

PRAXISMAGAZIN

PRAXIS SADREAMELI

Die gesunden Seiten des Lebens
August 2022 / Jg 1 / Nr. 1

**HASHIMOTO-
THYREOIDITIS**

**COVID-Impfung geht in
die nächste Runde**

**SICH REGEN
BRINGT SEGEN:
Bewegung ja - aber**

**FETTLLEBER
ISS DICH GESUND!**





Liebe Patientin, lieber Patient!

Es ist heiß – auch bei uns in Spiesen-Elversberg. Für die nächsten Tage und Wochen sind weiterhin hohe Außentemperaturen angekündigt. Darum vertragen unsere älteren Patienten diese Temperaturen nur schlecht.

Gefährlich sind der Flüssigkeitsmangel und die direkte Hitzeeinwirkung. An heißen Tagen erhöht sich der Flüssigkeitsbedarf erheblich und es kann zu einer Dehydrierung kommen. Die Körperzellen trocknen dann regelrecht aus. Die Reaktionsfähigkeit lässt nach, was unter anderem im Straßenverkehr riskant ist. Es kann auch im Extremfall zu regelrechten Verwirrheitszuständen kommen.

Bei chronischen Herzpatienten oder Patienten mit Bluthochdruck kann es zu einem starken Abfall des Blutdrucks kommen, da sich die Gefäße durch die Hitze weiten.

Da unser Körper zu 60 Prozent und unser Gehirn sogar zu 80 Prozent aus Wasser bestehen, macht sich ein Flüssigkeitsmangel als Erstes im Kopf bemerkbar. Die Patienten klagen dann über Kopfschmerzen, Schwindel, Kreislaufprobleme, Müdigkeit und allgemeines Unwohlsein.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

Kawe Sadreameli

Tipps zum Umgang mit der Hitze:

- Tragen Sie luftige Kleidung und eine helle Kopfbedeckung, wenn Sie in der Sonne unterwegs sind.
- Halten Sie sich möglichst in kühlen Räumen auf.
- Vermeiden Sie ungewohnte körperliche Anstrengung.
- Setzen Sie sich nicht der prallen Sonne aus (z.B. bei der Arbeit im Garten).
- Gönnen Sie sich eine verlängerte Mittagspause, machen Sie Siesta.
- Bevorzugen Sie leichte Kost wie Gemüse, Fisch oder Obst.
- Trinken Sie mehr als sonst, „immer über den Durst“, aber keinen Alkohol und nicht zu kühle Getränke.
- Trinken Sie nicht zuviel auf einmal, denn pro Stunde können Sie nur 500 - 800 ml Flüssigkeit aufnehmen und sinnvoll verwerten. Am besten trinken Sie über den Tag verteilt jede Stunde ein Glas Wasser, auch wenn Sie noch keinen Durst haben.
- Lassen Sie niemals Kinder oder Haustiere in einem geparkten Auto zurück.

IMPRESSUM

Herausgeber:
Kawe Sadreameli
Schillerstr. 1
76709 Kronau
Telefon 07253 95 77 66
www.arzt-kronau.de/

Redaktionsleitung:
Dr. med. Susanne Brenner

Gestaltung: Michelle Dethlof
Produktion: bmade.de
Fotos: depositphotos.com, freepik.com

Hausarzt - Magazin
Informationen für Patienten der
Praxis Sadreameli
Kawe Sadreameli
Facharzt für Allgemeinmedizin
August 2022 / Jg. 1 / Nr. 1
Alle Angaben ohne Gewähr, Irrtümer
und Änderungen vorbehalten.



Titelthema · 6-7

Fettleber - Iss Dich gesund!

Aktuell · 4

Hashimoto-Thyreoiditis

Die Tapete der Gefäße

Sich regen bringt Segen:
Bewegung ja - aber ...

COVID-Impfung geht
in die nächste Runde

Gewinnspiel · 10

Zu lange in der Sonne gefaulenzt
– und was nun?

Welcher Tipp / Ratschlag ist ein
Irrtum
bei Sonnenbrand?

Gewinnspiel mit Buchpreis

Medizin · 6

Fettleber - Iss Dich gesund!

Praxisinfos · 11

Die dicken Füße, Hr. Doktor!

Kulturelles · 8

Unsere Buchempfehlung
Das große Buch vom Schlaf
von Matthew Walker

Unsere Filmempfehlung
Love Simon

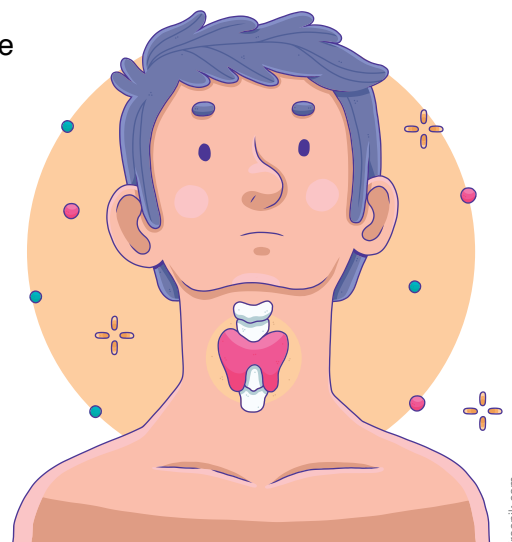
Hashimoto-Thyreoiditis

Hashimoto ist eine Autoimmunerkrankung der Schilddrüse und mit vier bis acht Betroffenen in Deutschland zu rechnen. Bekannt wurde die Krankheit nach dem japanischen Arzt hat Hakaru hashimoto, der sie 1912 das erste Mal medizinisch beschrieb. In einer Autoimmunerkrankung liegt eine Fehlleitung des Immunsystems zugrunde, die Immunzellen greifen jedoch Körper eigene Zellen an, das betroffene Gewebe wird massiv beschädigt. Bei Hashimoto- Thyreoiditis ist die Schilddrüse das Ziel des Immunprozesses. Die Folge ist eine Schilddrüsen unterfunktion, die sich durch Energie-und Antriebslosigkeit, Gewichtszunahme, Haarausfall, Müdigkeit, Gewichtszunahme, schlafprobleme und Depressionen

und viele andere Beschwerden. Sie wechselt sich mit kurzen Phasen einer Überfunktion (Hitzewallungen, Herzrasen, Durchfall, schwitzen, Unruhe und Gewichtsabnahme) ab.

Die vielzahl der Hashimoto -Symptome und der Kommentar, dass es, an den Wechseljahren liegen. Ist für viele Betroffene der blanke Horror. Die Diagnosen wird durch einen Antikörpertest sowie Ultraschall der Schilddrüse gestellt. Es folgt umgehend eine Ergänzung mit künstlichen Schilddrüsenhormonen.

Eine Ziel bei Hashimoto-Thyreoiditis ist, das Immunsystem und die Ent-



zündung an der Schilddrüse soweit zu beruhigen. Das wird durch eine gesunde Ernährung und eine Lebensführung zu achten.

Die Tapete der Gefäße

Ein großer Anteil der Krankenhausbehandlungen läßt sich auf Durchblutungsprobleme zurückführen. Risikofaktoren wie Alter, Diabetes, Bluthochdruck und Cholesterinerhöhung führend zu Ablagerungen in den Gefäßen von Gehirn, Herz oder Gliedmaßen und können diese mit der Zeit verschließen. Daher diese beeinflussbaren Faktoren häufig durch Laboruntersuchungen im Rahmen eines Check-ups bestimmt.

Doch wie sieht es mit den Auswirkungen dieser Laborveränderungen aus? Jeder Patient ist schließlich individuell zu betrachten und nicht jeder mit erhöhten Cholesterinwerten bekommt auch Gefäßablagerungen. Deshalb ist es auch nicht sinnvoll, jeden Patienten mit erhöhten Blutfettwerten mit entsprechenden Medikamenten zu behandeln.

Eine Möglichkeit dieses individuelle Risiko besser zu bestimmen ist die sogenannte Intima Media Dicken Messung. Die Intima ist gewissermaßen die Tapete an der Innenseite der Arterien, also der Gefäße

die dem Blutdruck ausgesetzt sind und Gehirn und Organe mit sauerstoffreichem Blut versorgen. Diese Tapete sorgt dafür, dass keine Blutgerinnsel an der Gefäßwand haften bleiben und das Gefäß plötzlich verschließen. Wenn jedoch durch eine ungünstige Konstellation von Risikofaktoren diese Innenauskleidung beschädigt wird, so kommt es zu Ablagerungen darunter und mit der Zeit zu Verkalkungen und Engstellen, welche wiederum zu Minderversorgung der betreffenden Organe führen können. Bevor das aber pas-

siert, kommt es zu einer Zunahme der Dicke dieser Tapete.

Bei der Intima Media Messung (IMT) wird diese Dicke mittels Ultraschall der Halsgefäße bestimmt. Damit existiert eine im Verlauf gut kontrollierbare, kostengünstige und unschädliche Methode, das Gefäßrisiko eines Patienten individuell zu bestimmen. Mit jährlichen Kontrollen kann dadurch besser noch als mit Laborparametern die Entscheidung über eine passende (prophylaktische) Medikation gefällt werden.



Sich regen bringt Segen: Bewegung ja - aber ...

Jeder weiß es. Bewegung tut Körper und Seele gut. Ob hoher Blutdruck, Kreuzschmerzen, psychische Probleme, Übergewicht oder Dia-

betes. Bewegung tut einfach gut. Dabei muss es sich nicht einmal um sportliche Höchstleistung handeln. Ein kleiner Spaziergang, die

morgendliche Gymnastik oder eine Runde Fahrrad fahren, ja auch das Spielen mit den Enkelkindern kann schon vieles bewirken. Besonders Menschen die an Diabetes erkrankt sind profitieren von Bewegung. Sie können dies sogar direkt erfahren in dem sie ihre Blutzuckerwerte vor und nach Bewegung messen. In speziellen Sportgruppen erfahren sie welche Art der Bewegung für Sie geeignet ist. Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit einen Verordnung für Reha Sport nach §43 ausgestellt zu bekommen. Angeboten werden solche Reha Sportgruppen in Sportvereinen, Fitnessstudios oder beim Kneippverein. Zudem macht Bewegung in der Gruppe auch mehr Spaß. Also, worauf warten? Der Gesundheit zu liebe, besser gleich starten.



COVID-Impfung geht in die nächste Runde

Seit 2019 wurden durch die Hausärzte Millionen von Impfungen gegen das Virus SARS-CoV-2 und die Infektionskrankheit COVID-19 verabreicht. Durch die bisher dreimalige Impfung mit den verschiedenen Wirkstoffen erhoffte man sich eine langanhaltende Immunität in der Bevölkerung. Dass hierdurch die erneute Welle leider nur abgeschwächt und nicht völlig aufgehalten werden konnte liegt einerseits an der immer noch relativ geringen Impfquote von 76% in Deutschland und andererseits an der Entwicklung von Varianten des Virus, die sich sowohl dem Impfschutz als auch den Schnelltests entziehen.

Die Pharmaindustrie reagiert nun darauf mit der Entwicklung von Impfstoffen, die an die neuen Virusvarianten angepasst sind. Ob diese aber tatsächlich besser sind als die alten Impfstoffe muss erst noch durch Untersuchungen gezeigt werden. Daher ist die aktuell täglich gestellte Frage „Soll ich mich zum

vierten Mal impfen lassen“ nicht so einfach zu beantworten.

Patienten die ein hohes Risiko einer Erkrankung haben (z.B. weil sie ständig Kontakte haben oder Vorerkrankungen, die für einen schweren Verlauf sprechen) sollten weiterhin geimpft werden, sofern sie die Impfung mit nur geringen Begleiterscheinungen vertragen haben. Je älter der Patient ist, desto eher sollte eine vierte Auffrischung ge-

macht werden, da das Immunsystem ebenso altert wie die anderen Organsysteme. Eine Impfung mit dem angepassten Impfstoff sollte dann bei der nächsten Gelegenheit dennoch durchgeführt werden. Patienten bei denen von einer guten Immunität auszugehen ist, können nach drei Impfungen auch noch abwarten, bis der angepasste Impfstoff verfügbar ist.

Einen Hinweis ob Immunität besteht können die sogenannten neutralisierenden Antikörper vom Typ IgG im Blut geben. Diese werden von üblichen Laboruntersuchungen nicht erfasst, können jedoch mit speziellen Geräten schon aus einem kleinen Tropfen Blut in der Praxis bestimmt werden. Der Test kann nachweisen wie viele Antikörper vorhanden sind, die auch tatsächlich das Virus bekämpfen können und daher bei der Entscheidung helfen, wie dringend die nächste Impfung durchgeführt werden sollte. Gerne beraten wir Sie hierzu.



Fettleber - Iss Dich gesund!

Die Leberverfettung ist eine Zivilisationskrankheit, deren Ursachen meist in der ungünstigen Lebensweise liegt : falsche Ernährung - besonders zu viele Kohlenhydrate - und mangelnde Bewegung. Übergewicht, aber auch Alkoholmissbrauch und bestimmte Medikamente begünstigen die Krankheit.

Die wichtigsten Ernährungstipps bei Fettleber

Basis der täglichen Ernährung sollten Stärkearme Gemüse, Salate, zuckerarmes Obst, sättigendes Eiweiß (etwa aus Nüssen und Hülsenfrüchten, Eiern, Milchprodukten, Fisch, Geflügel) und hochwertige pflanzliche Öle sowie zuckerarme Obstsorten sein. Wenn Kohlenhydrate, dann möglichst komplexe, also

ballaststoffreiche wie Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Vollkornreis. Helle Brotsorten, mehliges Kartoffeln und Süßwaren soll man selten oder gar nicht essen. **Leberfasten** und die **LOGI Methode** zählen zu den wichtigsten Therapiebausteinen.

Wichtig: Zwischen den Mahlzeiten braucht die Leber Pausen.

Viele kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt zu essen, kann die Leberzellen überfordern. Die alte Regel, lieber viele kleine Mahlzeiten zu essen, kann die Leberzellen überfordern.

So kommt die Leber zur Ruhe

Nur 3 Mahlzeiten pro Tag essen.

Keine Zwischenmahlzeiten/Snacks.

Zur Leberentlastung evtl. Intervallfasten versuchen: nur 2 Mahlzeiten

am Tag (z. B. um 10 und um 18 Uhr), dann 16 Stunden Pause. Oder: Kalorienfasten mit nur 800 Kalorien täglich an 2 Entlastungstagen pro Woche.

Auch Hafertage tragen zur Heilung der Fettleber bei. „Hafertage“ sind keine neue Erfindung und keine Innovation aus der Naturheilkunde, sondern eine von Dr. Carl von Noorden um 1910 entwickelte Methode. Nachdem die Hafertage lange Zeit in Vergessenheit geraten waren und scheinbar modernere Medikamente effektiver schienen, sind die Hafertage jetzt wieder Gegenstand der Therapie geworden.

Es gibt unterschiedliche Empfehlungen für Hafertage.

So könnte ein Hafertag aussehen:

8:00 Uhr Frühstück

75 g Haferflocken mit 500 ml Wasser aufkochen lassen und anschließend ausquellen lassen; mit 25 g Kiwi (ca. 1/3 einer Frucht) und etwas Zimt verfeinern. Dazu 1 Tasse ungesüßter Kräutertee.

Zwischendurch: 1 großes Glas Wasser

12:30 Uhr Mittag

75 g Haferflocken mit 500 ml Gemüsebrühe aufkochen und ausquellen lassen. Mit Kräutern, Lauch und Tomaten (insgesamt 50 g) verzieren. Dazu ein großes Glas Wasser mit frischer Pfefferminze.

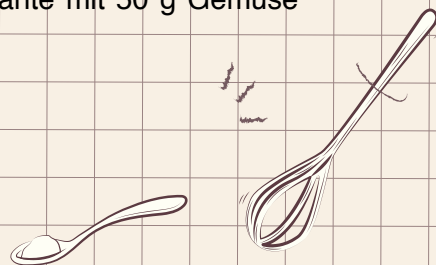
Zwischendurch: 1 große Tasse Malzkaffee

18:00 Uhr Abendessen

Fürs Abendessen kann man sich entweder eine süße Frühstücksvariante mit 25 g Obst oder eine herzhafte Mittagsvariante mit 50 g Gemüse zubereiten. Dazu eine Tasse Tee.

Nährwerte für diesen Hafertag:

880 kcal, 138,1 g Kohlenhydrate (ca. 11,5 BE pro Tag bzw. 3,8 BE pro Mahlzeit), 31,7 g Eiweiß, 16,2g Fett



Kategorie



Empfehlenswert



Nicht empfehlenswert

Brot und Backwaren, Beilagen, Süßwaren	In Maßen: Vollkornbrot/-brötchen, insbesondere aus Hafer, Dinkel, Roggen, Gerste; Haferflocken, Müsli ohne Zucker; Amarant, Quinoa; Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln	Weißbrot, Toastbrot, Zwieback, Weizen- und Milchbrötchen, Croissant; Hartweizennudeln, geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Kartoffelbrei, Kartoffelpuffer; Fertiggerichte, Fast Food
Snacks und Knabberkram		Süßigkeiten, süße Backwaren, süße Milchprodukte (s. u.), Eiscreme; Chips, Salzgebäck
Obst (1-2 Portionen/Tag)	Aprikosen, Apfel, Avocado, Brombeere, Clementinen, Erdbeeren (frisch), Kiwi, Grapefruit, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Sauerkirschen, Nektarine, Papaya, Orange, Pflaumen, Pfirsiche, Stachelbeere, Wassermelone, Zwetschgen	gezuckerte Obstkonserven, Trockenobst, Obstmus wegen hohem Zuckergehalt eingeschränkt: Banane, Birne, Kaki (Sharon), Kirsche, Ananas, Mango, Honigmelone, Weintrauben
Gemüse (3 Portionen/Tag)	Alle Salatsorten, Bohnen, Sojabohnen, Linsen, Erbsen, Paprika, Möhren, Gurke, Kürbis, Tomate, Fenchel, Aubergine, Artischocken, Spinat, Zucchini, Rote Bete, alle Kohlarten, Radieschen, Spargel, Sauerkraut und Pilze	wegen hohem Zuckergehalt eingeschränkt: Mais, Süßkartoffeln
Nüsse und Samen (ca. 40 g/Tag)	Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashews, Macadamia, Pinien-, Kürbis- und Sonnenblumenkerne; Sesam-, Chia-, Lein- und Flohsamen	gesalzene Nüsse
Fette und Öle (ca. 3 EL/Tag)	Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Leinöl, Weizenkeimöl und Butter	Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Mayonnaise, Sonnenblumenöl, Distelöl
Getränke (ca. 2 Liter/Tag)	Wasser, ungezuckerter Tee und Kaffee	Fruchtsaft, Softdrinks, Kakao, Alkohol
Fisch und Meeresfrüchte (1-2 Portionen/Woche)	Aal, Forelle, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Sardine / Sardellen, Scholle, Seezunge, Steinbutt, Thunfisch, Flusskrebs, Garnelen, Hummer, Krabben, Shrimps	Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt; paniertes Fisch
Wurstwaren und Fleisch (max. 2-3 x kleine Portionen/ Woche)	Corned Beef, Putenbrustaufschnitt, Koch- und Lachsschinken, Kassler, Aspik; Hühnerfleisch, Putenfleisch, Rinderfilet	Paniertes Fleisch; Leberwurst, Mettwurst, Weißwurst, Salami, Schinkenspeck, Mortadella, Fleischwurst Bockwurst, Bratwurst, Blutwurst, Fleischkäse/Leberkäse. Nackenfleisch, Bauchspeck
Eier (ca. 5 pro Woche), Milch und Milchprodukte, Käse	Eier in allen Variationen; Milch 1,5 % Fett, Buttermilch, Magerquark, Naturjoghurt 1,5 % Fett; Käse bis 45 % Fett i. Tr.: Schnittkäse, Weichkäse, Fetakäse, Mozzarella - besonders mager: Harzer Käse, körniger Frischkäse	Mayonnaise; Sahne, Schmand und Creme fraiche; Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch

Buchempfehlung

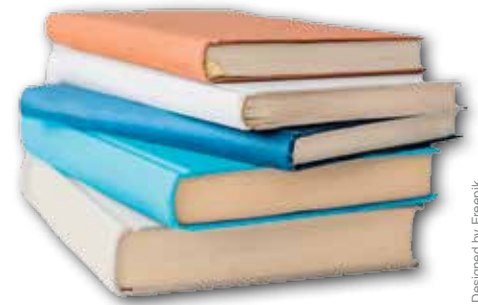
Das hat uns gefallen



Warum schlafen so wichtig ist: Prof. Dr. Matthew Walker, Direktor des Schlaflabors der UC Berkeley, teilt seine bahnbrechenden Forschungserkenntnisse und verdeutlicht die enorme Wirkung der Nachtruhe.

Denn Schlaf ist einer der wichtigsten und zugleich unterschätztesten Aspekte eines gesunden, langen und glücklichen Lebens.

Der richtige Schlaf macht uns klüger, attraktiver, schlanker, beugt Krebs und Demenz vor, stärkt das Immunsystem und verringert das Risiko für Herzinfarkt und Diabetes.



Designed by Freepik

Filmempfehlung

Das hat uns gefallen

Eigentlich ist das Leben von Simon Spier (Nick Robinson) ja ganz normal. Er geht zur Schule, verbringt viel Zeit mit seinen Freunden Leah (Katherine Langford), Abby (Alexandra Shipp) und Nick (Jorge Lendeborg Jr.). Auch das Verhältnis zu seiner Familie ist gut. Größere Klagen? Gibt es nicht. Dafür ein Geheimnis, das er schon sehr

lange mit sich herumträgt und das er niemandem offenbaren mag: Er ist schwul. Und auch wenn er sich eigentlich sicher ist, dass niemand aus seinem Umfeld ein Problem damit hätte, er bringt es einfach nicht übers Herz, mit anderen darüber zu reden.

Als eines Tages dummerweise Simons E-Mails an eine Internetbekanntschaft in die Hände seines Mitschülers Martin (Logan Miller) fallen, wird ihm vielleicht aber gar nichts anderes übrigbleiben. Denn der weiß schon, wie er Simon damit erpressen kann.

Quelle: www.film-rezensionen.de



www.film-rezensionen.de

Designed by Freepik



PROCAIN-BASEN-INFUSION



WIRKT ENTZÜNDUNGSHEMMEND, ENTSPANNEND UND AUSGLEICHEND

Bei chronischen Erkrankungen, bei Krebserkrankungen und bei vielen anderen Krankheitsbildern setzen wir die Procaïn-Basen-Infusion als wichtige unterstützende Therapie ein. Hierbei wird das Lokalanästhetikum Procaïn kombiniert mit Natriumbikarbonat in einer isotonischen Kochsalzlösung intravenös verabreicht. Auch weniger gut durch-

blutete Körperbereiche, besonders chronische Entzündungs- und Schmerzorte, können wir damit optimal erreichen.

Durch die Kombination mit Natriumbikarbonat führt man ein basisches Milieu herbei. In diesem Umfeld kann das örtliche Betäubungsmittel Procaïn die Zellmembranen durch-

dringen und seine vielfältigen Wirkungen optimal entfalten.

Procaïn-Basen-Infusionen werden nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Die Kosten dafür sind vom Patienten zu tragen.

Sprechen Sie unser Praxis-Team gerne an.

Zu lange in der Sonne gefaulenzt – und was nun?

Jeder kennt es: Man hat sich gerade erst in die Sonne gelegt – frisch eingecremt, versteht sich. Man entspannt, hört dem Meeresrauschen zu und plötzlich wird aus 30 Minuten Sonnenbaden eine Stunde ... oder auch zwei. Die Bestrafung folgt in Form eines fiesen Sonnenbrandes.

Unter einem Sonnenbrand (Dermatitis solaris) verstehen Dermatologen eine akute Entzündung der oberen Hautschicht, welche durch zu viel Sonnenlicht oder UV-Strahlung verursacht wird. Hierbei ist egal, ob diese von der Sonne oder aus anderen Quellen (z.B. Solariumsleuchten) stammt.

Mittlerweile weiß fast jeder, dass man sich am besten täglich – egal

ob die Sonne scheint oder der Himmel bewölkt ist – mit Lichtschutzfaktor schützen sollten. Denn Sonnenschäden sind ernst. Sehr ernst sogar, wissen Experten: Sonnenbrände betreffen in erster Linie die Epidermis, also die oberste Hautschicht. Aber auch in der Dermis, der darunter liegenden Schicht, kann es zu einer Entzündung kommen. Aggressive UV-Strahlen führen zu Entzündungen und im schlimmsten Fall zum Absterben von Hautzellen. Bereits kleine Sonnenbrände verursachen bleibende Schäden an unserer DNA. Sonnenbrände können zu vorzeitiger Hautalterung führen. Und schlimmer noch: Sie können das Risiko, einmal an Hautkrebs zu erkranken, erheblich erhöhen.

Quelle: www.mdr.de



Welcher Tipp / Ratschlag ist ein Irrtum bei Sonnenbrand?

1. Kompressen und Wickel aus kaltem grünen, schwarzen oder Kamillentee.
2. Erst wenn die Haut rot wird, ist sie verbrannt
3. Lauwarmes Wasser oder nasse Handtücher, auf die betroffenen Stellen legen.



Wissen Sie die Antwort?

Trennen Sie den angehängten Coupon ab und geben Sie ihn in der Praxis ab. Unter allen richtigen Antworten lösen wir am 27.11.2022 einen Gewinner aus.

Antwortcoupon

Personenquiz
Praxismagazin Nr. 1/2022
Einsendeschluss: 20.11.2022

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
Der Gewinner wird von uns schriftlich benachrichtigt,
eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich.

Name _____

Vorname _____

Straße _____

Wohnort _____

Meine Antwort _____

Die dicken Füße, Hr. Doktor!

Die Hitze der letzten Wochen macht jung und alt zu schaffen. Immer häufiger hört man daher, dass sich abends die Beine gespannt anfühlen und an den Socken Dellen in der Haut bleiben. Die schnell wird klar: das muss das Wasser in den Beinen sein. Die Nachbarin weiß auch gleich Rat, denn sie hat dagegen von ihrem Doktor eine Pille bekommen... doch geht es vielleicht auch ohne Medikamente, die das Wasser aus dem Körper treiben? Schließlich heißt es doch auch, man solle viel trinken, wenn es so heiß ist!

Es gibt verschiedene Ursachen, warum sich Wasser in den einen ansammelt. Darunter zählen auch schwerwiegende Erkrankungen wie Nierenversagen, Herzklappenfehler und Herzinsuffizienz. Meist ist das Problem jedoch viel einfacher gelagert. Durch die sommerliche Hitze öffnen sich die Gefäße der Arme und Beine. Der Körper versucht die Durchblutung zu verbessern um die Schweißproduktion und damit die Kühlung des Körpers zu verbesser-

tern. Dabei kann es aber passieren, dass Wasser ins Gewebe gelangt und nicht wieder zurückgewonnen werden kann. Es versackt quasi in den unteren Körperpartien. Das wird um so eindrücklicher, je älter das Gefäßsystem ist. Auch können Blutdruckmedikamente diesen Effekt unterstützen. Auch vorgeschädigte Venen und undichte Venenklappen unterstützen den Prozess. Eine weitere Pille oder Massage wird da auch nicht viel bringen. Zum Glück können einfache Maßnahmen die Symptome lindern.

Zunächst sollte feuchte Wärme vermieden werden. Klimatisierte oder zumindest beschattete Räume sollten in der Mittagshitze bevorzugt werden. Die Haut sollte gekühlt werden, so dass sich die weiten Gefäße wieder zusammenziehen. Hier bieten sich kalte Fußbäder an, wie sie schon von Kneipp erfolgreich eingesetzt wurden: möglichst kaltes Wasser, in welchem die Füße bis über die Wade eingetaucht werden und der Patient hin und her geht.

Das verbessert den Rückfluss des Blutes durch betätigen der Wadenmuskeln, läßt durch die Kälte die Gefäße kleiner werden und durch Wasserdruck die Gewebeflüssigkeit in die Gefäße zurückfließen. Danach sollte man die Füße hochlegen, damit das Wasser nicht zurückströmt. Auch eine Methode können kalte Wickel sein, die mit kaltem Wasser immer wieder benetzt werden. Sie sollten aber nicht zu einem Hitzestau führen. Im Fachhandel sind zudem Sportsocken mit guter Kompression und Wärmeableitung erhältlich, welche die Einlagerungen verhindern und den Rückstrom verbessern können.

Warnsymptome von ernsteren Erkrankungen sollten aber nicht übergangen werden. Wenn sich zu den Wassereinlagerungen auch Luftnot oder Schmerzen im Brustkorb gesellen, sollte ein Arzt aufgesucht werden. Ebenso, wenn es nur an einem Bein zu einer Schwellung oder Gewichtszunahme kommt.



HITZEPICKEL: WAS DAGEGEN HILFT UND WIE MAN SIE WIEDER LOSWIRD

Was sind Hitze­pickel?

Die Entstehung von Hitze­pickeln (Miliaria) hängt mit den Schweißdrüsen zusammen.

Umgangssprachlich werden sie daher auch als Hitzeausschlag, Hitze­frieseln, Schweiß­frieseln, Hitze­bläschen oder Schwitz­bläschen bezeichnet. Sie treten unter anderem bei Urlaubern auf, die in tropische Regionen reisen und an das dortige Klima noch nicht gewöhnt sind. Aber auch in Deutschland leiden viele Menschen unter den juckenden Pusteln, und das nicht nur an heißen Tagen. Sie können sich ebenso in anderen Situationen zeigen, die mit starker Schweißbildung verbunden sind, etwa nach intensiven Sporteinheiten oder körperlicher Arbeit.

Fieberhafte Infekte können ebenfalls von Hitze­pickeln begleitet werden. Der Ausschlag kann aussehen wie kleine Blasen unter der Haut oder wie kleine Pickelchen. Diese sind zwar unangenehm und sehen nicht schön aus, sie heilen aber normalerweise recht schnell wieder ab und sind nicht ansteckend.

Wer bekommt Hitze­pickel?

Hitze­pickel kommen prinzipiell in jeder Altersgruppe vor. Dabei sind Männer laut einigen Studien aufgrund häufiger Betätigung im Freien öfter betroffen. Säuglinge sind besonders anfällig, weil ihre Schweißgänge noch nicht vollständig ausgebildet sind. Umso wichtiger ist es, einen Hitzestau auf der Haut möglichst zu vermeiden. Ein Risikofaktor für diese Hautkrankheit ist starkes Übergewicht.

Wie erkennt man Hitze­pickel?

Hitze­pickel treten in erster Linie in Körperregionen auf, wo sich sehr viele Schweißdrüsen befinden, etwa unter den Achseln, im Dekolleté oder am Rücken. Dort, wo sich Hitze und Schweiß durch die Körperwärme stauen, ist das Risiko für die Pusteln ebenfalls erhöht, zum Beispiel in den Armbeugen, in den Kniekehlen oder an der Leiste.

Was kann man tun bei Hitze­pickeln?

Hitze­pickel sind zwar harmlos, aber unangenehm. Um die Hitze­bläschen wieder loszuwerden, reicht es häufig schon aus, das Schwitzen zu vermeiden. Die Pusteln bilden sich dann von selbst zurück. Wenn sich das Schwitzen nicht umgehen lässt oder die Symptome sehr stark sind, gibt es verschiedene Maßnahmen zur Behandlung:

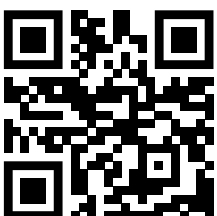
- Vermeiden Sie Hitze. Tragen Sie nur leichte Kleidung, unter der sich Wärme nicht staut. Säuglinge und Kleinkinder dürfen drinnen gerne nackt herumkrabbeln. Für Erwachsene sind klimatisierte Räume ideal.
- Kratzen Sie nicht an juckenden Pusteln. Das erhöht das Risiko für Entzündungen.
- Kalte Kompressen auf den betroffenen Hautpartien können hilfreich sein.
- Die Haut sollte trocken gehalten werden.
- Ein sanftes Peeling kann den verstopften Schweißdrüsen vorbeugen, indem beispielsweise tote Hautzellen entfernt werden.
- Bei starken Hitze­pickeln können Sie eine sogenannte Trocken-

pinselung mit einer Zinkoxid-Schüttelmixtur auftragen. Der wässrige Anteil verdunstet, zurück bleibt ein feiner Belag aus Puder, der die wichtigen entzündungshemmenden Wirkstoffe enthält.

- Sind die Pusteln mit starkem Juckreiz verbunden, kann der Arzt gegebenenfalls eine kortisonhaltige Salbe verschreiben.
- Spezielle Medikamente, sogenannte Antihistaminika, können den Juckreiz gegebenenfalls von innen stillen. Sie werden aber nur Erwachsenen verabreicht. Babys und Kleinkinder mit Hitze­pickeln bekommen sie nicht.
- Sollte sich zusätzlich eine bakterielle Entzündung entwickelt haben, wird der Arzt abwägen, ob er Antibiotika verschreibt. Auch das gilt nur für Erwachsene.

Zeit bis zur Abheilung

Die Abheilungsdauer der Hitze­pickel hängt von der Form und den Umständen ab, etwa der Umgebungstemperatur. Eventuell dauert es nur wenige Stunden oder ein bis zwei Tage, bis sich die Pusteln zurückbilden. Das gilt vor allem für die mäßige Miliaria cristallina. Meistens sind Hitze­pickel nach einigen Tagen abgeheilt. (Quelle: AOK.de)



Dieses Heft ist nicht zur Weitergabe an Dritte geeignet!

Das Magazin ist für die Patienten der Facharztpraxis für Allgemeinmedizin Kawe Sadreameli, Schillerstr. 1, 76709 Kronau.