Berufskrankheiten fordert das Gesetz die zwingende Aufgabe der schädigenden Tätigkeit, damit eine Berufskrankheit anerkannt werden kann. Leidet z.B. eine Pflegekraft aufgrund jahrelanger schweren Hebens in Zwangshaltungen an einer ausgeprägten Wirbelsäulenerkrankung und arbeitet sie Dank der angebotenen Präventionsmaßnahme in ihrem Beruf weiter, ist eine Anerkennung durch die Berufsgenossenschaft derzeit nicht möglich.

Der 1961 eingeführte Unterlassungszwang sollte ursprünglich verhindern, dass „Bagatellerkrankungen“ als Berufskrankheiten angezeigt werden und sich Arbeitnehmer durch Fortsetzung ihrer bisherigen Tätigkeit zwangsläufig an ihrer Gesundheit schädigen. Aufgrund verbesserter Präventionsmaßnahmen führt der Unterlassungszwang in der heutigen Zeit jedoch oft zu unbefriedigenden Ergebnissen für Arbeitnehmer und Arbeitgeber. „Der VdK begrüßt ausdrücklich, die Gesetzesänderung, welche zum 01.01.2021 den Unterlassungszwang entfallen lässt. Von den 80 gelisteten Berufskrankheiten erfordern zwar auch heute die wenigsten die Aufgabe der Tätigkeit, dennoch machen gerade diese Berufskrankheiten etwa 50 Prozent der angezeigten Verdachtsfälle aus. Anerkennungen die in der Vergangenheit wegen fehlender Aufgabe der schädigenden Tätigkeit nicht erfolgen konnten, sollen von Amtswegen

überprüft werden, wenn sie nach dem 1. Januar 1997 entschieden worden sind. Leistungen werden dann aber nur für die Zukunft gewährt. Nicht nur Arbeitnehmer mit Hauterkrankungen und Wirbelsäulenbeschwerden profitieren von der neuen Regelung, sondern auch Arbeitnehmer die berufsbedingt mit bestimmten atemwegsreizenden Stoffen arbeiten oder gearbeitet haben.“, so der Kreisgeschäftsführer. Einen wesentlichen Kritikpunkt hat Hartmann aber trotzdem: „Der Gesetzgeber hat auch dieses Mal versäumt Regelungen für die Anerkennung psychischer Erkrankungen zu schaffen.“



Mitziehen.

Durch Gemeinschaft gewinnen.

- Über 12.900 Mitglieder vertrauen bereits dem VdK-Kreisverband Bayreuth.
- Seit über 70 Jahren verlässlicher Partner in Stadt und Landkreis Bayreuth.
- Kompetente Beratung und Vertretung in sozialrechtlichen Angelegenheiten vor Behörden und den Sozialgerichten.
- 43 Ortsverbände in Stadt und Landkreis veranstalten zahlreiche gesellige Veranstaltungen, Vorträge und Tagesausflüge.
- Interessenvertretung für mehr soziale Gerechtigkeit gegenüber der Politik.
- Mitgliederzeitschrift mit Informationen zu den aktuellen sozialpolitischen Entwicklungen und wertvollen Tipps.
- Attraktive und vielfältige Ehrenämter.
- Überparteilicher und finanziell unabhängiger Sozialverband mit 1,7 Millionen Mitgliedern bundesweit.

Jetzt Mitglied werden.

Sozialverband VdK Bayern e.V.
Kreisgeschäftsstelle Bayreuth
Richard-Wagner-Str. 36, 95444 Bayreuth
Telefon: 0921 / 759 87-0
eMail: kv-bayreuth@vdk.de
www.vdk.de/kv-bayreuth

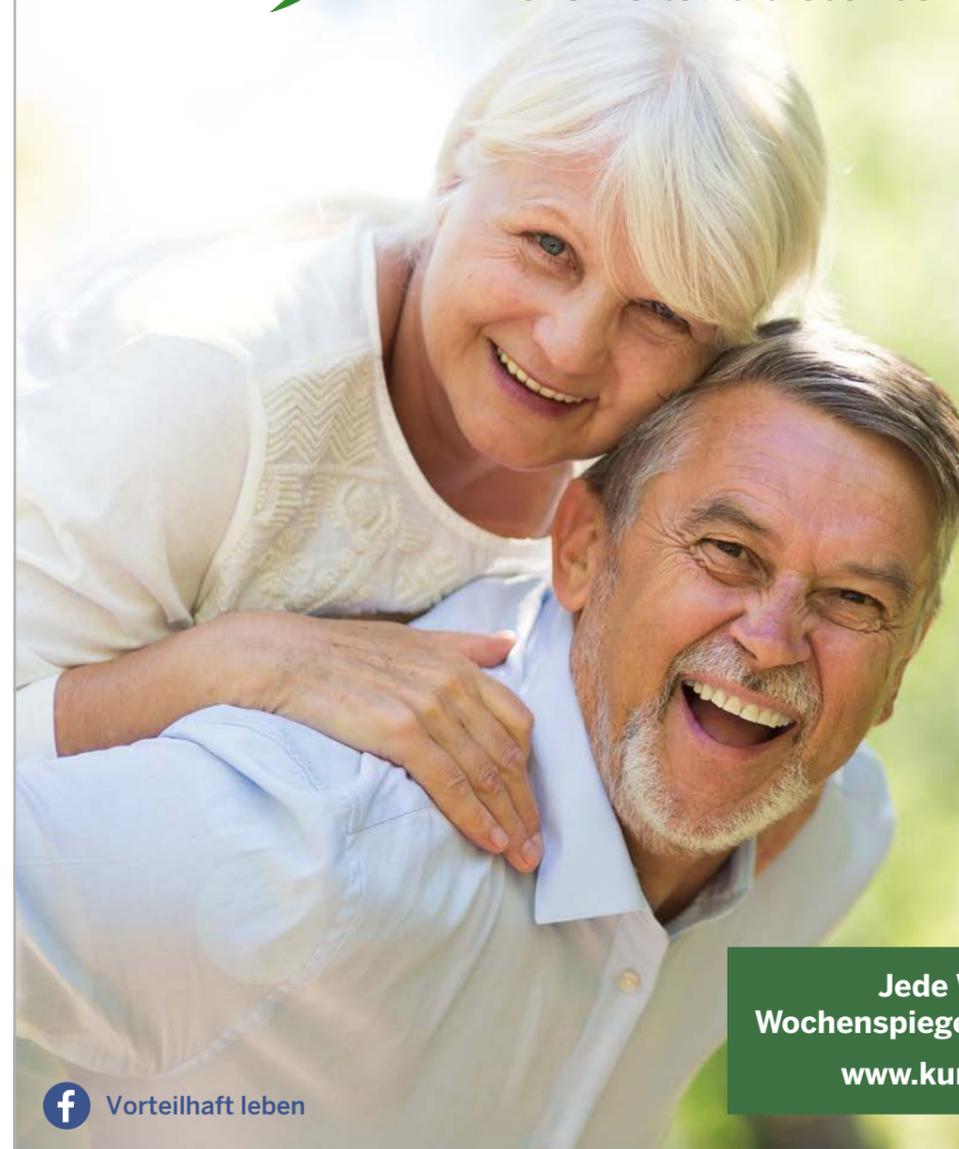


unabhängig. solidarisch. stark.



KURIER INITIATIVE
vorteilhaft leben

www.kurier-vorteilhaft-leben.de



**GESUNDHEIT
DIENSTLEISTUNGEN
VERANSTALTUNGEN
REISEN
WOHNEN
ERLEBEN
BEWEGEN
HELFFEN**

**Jede Woche im Kurier und im
Wochenpiegel – Fränkische Zeitung!**

www.kurier-vorteilhaft-leben.de



UNSERE PARTNER





Am Puls der Zeit:

Glückwünsche zum Jubiläum

Bezirkskrankenhaus Bayreuth: Seit 150 Jahren für psychisch Kranke da

Vor 150 Jahren wurde auf dem Gelände des heutigen Bezirkskrankenhauses die Kreisirrenanstalt Bayreuth mit 250 Betten eröffnet. Das sollte eigentlich mit allen Mitarbeitern und Gästen gefeiert werden. So richtig groß mit Festakt, Tag der offenen Tür, vielen Mitmachaktionen und natürlich – wie es sich für einen richtigen Geburtstag gehört – einer riesigen Torte. Leider kam alles anders. Die letzten Wochen und Monate stellten das

Haus auf eine harte Probe. So ist es nun, dass alle im Kleinen dankbar und stolz sein können auf ihre Klinik, die es schon so lange gibt, um Menschen zu helfen. Um nicht komplett auf den Geburtstagskuchen verzichten zu müssen, wurde allen Bayreuther Mitarbeitern der Tag versüßt. Krankenpflegeschülerin Katarzyna Piekorz überreichte in historischer Schwesterntracht kleine Kuchen an Pflegedienstleiter Thilo Rosenkranz.



Katja Bittner, Vorstand der Gesundheitseinrichtungen des Bezirks Oberfranken: „Wir haben Geschichte geschrieben, gestalten die Gegenwart und sind auch in Zukunft verlässlicher Partner für alle, die in psychischen Notlagen Hilfe brauchen. Nicht nur aus medizinischer, auch aus unternehmerischer Sicht haben wir die Weichen in eine gute Zukunft des Bezirkskrankenhauses Bayreuth als Teil der Gesundheitseinrichtungen des Bezirks Oberfranken gestellt.“

Prof. Dr. med. habil. Thomas W. Kallert, Leitender Ärztlicher Direktor der Gesundheitseinrichtungen des Bezirks Oberfranken: „Die stolze Jubiläumszahl zeigt mir, wie tief verwurzelt der umfassende Versorgungsauftrag des Bezirkskrankenhauses Bayreuth in der Stadt Bayreuth selbst, aber auch in der gesamten Region Oberfranken ist. Zudem verstehe ich das Jubiläum als Appell, diese wichtige und traditionsreiche Institution inhaltlich wie baulich modern und zukunftssicher weiterzuentwickeln.“



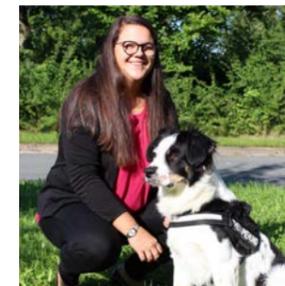
Melanie Huml, bayerische Gesundheitsministerin: „Dem Bezirkskrankenhaus Bayreuth ist es auf sehr beeindruckende Art und Weise gelungen, mit den einschneidenden Veränderungen in der Psychiatrie Schritt zu halten und ein breit gefächertes diagnostisches und therapeutisches Spektrum aufzubauen. Heute erhalten Menschen mit einer psychischen Erkrankung eine hochwertige Versorgung und Pflege, die sich an ihren individuellen Bedürfnissen orientiert.“

Henry Schramm, Bezirkstagspräsident, MdL a.D.: „Das Bezirkskrankenhaus Bayreuth ist der Garant für die Sicherstellung der stationären und teilstationären psychiatrischen Versorgung der Bürgerinnen und Bürger unserer Region. Als Verwaltungsratsvorsitzender der GeBO bin ich wirklich dankbar für das hochwertige Therapieangebot und die hervorragende Arbeit, die hier geleistet wird. Um diese Qualität auch für die Zukunft sicherzustellen, investiert der Bezirk Oberfranken kontinuierlich in das Bezirkskrankenhaus Bayreuth. Die Erweiterung der Kinder- und Jugendpsychiatrie ist wichtiger Teil unseres großen Investitionsprogramms in Höhe von über einer halber Milliarde Euro in unsere Kliniken in Oberfranken.“



Volkmar Blendl, Chefarzt der Klinik für Forensische Psychiatrie am Bezirkskrankenhaus Bayreuth: „Seelische Erkrankungen – damals wie heute – betreffen uns alle. Es gilt, heute mehr denn je, als Gesellschaft die Akzeptanz seelischer Erkrankungen zu erhöhen und dafür zu sorgen, dass sich niemand wegen einer seelischen Erkrankung schämen muss.“

Torsten Keller, Standortleiter am Bezirkskrankenhaus Bayreuth: „Für mich bedeutet unser Jubiläum die Behandlung von Patienten mit psychischen Erkrankungen mit dem Ziel, den Betroffenen ein möglichst selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen. An diesem Ziel arbeiten hervorragend ausgebildete Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den unterschiedlichsten Professionen Hand in Hand.“



Kristina Blum, Leiterin der Ergotherapie am Bezirkskrankenhaus Bayreuth: „Jeder Weg beginnt mit einem ersten Schritt.“ (Chinesische Weisheit). Der erste Schritt der psychiatrischen Klinik in Bayreuth auf dem Weg zu einem modernen, offenen und patientenorientierten Krankenhaus begann vor 150 Jahren. In dieser langen Zeit hat sich besonders auch die Ergotherapie (früher Arbeits- und Beschäftigungstherapie) zu einem wichtigen Behandlungsbaustein entwickelt. Ich gratuliere recht herzlich zu diesem Jubiläum und freue mich, ein Teil des Bezirkskrankenhauses zu sein.“

Thomas Kirpal, Leiter der Berufsfachschule für Pflegeberufe am Bezirkskrankenhaus Bayreuth: „150 Jahre Bezirkskrankenhaus Bayreuth bedeuten natürlich eine lange Tradition in der Behandlung und Begleitung von psychisch kranken Menschen. Nicht unerwähnt bleiben soll dabei, dass unsere Klinik schon seit 1922 intensiv in die Ausbildung und Weiterbildung von Pflegekräften investiert. Viele Generationen von Pflegekräften haben ihre ersten Schritte in diesem wichtigen und wunderbaren Beruf im Bezirkskrankenhaus Bayreuth unternommen!“



Uwe-Jens Gerhard, Chefarzt der Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie am Bezirkskrankenhaus Bayreuth: „150 Jahre BKH bedeuten Tradition und Fortschritt, Konstanz in der psychiatrischen Versorgung, aber auch verhängnisvolle Irrtümer wie die Eugenik und den Versuch, eine Psychochirurgie zu etablieren. Sie sind verbunden einerseits mit Stolz auf ärztliche und pflegerische Leistungen in diesen Jahren, andererseits mit Beschämung für die Verbrechen an psychisch kranken Menschen in der NS-Zeit durch Zwangssterilisation und Euthanasie.“

Von Mensch zu Mensch:

Pflege am Limit: So waren die Wochen mit Corona

Andreas Thanner und Jessica Diehm leiten die Intensivstation 18 im Klinikum und waren nah dran an den Menschen und ihren Schicksalen

Seit 21 Jahren arbeitet Andreas Thanner in der Pflege. „Eine Situation wie die in den ersten drei Wochen der Covid-19-Welle hatte ich noch nie“, sagt der Leiter der Intensivstation 18 am Klinikum Bayreuth. Seine Station, er und sein Team haben die schweren Covid-Fälle behandelt. Viele Patienten haben es geschafft, sie sind auf Normalstation verlegt und dann wieder gesund entlassen worden. Zur Wahrheit gehört aber auch: Mehr als 20 Patienten sind bislang am Klinikum Bayreuth an Covid-19 verstorben.

Gerade hat sich die Situation etwas entspannt. Thanner sieht an diesem Morgen frisch aus. Das war in den vergangenen Wochen auch schon mal anders. „Jeder von uns hat 110 Prozent gegeben“, sagt der Stationsleiter. Das ging bis über die Grenze. Manchmal flossen nach der Schicht die Tränen. Irgendwo muss er hin – der Druck, der da entstanden war. Die Verantwortlichen der Klinikum Bayreuth GmbH haben die Station 18 hochgefahren. Zum Zentrum für schwer und schwersterkrankte Covid-Patienten gemacht, um eine weitere Ausbreitung zu vermeiden. Personell hochgefahren und auch hochgefahren, was die Bettenanzahl anging. Die Intensivstation im Klinikum betreut in normalen Zeiten 13 Patienten. In der Spitze waren es zuletzt 16 und alle waren mit Covid-19 infiziert. „Wir hatten keine anderen Patienten mehr.“

Was es bedeutet, sich einem Virus in den Weg zu stellen, weiß nur, wer es erlebt hat. Mal eben raus aus dem Patientenzimmer, um etwas zu holen? Oder mal eben rein, weil der Patient wach geworden ist? Geht nicht. Handschuhe, Maske, Brille, Kittel, Haube. An und aus. Immer wieder. Das muss sein, aber es frisst Zeit. Und Nerven. Zu erleben, dass Patienten auf Station kommen, zwei, vielleicht drei Stunden später beatmet werden und nachts dann an die Herz-Lungen-Maschine müssen – das sind Verläufe, die selbst erfahrene Intensivpflegekräfte erschrecken.

Und dennoch. Für Andreas Thanner bleiben auch sehr viele positive Erkenntnisse. „Ich wusste vorher, dass wir als Team extrem viel leisten können. Aber es ging noch eine Schippe mehr, auch wenn wir dafür über die Schmerzgrenze gegangen

sind.“ Es geht nicht darum, sich als Helden feiern zu lassen, sagt der Stationsleiter. Aber es spricht auch nichts dagegen, dass draußen außerhalb der abgeschotteten Intensivstation bekannt ist, was das Pflegeteam leistet.

Eine Gruppe weiß das sehr genau. Aus buchstäblich hautnaher Erfahrung. Weil das Coronavirus so gefährlich ist, weil die Vorsichtsmaßnahmen so streng sein müssen, waren und sind die Pflegerinnen und Pfleger für manche Patienten neben den Ärzten die einzigen Ansprechpartner. Die Menschen, die sie gepflegt und auch getröstet haben, der Kontakt zu Angehörigen musste auf ein Minimum reduziert werden. „Die Bindungen, die in dieser Zeit und in dieser besonderen Situation entstanden sind, gehen tief.“



Es sind viele Momente, die sich Jessica Diehm aus den vergangenen Wochen bewahrt hat. Dieser eine allerdings, der war vielleicht gar nicht so besonders, hat die stellvertretende Leiterin der Intensivstation 18 am Klinikum Bayreuth aber tief bewegt. Tagelang hatte sie nur am Telefon mit der Frau eines Covid-Patienten gesprochen. Sie informiert. Versucht, ihr Kraft, Mut und Zuversicht zu vermitteln. Jetzt konnte sie etwas für ihren Mann abgeben. Jessica Diehm holte sie im Foyer ab. „Wir standen uns mit dem gebotenen Abstand gegenüber. Und ich glaube, wir wären uns am liebsten in die Arme gefallen. Wir hatten beide Tränen im Auge.“

„Wenn man unseren Beruf macht, hält man sich ja für robust.“ Jessica Diehm lächelt. Doch die Grenzen sind für Pflegende in Corona-Zeiten durchaus enger gesteckt. Sie hat gesehen, wie schnell die Krankheit voranschreitet, wie brutal sie zuschla-

Abstand halten, aber als Team zusammenstehen: Stationsleiter Andreas Thanner und seine Stellvertreterin Jessica Diehm sind stolz auf das, was ihr Team in den vergangenen Wochen geleistet hat.

gen kann. „Die Verläufe haben mich zum Teil sehr erschreckt.“ Ob sie Angst um sich selbst hatte? „Ich glaube, wir in der Pflege denken erst in zweiter Linie an uns selbst.“ Gedacht hat die stellvertretende Stationsleiterin an das Team der 18. Wie kriegen die Kollegen das mental hin? Und gedacht hat sie auch an die Menschen in ihrer privaten Umgebung. „Bei manchen Kolleginnen und Kollegen leben drei Generationen unter einem Dach. Klar, dass sie sich Sorgen gemacht haben, dass sie jemanden aus ihrem direkten Umfeld gefährden könnten.“

“

Wir haben in kürzester Zeit wahnsinnig viel Kompetenz aufgebaut und Erfahrung gesammelt. Das muss man erstmal hinkriegen.

“

Jessica Diehm

Jessica Diehm ist ein durch und durch positiver Mensch. Wenn sie von den vergangenen Wochen berichtet, erzählt sie viel Schönes. Zum Beispiel von den Kolleginnen und Kollegen anderer Stationen, die das Team der 18 unterstützt haben. „Die haben in kürzester Zeit wahnsinnig viel Kompetenz aufgebaut und Erfahrung gesammelt. Das muss man erstmal hinkriegen, mit einer neuen Anforderung so umzugehen.“ Es ist, sagt die stellvertretende Stationsleiterin, als würde man sagen: Hier hast Du einen Formel-1-Wagen. Fahr so schnell Du kannst. Du hast ja einen Führerschein.

Es mag absurd klingen, aber der Krankenstand hat während der heißen Corona-Phase einen Tiefststand erreicht. Das sagt viel über Engagement und Zusammenhalt. Auch zwischen den Berufsgruppen. Nein, niemand war sich zu fein, einfach mal einen Handgriff zu tun, der nicht zu seinem Aufgabengebiet gehört. „Ich hoffe sehr, dass wir uns gerade diesen Spirit erhalten können.“ Alle gemeinsam haben in der Krise auch Abläufe und Defizite gesehen, die man unter normalen Umständen eben mal wegpuffert. Das werden sie jetzt angehen.

Wie es weitergeht in den nächsten Wochen? „Das kann keiner hundertprozentig sagen.“ Was Jessica Diehm sagen kann: „Wenn die zweite Corona-Welle kommen sollte, dann kommt sie. Wir wissen, wie wir jetzt mit ihr umzugehen haben.“

2 BRILLEN IM PAKET inkl. Premium-Gläser*



MARKENBRILLE
MIT PREMIUM GLÄSERN



SONNENBRILLE
MIT PREMIUM GLÄSERN

STATT

~~368€~~

2 BRILLEN AB*

249€



Jetzt Termin vereinbaren!
unter www.optik-fischer.de

BAYREUTH
Richard-Wagner-Str. 18
Tel. 0921 59990

BAD BERNECK
Bahnhofstraße 79
Tel. 09273 960120

BAYREUTH
Rotmaincenter
Tel. 0921 761966

Kulmbach
Langgasse 1
Tel. 09221 - 877211

*Angebot gültig vom 1.6.-31.8.2020. Brillen-Paket-Angebot inkl. 150 € Fassungs Guthaben, welches frei auf die Fassungen Ihrer Wahl verteilt werden kann. Lieferbedingungen: MG Express 1.5 Dual/HSC +6/-6 dpt, cyl 2, MG Express Sun 1.5 farbig SET innen +6/-6 dpt, cyl 2. Keine Barauszahlung, weitere Varianten gegen Aufpreis, nicht kombinierbar mit anderen Aktionen. Alle Infos finden Sie auf www.optik-fischer.de

optik-fischer.de

FISCHER
SEHEN UND HÖREN ERLEBEN

„Nach der Reha habe ich
meine Tochter einfach
wieder hochgenommen.“

Madlen,
Verwaltungsangestellte,
Schönwalde-Glien



Madlen hatte so starke Rückenschmerzen, dass sie ihre Tochter nach der Geburt nicht hochnehmen konnte. Doch nach einer Operation kam sie in die Reha und dort wurde ihr geholfen. Die Kosten für die Reha hat die Deutsche Rentenversicherung komplett übernommen. Rente ist mehr als nur die Rente. Informieren Sie sich unter deutsche-rentenversicherung.de/einlebenlang

#einlebenlang

Deutsche
Rentenversicherung



Haut

SCHWERPUNKTTHEMA

Die Haut: Sie ist unser größtes Organ, kann so vieles und verrät immen viel über das Gefühlsleben, über unsere physische und psychische Gesundheit. Auf den folgenden Seiten haben wir die Haut zur Hauptsache gemacht. Das HAUT um...

Eine große Nummer: Die Haut ist

DAS GRÖSSTE ORGAN

des Menschen und setzt sich aus rund **1109 Milliarden Zellen** zusammen. Ausgeschrieben: 1.109.000.000.000. Das sind eine ganze Menge Nullen.

Immer im Wandel: **Alle 28 Tage erneuert sich die Haut.** Still und heimlich entstehen **jede Minute**

30.000 BIS 40.000 NEUE HAUTZELLEN,

ohne, dass wir es merken. Alten Ballast werfen wir ab: Etwa **zwei Gramm Hautschuppen** verlieren wir dabei **täglich**.

Die Messlatte liegt hoch: Würden wir alle **Blutgefäße**, die unsere Haut durchziehen aneinanderreihen, kämen wir

ETWA 240 KILOMETER

weit. Das ist ungefähr die Entfernung von Bayreuth nach Rosenheim.

Das hat es in sich: In einem einzigen Quadratzentimeter Haut finden sich etwa

600.000 ZELLEN,
150.000 PIGMENTZELLEN,
100 SCHWEISSDRÜSEN,
15 TALGDRÜSEN &
FÜNF HAARE.

Gewichtige Sache: Etwa

15 PROZENT

unseres Körpergewichts sind Hautsache. Bei einem erwachsenen Mann mit 80 Kilo Körpergewicht wären das 12 Kilogramm. Dabei ist sie selbst an den dicksten Stellen nur etwa

DREI MILLIMETER DICK.

Großes Kino: Die Haut ist der Filmstar unter unseren Organen. Sie lässt uns mitfühlen:

KÄLTE, WÄRME, ZITTERN, DRUCK ODER SCHMERZ.

Das alles lässt Sie uns spüren. Sie errötet, wird blass und verpasst uns eine Gänsehaut. Wenn das nicht filmreif ist.

Das HAUT um...

In der Ebene betrachtet: Würde man die Haut eines erwachsenen Menschen ausbreiten, käme man auf

1,5 BIS 2 QUADRATMETER FLÄCHE

– etwa die Größe einer handelsüblichen Bettdecke.

Schweißtreibend: **Zwei Millionen Schweißdrüsen** befinden sich in unserer Haut und produzieren **täglich** durchschnittlich einen

HALBEN LITER SCHWEISS.

Geht es heiß her, können sie aber auch richtig zulegen. Bei hohen Temperaturen oder bei großer Anstrengung werden es gut und gerne

2,5 BIS 5 LITER IN DER STUNDE

Bei 10 Litern am Tag ist aber Schluss. Mehr geht wirklich nicht.



Wasser schützt vor Sonne(nbrand) nicht: Auch im kühlen Nass kann es ohne ausreichenden Schutz schnell brenzelig werden.



Schwerpunktthema Haut:

S.O.S.

Ein Sommer ohne Sonnenbrand

Mit der Sonne ist es ein bisschen wie mit Dr. Jekyll und Mr. Hyde. Auf der einen Seite könnten wir ohne Sonne nicht überleben, auf der anderen Seite kann Sonne unserer Haut auch irreparablen Schaden zufügen, ja sogar unser Leben bedrohen. Stichwort Hautkrebs.

Für Privatdozent Dr. Gerhardt Weyandt ist Haut Hauptsache. Er ist Chefarzt der Klinik für Dermatologie der Klinikum Bayreuth GmbH und weiß: Sonne, sie ist Fluch und Segen zugleich.

Herr Dr. Weyandt, Ihre Aufgabe als Dermatologe ist es, vor den Risiken von zu viel Sonne zu warnen. Aber ist Sonne wirklich so schlecht für uns?

Dr. Weyandt: Wie bei vielen anderen Dingen im Leben ist es auch hier: Die Dosis macht das Gift. Ich will die Sonne sicher nicht verteufeln. Sonne tut auch viel Gutes: Sie wirkt sich zum Beispiel positiv auf unsere Stimmung aus. Sie sorgt dafür, dass unser Körper vermehrt Serotonin produziert. Das wirkt wie ein hormoneller Glücksschub. Gleichzeitig reduziert sich das Melatonin im Körper, eine Art „Schlafhormon“, das liefert zusätzliche Energie. Dazu kommt als dritter Faktor die Wärme. Auch sie wird meist mit Wohlbefinden assoziiert.

Was bewirkt Sonne noch?

Dr. Weyandt: Durch die Sonnenwärme dehnen sich Blutgefäße aus, das senkt beispielsweise unseren Blutdruck. Auch der Cholesterinspiegel in unseren Blutgefäßen sinkt.

Bekannt ist auch, dass Sonne die Produktion von Vitamin D fördert. Warum ist das wichtig?

Dr. Weyandt: Vitamin D sorgt dafür, dass unsere Knochen Kalzium aufnehmen. Das stärkt die Knochenstruktur und verringert die Gefahr von Osteoporose. Die Sonne ist dabei der natürlichste Vitamin-D-Lieferant. Das heißt aber nicht, dass man sich stundenlang in der Sonne aufhalten sollte. Um die Vitamin-D-Produktion zu decken, reicht es, wenn etwa 20 Prozent der Haut etwa dreimal in der Woche für 20 Minuten Sonne „tanken“.

20 Minuten, das ist länger als wir vermutet hätten...

Dr. Weyandt: Wir reden hier nicht von einem Sonnenbad für den gesamten Körper. Wer sich im Sommer gerne draußen aufhält, deckt diesen Bedarf automatisch. Körperregionen, die selten der Sonne ausgesetzt sind, wie Bauch und Rücken, sind deutlich empfindlicher. Hier reagiert die Haut schnell gestresst

oder gar gereizt – mit allen negativen Folgen. Daher genügen in diesem Fall schon fünf Minuten Sommersonne. Auch das unterstützt bereits den Knochenaufbau – und die Haut wird weniger belastet. Der übrige Bedarf kann durch entsprechende Lebensmittel gedeckt werden. Fisch, Ei und Öl enthalten beispielsweise viel Vitamin D. Das ist vor allem in den Wintermonaten unerlässlich, denn dann reicht in unseren Breiten die Sonnenkraft zur Vitamin-D-Produktion nicht aus.

Sonne lässt die Haut altern. Die Gefahr, an weißem oder schwarzem Hautkrebs zu erkranken nimmt zu – tut Sonne auch unserer Haut auch Gutes?

Dr. Weyandt: In der richtigen Dosierung hat Sonne auch für die Haut durchaus heilende Wirkung. Beispielsweise bei Ekzemerkrankungen oder Schuppenflechte, wenn sie nur die Haut betrifft. Schuppenflechte ist eine Systemerkrankung, daher ist diese Unterscheidung wichtig.

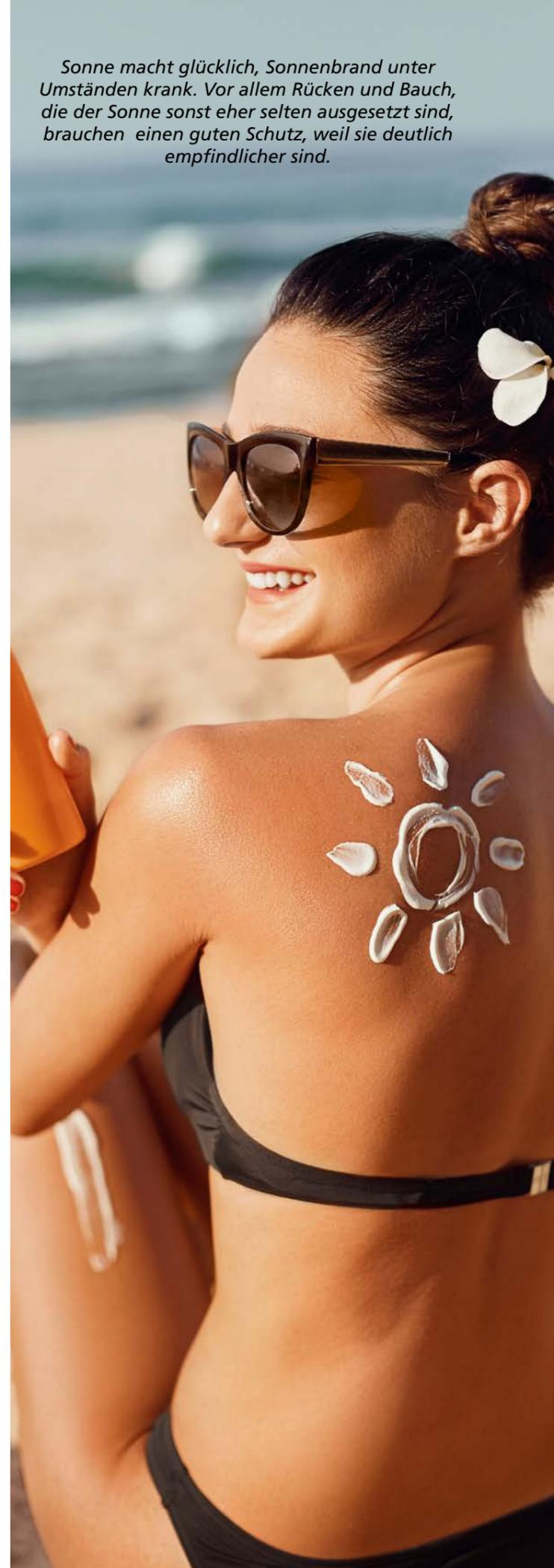
Was ist denn die richtige Dosis?

Dr. Weyandt: Leider gibt es dafür keine Faustregel. Und das macht es schwierig. Wieviel Sonne guttut ist stark vom jeweiligen Hauttyp abhängig. Daher setzen wir in der Dermatologie auf kontrollierte Lichttherapie. Hier kann ich die Dosis genau anpassen und agiere nicht Pi-mal-Daumen. Beim Sonnenbad, besonders an Stellen, wo die Haut durch Krankheit ohnehin angegriffen ist, ist schnell der Schaden größer als der Nutzen.

Wie kann ich mich schützen? Verhindert das Essen von Tomaten wirklich Sonnenbrand?

Dr. Weyandt: Grundsätzlich gilt: Karotinoide, wie sie in Tomaten oder auch Karotten enthalten sind, lagern sich in der Haut ein. Hier wirken sie als Radikalfänger und schützen tatsächlich. Allerdings sind sie als ausschließlicher Sonnenschutz nicht ausreichend. Ich würde mich darauf nicht verlassen und auf Sonnencreme setzen. Es gibt chemische Filter, die die UV-Strahlen in Wärme und Licht umwandeln, und physikalische Filter, in denen winzige Partikel wie ein Spiegel die Strahlen reflektieren und streuen. Beides schützt, daher ist es jedem selbst überlassen, auf welche Präparate er zurückgreift.

Sonne macht glücklich, Sonnenbrand unter Umständen krank. Vor allem Rücken und Bauch, die der Sonne sonst eher selten ausgesetzt sind, brauchen einen guten Schutz, weil sie deutlich empfindlicher sind.



Expertencheck

Klinik für Dermatologie und Allergologie
Chefarzt
Privatdozent Dr. Gerhardt Weyandt

Telefon: 0921 400-5402
E-Mail: dermatologie@klinikum-bayreuth.de



Jede Farbe ist schön. Nur sonnenrot sollte die Haut nicht werden. Die Folgen eines Sonnenbrandes bekommt man erst nach Jahren zu spüren: Hautkrebs.

Schwerpunktthema Haut:

Sonnenkind oder Schattensucher?

Der Hauttyp gibt den Ton an

Nicht jeder Mensch verträgt Sonne im gleichen Maß. Während die einen schön bräunen und die Sonne genießen, wird der Sommer für besonders hellhäutige Menschen schon mal zum Spießbrutenlauf von Schattenplatz zu Schattenplatz. Aber eines gleich vorweg: Ohne Sonnenschutz sollte niemand in der Sonne brüten, rät Dr. Ina Haendle. Sie ist Dermatologin und Leitende Ärztin des MVZ für Dermatologie und Nuklearmedizin am Klinikum Bayreuth.

Einen guten Anhaltspunkt bietet die Einteilung in unterschiedliche Hauttypen. Sie geht zurück auf den Dermatologen Thomas Fitzpatrick. Er hat bereits 1975 die Klassifizierung von Typ I bis IV eingeführt. Später wurde sie durch die Hauttypen V und VI ergänzt und ist so auch heute noch gültig.

Typ I: Die Leinwand

Hollywood lässt grüßen: Wer zum Hauttyp I gehört, macht jeder Leinwand Konkurrenz. Die Haare hellblond oder rötlich, die Haut und selbst die Brustwarzen extrem hell. Wenn Typ I in die Sonne geht, wird er nicht braun, er wird ROT – und bekommt Sommersprossen. Und das bereits nach zehn Minuten. Ein Sonnenbad ist für Typ I medizinisch betrachtet tabu. Wer sich gerne draußen aufhält, sollte Schatten suchen und unbedingt auch dort auf ausreichenden Sonnenschutz achten. Dazu gehört in diesem Fall nicht nur

eine Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor: „Ich rate zu einem leichten Oberteil. Und in jedem Fall zu einer Kopfbedeckung evtl. mit textilem UV-Schutz, die auch den Nacken abdeckt, wenn es die Haare nicht tun“, sagt Dr. Ina Haendle. Eine Sonnenbrille mit UV-Schutz sollte ebenfalls zum Sommeroutfit gehören.

Typ II: Der Vornehme

Vornehme Blässe, das beschreibt das Erscheinungsbild des Hauttyps II am besten. Und er sollte sich bemühen, diese zu behalten. Blonde oder hellbraune Haare und eine helle Haut zeichnen Typ II aus. Dazu blaue, grüne oder graue Augen. Wenn er braun wird, dann langsam und höchstens minimal. Stattdessen gibt es Sommersprossen und schnell einen Sonnenbrand – erhöhtes Hautkrebsrisiko inklusive. Der Eigenschutz reicht im besten Fall für etwa 20 Minuten. „Auch Menschen, die zum Typ II gehören, sind daher im Sommer mit einem Schattenplätzchen besser beraten“, sagt Dr. Haendle. Und auch hier gilt: Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor, am besten ein Shirt, Kopfbedeckung und Sonnenbrille bieten den besten Schutz vor einem Sonnenbrand. „Auch die Lippen und die Ohren sollten ausreichend geschützt werden“, sagt die Dermatologin. Sie werden beim Eincremen oft vergessen, sind aber ebenso anfällig wie die übrige Haut.

Typ III: Das ist braun! Schau einfach besser hin...

Die Haarfarbe spielt bei Typ III nicht die entscheidende Rolle. Entscheidend ist die mittelhelle Hautfarbe. Wenn Typ III Sonne tankt, dann wird er tatsächlich braun, also zumindest hellbraun. Aber vor einem Sonnenbrand und späterem Hautkrebs ist auch er nicht gefeit. Sein Eigenschutz reicht immerhin für eine halbe Stunde. Sonne tanken, das kann er sich in Maßen erlauben. „Allerdings sollte auch der Typ III die Mittagszeit in jedem Fall meiden. Hier ist die Sonne am aggressivsten“, sagt die Dermatologin. Für ein Sonnenbad am späten Nachmittag sind Sonnencreme, Sonnenbrille und Kopfbedeckung dennoch Must-haves.

Typ IV: Küß mich, Sonne

Bräunliche oder olivfarbene Haut, braune Augen, braunes oder schwarzes Haar – Typ IV ist für den Sommer gemacht. In der Sommersonne wird die Haut schnell braun. „Etwas Vernunft im Umgang mit der Sonne sollte aber auch er walten lassen“, sagt Haendle. Auch, wenn die von Natur aus bräunlich Haut mehr abkann, immun gegen Sonnenbrand ist sie nicht. Sonnenbrille und Kopfbedeckung und auch ein mittelstarker UV-Schutz sollten sein. In den Bergen oder am Meer sind besonders Nase, Lippen und Nacken gefährdet. Der Eigenschutz reicht auch bei ihm maximal für 45 Minuten. „Im Verhältnis zu hellen Hauttypen hat er zwar ein eher geringes Risiko für Sonnenbrand und auch Hautkrebs. Ausgeschlossen ist es aber nicht.“

Typ V: Bronze ist das Gold des Sommers

Schwarzes Haar, braune Augen und schon ohne einen Sonnenstrahl knackig braun. Um einen Sonnenbrand muss sich Hauttyp V verhältnismäßig wenig Sorgen machen. In der Sonne wird er schnell noch dunkler – Rot hat hier kaum eine Chance. Sein Glück, denn damit ist auch das Hautkrebsrisiko gering. „Alle Sonnenschutzregeln sollte aber auch er nicht über Bord werden“, warnt Dr. Ina Haendle. Für rund 60 Minuten Sonne reicht sein Eigenschutz. Besonders in den Bergen oder am Meer ist die Sonne aggressiv und kann nach einiger Zeit Schaden anrichten. Nase, Lippen und Nacken sind dann auch bei Hauttyp V gefährdet und sollten geschützt werden. Die Dermatologin rät daher auch ihm zu einer Sonnencreme mit leichtem Lichtschutzfaktor.

Typ VI: Ihm lacht die Sonne – und er lacht zurück

Zugegeben, dunkler geht es kaum. Hauttyp VI ist das Extrem. Er hat dunkelbraune bis schwarze Haut, schwarze Haare und braune Augen. Menschen, mit diesem Hauttyp können die Sonne getrost lachen lassen – und zurücklachen. Zumindest für rund 90 Minuten. Danach ist auch hier der Eigenschutz dahin. Daher rät die Dermatologin: „Auch wenn kein Sonnenbrand droht, ein leichter Lichtschutzfaktor ist selbst bei sehr dunkler und schwarzer Haut eine gute Sache.“ Schließlich ist der Sonnenbrand eine extreme Reaktion. Sie hat Vorstufen, die die Haut altern lassen und belasten. Und auch das gilt es zu verhindern. Insbesondere auf Lippen, Nacken und Nase sollte daher selbst Typ VI achten.

Strahl mich an...

Den wichtigsten Sonnenschutz produzieren wir selbst: Der Hautfarbstoff Melanin wird von den Pigmentzellen gebildet. Eine Kombination aus UV-A- und UV-B-Strahlen lässt uns braun werden, oder eben nicht. Das ist eine Frage des Typs – und der Gewohnheit.

UV-B-Strahlen kurbeln die Melanin-Produktion in den Pigmenten an. Sehen kann man davon erst einmal nichts. Denn für die Bräune sind UV-A-Strahlen verantwortlich. Diese locken unsere Pigmente aus der Reserve: Bei Sonneneinstrahlung „drängeln“ die Pigmentzellen nach vorne in die obere Hautschicht. Je dunkler der Hauttyp, desto mehr Melanin ist bereits in den Pigmenten eingelagert. Und das springt schon auf die ersten Sonnenstrahlen an. Zack – braun.

Bei hellen Hauttypen regt sich dagegen erst einmal nichts. Es ist kaum Melanin vorhanden, die Produktion muss erst durch UV-B-Strahlen angekurbelt werden. Aber selbst hellere Hauttypen produzieren im Sommer nach und nach mehr Melanin und vertragen schrittweise mehr Sonne. Ein Gewöhnungseffekt tritt ein, der die Haut schützt. Aber Vorsicht: Ein heller Hauttyp wird immer sonnenempfindlich bleiben.

Sonnenschutz sollten alle Hauttypen ernst nehmen: Die Sonne ist zwar nicht die alleinige Ursache für die Entstehung eines Melanoms. Es gibt beispielsweise auch Tumore in der Nasenschleimhaut. Aber sie ist ein Risikofaktor. Und: unsere Haut ist nachtragend. Sie vergisst nicht. Die Sonnenexposition im Laufe des Lebens summiert sich und kann zu einem chronischen Lichtschaden führen. Dieser wiederum ist ursächlich für die Entstehung von verschiedenen Hauttumoren wie z.B. Plattenepithelkarzinomen und Basaliomen.



Expertencheck

Dr. Ina Haendle
Leitende Ärztin
MVZ Dermatologie und
Nuklearmedizin am
Klinikum Bayreuth
Telefon: 0921 400-3680

Schwerpunktthema Haut:

Das geht unter die Haut

Physikalische Therapie hautnah



Gut ausgebildete Therapeuten stellen einen wichtigen Baustein der Physikalischen Therapie dar.



Die Anwendungen der Physikalischen Therapie im MediClin Reha-Zentrum Roter Hügel haben eines gemeinsam: sie gehen allesamt „unter die Haut“. Norbert Zapf, Leiter der Physikalischen Therapie, stellt einige aus der Palette der Therapieformen vor:

Klassische Massage:

Bei einer klassischen Massage schafft es der Masseur durch spezielle Techniken mit seinen Händen, wie Kneten, Klopfen oder Streichen, sogar die tieferen Gewebsschichten unter der Haut zu stimulieren. Die dadurch gesteigerte Durchblutung und Stoffwechselaktivität sorgen für einen besseren Abtransport angesamelter Schlackstoffe aus dem Gewebe heraus. Auch eine bessere Versorgung mit Nährstoffen kann durch

eine Massage angeregt werden und somit Wundheilungsprozesse aktiv unterstützen. Eine Massage wirkt nicht nur lokal, sondern ganzheitlich auf den ganzen Körper und schließt auch die Psyche mit ein.

Medizinische Wannenbäder und Teilbäder

Medizinische Wannenbäder und Teilbäder wirken über verschiedene medizinisch wirksame Badezusätze und Inhaltsstoffe wie Öle etc. sowie die Wassertemperatur über die Haut auf die Psyche und den Körper. Die Badezusätze und -inhaltsstoffe können sowohl anregend, entspannend, antibakteriell, schmerzlindernd oder antiinflammatorisch (entzündungshemmend) wirken. Zudem können sie die Durchblutung der Haut und die hauteigenen Regenerationsprozesse verbessern. Eine häufige Variante der medizinischen Wannenbäder stellt das Kohlensäurebad dar. Durch das im Wasser gelöste Kohlendioxid werden gefäßerweiternde Reaktionen ausgelöst und somit die venöse und koronare Durchblutung verbessert. Auch bei entzündeten Hautstellen oder Hautgeschwüren fördert diese Anwendung den Heilungsprozess.

Elektrotherapie

Die Elektrotherapie nutzt elektrischen Strom zu therapeutischen Zwecken. Der Strom wird den Patienten über aufgeklebte Elektroden über die Haut zugeführt. Neben der Erwärmung der Haut und der tieferen Gewebsschichten der Haut erfolgt eine Durchblutungsförderung mit einer Erhöhung der Stoffwechselaktivität, eine Anregung der Muskelaktivität bzw. Detonisierung (Senkung der Muskelspannung) der Muskulatur, eine positive Beeinflussung der Schmerzleitung und eine Stimulation von gelähmter Muskulatur.



Expertencheck

Herr Norbert Zapf
Abteilungsleiter der
Physikalischen Therapie
MediClin Reha-Zentrum
Roter Hügel
Telefon: 0921 309-142



*Auch wirksam gegen Migräne:
eine Kopfschmerzmassage.*

Eine besondere Form der Elektrotherapie ist die Iontophorese. Das Prinzip beruht auf der Wanderung von elektrisch geladenen Molekülen oder Atomen im elektrischen Feld. Viele medikamentöse Wirkstoffe besitzen eine Ladung, wodurch ihr Eindringen in das tieferliegende Gewebe durch die Haut mit Hilfe des fließenden Stroms beschleunigt wird.

Kältetherapie

In der Kältetherapie werden durch den gezielten Einsatz von Kältereizen z.B. über Wasser, Eispacks etc. Rötungen, Schwellungen und Schmerzen reduziert. Antiinflammatorisch und analgetisch (schmerzstillend) wirkende Kältebehandlungen finden ihr Anwendungsgebiet sowohl bei lokalen und akuten Entzündungen, als auch bei chronisch entzündlichen Krankheitsbildern wie bspw. Rheuma.

Wärmetherapie

Wärmetherapien erfolgen, im Gegensatz zur Kältetherapie, wenn keine akuten Entzündungen vorliegen. Durch den Anstieg der Temperatur im Gewebe wird die Immunabwehr positiv beeinflusst, der Sauerstofftransport erhöht, die Nährstoffaufnahme und Durchblutung gesteigert, das Bindegewebe gelockert, die Muskulatur detonisiert, und der Abbau von Schlacken und Giften beschleunigt. Diese passiven Maßnahmen wie Ultraschall, heiße Rolle, Infrarot

oder Fango wirken zudem entspannend bei psychosomatischen Erkrankungen, Nervosität, Unruhe und Stress.

Hydrojet

Dieses tolle Gerät vereint gleich drei Anwendungen in einer: Massage, Wärme und Wasser. Durch eine Folie getrennt ruht der Patient in einer entspannten Rückenlage auf dem Wasser, ähnlich wie in einem Wasserbett. In kreisenden Bewegungen drücken nun Wasserstrahlen gegen die Unterseite der Folie und somit gegen den Körper. Anhand einer regulierbaren Einstellung lässt sich die gewünschte Massagestärke stufenlos einstellen – vom sanften Streicheln bis hin zu einer kräftigen Massage. Alle Varianten der Hydrojetmassage haben eine durchblutungsfördernde Wirkung auf die Haut, die Muskulatur und die Organe gemein. Vor allem bei Verhärtungen der Muskulatur und Verklebungen des Bindegewebes.

Den wichtigsten Baustein der Physikalischen Therapien, die unter die Haut gehen, stellen jedoch gut ausgebildete Medizinische Bademeister, Masseur und Physiotherapeuten dar, die mit ihrem Fachwissen die unterschiedlichen Facetten der einzelnen Therapien gekonnt aufeinander abstimmen. In enger interdisziplinärer Zusammenarbeit mit Ärzten werden die Behandlungsmöglichkeiten individualisiert auf den Patienten abgestimmt und bilden damit einen wichtigen Baustein der ganzheitlichen Versorgung von Patienten.



Jucken, Spannen, Brennen oder ein Kribbeln wie das von tausend Ameisen – wer tagtäglich damit leben muss, kommt schnell an seine Grenzen.

Schwerpunktthema Haut:

Zum Haut abziehen: Wenn Juckreiz chronisch wird



Es juckt die Haut, aber die Ursachen liegen meist tiefer

Das Gefühl kennt jeder. Die Haut juckt, spannt, brennt, kribbelt, es fühlt sich an wie Nadelstiche – und es ist kaum möglich, dem Drang zu widerstehen. Die Hände wandern unweigerlich dorthin. Und es wird gekratzt. Dann Erleichterung. Das Jucken lässt nach. Ahhhh... Was bleibt, sind rote Striemen, die im besten Fall schnell verblasen, dann verschwinden.

Aber was, wenn das Jucken, das Spannen, das Brennen oder Kribbeln bleibt? Wenn der Drang, sich zu kratzen so überwältigend wird, dass man sich sprichwörtlich die Haut abziehen möchte? Alleine in Deutschland leiden rund 13,5 % der Menschen an chronischem Pruritus, so der Fachausdruck. „Und so harmlos das Wort Juckreiz auch klingen mag – diese Menschen leiden wirklich. Das Jucken und Kratzen begleitet sie über Wochen, oft Monate. Rund um die Uhr“, sagt Privatdozent Dr. Gerhard Weyandt, Chefarzt der Klinik für Dermatologie und Allergologie der Klinikum Bayreuth GmbH.

Von einem chronischen Pruritus spricht man, wenn das Jucken auch nach mehr als sechs Wochen nicht verschwindet. „Wenn der Geduldsfaden nicht schon eher gerissen ist, sollten sich Betroffene spätestens dann an einen Arzt wenden“, rät Weyandt. Für ihn als Dermatologen beginnt damit die Spurensuche. Eine, die sich häufig nicht nur auf sein Fachgebiet begrenzt.

„Ein chronischer Juckreiz ist meist nur die Spitze des Eisbergs. Über die Reaktion auf der Haut macht sich der Körper bemerkbar. Die Ursachen liegen oft ganz woanders.“

Was der Dermatologe zunächst herausfinden muss: Was war zuerst da, die Veränderungen der Haut oder das Jucken? „Viele Betroffene befinden sich bereits in einem Teufelskreis. Sie reagieren auf den Juckreiz mit Kratzen. Das hilft kurzfristig. Juckt es wieder, wird daher wieder gekratzt. Und das geht immer weiter, bis die Haut blutig ist, sich entzündet und zusätzlich Bakterien die Entzündung unterhalten. Die Haut verändert sich“, erklärt Weyandt. In diesem Stadium ist es schwer zu beurteilen, ob die Hautveränderung dem Juckreiz vorausgegangen, oder erst durch das Kratzen entstanden ist. Das ist aber für den weiteren Therapieverlauf relevant. Schließlich muss er wissen, gegen welchen Feind er kämpft.

Denn als Ursache kommen neben dermatologischen Erkrankungen wie Ekzemen auch andere Ursachen infrage:

- chronische Nieren- oder Leberfunktionsstörungen
- neurologische Schädigungen
- systemische Erkrankungen wie Diabetes mellitus
- psychische oder psychosomatische Faktoren
- ein Tumor



Expertencheck
Klinik für Dermatologie und Allergologie der Klinikum Bayreuth GmbH
Chefarzt
Privatdozent Dr. Gerhard Weyandt

Telefon: 0921 400-5402
E-Mail: dermatologie@klinikum-bayreuth.de

Darüber hinaus kann ein chronischer Pruritus auch als Nebenwirkung von Medikamenten oder Therapien, beispielsweise der Strahlentherapie, auftreten.

Die Erfahrung zeigt: Bei Frauen finden sich vermehrt neuropathische und somatoforme Ursachen, während Männer eher infolge von Dermatosen und systemischen Erkrankungen an chronischem Pruritus leiden. „Frauen empfinden den Juckreiz dabei subjektiv meist stärker. Daher ist ihre Lebensqualität oft deutlich eingeschränkter als bei Männern“, sagt Weyandt. Die Krux: nicht immer sind diese Grunderkrankungen bekannt. „In einigen Fällen kann der Juckreiz bereits Monate oder Jahre vor den ersten Symptomen der Grunderkrankung als Vorbote auftreten. „Ein Pruritus-Patient sollte daher immer interdisziplinär behandelt werden. Wir Dermatologen arbeiten im Klinikum eng mit anderen Fachabteilungen zusammen“, sagt Weyandt.

Die Therapie setzt sich dabei aus bis zu vier Säulen zusammen. Die wichtigste: Das Finden und Therapieren der Grunderkrankung.

“

„Man muss das Übel immer bei der Wurzel packen, um einen dauerhaften Erfolg zu erzielen.“

“

Privatdozent Dr. Gerhard Weyandt

Dennoch kann parallel eine symptomatische Behandlung notwendig werden. „Das ist vor allem dann der Fall, wenn die Behandlung der Grunderkrankung das Jucken nicht deutlich lindert. Oder aber die Suche nach einer Grunderkrankung sehr langwierig ist“, sagt Weyandt. Behandelt werden zum einen die Veränderungen der Haut, zum anderen der Juckreiz selbst. Es gibt vielfältige Möglichkeiten, diesen zu unterdrücken. Sie reichen von einer lokalen Anwendung in Form von Salben über systemische Therapien, das heißt Medikamente zum Einnehmen, bis hin zu UV-Lichttherapie. Die Wirkstoffe sind dabei in ihrer Intensität sehr unterschiedlich, sollten größtenteils nur kurzzeitig angewendet werden und haben bei Dauergebrauch auch Nebenwirkungen. „Die Therapie richtet sich stark nach dem Leidensdruck der Patienten. Das Für und Wider der Alternativen muss man mit jedem Patienten individuell besprechen, Risiken und Nebenwirkungen erläutern und dann gemeinsam einen Weg einschlagen.“

Gemeinsam. Das ist wichtig. Denn: Patienten dürfen bei chronischem Verlauf nicht von einer schnellen Linderung ausgehen. Nicht jeder Juckreiz verschwindet sofort. „Ein Erfolg stellt sich in einigen Fällen nur langsam und unter konsequenter lokaler und gegebenenfalls systemischer Therapie über Wochen ein. Es ist unsere Aufgabe, die Patienten darauf vorzubereiten“, sagt Weyandt. Er weiß: Anders kommt schnell Frustration auf. Und Aufgeben hilft niemandem. Den Patienten selbst am allerwenigsten. Wenn der Leidensdruck sehr groß ist, kann begleitend auch eine psychologische Therapie empfehlenswert sein.

Es juckt und juckt und juckt... Über die Reaktion auf der Haut macht der Körper auf sich aufmerksam. Wer auch nach Wochen keine Linderung spürt, sollte sich gemeinsam mit einem Arzt auf die Suche nach der Ursache machen.



Schwerpunktthema Haut:

Akne inversa

Hilfe bei entzündlichen Knoten und wiederkehrenden Abszessen der Haut



Akne inversa. Der Name klingt nach Hormonen, nach Pubertät und nach Pickeln. „Aber damit hat die Erkrankung außer dem Namen wenig gemeinsam“, sagt Privatdozent Dr. Gerhard Weyandt. Er ist Chefarzt der Klinik für Dermatologie und Allergologie der Klinikum Bayreuth GmbH und weiß um den oft langen Leidensweg Betroffener, die die Pubertät übrigens längst hinter sich gelassen haben: Immer noch vergehen oft mehr als zehn Jahre bis die Diagnose gestellt wird – und Betroffene richtig behandelt werden. Das will er ändern.

Im realen Leben hilft leider kein Bildbearbeitungsprogramm. Patienten mit Akne inversa leiden meist nicht nur unter den sichtbaren Hautveränderungen, sondern oft auch unter Schmerzen und der Geruchsbildung.

Bei dem Wort Akne denken viele zu allererst einmal an Pubertät und Pickel. Ist diese Assoziation bei Akne inversa richtig?

PD Dr. Weyandt: Nein. Die Akne inversa tritt typischerweise nach der Pubertät auf. Die ersten Symptome zeigen sich meist um das 20. Lebensjahr herum. Bei Akne inversa handelt es sich – im Gegensatz zur Akne vulgaris – um eine Fehlsteuerung des Immunsystems in der Nähe der Haarwurzel mit einer fortschreitenden chronischen Entzündung der Haut. Betroffenen sind meist die großen Beuge- und Faltenregionen des Körpers, dort wo Haut auf Haut reibt – also Achsel, Leiste, auch die Innenseiten der Oberschenkel, der Genitalbereich und bei Frauen zusätzlich der Bereich unter der Brust. Hier bilden sich entzündliche Knoten, Abszesse und Fistelsysteme aus. Dies ist mit Schmerzen, Narbenbildung und wegen der Eiterbildung teils auch mit Nässen und unangenehmen Gerüchen verbunden. Betroffene fühlen sich daher häufig nicht nur körperlich eingeschränkt, sondern auch sozial ausgegrenzt und stigmatisiert.

Es trifft also nicht „hormongesteuerte Jugendliche“...

PD Dr. Weyandt: Richtig. Die genauen Ursachen sind relativ unbekannt. Allerdings lassen sich einige Zusammenhänge sicher herstellen. Frauen sind etwas häufiger betroffen als Männer, haben aber in den Wechseljahren eine Chance auf Besserung. Hormone spielen also durchaus eine Rolle. Ableiten lässt sich außerdem ein erblicher Faktor: In Familien tritt Akne inversa oft gehäuft auf. Rauchen scheint die Entstehung und Ausbreitung ebenso zu begünstigen wie Übergewicht. Letzteres leuchtet ein, wenn man sich vor Augen führt, dass Akne inversa bevorzugt dort auftritt, wo Haut auf Haut reibt. Assoziationen gibt es außerdem zu anderen Krankheitsbildern: Gelenkentzündungen, Herz-Kreislauferkrankungen und entzündliche Darmerkrankungen beispielsweise.

Was sollte ich tun, wenn ich eine Erkrankung vermute?

PD Dr. Weyandt: Auf keinen Fall warten. Eine chronische

Entzündung erhält sich immer selbst. Bleibt die Krankheit un erkannt und unbehandelt, wird sie fortschreiten und im schlimmsten Fall ganze Areale irreparabel schädigen. Diese müssen dann operativ entfernt werden. Deshalb sollten Patienten unbedingt bei der ersten Vermutung direkt einen Hautarzt aufzusuchen. Mit einer guten klinischen Erfahrung lässt sich Akne inversa gut diagnostizieren und je eher die Erkrankung richtig behandelt wird, desto besser lässt sie sich kontrollieren oder zum Stillstand bringen – ein enormer Faktor für Lebensqualität.

Wird Akne inversa immer operativ behandelt?

PD Dr. Weyandt: Nicht nur und nicht immer. Beginnen mit einer sorgfältigen antiseptischen Lokaltherapie, gibt es heute durchaus auch medikamentöse Behandlungsformen wie eine entzündungshemmende Therapie mit Antibiotika oder Immunbiologica (TNF- α -Antagonisten). Im fortgeschrittenen Stadium müssen betroffene Areale mit den entstandenen Narbengängen unter der Haut allerdings vollständig operativ entfernt werden. Leider sind oft sehr große Hautareale betroffen, was neben der Operation auch im Wundmanagement eine große Herausforderung bedeutet.

Warum ist Ihnen das Thema so wichtig?

PD Dr. Weyandt: Weil Akne inversa noch immer ein Tabuthema ist, weil Betroffene nicht nur unter der Krankheit leiden, sondern auch darunter, dass sie oft un erkannt bleibt und die Behandlung nicht optimal verläuft. Sie haben Schmerzen, leiden unter Bewegungseinschränkungen, fühlen sich sozial ausgegrenzt. Und dabei sind sie nicht alleine: Wir gehen davon aus, dass alleine in Deutschland viele hunderttausend Menschen an Akne inversa erkrankt sind. Sie alle profitieren nicht nur von einer guten Anamnese, Diagnose und Behandlung, sondern auch vom Austausch untereinander.

Expertencheck



Klinikum Bayreuth GmbH
Klinik für Dermatologie und Allergologie
Chefarzt Privatdozent
Dr. med. Gerhard Weyandt

Telefon: 0921 400-5402
E-Mail: dermatologie@
klinikum-bayreuth.de



Gefährlich oder nicht? Ob es sich bei einer Hautveränderung um Hautkrebs handelt, sieht man nicht mit bloßem Auge. Veränderungen sollten ernst genommen und frühzeitig von einem Dermatologen untersucht werden.

Schwerpunktthema Haut:

Lieber früher als später zum Dermatologen



Unsere Haut verzeiht vieles – aber keine Nachlässigkeit

Was viele nicht wissen: Hautkrebs ist die am häufigsten diagnostizierte Krebsart. Und sie nimmt weiter zu. An der Klinikum Bayreuth GmbH behandelt ein Expertenteam Patientinnen und Patienten im Hautkrebszentrum. Chefarzt Privatdozent Dr. Gerhard Weyandt sagt: „Hautveränderungen frühzeitig dem Arzt zu zeigen, ist sehr wichtig.“

Wann sind Hautveränderungen wirklich gefährlich? Das können oftmals nur Experten beurteilen. „Uns steht ein breites Spektrum an diagnostischen Möglichkeiten zu Verfügung“, sagt Weyandt. „Je früher eine solche Veränderung untersucht wird, desto besser“, erklärt der Chefarzt. Am häufigsten ist der weiße Hautkrebs mit Basalzellkarzinomen und Plattenepithelkarzinomen, dann kommt der Schwarze als Melanome, aber es gibt auch eine Vielzahl seltener Tumore (z.B. Merkelzellkarzinome, Adnextumore) von der Haut ausgehend oder sich dort manifestierend.

Die meisten neuen Zellwucherungen sind in einem frühen Stadium mit überschaubarem Aufwand heilend behandelbar. „Die Heilungschancen liegen in frühen Stadien weit über 90 Prozent. Und dabei erzielen wir auch in sichtbaren Arealen des Körpers hervorragende kosmetische Ergebnisse.“

Mit dem Auflicht untersuchen Dermatologen Pigmentveränderungen exakt und grenzen Melanome ab. Pathologen der Klinikum Bayreuth GmbH erstellen feingewebliche Befunde, im Labor werden Tumormarker bestimmt, die den Medizinern eine Prognose des Krankheitsverlaufes und später ein Beurteilen des Therapieerfolgs möglich machen. Mittels Ultraschall lassen sich Metastasen in den Lymphknoten feststellen. In der Radiologie und in der Nuklearmedizin entsteht Bildgebung, die zur Untersuchung der inneren Organe und des Kopfes beiträgt. „Schon bei der Diagnostik zeigt sich also, dass Dermatologen Teamspieler sind“, sagt Weyandt. „Wir arbeiten mit Kolleginnen und Kollegen aus den unterschiedlichsten Fächern zusammen.“

Operative Dermatologie im Einklang mit plastischer, Allgemein-, Thorax- und Neurochirurgie, Strahlentherapie und innerer Medizin. Diese Optionen stehen den Ärztinnen und Ärzten des Hautkrebszentrums zur Verfügung. „Die operative Behandlung von Hauttumoren ist ein Schwerpunkt unserer Klinik“, sagt Weyandt. „Wir führen jährlich weit über 1.200 ambulante und stationäre Eingriffe durch.“ Das Spektrum reicht von der einfachen Probeentnahme bis zur aufwendigen plastischen Defektdeckung sowie der Schildwächterlymphknoten-Entnahme. Die meisten Eingriffe, auch größere Operationen, können in örtlicher Betäubung stattfinden. Nur ein sehr kleiner Anteil erfordert eine Vollnarkose.

Für eine in seltenen Fällen notwendige Strahlentherapie müssen Patienten die Klinikum Bayreuth GmbH nicht verlassen. Sie wird über eine enge Kooperation mit dem Institut für Strahlentherapie gewährleistet. Hierzu gehören die Nachbestrahlung des Operationsfeldes bei unvollständig entfernten Tumoren oder bei einem hohen Wiederauftretungsrisiko und

auch die Bestrahlung kleinerer Tumore und Metastasen an ungünstigen Lokalisationen. Gezielt und gleichzeitig gewebeschonend werden betroffene Areale bestrahlt.

„Aber es gibt auch Patienten, bei denen Tumore gestreut haben und die dann nicht mehr operabel sind“, sagt Weyandt. Dann entschließt sich der Patient oftmals gemeinsam mit dem Team des Hautkrebszentrums zu einer systemischen Therapie. „Dabei treffen Medikamente gezielt Mutationswege oder aktivieren Immunzellen“, sagt Weyandt. Die Behandlungen und frühzeitige Intervention bei Nebenwirkungen werden durch den Verbund mit den medizinischen Kliniken gewährleistet. Chemotherapien finden kaum noch statt.

“
Hautveränderungen frühzeitig dem Arzt zu zeigen, ist sehr wichtig.
“

Privatdozent Dr. Gerhard Weyandt

Da bei Hautkrebs häufig die chronische Lichtbelastung eine Rolle spielt, ist eine regelmäßige Nachkontrolle erforderlich, um möglichst frühzeitig ein Wiederauftreten oder eine Neuerkrankung zu erkennen. Die Nachsorge ist für jede Hautkrebsart unterschiedlich und umfasst eine sorgfältige klinische Untersuchung, gegebenenfalls ergänzt durch apparative und Labordiagnostik. „Wir informieren jeden Patienten genau über sein individuelles Nachsorgeschema. Dabei arbeiten wir auch eng mit niedergelassenen Haus- und Hautärzten zusammen“, sagt Weyandt. „Für unsere Patientinnen und Patienten sind und bleiben wir jederzeit ansprechbar.“



Expertencheck

Hautkrebszentrum der Klinikum Bayreuth GmbH
Chefarzt
Privatdozent Dr. Gerhard Weyandt

Telefon: 0921 400-5402
E-Mail: hautkrebszentrum@klinikum-bayreuth.de

INFO

Das Hautkrebszentrum der Klinikum Bayreuth GmbH ist Teil eines Netzwerkes aller Hautkrebszentren in Deutschland. In diesem Netzwerk finden ein reger Austausch und eine enge Abstimmung bei Behandlungen statt.

„Ein starker Mund hält den Körper gesund!“

Warum Sie gerade jetzt Ihre Zahnvorsorge nicht vernachlässigen sollten!

In der aktuellen Situation ist eine starke Immunabwehr unverzichtbar und hängt oftmals mit einer intakten Mundflora und gesunden Zähnen zusammen. Der Ausdruck „ein starker Mund hält den Körper gesund“ kommt nicht von ungefähr. Im folgenden Beitrag möchten wir Sie kurz darüber aufklären, warum gerade jetzt Ihr Besuch bei Ihrem behandelnden Zahnarzt so wichtig sein kann.

Die Mundhöhle – hier fängt es an:

Ihre Mundhöhle ist sowohl Eintrittspforte in Ihren Körper, als auch natürliche Barriere gegen eine Vielzahl von Krankheiten. Eine gesunde Schleimhaut, sowie intakte, nicht-kariöse Zähne, sind eine Entlastung für das menschliche Immunsystem. Demzufolge kann eine zahnmedizinische Vorsorge oder Akutversorgung im Allgemeinen dazu beitragen, Infektionen zu verhindern oder vorhandene Krankheitsverläufe abzumildern.

Plaque & Zahnstein – der gefährliche Biofilm:

Nikotin, Wein oder bestimmte Nahrungsmittel können Ihr Zahnweiß negativ beeinflussen und zu Verfärbungen führen. Ihr behandelnder Zahnarzt kann Sie dabei unterstützen, diese Verfärbungen durch Bleaching- oder Reinigungsmaßnahmen (PZR Professionelle Zahnreinigung) zu reduzieren. Verfärbungen können jedoch auch Vorboten von Plaque oder Zahnstein sein, was oftmals auf eine mangelnde Mundhygiene zurückzuführen ist. Diese Beläge bestehen aus einem Biofilm und sind Brutstätte einer Vielzahl von Bakterien. Bleibt eine Plaque / ein Zahnstein unbehandelt, können die Stoffwechselprodukte dieser Bakterien das umliegende Zahnfleisch angreifen und schlimmstenfalls zu schweren Entzündungen wie einer Gingivitis oder Parodontitis führen.

Die Gingivitis – wenn das Zahnfleisch blutet:

Offene und unbehandelte Schleimhautwunden können sich in Zahnfleischbluten bemerkbar machen. Diese Wunden öffnen Tür und Tor für

eine Vielzahl von Erregern und können das allgemeine Infektionsrisiko erhöhen. Üblicherweise macht sich eine Gingivitis durch Zahnfleischbluten, Rötungen und Schwellungen bemerkbar und sollte dringend behandelt werden. Eine PZR oder weitere Prophylaxemaßnahmen Ihres behandelnden Zahnarztes können eine Verschlimmerung oder gar die Entwicklung einer Parodontitis verhindern.

Die Parodontitis – wenn die Zähne wackeln:

Die Parodontitis kann die Folge einer unbehandelten Gingivitis sein. Aufgrund von fortschreitenden, entzündlichen Prozessen entstehen Zahnfleischtaschen, wird das Zahnfleisch zerstört und der Zahnhalteapparat (= Verbindung zwischen Zähnen und Kieferknochen) geschwächt. Dies macht sich oftmals in ersten wahrnehmbaren Zahnlockerungen bemerkbar. Im schlimmsten Fall sind eine Zerstörung der Knochensubstanz und des Zahnhalteapparats die Folge, was in letzter Konsequenz zu Zahnverlusten führen kann.

Zudem stellen die entstandenen Zahnfleischtaschen erneut Eintrittspforten für weitere Bakterien dar, welche sich über die Blutbahn im Körper verteilen und somit weitere Entzündungen oder Folgeerkrankungen auslösen können. Unbehandelt kann eine Parodontitis dramatische Folgen haben:

- Eventuelle Beeinträchtigungen der Lungenfunktion bei Patienten mit chronischer Bronchitis hin bis zu einer Lungenentzündung
- Es kann zu Verschlimmerung einer Diabetes (Blutzuckererkrankung) und negativen Einstellung des Blutzuckerspiegels kommen
- Erhöhtes Risiko von koronaren Herzerkrankungen und anderen Herz-Kreislauserkrankungen, wie beispielsweise Herzinfarkten oder Schlaganfällen
- Bei Schwangeren erhöhtes Risiko von Frühgeburten



Die Karies – wenn der Zahn faul wird:

Neben dem natürlichen Alterungsprozess oder einer mangelnden Zahnhigiene, führt vor allem häufiger Zuckerkonsum zu Schädigungen des Zahnschmelzes und der Zahnhartsubstanz (Dentin). Im Biofilm befinden sich bestimmte Bakterien und Mikroorganismen, die Zucker verarbeiten und diesen nach einer Zeit als Säure ausscheiden. Die Zahnhartsubstanz wird angegriffen, Karies ist die Folge und kann - wenn unbehandelt - zu Zahnwurzelentzündungen oder gar Zahnverlusten führen.

Die Folgen für die Immunabwehr aufgrund eines sich allmählich absterbenden Zahns werden leider oftmals unterschätzt. Während der Zersetzung und Verwesung des abgestorbenen Zahnes entstehen giftige Eiweißzerfallsprodukte, die in den Blutkreislauf gelangen und zu einer Immunreaktion führen können. Dieser permanente „Abwehrstress“ schwächt das Immunsystem und macht den Körper anfälliger für Erkrankungen.

Ihre Zahnarztpraxis – Vorsorge ist besser als Nachsorge:

Die erste Abwehr von Krankheiten und Infektionen findet im Mund statt. Die meisten der menschlichen Abwehrschränken wie z. Bsp. Schleimhäute, Zahnschmelz oder Dentin, befinden sich in der Mundhöhle und müssen daher besonders gepflegt und geschützt werden.

Neben klassischen Erkrankungen der Schleimhäute, Nerven oder Zähne, kann Ihr Zahnarzt aber oftmals weitere gefährliche Erkrankungen in der Mundhöhle erkennen. Vor allem diagnostizierte Abszesse, Fibrome oder schlimmstenfalls Karzinome (z.B. Zungenrandkarzinom) sollten daher schnellstmöglich behandelt werden.

Auch in Zeiten einer Pandemie, kann der regelmäßige Besuch bei Ihrem Zahnarzt Ihre Immunabwehr maßgeblich unterstützen und dabei helfen gesund zu bleiben.

EIN STARKER MUND HÄLT DEN KÖRPER GESUND!

Überörtliche Gemeinschaftspraxen
Irene & Andreas Klinkisch – Zahnärzte





© GeBO

Herausfinden, was einem gut tut und Spaß macht, stärkt die Widerstandsfähigkeit des Körpers gegen Stress und kann sich damit auch positiv auf das Hautbild auswirken. Am Bezirkskrankenhaus Bayreuth haben die Patienten die Möglichkeit, in der Therapie, beispielsweise der Kunsttherapie, Neues zu entdecken, ihre Gefühle auszudrücken und so ihre seelische Widerstandskraft zu erhöhen.

Schwerpunktthema Haut:

Wechselspiel von Körper und Seele



Wie sich psychische Erkrankungen auf der Haut bemerkbar machen

Unsere Haut zeigt Gefühle. Wir erblassen vor Schreck, erröten vor Scham und wenn wir Angst haben, bekommen wir eine Gänsehaut. Das Wechselspiel von Körper und Seele sollte Thema eines Vortrags am Bezirkskrankenhaus Bayreuth sein, zu dem Dr. Michael Purucker, Leitender Oberarzt der Abteilung für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, eingeladen hatte. Andrea Eisenberg, Chefärztin an der PsoriSol Hautklinik Hersbruck, sollte erklären, wie psychische Belastungen auf unserer Haut sichtbar werden. Dann kam Corona – der Vortrag fiel der Krise zum Opfer. Im Interview greift Andrea Eisenberg das psychosomatische Thema auf.

Schon der Volksmund sagt: Die Haut ist der Spiegel der Seele. Ist also mit meiner Seele etwas nicht in Ordnung, wenn meine Haut juckt?

Andrea Eisenberg: So plakativ kann man das nicht sagen. Aber etwas Wahres ist schon dran. Unsere Haut reagiert – vermittelt über das sogenannte vegetative Nervensystem auf Stressoren. Die meisten Menschen merken die Reaktion der Haut auf ein psychisches

Ereignis schon im Kleinen. Beispielsweise kann innere Anspannung einen Juckreiz verstärken. Oder manchen Menschen werden bei Aufregung rot oder bekommen rote Flecken. Das ist aber natürlich noch keine Krankheit – sondern nur eine Hautreaktion. Wir kennen diese Reaktionen auf Stress oder seelische Not auch von den inneren Organen oder der Muskulatur: zum Beispiel, dass man nochmal auf die Toilette muss, wenn man vor einem aufregenden Ereignis steht. Der Fachmann spricht dann von „Somatisierung“. Genau so können Menschen auch über das Organ „Haut“ zum Ausdruck bringen, wenn sie unter psychischem Stress stehen. Und wenn diese Haut genetisch vorbelastet ist, zeigt sich eine Stressbelastung oft durch einen Krankheitsschub.

Bei welchen Hautkrankheiten ist der psychische Einfluss besonders groß?

Andrea Eisenberg: Hautkrankheiten wie Neurodermitis, Schuppenflechte, Akne, Herpes oder Kontaktekzeme werden als psychosomatische Dermatosen bezeichnet, weil sie somatisch sind, aber von der Psyche beeinflusst werden. Sie sind zum Beispiel ge-

netisch veranlagt oder infektiös bedingt. Doch darüber, ob und wann die Krankheit ausbricht, entscheiden viele Faktoren. Auch die Psyche. Bei Krankheiten mit Hautbarrierestörungen kann sich Stress aufgrund der vorbestehenden Empfindlichkeit der Haut dort besonders schnell bemerkbar machen. Aus der immunologischen Forschung weiß man, dass Stress die Neigung zu allergischen Reaktionen fördert, ebenso wie er die normale Immunantwort des Körpers verringert.

Können Gefühle den Verlauf von Hautkrankheiten beeinflussen?

Andrea Eisenberg: Was mir aktuell auffällt, ist ein hoher Selbstoptimierungsdruck. Gerade bei jungen Menschen, die stark durch bearbeitete Fotos in sozialen Medien geprägt sind, zeigt sich der so entstandene psychische Druck besonders. Das führt teilweise zu ganz neuen Krankheiten. Wir sprechen hier von körperdysmorphen Störungen. Darunter versteht man, dass sich eine Person extrem mit einem vermeintlichen Mangel ihres Körpers (im Vergleich mit dem Ideal im Internet) beschäftigt. Das kann sogar zu Manipulationen an der Haut oder Vermeidungsverhalten führen: Menschen, die gar keinen ausgeprägten Befund haben, erleben trotzdem durch diesen Gedanken exzessiven Stress, ersuchen um ärztliche Hilfe beziehungsweise Operationen und verlassen teilweise das Haus nicht mehr aus Angst davor, von anderen abgelehnt zu werden.

Es gibt den Sonderfall des sogenannten „Skin-Pickings“, bei dem die Betroffenen aus hoher innerer Anspannung heraus an der Haut manipulieren. Das kann mit Herumzupfen an den Nagelhäutchen beginnen – und bis hin zu täglich mehrstündigen Hautmanipulationen mittels Werkzeugen (Skalpelle, Schere, Pinzette) mit daraus resultierenden tiefen chronischen Wunden führen.

Aber es gibt doch sicher den umgekehrten Fall auch: Ich habe schlechte Haut und entwickle dadurch Ängste oder Depressionen?

Andrea Eisenberg: Ja, das gibt es natürlich auch. Ich habe gerade den Einfluss der Depression auf die konsequente Pflege der Haut bei chronischen Hautkrankheiten beschrieben. Leider entsteht durch chronische Krankheiten auch oft eine reaktiv depressive Symptomatik. Ich spreche in dem Zusammenhang auch vom „Pflege-Burn-Out“ der Haut: Die Pflege der Haut strengt an. Unter Umständen ist man auch erschöpft von all den Begleiterscheinungen und dem Aufwand. Der Erfolg ist mäßig. Man fühlt sich hilflos, den (Haut-)Problemen ausgeliefert. Da gerät man leicht in eine Abwärtsspirale mit immer mehr Erschöpfung, schlechterem Hautbefund, noch mehr Belastung und Frustration bis hin zur Resignation.

Dann ist meist eine „Auszeit“ im stationären Setting sinnvoll, wo neben der Psyche auch die Hautpflege professionell unterstützt wird.

Eine weitere häufige Folge von sichtbaren Hautkrankheiten ist die Stigmatisierung, die zu sozialen Ängsten und Scham führen kann. Die Betroffenen stellen sich die Frage, wie andere auf ihr Aussehen reagieren könnten, entwickeln aufgrund erlebter oder erwarteter kritischer Kommentare eine soziale Angst. Dies kann soweit führen, dass sie den Kontakt mit anderen Menschen meiden, insbesondere im Schwimmbad oder am Strand, wo mehr Haut gezeigt wird.

Was kann jemand tun, der einen Zusammenhang zwischen Hautproblemen und psychischen Belastungen sieht?

Andrea Eisenberg: Wichtig ist, selbstfürsorglich zu sein, seine Belastbarkeit realistisch einzuschätzen und für seine Belange selbstsicher einzustehen. Bei chronischen Hautproblemen ist häufig eine gute Basispflege wichtig. Die braucht Zeit. Manche Menschen können diese Zeit für sich selbst nicht gut einräumen oder bekommen sie nicht zugestanden. Aber daran kann man arbeiten. Und es ist wichtig herauszufinden, was die eigenen Ressourcen stärkt. Alles, was Spaß und Freude macht, stärkt die Widerstandsfähigkeit gegen Stress und wirkt sich damit auch positiv auf das Hautbild aus.

Hintergrund:

Psychosomatik bezeichnet in der Medizin eine ganzheitliche Betrachtungsweise und Krankheitslehre. Sie berücksichtigt psychische Einflüsse auf somatische (körperliche) Vorgänge. Viele körperliche Symptome oder gar chronische Erkrankungen können auf seelische Ursachen zurückgeführt werden. Die psychischen Ursachen der Beschwerden sind dabei manchmal nicht offensichtlich. Auch primär psychische Krankheiten werden oft von körperlichen Symptomen begleitet. Depression, Angst- oder Zwangserkrankungen wirken sich auch auf die körperliche Verfassung aus. In der Abteilung Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Bezirkskrankenhaus Bayreuth werden Patienten mit verschiedensten psychosomatischen Störungen wie chronischen Schmerzsyndromen, Herz-, Kreislauf- und Atembeschwerden sowie Schlafstörungen behandelt.

INFO

Die sogenannten Mittwochsvorträge am Bezirkskrankenhaus Bayreuth, in deren Rahmen auch Andrea Eisenberg referieren sollte, werden wieder aufgenommen, sobald es die Corona-Lage zulässt. Informationen zu den Vorträgen und Terminen finden Sie dann auf der Homepage des Bezirkskrankenhauses Bayreuth, www.gebo-med.de.

Schwerpunktthema Haut:

Beschwerdefrei leben mit Schuppenflechte?

Neue Therapiemöglichkeiten lassen hoffen



Neue Therapiealternativen geben Patienten mit Schuppenflechte Hoffnung. Aber auch hier gilt: Keine Wirkung ohne Nebenwirkung.

Rund zwei Millionen Menschen alleine in Deutschland leiden unter Schuppenflechte. Die Haut ist gerötet und schuppig, sie juckt und brennt und es kommt zu schmerzhaften Hautrissen. Aber nicht alle Ausprägungen der Schuppenflechte sind auf den ersten Blick sichtbar. Und das macht die Therapie so komplex. Dr. Ina Haendle leitet das Ambulante Zentrum für Dermatologie am Klinikum Bayreuth. In diesem Interview spricht sie über die unterschiedlichen Ausprägungen der Erkrankung, vor allem aber über neue Behandlungsalternativen, insbesondere bei schweren Verläufen.

Frau Dr. Haendle, was macht die Behandlung der Schuppenflechte so komplex?

Viele Menschen glauben, dass es sich bei Schuppenflechte um eine reine Hauterkrankung handelt. Wir wissen heute aber, dass die Psoriasis, so der lateinische Name, eine systemische Erkrankung ist. Das heißt, auch, wenn überwiegend die Haut betroffen ist, die Erkrankung spielt sich im ganzen Körper ab. Betroffene leiden also nicht nur unter Hautveränderungen, sondern oft auch unter einer Reihe von Begleiterkrankungen.

Welche Begleiterkrankungen können das sein?

Sehnen und Gelenke, Organe, ja selbst die Psyche können betroffen sein. Am häufigsten sind entzündliche Gelenksbeschwerden, eine Psoriasis-Arthritis. Aber auch Diabetes II, Herz-Kreislauferkrankungen, Gicht oder eine Depression können unmittelbar durch eine Schuppenflechte ausgelöst werden.

Wo liegen die Ursachen?

Als Auslöser kommt nicht ein Faktor alleine in Frage. Es ist bekannt, dass die Veranlagung zu einem Teil vererbt wird. Für einen Ausbruch reicht das familiäre Risiko alleine aber nicht aus. Man nimmt an, dass Stress, bestimmte Infektionen im Körper, aber auch manche Medikamente den Ausbruch begünstigen. Konkret weiß man das aber bis heute nicht. Sicher ist, dass die entzündlichen Prozesse einer Schuppenflechte von einem fehlgeleiteten Immunsystem ausgehen.



„Risiko und Nutzen müssten gut gegeneinander abgewogen werden“, sagt die Dermatologin Dr. Ina Haendle.

Kann ich Schuppenflechte heilen?

Nein, Schuppenflechte ist immer chronisch. Aber die Behandlung ist in den vergangenen Jahren deutlich besser geworden. Das gilt insbesondere für schwere Fälle. Eine gute Therapie kann Schuppenflechte im Idealfall heute soweit in den Hintergrund drängen, dass Betroffene über einen langen Zeitraum beschwerdefrei leben.

Wie sieht die Therapie aus?

Ziel der Therapie ist es, zunächst die offensichtlichen Hautbeschwerden in den Griff zu bekommen und neue Schübe zu verhindern. Daneben müssen wir immer auch ein Auge auf Begleiterkrankungen haben und diese entsprechend in der Behandlung berücksichtigen. Die Therapie folgt einem Stufenplan. Kleinere Hautstellen lassen sich gut mit Salben und Cremes behandeln. Auch UV-Licht und Meersalzbänder im Rahmen der physikalischen

Therapie zeigen gute Ergebnisse. Der Vorteil: Beides ist so gut wie nebenwirkungsfrei.

Bei schwereren Verläufen reicht das aber meist nicht aus...

Das stimmt. Je schwerer der Krankheitsverlauf, desto mehr sind wir gezwungen, systemisch in das Immunsystem einzugreifen. Im ersten Schritt sind das Spritzen und Tabletten, die die Entzündungen im Körper zurückdrängen. Hilft auch das nicht, haben wir im Ambulanten Zentrum für Dermatologie eine weitere Option: Im Raum Bayreuth sind wir derzeit die einzigen Dermatologen, die eine Behandlung mit Biologika durchführen. Biologisch-technisch hergestellte Eiweiße schalten dabei gezielt Botenstoffe im Immunsystem aus, die die entzündlichen Prozesse der Schuppenflechte auslösen. Die Wirkung setzt schnell ein: Schon nach etwa zwei Wochen bessern sich die Symptome deutlich.

Warum setzt man diese Medikamente dann nicht bei allen Psoriasis-Patienten ein?

Medikamente, die in einem solchen Umfang in das Immunsystem eingreifen, haben immer auch Nebenwirkungen. Nutzen und Risiko müssen daher stets gut abgewogen werden. Kommt eine Therapie in Frage, besprechen wir es mit den Betroffenen und treffen die Therapieentscheidung gemeinsam.



Expertencheck

Ambulantes Zentrum für Dermatologie
Dr. med. Ina Haendle, Leitende Ärztin MVZ Dermatologie und Nuklearmedizin am Klinikum Bayreuth

Telefon: 0921 400-3680
Fax: 0921 400-88 3680



Entzündliches Rheuma kann nicht nur die Gelenke betreffen, sondern auch andere Organe, wie zum Beispiel die Haut.

Schwerpunktthema Haut:

Wenn sich Rheuma auf der Haut zeigt



Manche Gelenkerkrankungen machen sich auch an anderen Stellen bemerkbar

Als ob eine Krankheit nicht genug wäre: Häufig quälen sich Rheumapatienten auch noch mit Hautkrankheiten. Schuld ist das fehlgesteuerte Immunsystem. So erklärt es Dr. med. Dirk Günthel, Leitender Oberarzt der Klinik für internistische Rheumatologie, die zu den Gesundheitseinrichtungen des Bezirks Oberfranken gehört. Bei entzündlichem Rheuma handelt es sich nämlich in der Regel um Erkrankungen, die den gesamten Körper betreffen können. Also nicht nur die Gelenke, sondern auch andere Organe, wie zum Beispiel die Haut. „Das fehlgesteuerte Immunsystem sucht sich in diesem Fall also noch weitere Ziele neben dem muskuloskelettalen System“, so Günthel.

Dennoch muss man nicht sofort an Rheuma denken, wenn man eine Veränderung der Haut bemerkt. Kommen jedoch weitere Symptome, wie Gelenkschwellung, Gelenkschmerzen oder Wirbelsäulenschmerzen dazu, oder gibt es Hinweise auf die Beteiligung innerer Organe (zum Beispiel Durchblutungsstörungen

oder Luftnot), sollte man alle Organsysteme checken lassen. Der Weg führt in so einem Fall vom Dermatologen zum Rheumatologen. Der Dermatologe, so Dr. med. Dirk Günthel, würde nach weiteren Symptomen und Schmerzen fragen und dann gegebenenfalls eine Mitbehandlung oder Weiterbehandlung durch den Rheumatologen veranlassen. „Bei manchen Hautkrankheiten, zum Beispiel der Sklerodermie, wird der Dermatologe immer einen Rheumatologen hinzurufen, da hier sehr häufig innere Or-



Expertencheck
Dr. Dirk Günthel

Telefon: 09547 81-2365
E-Mail: rheuma@gebo-med.de

gane beteiligt sind, was gar nicht immer bemerkt werden muss.“ Sklerodermie bezeichnet eine Autoimmunkrankheit, die vor allem durch eine zunehmende Verhärtung des Bindegewebes gekennzeichnet ist.

Eine rheumatische Krankheit, die sich besonders stark auf der Haut zeigt, ist die Psoriasisarthritis, eine entzündliche Gelenkerkrankung, die auch als Schuppenflechten-Arthritis bezeichnet wird. Ein Name, der schon darauf hinweist, dass hier die Haut beteiligt ist. Zu den rheumatischen Krankheiten mit Beteiligung der Haut gehören aber auch Kollagenosen, wie die schon genannte Sklerodermie, der systemische Lupus erythematosus und die Dermatomyositis (eine entzündliche Erkrankung von Muskeln und Haut). Zu Hautveränderungen, so Dr. Günthel, können auch Entzündungen der kleinen Blutgefäße führen. „Bei einer schweren und über viele Jahre verlaufenden Gicht sieht man häufig die Ablagerungen der Harnsäure in der Haut, als sogenannte Tophi.“ Eine Hautveränderung allein macht noch kein Rheuma. Aber manche Hautveränderungen (vor allem bei Sklerodermie, hier kommt es zu einer Verhärtung und Verkürzung der Haut, besonders an den Fingern) gibt es fast nur im Rahmen einer entzündlich-rheumatischen Systemerkrankung. Eine schmetterlingsförmige Rötung des Gesichts kann auf einen systemischen Lupus erythematosus hindeuten. Kleine Einblutungen der Haut, insbesondere an den Unterschenkeln, können für eine Kleingefäßentzündung sprechen. Schmerzhaft, rötliche Knoten an den Unterschenkeln können Ausdruck einer Sarkoidose sein.

Nicht immer ist Rheuma sofort auf der Haut sichtbar: Das Schuppenflechtenrheuma beispielsweise kann schon Gelenksbeschwerden verursachen, ehe man der Haut etwas ansieht. Weiß man von der Schuppenflechte, deuten Gelenkschmerzen oder -schwellungen, aber auch Rückenschmerzen, die vor allem nachts auftreten und im Tagesverlauf und bei Bewegung besser werden, auf Rheuma hin. Weitere Symptome können Schmerzen und Verdickungen der Sehnenansätze, aber auch eine ausgeprägte Morgensteifigkeit der Gelenke sein.

Mit einer gesunden Lebensweise lässt sich der Verlauf einer Rheumaerkrankung positiv beeinflussen. Doch wirklich vermeiden kann man sie nach derzeitigem Stand der Forschung wohl nicht, so der Leitende Oberarzt der Klinik für internistische Rheumatologie. „Die Präventionsmöglichkeiten sind begrenzt. Man sollte nicht rauchen, sich möglichst fett- und fleischarm ernähren“, rät er dennoch. Hinweise gebe es, dass eine gute Zahnhygiene das Auftreten rheumatischer Erkrankungen in manchen Fällen verhindern kann. Es wurde entdeckt, dass es Zusammenhänge

zwischen Bakterien, die in der Mundhöhle vorkommen, und der rheumatoiden Arthritis gibt.

Wenig Möglichkeiten einer Prävention also, bleibt die Behandlung: Die meisten Medikamente, die als Tablette, Infusion oder Spritze unter die Haut verabreicht werden, bekämpfen alle Manifestationen einer rheumatischen Erkrankung. Allerdings wirken manche Medikamente besser gegen die befallene Haut, andere besser gegen betroffene Gelenke oder innere Organe. Hier wird der behandelnde Arzt – je nachdem, was am stärksten betroffen ist – ein passendes Medikament aussuchen. Verbleibende Krankheitszeichen an der Haut kann man dann zusätzlich mit Cremes behandeln. Ob dann noch weiter zwei Ärzte (Dermatologe und Rheumatologe) benötigt werden, muss man von den Beschwerden abhängig machen.



Die Psoriasisarthritis ist eine entzündliche Gelenkerkrankung, die auch als Schuppenflechten-Arthritis bezeichnet wird.

Die Behandlung chronischer Wunden ist eine interdisziplinäre Teamarbeit. Der erste Schritt zum Behandlungserfolg: die Grunderkrankung in den Griff bekommen.



Schwerpunktthema Haut:

Die Zeit heilt alle Wunden? Leider nicht ohne die richtige Wundversorgung

Wenn Wunden chronisch werden, wird es ohne ärztliche Hilfe schmerzhaft – und gefährlich

Ein Kratzer, ein Schnitt. Kleine Verletzungen heilen schnell ab. Doch manche Wunden verschließen sich langsam, zeigen einen chronisch-rezidivierenden Verlauf oder heilen gar nicht. Die Ursache liegt dann oft tiefer.

Als chronisch wird eine Wunde eingestuft, wenn sie nicht innerhalb von acht Wochen heilt. Solche Wunden zu behandeln, ist langwierig und vor allem: Es ist schmerzhaft. „Neben einer adäquaten, stadiengerechten Wundversorgung ist es wichtig, dass die Grunderkrankung behandelt wird, die zur Chronifizierung der Wunde beiträgt“, sagt Dr. Mark Meinhold, Leitender Oberarzt der Klinik für Dermatologie und Allergologie der Klinikum Bayreuth GmbH und Facharzt im Ambulanten Zentrum für Dermatologie.

Dies sind die häufigsten Grunderkrankungen:

- Bei Menschen mit Durchblutungsstörungen sind die Arterien verengt. Das sind die Blutgefäße, die das Gewebe mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgen. Bei schlechter Durchblutung heilen Wunden generell langsamer als bei normaler Durchblutung.
- Auch Krankheiten der Beinvenen, die das Blut zurück zum Herzen transportieren, können Wunden am Unterschenkel oder Fuß begünstigen. Bei einer Schwäche der Venenklappen sind die Venen erweitert, meist bilden sich Krampfadern.

Es kommt zu einem Rückstau des Blutes in den Beinen. Der entstehende Druck erschwert die Durchblutung und die Sauerstoffversorgung des Gewebes.

- Diabetes kann auf Dauer die Blutgefäße und Nerven schädigen, die die Füße versorgen. Menschen mit Diabetes spüren Schmerzen an den Füßen deshalb oft nicht und übersehen zum Beispiel kleine Verletzungen oder Druckstellen. Die schlechte Durchblutung schränkt zudem die Versorgung des Gewebes ein und erhöht die Gefahr, dass sich chronische Wunden entwickeln.

- Ist das Immunsystem geschwächt, zum Beispiel durch eine Krebserkrankung, kann sich die Wundheilung ebenfalls verzögern oder die Wunde entzünden. Auch bei älteren Menschen oder bei Personen, die sich nicht ausreichend ernähren, heilen Wunden oft langsamer.

- Menschen, die lange im Bett liegen oder im Rollstuhl sitzen, bekommen durch den ständigen Druck des eigenen Körpergewichts auf bestimmte Hautbereiche ein Druckgeschwür (Dekubitus). Die betreffende Körperstelle muss entlastet werden.

Chronischen Wunden müssen nicht sein. Bei einem Diabetes mellitus zum Beispiel ist es für eine normale Wundheilung wichtig,

dass der Blutzucker gut eingestellt ist. Schuhe müssen groß und weit genug sein, um Druckstellen zu vermeiden. Eine regelmäßige Fußpflege hilft ebenfalls, das Entstehen von Wunden zu vermeiden oder rechtzeitig zu bemerken. Bei Venenschwäche und Krampfadern können Kompressionsstrümpfe oder elastische Binden (Druckverbände) helfen, Wunden vorzubeugen. Bei einer mit Bakterien infizierten Wunde, ist es gelegentlich notwendig, Antibiotika anzuwenden, um die Entzündung zu bekämpfen und somit einer chronischen Wunde vorzubeugen.

Neben einem regelmäßigen Wechsel des Verbands kommen verschiedene weitere Behandlungen infrage:

- Die Verbände werden regelmäßig gewechselt und die Wunde wird gereinigt. Bei der einfachen Wundreinigung wird die Wunde mit einer Kochsalz- oder Elektrolytlösung gespült. Anschließend können bei der sogenannten Wundtoilette zum Bei-

spiel mit einer Pinzette oder einem Skalpell abgestorbenes oder entzündetes Gewebe vorsichtig entfernt werden. Das kann schmerzhaft sein.

- Nach der Wundreinigung folgt ein neuer Verband. Als Wundauflage eignen sich beispielsweise Schaumverbände, Vlieskompressen oder sogenannte Hydrogele in Kombination mit Sekundärverbänden. Sie sollen die Wunde feucht halten, überschüssige Flüssigkeit aus der Wunde aufsaugen und vor Infektionen schützen.

- Als technisches Hilfsmittel lässt sich ein sogenannter Unterdruckverband anlegen. Hier erfolgt eine Vakuumversiegelung der Wunde mit einem Schwamm unter permanentem oder intermittierendem, apparativ erzeugtem Sog. Darunter kommt es zu einer Verbesserung der Wundheilung mit Anregung zu einer Gewebeneubildung.

- Ist eine Wunde so groß, dass sie sich nicht mehr von selbst schließt, kann ein Hauttransplantat infrage kommen. Dabei wird Eigenhaut von einer anderen Körperstelle, meist dem Oberschenkel, auf die Wunde verpflanzt.

- Bei jeder Wundbehandlung ist es wichtig, dass auch die Wundschmerzen suffizient behandelt werden. Durch chronische Wunden verursachte Schmerzen werden oft unterschätzt.

- Wenn eine Wunde mit problematischen Bakterien besiedelt ist, kann auch eine Plasmatherapie hilfreich sein. Kaltes Plasma tötet dabei bestehende Keime ab, ohne gesundes Gewebe anzugreifen. Es soll selbst Bakterien zerstören, die gegen Antibiotika Resistenzen bilden. Ein weiterer positiver Effekt: Neben der antibakteriellen Wirkung regt die Plasmatherapie auch die Gewebeneubildung an, da durch die Stimulation die Mikrozirkulation nachweislich gesteigert wird. Die Therapie ist schmerzfrei, Nebenwirkungen konnten bisher keine festgestellt werden.

„Chronische Wunden zu behandeln geht nicht über Nacht und bedarf einer langfristigen interdisziplinären Anbindung“, sagt Meinhold. Und weil es in vielen Fällen nötig ist, die Grunderkrankung in den Griff zu bekommen, ist es auch nicht alleinige Aufgabe der Dermatologen. „Unser Ziel ist es deshalb, an der Klinikum Bayreuth GmbH ein Zentrum für chronische Wunden zu gründen.“ Ein Zentrum, in dem verschiedene medizinische Disziplinen vereint sind. Eines, das Patienten im stationären und auch im ambulanten Bereich, wie einer Tagesklinik, hilft.



Expertencheck

Ambulantes Zentrum – Dermatologie
Dr. Mark Meinhold Facharzt für Haut- und Geschlechtskrankheiten, Allergologie und Phlebologie
Tel: 0921 400-3680

Schwerpunktthema Haut:

Den Druck wegnehmen

Mit speziellen Kissen und Matratzen verhindert das reha team Nordbayern das Wundliegen



Wenn ein Mensch längere Zeit in der gleichen Position sitzt oder liegt, lastet ein enormer Druck auf dieser einen Stelle. Die Folge: Durch diesen Druck wird die Durchblutung verringert, das Hautgewebe geschädigt und es kann zum Absterben des Gewebes kommen. Dekubitus heißen solche Druckgeschwüre in der Fachsprache, umgangssprachlich nennt man es Wundliegen. „Mit Antidekubitus-Kissen und Antidekubitus-Matratzen kann man prophylaktisch hier viel entgegenwirken“, sagt Alfred Ziegler, Fachkraft für Dekubitusversorgungen beim reha team Nordbayern.



Antidekubitus-Kissen speziell für Rollstuhlfahrer beugen Druckstellen vor.

Betroffen sind vor allem Menschen, die in ihrer Bewegungsfähigkeit eingeschränkt sind z.B. Senioren, die altersbedingt nicht mehr aufstehen können, Patienten nach einer schweren Operation oder Rollstuhlfahrer, die viel Zeit im Sitzen verbringen oder sich nur eingeschränkt bewegen können. „Ganz schnell können bei diesen Patientengruppen Wunden Stellen an Fersen, Gesäß, Schultern oder Ellenbogen auftreten“, sagt Alfred Ziegler. Je nach Konstitution schon nach wenigen Stunden, bei manchen etwas später. „Zunächst zeigt sich nur eine leichte Rötung der Haut“, beschreibt Ziegler. Doch das ist schon das Zeichen für eine mangelhafte Durchblutung des Gewebes durch den Druck, der darauf lastet. Die Folge: Das Gewebe stirbt ab. Es entstehen Wunden, die an offene Schürfwunden erinnern, später kann es auch zu „tieferen Wunden kommen, die bis auf den Knochen gehen“, so Ziegler. Das Problem ist der Druck und die Zeit, die das

Eigengewicht des Menschen dauerhaft auf dem einen Punkt belasten, wo ein gesunder und vitaler Mensch durch ständige Bewegung und Positionsveränderung entgegenwirkt.

„Wichtig ist, dass man den dauerhaften Druck von den gefährdeten Körperstellen wegnimmt“, sagt der Experte. In der Pflege wird daher alle zwei Stunden ein Lagerungswechsel empfohlen. Doch das ist nicht immer leistbar. Beim reha team Nordbayern gibt es deshalb spezielle Hilfsmittel, die für eine Druckentlastung sorgen und das Dekubitus-Problem minimieren.

Hilfreich sind sogenannte Lagerungskissen, die formbeständig sind und eine Lagerung des Körpers unterstützen. „Wichtig ist dabei die Formstabilität, damit der Patient nicht wieder in die vielleicht gewohnte, aber belastete Position zurückfällt“, unterstreicht Alfred Ziegler. Doch natürlich muss auch beim Einsatz von Lagerungskissen die Position immer wieder verändert werden, um den Druck zu verteilen.

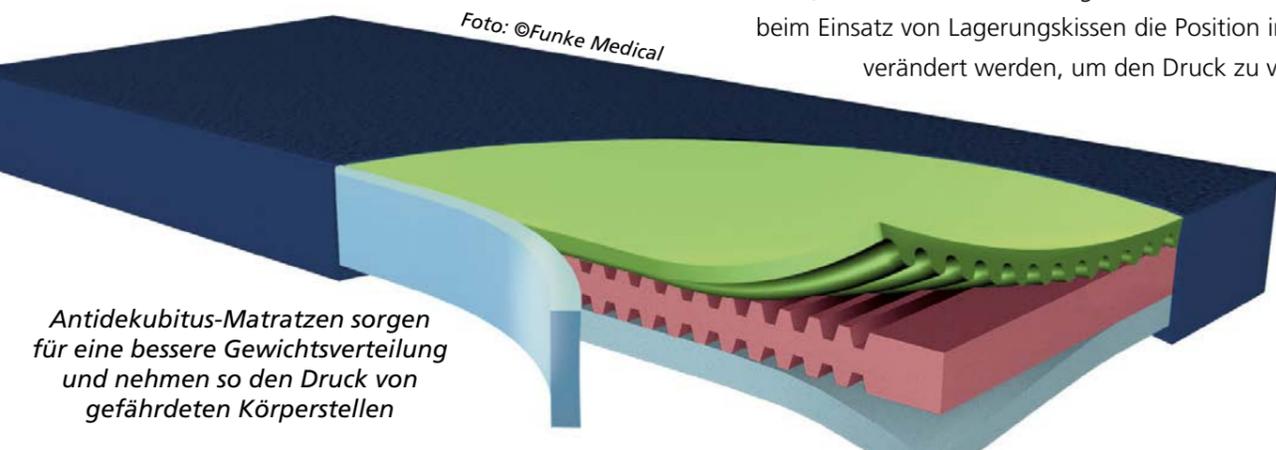


Foto: ©Funke Medical

Antidekubitus-Matratzen sorgen für eine bessere Gewichtsverteilung und nehmen so den Druck von gefährdeten Körperstellen

Das reha team Nordbayern hat darüber hinaus spezielle Matratzen in zwei verschiedenen Ausführungen für diese Patienten im Sortiment. Zum einen sind das sogenannte Weichlagerungsmatratzen. Eine weiche Oberfläche lässt den Körper tiefer und gleichmäßig einsinken, was zu einer Druckverteilung führt. „Natürlich löst das noch nicht das grundsätzliche Problem des Wundliegens, kann aber die Zeit verlängern bis das Problem wirklich auftritt“, so Ziegler.

Zum anderen gibt es „Luftmatratzen“ mit einem Wechseldrucksystem. Eine solche Matratze besteht aus quer gelagerten Luftkammern, die von einem Aggregat in stetigem Wechsel immer wieder mit Luft gefüllt und entleert werden. Damit wird der Aufschlagsschwerpunkt – und damit der Druck – immer wieder auf verschiedene Stellen verteilt. „Solche Produkte sind gerade in der häuslichen Pflege enorm wichtig.

Was Alfred Ziegler ausdrücklich betont: Weder die Lagerungskissen noch die speziellen Matratzen können das Wundliegen allein verhindern. „Es kommt auch auf den Gesamtzustand des Patienten, seine Ernährung, Bewegungsfähigkeit sowie die grundsätzliche Pflege an“, sagt er. Dennoch können die Hilfsmittel – sowohl zur Prophylaxe als auch im Heilungsprozess – wichtige Unterstützung liefern. „Entscheidend ist jedoch, dass die Hilfsmittel an die jeweilige Lebenssituation optimal angepasst sind“, so Ziegler. Deshalb rät er zu einem möglichst frühzeitigen und umfassenden Beratungstermin, bei dem die Situation vor Ort und die Lebens- und Gesundheitsumstände ausführlich besprochen werden. Alfred Ziegler: „Mit all unserer Erfahrung wählen wir dann die passenden Produkte aus, um den Menschen im wahrsten Sinne des Wortes den Druck zu nehmen.“

Expertencheck

Alfred Ziegler
Fachkraft für Dekubitusversorgungen
Exam. Altenpfleger
Medizinprodukteberater



Foto: ©Funke Medical

Langes Sitzen und punktuelle Belastungen sind auch für sportlich aktive Menschen im Rollstuhl ein Risiko. Spezielle Kissen nehmen den Druck raus.



Oft ist spezielles Wissen bei der Versorgung von Wunden gefragt: Mario Arndt beim Verbandswechsel

Schwerpunktthema Haut:

Präventiv Pflegen

Hautschutz in der Altenpflege

Die Haut ist unser größtes Organ und übernimmt wichtige Funktionen: Sie bietet Schutz vor Krankheitserregern, verhindert das Eindringen von Fremdstoffen in unseren Körper, sie reguliert unsere Körpertemperatur, sie lässt uns Schmerz empfinden...

Je älter wir werden, desto mehr Pflege benötigt unsere Haut. Sie wird trockener, dünner, weniger elastisch und kann sich nicht mehr so schnell regenerieren. Häufig hören wir, dass ältere Menschen unter Druckgeschwüren, trockener Haut, Ekzemen, Pilzinfektionen leiden. Wunden heilen schlechter, die Haut wird anfälliger. Viele Faktoren, wie etwa Inkontinenz, schlechte Ernährung oder chronische Krankheiten, spielen dabei eine Rolle. Die Haut braucht jetzt besondere Unterstützung und auch die richtige Pflege. Im MediClin Reha-Zentrum Roter Hügel gehören speziell ausgebildete Wundmanager zum Pflege-Team. Als zertifizierte Wundmanager beurteilen und behandeln Alexandra Kurz und Mario Arndt chronische und / oder schlecht heilende Wunden oder geben Empfehlungen zu deren Versorgung. Hier sind sie immer auf dem neuesten Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse. Hautprobleme im Alter gehören für beide zu ihrem täglichen Arbeitsgebiet. Wir haben Frau Kurz zu den Möglichkeiten eines guten Hautschutzes für die Altershaut befragt.

Alexandra, wie erkennt man angegriffene bzw. erkrankte Haut frühzeitig?

Pflegebedürftige Haut ist matt, spannt, wird evtl. schuppig, einzel-



ne Stellen oder ganze Hautareale sind gerötet, jucken. Mit weiterem Verlust der Elastizität kann es bei kleinsten Manipulationen, wie einem kleinen Stoß, Kratzen oder dem Abziehen eines Pflasters bereits zu Läsionen kommen, Blutgefäße scheinen durch, die Haut wird leicht verletzbar, es können Ekzeme und Entzündungen auftreten, die meist auch sehr schlecht heilen.

Gibt es Körperstellen, die besonders betroffen sind?

Hände, Unterarme und Gesicht sind die längste Zeit ungeschützt UV-Strahlung und Umwelteinflüssen ausgesetzt, besonders bei Menschen, die viel außen, z.B. in der Landwirtschaft, tätig waren, ist dies gut erkennbar. Auch den Füßen merkt man an, dass sie uns ein Leben lang tragen mussten. Besonders betroffen sind i.d.R. auch die Unterschenkel, bei Inkontinenz die Haut im Intimbereich, Bereiche, in denen Haut auf Haut liegen, z.B. in Bauchfalten, oder unter der Brust.

Welchen Einfluss hat die Ernährung?

Einen sehr großen. In jedem Fall sollte auf eine individuell ange-



Expertencheck

Alexandra Kurz
Wundmanagerin im MediClin
Reha-Zentrum Roter Hügel

passte und ausreichende Flüssigkeitszufuhr von Wasser, ungesüßten Tees oder stark verdünnter Fruchtschorle geachtet werden. Dies fällt insbesondere alten Menschen häufig schwer, da das Durstgefühl nachlässt und oft auch der Gang zur Toilette beschwerlich ist. Gut erkennen lässt sich der Flüssigkeitshaushalt am Spannungszustand der Haut, der sich durch Ziehen einer Hautfalte mit Daumen und Zeigefinger, z. B. am Handrücken, gut erkennen lässt: bleibt diese lange stehen, kann man von einem Defizit ausgehen. Kohlenhydrate, Eiweiß, die Gruppe der B-Vitamine, Vitamin A, C und E sowie Zink, Magnesium, Eisen und mehrfach gesättigte Fettsäuren, sind unentbehrlich für viele Stoffwechselläufe und gelten als die wichtigsten Nährstoffe für unsere Haut. Zink, Magnesium und Eiweiß sind zudem in großem Maß an der Wundheilung und Linderung von Entzündungen beteiligt.

Kurzum: eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung aus magerem Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchten, Milchprodukten, Vollkorngetreide, Obst, Gemüse und die Verwendung hochwertiger Pflanzenöle versorgen uns mit den wichtigsten Nährstoffen. Zu Nahrungsergänzungsmitteln würde ich nur in besonderen Fällen, wie z.B. einem klar definierten Mangel, und nur nach Rücksprache mit dem Arzt, greifen.

Was können Angehörige von Pflegebedürftigen bei der Hautpflege beachten?

Wichtig ist, den Betroffenen über die Notwendigkeit einer Hautpflege aufzuklären sowie eine gute und tägliche Hautbeobachtung. Pflegeprodukte sollten immer zuerst an einzelnen Stellen auf Verträglichkeit getestet werden. Grundsätzlich gilt eine schonende Reinigung mit seifenfreien Waschsyndets und weichen Waschlappen und Handtüchern. Auf lange und heiße Vollbäder sollte man möglichst verzichten. Insbesondere Hautfalten oder Zehenzwischenräume sind besonders sorgfältig zu trocknen. Vor allem im Sommer oder bei adipösen Personen können Hautfalten auch mit sauberen und trockenen Baumwoll- oder Leinentüchern geschützt werden. Die Haut im Intimbereich sollte bei vorliegender Inkontinenz zudem bei Bedarf zusätzlich gewaschen oder mit einem Reinigungsschaum gesäubert werden, um Feuchtigkeitswunden zu vermeiden.

Im Sommer sollte auf jeden Fall zusätzlich ein hoher UV-Schutz verwendet werden. Betroffene, die sich noch größtenteils selbst versorgen, können schwer einsehbare Stellen wie Fußsohlen oder Rücken mit einem Handspiegel begutachten. Angehörige sollten hier in manchen Fällen jedoch ein Augenmerk darauf haben, ob evtl. eine Vernachlässigung der Körperpflege, Ernährung oder Flüssigkeitszufuhr vorliegt. Oft ist leider auch ein „heimlicher Blick“ auf Essensvorräte oder Verbrauch von Pflegeprodukten nötig.

Welche Hautprobleme treten bei Pflegebedürftigen häufig auf?

Die Haut obliegt dem nicht aufhaltbaren Alterungsprozess und lässt sie mit der Zeit einfach anfälliger werden. Verletzungen und Wunden entstehen leicht und heilen langsamer, durch die Minderung der Immunfunktion wird sie anfälliger für Entzündungen und Infektionen. Häufige Multimorbiditäten alternder Menschen, z. B. Diabetes, Durchblutungsstörungen, gestörter Lymphabfluss oder Reaktionen auf Medikamente wirken sich auf die Haut aus. Einschränkungen in der Mobilität und der Rückgang des Unterhautfettgewebes machen zusätzlich anfällig für Druckgeschwüre.

Welche Produkte sind zur Hautpflege geeignet?

Ziel der Hautpflege soll eine ausreichende Rückfettung, gute Feuchtigkeitszufuhr und Erhöhung der Wasserkapazität sein, um die Hautbarriere zu erhalten oder bestmöglichst wieder aufzubauen und die Haut möglichst elastisch und somit widerstandsfähig zu machen. Seifen-, parfüm- und farbstofffreie Waschsubstanzen mit einem ph-Wert von 5-5,5 eignen sich zur Reinigung der Haut, für die Intimpflege zwischendurch werden auch spezielle Reinigungsschäume angeboten.

Die anschließende Pflege sollte auf den Hauttyp abgestimmt und jahreszeitenadaptiert sein. Es eignen sich lipidreiche Wasser-in-Öl-Emulsionen, die mit feuchtigkeitsbindenden Substanzen, z. B. Glycerin oder Urea, angereichert sind. Hochwertige Zutaten sind zudem Aloe Vera, Panthenol, Bisabolol oder Mandelöl. Alkohol, Parfum, Allergene (z. B. Wollwachs) und Farbstoffe sollten nicht enthalten sein. Verzichtet werden sollte auch auf Einreibungen mit Alkohol, wie z.B. Franzbranntwein oder Fettsalben, z.B. Melkfett oder Vaseline. Als Hautschutz im Intimbereich eignen sich gut spezielle atmungsaktive Hautschutzcremes, -filme oder -schäume. Mit Wirkstoffen, z. B. Cortison oder Antibiotika, sollte nicht experimentiert werden. Hier verordnet der Arzt bei Bedarf adäquate Salben, Fertigarzneimittel, oder bedarfsgerechte Magistralrezepturen.

Grundsätzlich sollte darauf geachtet werden, dass die Anwendung möglichst einfach und praktisch gehalten ist, sodass sie auch vom Betroffenen selbst noch leicht und praktisch umsetzbar ist. Nicht zuletzt sollten auch pflegende Angehörige und Pflegekräfte auf den eigenen Hautschutz achten. Gerade in Corona-Zeiten sind die Hände durch das häufige Händewaschen, Desinfizieren und dem Tragen von Handschuhen besonders beansprucht. Wer seiner Haut etwas Gutes tun möchte, verwöhnt sie regelmäßig mit einer reichhaltigen Creme oder lässt diese über Nacht unter Baumwollhandschuhen gut einwirken.

Schwerpunktthema Haut:

Damit Narben keine Wunden bleiben

Nachgefragt im reha team Nordbayern und ihren 15 Filialen

Eine Narbe ist für viele Menschen ein Schönheitsmakel. Doch sie kann noch viel mehr sein: Manche Menschen haben Schmerzen, leiden unter den Spannungen, die eine Narbe verursacht. „Es kommt vom ersten Moment an auf die richtige Versorgung der Narben an“, sagt Pia Jäger vom reha team Nordbayern in der Filiale Fürth. Sie ist Spezialistin für Narbenversorgung, lymphologische Fachberaterin und Bandagistin.

„Die Haut ist unser größtes und nervenreichstes Organ – und gleichzeitig eines unserer Wichtigsten“, sagt Pia Jäger, die sich seit über zehn Jahren auf die Versorgung von Narben spezialisiert hat. Wegen der großen Bedeutung der Haut ist eine einwandfreie Funktionsweise enorm wichtig, denn die Haut schützt vor Infektionen, Umwelteinflüssen und Austrocknung, sorgt aber auch für die Wärmeregulation des Körpers. Um diese Funktionen ausfüllen zu können, ist die Haut extrem komplex aufgebaut, besteht im Wesentlichen aus drei Schichten, deren Funktionsweise aufeinander abgestimmt ist.

„Jede Verletzung an der Haut bereitet nicht nur Probleme, sondern hinterlässt Spuren“, so Pia Jäger. Oberflächige Verletzungen verheilen meist, ohne dass die Narben groß auffallen. Doch je größer die betroffene Hautfläche, oder je tiefer die Verletzung, desto größer sind die sichtbaren Narben, desto größer sind auch die damit verbundenen Probleme. „Umso wichtiger ist deshalb eine qualifizierte und frühzeitige Narbentherapie“, erläutert die Expertin. Genau an dieser Stelle kommen die Spezialisten vom reha team Nordbayern ins Spiel.

Die Narbentherapie unterteilt die Ursachen in vier Bereiche. Da sind zunächst Narben, die durch plastische Chirurgie entstehen, also bei rekonstruktiven Operationen oder Amputationen. Der zweite Bereich ist die Handchirurgie, denn gerade an der Hand sind viele kleine Sehnen und Muskeln,

die die volle Funktionsfähigkeit ermöglichen und nicht durch Narben beeinträchtigt werden dürfen. Weitere Bereiche der Narbentherapie sind die ästhetische Chirurgie und die Verbrennungschirurgie nach Verbrennungen und Verbürhungen, wo teilweise eigene Haut transplantiert werden muss. „Je nach Ursache und Größe der Narben sind unterschiedliche Therapien notwendig“, sagt Pia Jäger und verweist darauf, dass sowohl ästhetische als auch funktionelle Aspekte bei der Behandlung eine Rolle spielen. „Durch eine gute Behandlung der Narbe können akut Schmerzen gelindert werden, aber auch langfristige Probleme verhindert werden.“

Natürlich gehört zur Narbenversorgung ein Schutz vor der Sonne, denn die Haut ist an dieser Stelle besonders empfindlich. Auch manuelle Therapien zur Förderung der Durchblutung oder Silikonprodukte und Salben können helfen. Besonders effektiv ist aber eine Kompression, die vom reha team Nordbayern auf Maß und Funktion individuell angepasst wird. „Der Druck tut gut, sagen die Patienten oft“, berichtet Pia Jäger, wenn sie die Maßversorgung in Form von speziellen Handschuhen und Armstrümpfen, Strümpfen, Jacken oder Hosen angepasst hat. 23 Stunden am Tag müssen diese Kompressionsprodukte getragen werden, die restliche Zeit dient der Körperpflege.

„Wichtig ist die genaue Anpassung“, unterstreicht Pia Jäger. Denn: Die Kompressionsversorgung hilft nur dann, wenn sie medizinisch wirksamen und konstanten Druck ausübt, dabei aber passgenau ist, nicht einschneidet oder verrutscht. Jede Kompressionsversorgung wird daher individuell angepasst. Der Körper wird dazu vermessen, im Verlauf der Behandlung auch immer wieder kontrolliert. Denn ein schneller Erfolg ist bei der Narbentherapie nicht zu erwarten. „Zwischen 12 und 18 Monate muss die Kompressionswäsche getragen werden bis die Narbe ausgereift ist“, sagt die Expertin. In dieser Zeit wird immer wieder



kontrolliert, wird mit Hilfe von Druckpolstern nachjustiert und immer darauf geachtet, dass die Balance zwischen Tragekomfort und medizinischer Wirksamkeit gewährleistet ist. Dazu sind die Spezialisten vom reha team Nordbayern von der ersten Minute an in engem und stetigem Austausch mit den Ärzten, um eine optimale Versorgung zu gewährleisten.

Die Kompressionswäsche wird für jeden Patienten individuell angepasst und hergestellt. Das reha team Nordbayern empfiehlt auch eine Wechselversorgung, denn die Wäsche muss regelmäßig gewaschen werden. „Inzwischen können auch Farbwünsche berücksichtigt werden“, sagt Pia Jäger mit einem Lächeln. Ein Medizinprodukt muss ja nicht immer gleich wie ein solches aussehen. Entscheidend ist aber immer die Wirkung, denn eine Narbe soll auf keinen Fall zu einer neuen Wunde werden.

Expertencheck

reha team Nordbayern
Filiale Bayreuth
Am Bauhof 11
954445 Bayreuth
Telefon: 0921 747430

Eine Narbe soll auf keinen Fall eine neue Wunde werden. Narbenversorgung muss daher vor allem eines sein: passgenau auf den Patienten abgestimmt.



Schwerpunktthema Haut:

Den Körper in Form bringen

Richtige Hautpflege beim Tragen von Kompressionsstrümpfen und Kompressionswäsche

Lipödem, Lymphöden, Krampfadern, Thrombose aber auch Venenentzündungen, offene Beine oder chronische Veneninsuffizienz sind für einen Großteil unserer Bevölkerung keine Fremdwörter mehr und sollten nicht unbehandelt bleiben.

Sie haben nach einem langen Arbeitstag geschwollene und müde Beine? Oder haben Sie die ersten Besenreiser oder sogar Krampfadern an Ihren Beinen entdeckt? Häufig beginnen die ersten Beschwerden einer Krankheit mit diesen Anzeichen. Dahinter steckt ein gestörtes Venensystem. Das Venensystem ist dem Blutkreislauf angeschlossen und befördert das Blut zum Herzen. Durch beispielsweise Bewegungsmangel, Operationen, Schwangerschaften aber auch familienbedingt dehnen sich die Venen immer weiter aus und somit können sich die Venenklappen nicht wieder richtig dicht verschließen. Das Blut fließt nicht mehr zielgerichtet zum Herzen zurück und wird in das umliegende Gewebe gepresst. Folge: es kommt zu ersten Schwellungen, die sich auf lange Sicht nicht wieder zurückbilden.

Ein weiteres Transportsystem in unserem Körper ist das Lymphgefäßsystem, das unseren Körper wie ein Netz überzieht. Diese Gefäße sammeln und transportieren nicht nur Stoffe aus der Gewebsflüssigkeit, sondern filtern diese. Bei einem Lymphödem beispielsweise, kann diese Flüssigkeit nicht mehr richtig abtransportiert werden und sammelt sich im Gewebe und staut sich.

Wie Kompressionsstrümpfe Venenleiden und verschiedene Krankheitsbilder lindern

Der Kompressionsstrumpf übt von außen Druck auf das Gewebe aus. Wenn keine Bewegung durch den Muskel ausgeübt wird, ist dieser durch den Strumpf entspannt. Bei Bewegung spannt sich dagegen die Muskulatur an und die Venen zwischen den Muskeln werden zusammengepresst. Dadurch

können sich die Venenklappen besser schließen. Der Lymphabfluss wird dadurch gefördert und verhindert das Zurückfließen in die jeweiligen Körperregionen bzw. – teile. Ein Kompressionsstrumpf ist immer eine Maßanfertigung, die auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt werden muss. Angefangen bei den verschiedenen Kompressionsklassen über die verschiedenen Strumpflängen bis hin zum verwendeten Material.

Pflege nicht vergessen! Für Haut und Strumpf

Durch den ausgeübten Druck wird das Gewebe stärker durchblutet und die Haut wird trockener. Verschiedene Pflegeprodukte für Tag und Nacht werden empfohlen. Das Spannungsgefühl und die Empfindlichkeit der Haut werden am Morgen reduziert und abends wird die Regeneration angeregt. Glatte und geschmeidige Haut sorgen zusätzlich für mehr Halt bei Kompressionsstrümpfen mit Haftband. Auch kühlende Sprays können an heißen Tagen oder bei schweren Beinen eine schnelle Wirkung erzielen. Kompressionsstrümpfe sollten zur optimalen Therapie täglich getragen und gewaschen werden. Hierfür gibt auch spezielle Waschmittel.

Weitere Therapiemöglichkeiten

Wichtig für die Behandlung von Lip- und Lymphödemen ist nicht nur der maßgeschneiderte Kompressionsstrumpf vom Sanitätshaus, sondern auch weitere begleitende Therapiemaßnahmen. Angefangen von der richtigen Hautpflege über manuelle Lymphdrainage über Kompressionstherapie, Bewegungstherapie und gesunde Ernährung. Auch die Wahl der richtigen Kleidung und Schuhe darf nicht vernachlässigt werden. Die manuelle Lymphdrainage kann durch einen Physiotherapeuten aber auch im Sanitätshaus mittels apparativer Entstauungstherapie durchgeführt werden.

Sie haben Fragen zur apparativen Entstauungstherapie? Scheuen Sie sich nicht und rufen uns an.



Expertencheck

reha team Nordbayern
Filiale Pegnitz – Michaela Gebauer
Lindenstraße 17 | 91257 Pegnitz
Telefon 09241 6386

15 x in Nordbayern

Lebensqualität erleben – wir sind immer für Sie da!

Wir beraten Sie gerne in folgenden Themen:

- ✓ Aktives Leben: z.B. Laufanalyse, Sportkompression, Bikefitting, Sport-Bandagen & Einlagen
- ✓ Mobiles Leben: z.B. Geh-Hilfen, Beinprothetik, barrierefreies Wohnen, Rollstühle, Treppenlifter
- ✓ Gesundes Leben: z.B. Rücken & Gelenke, Pflege, Alltagshilfen, Kompression, Brustprothetik

... und vieles mehr!



reha team Bayreuth
Am Bauhof 11
95445 Bayreuth
Tel. 0921 74743-0

Sport führt bei Asthmatikern zu objektiv und subjektiv messbaren Verbesserungen. Die Belastbarkeit nimmt zu, die Luftnot ab, die Schlafqualität bessert sich.



Fit und gesund 360°:

Auch mit Asthma: Auf die Plätze, fertig, Sport!

Erkrankte profitieren vor allem von Ausdauertraining – auch und gerade jetzt

Was haben die Eisschnellläuferin Anni Friesinger, die Schwimmerin Sandra Völkel und die Kanutin Birgit Fischer gemeinsam? Ja, alle drei sind ehemalige Spitzensportlerinnen und haben unzählige Medaillen gewonnen. Und alle drei leiden an Asthma. Das hat sie allerdings nicht davon abgehalten, in ihren Sportarten Weltklasse-Leistungen zu erbringen. Doch ist Sport generell für Asthmatiker zu empfehlen? Dazu gibt es von Dr. Leo Priebe, Oberarzt an der Klinik für Erkrankungen der Atmungsorgane, Allergologie und Schlafmedizin des Bezirksklinikums Obermain nur eine Empfehlung: **Unbedingt!**

Laut WHO (World Health Organization) leiden rund 235 Millionen Menschen weltweit an der chronischen Erkrankung. Anderen Schätzungen zu Folge gibt es sogar etwa 300 Millionen Menschen mit Asthma. Exakte Zahlen zur Häufigkeit der Erkrankung zu erheben ist schwierig. Dies hat mit der Art der Diagnosestellung, dem Krankheitsverlauf und der Krankheitsschwere zu tun.

Asthma in Zahlen

In Deutschland erkranken etwa zehn bis 15 Prozent der Kinder und etwa fünf bis sieben Prozent der Erwachsenen an Asthma – das sind rund acht Millionen Menschen. Asthma bronchiale ist die häufigste chronische Erkrankung im Kindesalter. Dabei erkranken Jungen doppelt so häufig wie Mädchen. Mit zunehmendem Alter der Kinder verblasst dieser Geschlechtsunterschied allerdings wieder. Im Erwachsenenalter überwiegt dann der Anteil Frauen, die an Asthma erkranken. Während bei Kindern Asthma überwiegend allergisch bedingt ist, tritt bei Erwachsenen (vor allem in der zweiten Lebenshälfte) häufiger auch eine nicht-allergische (intrinsische) Form der Erkrankung auf, und zwar bei 30-50 Prozent der erwachsenen Asthmatiker. So kann eine rein allergische Ursache ab dem zwanzigsten Lebensjahr nur noch in weniger als einem Fünftel der Fälle nachgewiesen werden.

Was ist Asthma?

Aber was ist Asthma eigentlich genau? Der Begriff stammt aus dem Griechischen und bedeutet Beklemmung. Es handelt sich

um eine chronische (das heißt lang andauernde) und anfallsartig auftretende, entzündliche Erkrankung der Atemwege, die mit einer erhöhten Empfindlichkeit der Bronchien gegenüber verschiedenen Reizen verbunden ist (so genannte bronchiale Hyperreagibilität). Typische asthmatische Beschwerden sind pfeifende Atmung, Husten, Engegefühl in der Brust, Kurzatmigkeit und Luftnot. Oft treten sie nachts und in den frühen Morgenstunden auf.

Vor allem Ausdauersport

Und dann auch noch Sport treiben? „Asthma-Patienten sollten unbedingt Sport treiben. Dadurch wird insbesondere die Atemmuskulatur trainiert. Geeignet sind vor allem Ausdauersportarten ohne übermäßige Leistungsspitzen, zum Beispiel Walking, Radfahren, Inline-Skating, Wandern, Tanzen oder Schwimmen“, sagt Oberarzt Dr. Leo Priebe.

Aber bitte nicht von jetzt auf gleich einfach loslegen. Der Mediziner: „Asthmatiker sollten vor Beginn der sportlichen Betätigung unbedingt einen Pneumologen konsultieren. Dieser wird

aufgrund der Untersuchungsergebnisse, die die Anamnese, Klinik-Befunde, Lungenfunktions-Prüfung, Blutgasanalyse und eventuell Ergospirometrie (Erfassung von mehreren Lungenparametern unter Belastung) zeigen, mit dem Patienten festlegen, ob Sport möglich ist. Grundsätzlich sollte ein Asthmatiker vor körperlicher Betätigung in einem stabilen klinischen Zustand sein. Das bedeutet, dass es keine vorherige Eskalation der Medikation gab, eine gute Asthmakontrolle besteht, die Kondition allgemein gut ist und eine weitgehend normale Lungenfunktion vorhanden ist.“

Bei Beschwerden pausieren

Asthmatiker sollten auf Sport verzichten, wenn sie Beschwerden verspüren, wie etwa Luftnot, Husten oder ein Ziehen im Thorax. Asthmatiker mit Allergien sollten den Pollenkalender im Blick haben und bei hoher Pollenexposition Sport in der Natur vermeiden. Bestimmte, vor allem nass-kalte Wetterlagen können ebenfalls belastungsinduzierte Asthmaanfälle auslösen. Allgemein sollte jeder Asthmatiker sich vor dem Sport gut fühlen und frei von akuten, anderweitigen Erkrankungen, wie zum Beispiel einem Infekt, einer Blutdruck- oder Blutzuckerentgleisung sein.

Die Belohnung für die regelmäßige Betätigung: Sport führt bei Asthmatikern zu objektiv und subjektiv messbaren Verbesserung. Die Belastbarkeit nimmt zu, die Luftnot ab, die Schlafqualität bessert sich.

Asthma und Corona

Auch in Corona-Zeiten sollten Asthmatiker ihren Sport wie bisher ausüben, denn: „Ein gut kontrollierter Asthmatiker gehört nicht unbedingt zur Hochrisikogruppe für schwere COVID-19-Krankheitsverläufe. Auf keinen Fall darf ein Asthmatiker aus Furcht vor einer COVID-19-Infektion die etablierte Kortison-Inhalation absetzen!!! Auch für Asthmatiker gelten die allgemeinen Empfehlungen des Infektionsschutzes. Eine Impfung gegen Influenza und Pneumokokken wird empfohlen“, so Oberarzt Dr. Leo Priebe.

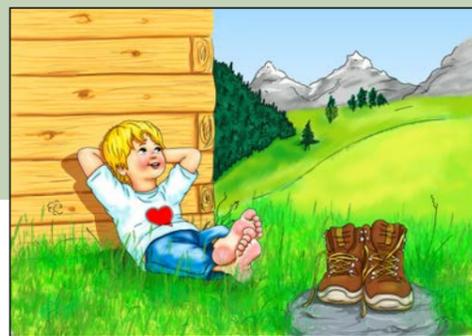


Expertencheck

Dr. Leo Priebe
Telefon: 09547/812543
Mail: lungenfachklinik@gebo-med.de

KREATIVE PAUSE

Zeitvertreib für Groß und Klein



Finde die 10 Fehler im rechten Bild



- Anzeige -



WERDEN SIE TEIL DER KARRIEREREGION BAYREUTH

- Top-Unternehmen
- Stellen in Oberfranken
- Karriere & Ausbildung
- Arbeitsklima & Benefits
- Zukunft des Wirtschaftsraums
- Standortvorteile
- Hochkarätige Events
- Personen & Persönlichkeiten

KONTAKT

Hans-Jürgen Moos
hans-jürgen.moos@kurier.de | Telefon 0921 294-122

Lucas Becker
lucas.becker@kurier.de | Telefon 0921 294-435

 Karriereregion Bayreuth

Der Klick zur Karriere  www.karriereregion-bayreuth.de

KURZ & KNAPP

Kurze Geschichten aus unseren Gesundheitseinrichtungen



© GebO

GEBO

Dr. med. Nedal Al-Khatib leistet am Bezirksklinikum Obermain ausgezeichnete Arbeit

Die Suche nach einem guten Arzt ist Vertrauenssache: Es muss der passende Mediziner sein – nicht nur für die Erkrankung, sondern auch für die eigene Persönlichkeit. Seit fast 25 Jahren unterstützt das Focus-Magazin diese Entscheidung und listet nach einer umfassenden Recherche Deutschlands renommierte Spezialisten für eine Reihe von Erkrankungen auf. Dr. med. Nedal Al-Khatib, Chefarzt der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik am Bezirksklinikum Obermain erhält diese Empfehlung für das Jahr 2020 im Landkreis Lichtenfels gleich dreimal: als Neurologe, als Psychiater und als Suchtmittelmediziner. Das Urteil zur Bewertung der Qualität von Diagnose, Behandlung und Betreuung liefern empirische Daten, um die Objektivität zu wahren. Das schafft Transparenz, verbessert den Wettbewerb und liefert einer breiten Öffentlichkeit eine verlässliche Grundlage bei der Arztwahl. Zu den wichtigsten Bewertungskriterien zählen dabei die Kollegenempfehlung („Zu welchem Ihrer Kollegen würden Sie selbst im Bedarfsfall gehen?“), die Facharzt- und Zusatzbezeichnungen entsprechend der Weiterbildungsordnung, Gutachter- und Vortragstätigkeit sowie die Patientenzufriedenheit. Das Focus-Siegel „Empfohlener Arzt in der Region“ erhalten jene Ärzte, die in ihrem jeweiligen Landkreis unter den zehn Prozent der Ärzte mit der höchsten Gesamtbewertung liegen.

MEDICLIN REHA-ZENTRUM ROTER HÜGEL

Mit eisernem Willen zum Erfolg

Safari lernt wieder laufen

Nach vielen Monaten im Klinikum Bayreuth und zahlreichen Operationen ist der junge Safari seit April nun im MediClin Reha-Zentrum Roter Hügel, um wieder laufen zu lernen. Täglich absolviert Safari seine Trainingseinheiten: Gehtraining, Kraft – und Ausdauertraining, Ergotherapie, Elektrische Muskelstimulation, Massagen und ärztliche Beratung stehen auf dem Programm.

Mittlerweile schafft er schon, 30 Meter auf unwegsamem Gelände zu laufen. Er macht enorme Fortschritte, hat einen starken Willen. Sein Physiotherapeut, Abou.bakar Musagara, stammt ursprünglich aus dem tansanischen Nachbarland Ruanda und spricht Safaris Muttersprache Swahili. Schritt für Schritt übt er mit Safari, sich mit den Prothesen zu bewegen. Schließlich, mithilfe einer Krücke zu laufen. Die Armprothese ermöglicht Safari, zu greifen und Dinge festzuhalten. Auch das muss trainiert werden. Das Therapeutenteam unterstützt ihn mit Freude. Erneut ist Safaris Reha verlängert worden. Die Aufenthaltskosten trägt die Reha-Klinik, als Teil des Helfernetzwerkes aus Klinikum, Reha-Team, Kreisverband Bayreuth, Bayerischem Rotes Kreuz, Rotary Club Bayreuth und Nordbayerischem Kurier – und natürlich jedem einzelnen Spender.



RÄTSELZEIT

Gewinnen Sie 3x2 Gutscheine der Lohengrin Therme Bayreuth



Abitur der Schweiz			künstlerische Fräsung	feucht-warmer Wind auf Mallorca		Fluss durch Grenoble		Motorradtyp		Behörde	öffentlicher Aushang			Maß der Geschwindigkeit	von genannter Zeit an	Beweisstück		Haustier der Lappen
Kurort in Graubünden	9					Küchengerät							3					
			arab. Viertel in nordafri. Städten		Teil des Hess. Berglands		Pilgerfahrt nach Mekka		4				religiöses Lied		islam. Bez. für Nichtmuslime			
Hochsprunggerät			bestechlich		2						ugs.: wie dieses hier		stechen (ugs.)					
Kleidervolant							Los-treffer (Mz.)			Wochentag				1				italienische Hafenstadt
			Titelheld einer Comicserie		ein Sedimentgestein		Auktionspreis				10		plötzlicher Meinungswechsel		Prüfungen		Fachgebiet	11
Berg-einschnitt	inständig bitten	junger Pflanzentrieb								heikle Situation		Monatsletzter						
Ver-schmelzung							Ostsee-insel bei Wismar			kommunaler Kassensleiter								
Kon-junkturschwäche		byzantinischer Kaiser	getrockneter Torfziegel			Lan-dungsbrücken	8						griechischer Buchstabe	Romanfigur bei Beecher Stowe	12	Kfz-Z. Trier		
	5									Fern-sehen (Abk.)		Stellung beim Schach				Abk.: Samstag		
Halbgott der griechischen Sage						resolut, forsch					7							13
Vorname der Autorin Blyton						Ballettschüler						Name von zwei süddt. Flüssen			Gewohnheit			
Krankheitsursache (med.)																		

LÖSUNGSWORT EINTRAGEN UND EINTAUCHEN!

Bitte senden Sie das Lösungswort mit Angabe der persönlichen Daten per Post oder per Mail oder geben Sie diesen Abschnitt einfach in einer unserer Kurier-Geschäftsstellen ab.

Nordbayerischer Kurier Zeitungsverlag GmbH | Stichwort „Rätsel“
Geschäftsstelle Bayreuth | Maximilianstraße 58 | 95444 Bayreuth | info@gesundheit-360grad.de

3 x 2 Gutscheine für je 2 Stunden Thermenbesuch.

NAME, VORNAME

TELEFONNUMMER

STRASSE | PLZ | ORT

LÖSUNGSWORT

Vielen Dank an unseren Sponsor!



Mitarbeiter vom Kurier und von verbundenen Unternehmen sowie deren Angehörige sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, eine Barauszahlung der Gewinne nicht möglich. Gewinner werden telefonisch benachrichtigt. Teilnahmebedingungen: Teilnahme ab 18 Jahren. Teilnahmezeitraum vom 18. Juli bis einschließlich 16. August 2020. Wir verarbeiten Ihre Daten ausschließlich im Rahmen des Gewinnspiels. Die allgemeinen Teilnahmebedingungen sowie die Informationspflichten über die Verarbeitung Ihrer Daten können Sie jederzeit auf unserer Homepage unter www.kurier.de/gewinnspiel einsehen. Gewinne können in der Geschäftsstelle Bayreuth abgeholt werden.

IHRE *Gesundheit* BEGINNT IM **MUND**

IHRE ZAHNKRIEGER KÄMPFEN
FÜR IHR IMMUNSYSTEM!



**Allgemeine
Vorsorge &
Mundkrebs-
früherkennung**



Parodontologie
Erkrankungen
des Zahn-
fleischs



Prophylaxe/PZR
Beseitigung von
bakteriellen
Belägen



Endodontie
Behandlung von
entzündlichen
Zahnwurzeln



Füllungstherapie
Kariesfrüh-
erkennung &
-akutversorgung



Chirurgie
Behandlung von
Zahndefekten

**Weitere Leistungen und mehr Infos unter:
www.praxis-klinkisch.de**

Überörtliche Gemeinschaftspraxis Irene & Andreas Klinkisch
Zahnärzte

Standort Weidenberg | Nikolaus-Höfer-Straße 2 | Tel. 09278 - 7749484
Standort Bischofsgrün | Jägerstraße 23 | Tel. 09276 - 777
zahnarzt@praxis-klinkisch.de | www.praxis-klinkisch.de

**Wann waren Sie
das letzte Mal beim
Zahnarzt?**
JETZT TERMIN AUSMACHEN!
Das gesamte Team freut sich
auf Ihren Besuch.