

FAZ LIFE



wöchentliche Infos für Patienten und Freunde des FAZ

KW 20 - 21 | 16.05. - 29.05.2011

**Sage nicht immer,
was du weißt,
aber wisse immer,
was du sagst.**

Matthias Claudius



EKZEM – JUCKREIZ

Rote Flecken auf der Haut, die meist noch mit starkem Juckreiz einhergehen – was kann das sein? In den allermeisten Fällen handelt es sich um ein Ekzem. Ekzeme stellen mit 30 bis 40 Prozent den größten Anteil an Hauterkrankungen dar.

Ekzem ist ein Überbegriff für entzündliche Hautkrankheiten. Es gibt zwei verschiedene Arten: das endogene Ekzem und das exogene Ekzem. Ein endogenes Ekzem ist organisch bedingt, ein exogenes Ekzem dagegen wird durch äußere Faktoren hervorgerufen. Bei einem exogenen Ekzem tritt meist direkt nach dem Kontakt mit dem auslösenden Mittel eine Reaktion auf, und zwar meist genau an der Stelle der Haut, an der der Kontakt auch stattgefunden hat. Oft findet ein ähnlicher Verlauf der Symptome statt: So beginnt es oft mit einer Rötung, dann bilden sich kleine Bläschen, die Bläschen können platzen und nässen, es folgt eine Krustenbildung und zuletzt eine Schuppung.

Häufige Ursachen

Ekzem auslösende Substanzen:
Medikamente, Kosmetik, Chemikalien (z.B. Putzmittel), Textilien, Metalle (z. B. Nickel in Modeschmuck oder Gürtelschnallen), Nahrungsmittel (z. B. Kuhmilch beim Säugling), Pflanzen.

Was Sie tun können

- Auslösende Substanz herausfinden, möglichst meiden oder zumindest den direkten Hautkontakt verhindern.
- Keine herkömmliche Seife verwenden, da diese den Säureschutzmantel der Haut angreift und dadurch die Haut austrocknet.
- Statt Schaumbädern oder stark schäumenden Duschbädern, Creme- oder Ölbäder verwenden. Diese trocknen die Haut nicht aus, sondern fetten und pflegen sie beim Reinigungsvorgang.
- Verwendung von allergiegetesteten Hautpflegeprodukten, die für trockene, empfindliche Haut geeignet sind (erhältlich im Institut für Ästhetische Medizin in unserem Haus).
- Patienten mit sonnenempfindlichem Ekzem sollten die Sonne meiden.
- Starkes Schwitzen an den ekzematösen Stellen vermeiden. Der salzige Schweiß reizt die Haut zusätzlich.
- Gegen starken Juckreiz helfen Tabletten mit Antihistaminika-Wirkstoff (= juckreizstillend, antiallergisch). Diesen Wirkstoff gibt es auch als Salben, Cremes oder Gele zur äußerlichen Anwendung bei schwächerem Juckreiz.

Wann Sie zum Arzt müssen

Bei starken Beschwerden oder wenn die Beschwerden nicht nachlassen.

Was Ihr Arzt tun kann

Herausfinden der Ursache des Ekzems (z.B. durch Allergietest) und Behandlung der Ekzemsymptome mit stärker wirksamen Präparaten gegen Juckreiz oder Entzündung

**Bei Fragen zum Thema
Ekzem oder Hautkrankheiten
können Sie sich
gerne an unsere
Mitarbeiterinnen der**

Der Arzt vorwurfsvoll: "Konnten Sie den nicht früher kommen? Meine Sprechstunde ist schon beendet!" Der Patient darauf: "Tut mir leid, aber der blöde Köter hat mich nicht früher gebissen!"

Gestalten Sie die Themen unserer FAZLIFE aktiv mit! Welche Frage möchten Sie in einer unserer nächsten FAZ LIFE Ausgabe beantwortet haben? (Einfach in unseren Briefkasten einwerfen.) ☺

Ich wollte schon immer mal wissen _____

FAZ LIFE



Was Jogging-Anfänger beachten sollten

So gelingt der Einstieg in die Läufer-Welt sicher und angenehm

Was ist nun mit der feinen Speckschicht, die man sich mit Hilfe von Weihnachtsgans, Plätzchen und den kleinen Schokoladen-Osterhasen zugelegt hat? Die soll gefälligst weg, die brauchen wir nun nicht mehr. Und wie funktioniert das? Ganz genau – mit ausgewogener Ernährung, unterstützt von einem schönen Sportprogramm. Hierbei gilt: Am effektivsten ist die Sportart, die am meisten Spaß bringt. Denn nur dann folgen den guten Vorsätzen auch wirklich Taten. Wie wäre es denn zum Beispiel mal mit Joggen? Das macht man an der frischen Luft und wenn man zu zweit unterwegs ist, kann man sogar ein bisschen quatschen und wer die Einsteigertipps beachtet, der ist auch gesundheitlich auf der sicheren Seite.

1. Vorsorge-Check: Sie sind Sport-Einsteiger und älter als 35 Jahre? Dann sollten Sie sich vor dem Start von Ihrem Hausarzt oder Internisten untersuchen lassen. Eine sportmedizinische Vorsorgeuntersuchung gibt Ihnen die Gewissheit, dass Sie gesund sind und sich sportlich betätigen können.

2. Intensität: Lassen Sie sich von Ihrem Arzt einen individuellen Trainingsplan erstellen. Daraus geht hervor, wie oft und wie intensiv Sie sportlich aktiv sein sollen. Wer sich zu viel zumutet, riskiert Verletzungen und führt so einen unfreiwilligen Trainingsstopp herbei. Einen solchen Plan können Sie sich auch in unserem Haus erstellen lassen. Fragen Sie unser medizinisches Team danach.

3. Kaltstart vermeiden: Bringen Sie Ihren Körper erst auf die richtige Betriebstemperatur. Walken oder laufen Sie zum Beispiel fünf Minuten auf der Stelle. Dieses Aufwärmen verbessert das Zusammenspiel von Muskeln und Gelenken und vermindert das Verletzungsrisiko.

4. Regeneration: Beanspruchte Muskeln, Sehnen und Gelenke brauchen eine ausreichende Erholungsphase. Als Einsteiger sollten Sie daher höchstens dreimal pro Woche trainieren. Machen Sie nach sportlicher Belastung noch für etwa fünf Minuten mit niedriger Intensität weiter. Beanspruchte Muskeln sollten gedehnt werden. Zum Regenerieren dient ein heißes Bad, ein Saunagang oder eine Massage.

5. Medikamente: Wer regelmäßig Medikamente einnimmt, muss die Einnahmezeit und Dosis dem Sport anpassen. Fragen Sie Ihren Arzt.

6. Ältere Menschen: Einsteiger sollten mit Spazierengehen, Radfahren oder Walking beginnen. Joggen ist wegen der hohen Belastung des Bewegungsapparates nur für Trainierte geeignet.



$$\overline{2} + \overline{9} = \overline{8}$$

$$\overline{3} + \overline{4} = \overline{6}$$

Zwei plus neun ist acht, drei plus vier ist sechs, da kann doch etwas nicht stimmen. Welches Hölzchen muß man jeweils umlegen, damit die zwei Gleichungen stimmen?

verschiedene Langnese
Eissorten

*

frischer Salat

*

belegte Brötchen

Unser Bistro in Sonneberg hat täglich zu den Ihnen bekannten Öffnungszeiten für Sie geöffnet – verkürzen Sie doch die Wartezeit mit einer Kaffee- oder Teezeit

Sie werden von unserem med. Personal pünktlich zu Ihrem Arzttermin im Bistro aufgerufen!

21.05.2011	Asthmaschulung	09:00 – 15:00 Uhr
28.05.2011	Asthmaschulung	09:00 – 15:00 Uhr

