



„Schönen Urlaub“ wünscht der Hautarzt

Gut erholt oder im Dauerstress?

RÖDERMARK – Urlaub ist für die Haut nicht immer gleichbedeutend mit Erholung. Im Gegenteil – Eine Reihe von unliebsamen, teils schmerzhaften oder juckenden Hauterkrankungen kann das Urlaubserlebnis erheblich trüben.

Das häufigste Hautproblem in der Sonne ist der Sonnenbrand. Eigentlich sollte er nicht mehr auftreten, denn Lichtschutzmittel mit hohem Faktor, Kopfbedeckung und Bekleidung können ihn in der Regel verhindern. Zudem bietet der Berufsverband der Deutschen Dermatologen mit dem UV-Check via Handy und Satellit europaweit ein kostenloses Frühwarnsystem gegen Sonnenbrände an.

Auch die Haare können durch UV-Licht und Salzwasser erheblich geschädigt werden. Wenn möglich, sollte eine Kopfbedeckung getragen werden, die im Idealfall auch das Gesicht schützen kann. Inzwischen gibt es auch Lichtschutzmittel speziell für die Haare, die ein Spröde-Werden verhindern können.

Die Sonnenallergie tritt meistens 1 – 2 Tage nach der ersten Besonnung auf. Es sind fast ausschließlich Frauen mit einem hellen Hauttyp betroffen.

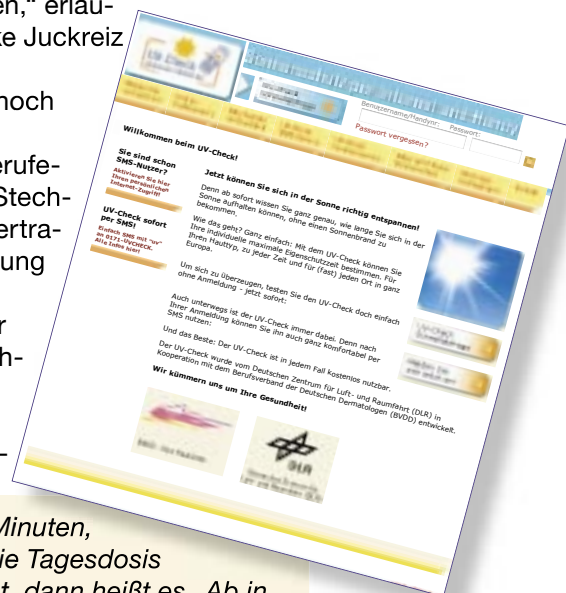
„Die Sonnenallergie ist sehr lästig, da Flecken, Rötungen und Bläschen an den Armen sowie an Dekollete und Gesicht auftreten können,“ erläutert Dr. Erik Senger, Hautarzt in Rödermark. „Der sehr starke Juckreiz kann tagelang anhalten und bei jedem Sonnenstrahl wieder verstärkt werden.“ Kurzfristig kann vor dem Urlaub noch eine UV-A-Behandlung zur Vorbeugung eingesetzt werden. Insektenstiche sind nicht nur durch den von ihnen hervorgerufenen Juckreiz sehr lästig. In den Tropen können bestimmte Stechmücken auch gefährliche bakterielle Erreger in die Haut übertragen und zu eitrigen Geschwüren führen, die mit Narbenbildung abheilen.

Ein beliebtes Urlaubssouvenir ist ein Henna-Tattoo. Nicht nur Erwachsene, auch Kinder finden Gefallen an der Dauerzeichnung, die einige Wochen anhält, bevor sie verblasst. Nicht selten entwickelt sich eine mit starkem Juckreiz einhergehende Kontaktallergie, die durch die Beimischung eines bestimmten Farbstoffes ausgelöst wird. Oft ist nach dem Urlaub dann eine hautärztliche Dauerbehandlung erforderlich, da die Farbstoffe erst langsam nach außen abgestoßen oder von eigenen Immunzellen abtransportiert werden.

Saugwürmer-Larven, auch Zerkarien genannt, können sowohl an Badeseen aber auch im Salzwasser vorkommen. Sie dringen in die oberste Hornschicht der Haut ein und führen zu erheblichem Juckreiz mit Rötungen und blasenähnlichen Hautveränderungen. Die Larve richtet kein weiteres Unheil an, da der Mensch für sie einen Fehlwirt darstellt. Etwa 70 Quallenarten stellen für den Menschen eine erhebliche Gefahr beim Baden im



Aktuelle Informationen zu Haut und Haaren gesucht? Bleiben Sie up to date, gehen Sie www.medi-zin-online.de/uptoderm! Dort ist auch ein Link zu den Presseinformationen des BVDD geschaltet.



Noch 15 Minuten, dann ist die Tagesdosis verbraucht, dann heißt es „Ab in den Schatten“. Mit Satellitendaten ermittelt das Deutsche Zentrum für Luft- und Raumfahrt (DLR) die Parameter zur Bestimmung der Eigenschutzzeit der Haut, individuell bezogen auf den persönlichen Hauttyp, mit genauem Bezug auf den aktuellen Aufenthaltsort. Mehr zu diesem gemeinsamen Projekt von DLR und BVDD unter: www.uv-check.de

Meer dar. Die Tentakel bringen in die Haut Giftstoffe ein, die zu einem äußerst schmerzhaften Brennen führen.

„Hautärztlicher Rat kann eine Therapie vermeiden. Er sollte deshalb rechtzeitig vor dem Urlaub eingeholt werden. Damit der Urlaub wirklich zur Erholung werden kann,“ sagt Dr. Senger.

Nagelmykosen frühzeitig therapieren

Tipps vom Experten für gesunde Nägel

BIELEFELD – Trotz sommerlicher Temperaturen möchte so mancher seine Füße am liebsten verstecken: Verfärbte, verdickte, brüchige Nägel wirken unansehnlich und „peinlich“ ungepflegt. Doch einfach abwarten oder selbst an den Nägeln „herumdoktern“ nützt nichts: Sind die Nägel von einer Pilzinfektion befallen, hilft nur eine Therapie nach modernen medizinischen Standards.

„Bei einem Pilzbefall der Nägel handelt es sich um eine ansteckende, immer weiter fortschreitende Infektionskrankheit, die nicht von allein wieder heilt“, betont Professor Dr. med. Isaak Effendy, Chefarzt der Hautklinik Rosenhöhe der Städtischen Kliniken Bielefeld.

Bleibt die Pilzinfektion unbehandelt, breitet sich der Erreger immer weiter aus. Die betroffenen Nägel verfärben sich gelblich-braun, die Nagelplatte verdickt sich, wird zunächst brüchig, dann bröckelig und allmählich sogar vollständig zerstört. Manchmal hebt sich der betroffene Nagel ab. Mit der Zeit drücken und schmerzen die Nägel in Schuhen und machen langsam aber sicher beim Gehen Beschwerden.

„Ein Nagelpilz kann heute mit modernen Antipilzmitteln (Antimykotika) wirksam bekämpft werden“, erklärt Effendy. „...und gerade für Nagelpilzkrankungen gilt: Je früher desto cleverer – deshalb sind Aufklärungskampagnen wie ‘Gesund zu Fuß’ von Galderma besonders zu begrüßen.“

Verdächtige Nagelveränderungen sollte man daher frühzeitig beim Hautarzt abklären lassen. Mykose-Experte Effendy empfiehlt: „Bevor man eine antimykotische Behandlung beginnt, sollte der Arzt sicherstellen, dass es sich tatsächlich um eine Onychomykose handelt, damit eine Fehleinschätzung und eine unnötige kostspielige Therapie vermieden werden kann.“

Entsprechend moderner medizinischer Leitlinien für die Therapie von Nagelmykosen, an deren Entwicklung Effendy maßgeblich beteiligt war, wird Nagelpilz mit einem äußerlichen Antimykotikum behandelt, wenn weniger als 50 Prozent der Nagelplatte betroffen sind und die Nagelwachstumszone, die so genannte Nagelmatrix, pilzfrei ist. Als Standard etabliert haben sich speziell für Nagelpilz zugelassene medizinische Nagellacke, beispielsweise mit dem Wirkstoff Amorolfin. Für einen raschen Heilungsprozess ist außerdem günstig, ergänzend die befallenen Nagelanteile regelmäßig zu entfernen.

Bei ausgedehntem Pilzbefall der Nägel bzw. wenn auch bereits die Nagelmatrix befallen ist, verordnet der Hautarzt ein Antimykotikum zum Einnehmen. Eine Kombinationstherapie mit dem wirkstoffhaltigen Nagellack kann wissenschaftlichen Untersuchungen zufolge den Erfolg der innerlichen Therapie verbessern. Denn der antimykotische Lack baut das Erregerreservoir am Nagel von außen ab und das eingenommene Medikament unterstützt diesen Prozess systemisch von innen.

„In jedem Fall muss der wirkstoffhaltige Nagellack konsequent angewendet werden“, betont Effendy. Dies kann bis zu einem Jahr dauern. „Also nicht die Geduld verlieren“, empfiehlt der Bielefelder Dermatologe. Verwendet man Amorolfin-haltigen Nagellack, reicht ohnehin eine einmal wöchentliche Anwendung. Die Pilzinfektion muss gründlich auskuriert werden, um Rückfälle zu vermeiden.

Aufklärungskampagne Gesund zu Fuß

Anliegen der bundesweiten Kampagne „Gesund zu Fuß“ ist die Aufklärung über Fuß- und Nagelpilzkrankungen. Initiiert wurde die Aktion von Galderma Laboratorium, Düsseldorf. Schirmherr ist Ex-Fußballnationalspieler und Sportmoderator Thomas Helmer. Maßgeblich beteiligt sind der Berufsverband der Deutschen Dermatologen, der Deutsche Nordic Walking und Nordic Inline Verband, der Landessportverband Baden-Württemberg, Uvex Arbeitsschutz und der Zentralverband der Podologen und Fußpfleger Deutschlands. Das Logo der Kampagne - der „Ampelmann“ - weist Interessierten den Weg: In zahlreichen Hautarzt- und Podologenpraxen sowie Apotheken liegen jetzt kostenlose Broschüren bereit, die über Risiken, Vorbeugung und Behandlung von Nagelpilzkrankungen informieren.

Falten einfach wegcremen?

WIESBADEN/HAMBURG – Mit 40 noch so schöne Haut wie mit 30? Kosmetika sollen's möglich machen. Doch halten Anti-Aging-Produkte tatsächlich, was sie versprechen?

„Als Dermatologen empfehlen wir nur hochwertige dermatokosmetische Pflegeprodukte, deren Wirksamkeit eine hohe Evidenz aufweist“, betont Prof. Christiane Bayerl, Wiesbaden. Das bedeutet: Die Versprechungen der Kosmetikhersteller müssen in umfangreichen Studien überprüft und wissenschaftlich belegt sein.

„Die wichtigsten Wirkprinzipien in modernern Anti-Aging-Pflegeprodukten basieren auf der wissenschaftlichen Erkenntnis, dass ein gestörtes Gleichgewicht im Kollagenstoffwechsel der entscheidende Faktor für die Hautalterung ist“, erklärt die wissenschaftlich tätige Hautärztin. Kollagen stützt das Bindegewebe und sorgt für straffe Haut.

Mit zunehmendem Alter nimmt die Bildung von Kollagen und damit die Regenerationsfähigkeit der Haut ab. Umwelteinflüsse wie Sonne oder Zigarettenrauch strapazieren die Haut zusätzlich und lösen oxidativen Stress aus: Es bilden sich vermehrt sogenannte „freie Sauerstoffradikale“, die wiederum den Kollagenabbau verstärken.

Gleichzeitig nimmt in der Haut der natürliche Gehalt an schützenden Antioxidantien ab. Die oberen Hautschichten werden dünner, die Spannkraft lässt nach, erste Fältchen entstehen.

„Dieser Prozess lässt sich mit Vitamin-A-Säure-Abkömmlingen sichtbar und messbar hinauszögern“, erklärt Bayerl. Retinoide wie die Vitamin-A-Säure, Retinaldehyde und Retinol zählen zu den am längsten eingesetzten und am besten untersuchten Anti-Aging-Wirkstoffen in der Dermatologie und Dermatokosmetik. Die günstigen Effekte dieser Retinoide auf den Kollagenstoffwechsel sind in umfangreichen Studien gut dokumentiert.

Eine aktuelle Untersuchung an der Universität Hamburg zeigte, dass eine Kombination des Vitamin-A-Abkömmlings Retinol mit einem Mineralstoffkomplex aus Kupfer, Magnesium und Zink aktiv den ersten Anzeichen der Hautalterung entgegenwirken kann.

„Retinol kann die Kollagenbildung stimulieren und bremst gleichzeitig kollagenabbauende Enzyme wie die Matrixmetalloproteinase“, erklärt Nils Krüger von der Universität Hamburg. Spurenelemente wie beispielsweise Kupfer haben eine wichtige Rolle bei bestimmten Stoffwechselfvorgängen in der Haut, beispielsweise bei der Quervernetzung von Kollagen und Elastin.

Mittels sogenannter Visioscan-Untersuchungen, die die Beschaffenheit der Hautoberfläche messen, konnte gezeigt werden, dass sich nach 12wöchiger Anwendung der Wirkstoffkombination die Hautoberflächenfältelung verbesserte. Ultraschalluntersuchungen wiesen eine Zunahme der Hautdicke- und -dicke nach. Die aktive Wirkung gegen Hautalterung, die Retinol besitzt, kann bei empfindlicher oder sehr trockener Haut allerdings mit Irritationen einhergehen.

Als günstig hat sich ein Zusatz von Vitamin E in Anti-Aging-Produkten erwiesen. Tocopherol zählt neben Vitamin C zu den wichtigsten Antioxidantien, die als „Radikalfänger“ freie Radikale binden und gleichzeitig entzündungs- und irritationshemmend wirken.

„Wenn in den Wechseljahren dann durch sinkende Östrogenspiegel die Hautalterung deutlich voranschreitet, können hormonhaltige Cremes eingesetzt werden, die allerdings rezeptpflichtig sind“, erklärt Bayerl. „Vielversprechend sind auch Pflegepräparate mit Östrogen-ähnlich wirkenden Phytohormonen wie den Isoflavonen aus Soja.“ Die gute Wirksamkeit des Chemical Peeling, beispielsweise mit Fruchtsäure, ist ebenfalls wissenschaftlich gut gesichert. „Um die Pflege und Behandlung auf das individuelle Hautbild abzustimmen, ist eine intensive Beratung beim Dermatologen sinnvoll“, betont Bayerl.

Hautarzt-Tipps

Sonne und Zigaretten meiden

Unterstützend zur dermatokosmetischen Behandlung alles meiden, was die Haut vorzeitig altern lässt.

- Entscheidend ist ein vernünftiger Umgang mit der Sonne und ein ausreichender Lichtschutz der Haut.
- Auf's Rauchen verzichten.
- Eine ausgewogene, vitaminreiche Ernährung und ausreichend Trinken von Mineralwasser oder verdünnten Säften sorgen für Schönheit „von innen“.
- Bewegung an der frischen Luft, ausreichend Entspannung und Schlaf halten die Haut – und nicht nur sie – jung und in Form.

Impressum:

**Pressestelle des
Berufsverbandes der Deutschen
Dermatologen (BVDD) e.V.**

Ralf B. Blumenthal (verantw.)
Wilhelmstr. 46
53879 Euskirchen
Tel.: (0 22 51) 77 6 25 25
Fax: (0 22 51) 77 6 25 05
Handy: (01 77) 59 28 223
E-Mail: bvdd_red@web.de

20. September „Hauttag 2006“ – Ratgeber im Internet In meiner Haut will ich mich wohl fühlen



Berufsverband der Deutschen Dermatologen

hautInform Seite 4

BERLIN – Am 20. September 2006 ist „Hauttag“. Der Berufsverband der Deutschen Dermatologen und die Deutsche Dermatologische Gesellschaft (DDG) organisieren an diesem Datum bundesweit öffentlichkeitswirksame Veranstaltungen und „Tage der Offenen Tür“ in den rund 2800 Hautarztpraxen und rund 110 Hautkliniken in Deutschland.

Die Kampagne steht unter dem Motto „In meiner Haut will ich mich wohl fühlen“. Die teilnehmenden Hautarztpraxen erhalten ein Aktionsposter, Flyer und Broschüren, die rund um das Thema Haut und Haar informieren. Darüber hinaus richten BVDD und DDG einen gemeinsamen Auftritt im Internet (www.hauttag.de) ein. Dort können die Besucher in der Zeit vom **12. bis 22. September** per E-Mail Fragen zum gesamten Spektrum der Dermatologie stellen.



„Wir rechnen mit bis zu 10.000 E-Mails in zehn Tagen,“ erläutert dazu Prof. Peter Elsner von der DDG. „Die Dermatologie zeichnet ein breites Leistungsspektrum aus. Das reicht von den Allergien über die berufsbedingten Hauterkrankungen, chronische Wunden, Hautkrebs und Hautkrebsvorsorgeuntersuchung bis hin zu modernen Behandlungsmethoden, zum Beispiel mit Laserlicht. Entsprechend hoch schätzen wir das Interesse und die Nachfrage in der Öffentlichkeit ein.“

Damit die zu erwartende Nachfrage zügig bearbeitet werden kann, rufen BVDD und DDG ihre Mitglieder bereits jetzt auf, sich möglichst zahlreich an der Beantwortung dieser Anfragen zu beteiligen. „Ziel ist es, dass möglichst jede Anfrage wohnortnah von einem Hautarzt aus der Region beantwortet wird“, erläutert dazu BVDD-Vorstandsmitglied Dr. Klaus Fritz.

Hinweis an die Redaktionen: Der Termin des „Hauttages 2006“ wurde um zwei Tage auf den **20. September**, vorverlegt, da am 22. September der 4. Nationale Protesttag der Ärzte stattfinden wird. Der kostenlose E-Mail-Ratgeber in der Zeit vom **12. bis 22. September** bleibt von dieser Änderung unberührt.

Hauttag 2006 Vorankündigung

Aktionszeitraum: **12. bis 22. September**

Kliniker und Niedergelassene bearbeiten Anfragen zum Thema Haut und Haare im Internet

30. August vormittags, Kaiserin-Friedrich-Stiftung
Kickoff Pressekonferenz via Internet

20. September „Hauttag 2006“ in 2800 Hautarztpraxen und 110 Hautkliniken.

28. September, Bundespressekonferenz Berlin, vormittags
Bilanz-Pressekonferenz

F a x - R ü c k a n t w o r t

„HAUTTAG 2006“ zurück senden an BVDD PR Service (02251) 77 6 25 05

Ja, senden Sie uns auch weiterhin den HautInform-Infoletter zu aktuellen Themen rund um Haut und Haar bevorzugt per:

Post E-Mail Fax (Bitte ankreuzen)

Ja, die Redaktion hat Interesse den „Hauttag 2006“ aufzugreifen:

mit einer Telefonaktion

Exklusivberichterstattung
zum Schwerpunktthema _____

Redaktion: _____

PLZ: _____ Ort: _____

Straße: _____

Tel.: _____ Fax: _____

E-Mail: _____