

# Praxis Brenner

Die gesunden Seiten des Lebens

Juli 2021 / Jg 4 / Nr. 13

**VITAMIN B1-MANGEL**  
Fördert Nervenschäden

**Unsichtbare Gefahr:**  
Listerien in Räucherfisch

**Impfquoten bei Schulanfängern**  
weiterhin zu niedrig

## TOXOPLASMOSE

Parasitäre Infektionskrankheit





## Liebe Patientin, lieber Patient!

„Bleiben Sie gesund!“ – ein Wunsch, den man mit dem Beginn der zweiten Welle der Corona-Pandemie von Freunden, Kollegen, Mitarbeitern und auch Geschäftspartnern immer öfter gehört hat. Ist es ein beiläufiger Wunsch? Nein, sondern die Sorge um das Wohlergehen des Anderen.

Unser bekanntes Motto „Ihre Gesundheit ist unser Ziel!“ soll unsere Verantwortung zeigen, Ihnen ein fester Partner zu sein, wenn es um die Genesung von einer Erkrankung, die Prävention oder auch die Nachsorge nach einer Krankheit geht – besonders in diesen schwierigen Zeiten. Schon lange vor dem Coronavirus wurden Szenarien für die Bekämpfung von Pandemien entworfen. Psychologischen Fakto-

ren und emotionalen Belastungen wurde dabei keine nennenswerte Aufmerksamkeit zuteil.

Beim Stöbern bin ich auf ein Buch gestoßen, das diese psychosozialen Phänomene sehr gut beschreibt. Es erschien im Herbst 2019 – nur wenige Wochen vor dem Ausbruch von COVID-19 im chinesischen Wuhan. Es lohnt sich, mal reinzuschauen.

## Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

*Susanne Brenner*

## Buchempfehlung

Die Pandemie als  
psychologische Herausforderung  
Ansätze für ein psychosoziales  
Krisenmanagement

von Steven Taylor  
ISBN-10 3837930351

Mit der Zielsetzung, diese psychosoziale Dimension stärker zu beleuchten, erschien im Herbst 2019 die englischsprachige Originalausgabe dieses Buches – nur wenige Wochen vor dem Ausbruch von COVID-19 im chinesischen Wuhan.

Auf der Grundlage der wissenschaftlichen Literatur zu früheren Pandemien untersucht Steven Taylor die psychologischen Folgen von Pandemien und ihrer Bekämpfung. Er verdeutlicht, dass die Psychologie bei der (Nicht-)Einhaltung von Abstandsregelungen und Hygieneempfehlungen sowie beim Umgang mit der pandemischen Bedrohung und den damit verbundenen Einschränkungen eine wichtige Rolle spielt. Anhand zahlreicher Fallberichte erörtert er die vielfältigen Reaktionen: weitverbreitete Ängste vor Ansteckung und wirtschaftlichem Ruin, Panikkäufe, Verschwörungstheorien, Rassismus, unangepasstes Verhalten sowie Abwehrreaktionen, aber auch die Zunahme von Altruismus.

Abschließend skizziert Taylor Konsequenzen für die Planungen des öffentlichen Gesundheitswesens und entwirft Möglichkeiten eines gesamtgesellschaftlichen Umgangs mit einer solchen Krisensituation.

## IMPRESSUM

Herausgeber:  
Praxis Brenner  
Hausärztliche Versorgung  
Hauptstraße 100  
66583 Spiesen-Elversberg  
Telefon 06821 983 1300  
www.brenner-praxis.de

Redaktionsleitung:  
Dr. med. Hans Germann &  
Dr. med. Susanne Brenner

Gestaltung: Katja Sieger & Michelle Durrang  
Produktion: bmade.de  
Fotos: depositphotos.com, freepik.com

Hausarzt - Magazin  
Informationen für Patienten der  
Praxis Brenner  
Dr. med. Susanne Brenner  
Fachärztin für Allgemeinmedizin  
Juli 2021 / Jg. 4 / Nr. 13  
Alle Angaben ohne Gewähr, Irrtümer  
und Änderungen vorbehalten.



**Titelthema · 6-7**

**Toxoplasmose - Eine parasitäre Erkrankung**

Seite 6-7

**Aktuell · 4**

Unsichtbare Gefahr  
Listerien in Räucherfisch

Impfquoten bei Schulanfängern  
weiterhin zu niedrig

Ärztliche Zweitmeinung

**Medizin · 5**

Vitamin B1-Mangel  
fördert Nervenschäden

**Kulturelles · 8**

Unsere Buchempfehlung  
Madame le Commissaire

Unsere Filmempfehlung  
Lupin

**Personenquiz · 10**

Berühmte Persönlichkeiten  
aus der Medizingeschichte

Gewinnspiel mit Buchpreis

**Praxisinfos · 11**

Diabetesinfos

Wir haben Impftermine zu  
vergeben



## Unsichtbare Gefahr Listerien in Räucherfisch

Fisch sollte regelmäßig Bestandteil der Ernährung sein. Er ist eine wichtige Quelle von biologisch hochwertigem und leicht verdaulichem Eiweiß, Mineralstoffen und Vitaminen.

Trotzdem lauern hier Gefahren: rohe, geräucherte und gebeizte Fischereierzeugnisse können häufig krankmachende Keime, insbesondere Listerien, enthalten. Die daraus resultierende Erkrankung nennt sich **Listeriose**. Die Erkrankungen können



schwere Verläufe zeigen und gehen beispielsweise mit Blutvergiftung, Hirnhautentzündung oder Fehlgeburten einher. Bei denen im Jahr 2018 registrierten Erkrankungsfällen endeten 5% tödlich. Besonders gefährdet sind Personen mit geschwächter Immunabwehr, Schwangere und deren Neugeborene.

### Ärztliche Zweitmeinung

## Impfquoten bei Schulanfängern weiterhin zu niedrig



Ganz unabhängig von der Diskussion über Corona-Impfungen bei Kindern und Jugendlichen hat das Robert-Koch-Institut im letzten Jahr Daten zum Impfstatus aus den Schuleingangsuntersuchungen ausgewertet und in einer Gesamtschau dargestellt.

Diese Ergebnisse haben gezeigt, dass immer noch wichtige Impfziele verfehlt werden. Entscheidende Impfquoten bei Kindern und Ju-

gendlichen in Deutschland sind in allen Altersbereichen zu niedrig - so der Bericht. Zudem werden Impfsereien zu oft später begonnen, also nicht wie von der Impfkommision empfohlen und nicht zielgerecht abgeschlossen.

Dadurch bleiben Kinder unnötig lang ungeschützt und es werden wichtige internationale Impfziele zur Ausrottung von Polio oder Masern verfehlt.



Bei der individuellen Entscheidungsfindung „für“ oder „gegen“ einen bestimmten planbaren medizinischen Eingriff haben gesetzlich Krankensichere in definierten Fällen einen Anspruch darauf, sich eine unabhängige zweite ärztliche Meinung einzuholen.

Für welche Eingriffe dies konkret gilt, legt der gemeinsame Bundesausschuss in der Richtlinie zum Zweitmeinungsverfahren fest. Diese Richtlinie soll auf weitere Eingriffe ausgeweitet werden. Damit sind therapeutische Eingriffe oder diagnostische Maßnahmen gemeint, bei denen Patienten von einem Zweitmeinungsverfahren besonders profitieren könnten.

In der vorgelegten Zusammenstellung finden sich 15 Vorschläge für eine Ausweitung des Verfahrens, darunter kardiologische, kardiochirurgische sowie gefäßchirurgische Eingriffe und Untersuchungen.

## Vitamin B1-Mangel fördert Nervenschäden



Designed by Freepik

Ein Vitamin B1-Mangel kann zu schwerwiegenden neurologischen Schäden wie Neuropathien führen. Eine Ursache für einen solchen Mangel ist die Erkrankung Diabetes mellitus.

Daher muss man bei Diabetes-Patienten mit vorliegender Neuropathie an ein mögliches Vitamin B1-Defizit denken.

Etwa jeder dritte Diabetiker entwickelt Nervenschäden in der Peripherie. Die Symptomatik wechselt dabei von Sensibilitätsstörungen und Schmerzen in den Füßen bis hin zu Funktionsstörungen und Gangunsicherheiten.

Wesentliche Ursache der Neuropathie ist der hohe Zucker im Blut (Hyperglykämie), gleichzeitig aber eben auch ein Mangel an Vitamin B1. Und der Mangel an Vitamin B1 kann per se wiederum Nervenschäden und

komplexe metabolische Störungen nach sich ziehen.

D.h. in der Folge, dass ein Vitaminmangel durch konsequente Substitution ausgeglichen werden sollte.

Wissen muss man auch, dass herkömmliches Vitamin B1 (Thiamin) nur in begrenzten Mengen resorbiert (aufgenommen) werden kann.

Besser ist hier die Substitution mit dem Pro-Vitamin Benfotiamin, das hoch dosiert eine Nervenschädigung und einen Mangel ausgleichen kann und dadurch auch noch neuropathische Symptome wie Kribbeln, Brennen und Taubheit in den Füßen lindern und reduzieren kann.

Standard in der Therapie von Neuropathien bei Diabetes-Patienten sind mittlerweile drei Behandlungssäulen:

- erstens Lifestyle-Änderung zur Optimierung der Blutzuckerein-

stellung

- zweitens Benfotiamin und
- drittens Alpha-Liponsäure, was z.B. die Bildung von oxidativem Stress reduzieren kann.

Darauf verweist auch die aktuelle Praxis-Empfehlung der Deutschen Diabetes Gesellschaft. Von Bedeutung ist auch ein Vitamin-B12 Mangel.

Solche Mangelzustände entwickeln sich nahezu „normal“ mit zunehmenden Alter. Jeder vierte über 65 Jahren ist betroffen.

Insbesondere Typ-2-Diabetiker unter Metforminmedikation. Auch dieser Mangel fördert Neuropathien und muss frühzeitig ausgeglichen werden, um irreversible Folgeschäden zu vermeiden.

## Toxoplasmose - Eine parasitäre Erkrankung

Die Toxoplasmose ist eine durch Parasiten verursachte Infektionskrankheit. Sie ist weltweit verbreitet und tritt häufig auf, befällt primär Katzen.

Für die Erreger ist der Mensch nur ein Zwischenwirt, der Endwirt sind Katzen.

Die Toxoplasmose-Übertragung erfolgt oft über rohe oder ungenügend durchgehitze Fleischwaren. Meist verursacht die Toxoplasmose keine Beschwerden. Vor allem bei immungeschwächten Personen oder auch Schwangeren kann sie aber schwerwiegende Folgen haben.

Der Erreger der Erkrankung nennt sich **Toxoplasma gondii**, für den Katzen den Hauptwirt darstellen. Nur selten ruft die Erkrankung bei Katzen klinische Erscheinungen wie Durchfall auf.

Lediglich bei der Erstinfektion scheiden Katzen große Mengen von Eiern des Erregers mit dem Kot aus, anschliessend entwickeln die Katzen eine zumeist lebenslange Immunität.

Die Aufnahme der von Katzen ausgeschiedenen Eiern geschieht zum Beispiel schon bei der Gartenarbeit durch kontaminiertes Erdreich oder über rohes Schweine- und Schaffleisch.

Problematisch ist dabei vor allem die erste Infektion von Schwangeren, da der Erreger auf das Ungeborene übergehen und schwere Fruchtschäden verursachen kann. Darüberhinaus ist die Infektion für Personen mit einem gestörten Immunsystem gefährlich.

Die Toxoplasmose bei Haustieren unterliegt in Deutschland der Meldepflicht nach dem Tiergesundheitsgesetz. Die Inkubationszeit bei Menschen beträgt ein bis drei Wochen, die Infektion verläuft bei



gesundem Immunsystem für etwa 90 % der Betroffenen beschwerdefrei und symptomlos. Bei schubweise verlaufender Erkrankung kann sich die Ausbreitung über Wochen und Jahre hinziehen. Hierbei bleiben die Erreger im Organismus in Zysten eingeschlossen. Sie platzen zu beliebiger Zeit und gelangen so in das Blutgefäßsystem und in die Lymphe.

Bei einer überstandenen Erkrankung ist eine Immunität anzunehmen. Eine Therapie mit Antibiotika ist für Menschen bei pränataler Toxoplasmose des Neugeborenen angezeigt.

### Allgemeine Krankheitsanzeichen

Wie schon erwähnt ist die Infektion bei gesunden Personen zumeist symptomlos. Selten treten Beschwerden wie leichtes Fieber, Lymphknotenschwellungen im Halsbereich, Müdigkeit sowie Kopf- und Gliederschmerzen auf. Der Verlauf der Krankheit ist in der Regel günstig und der Infizierte muss nicht behandelt werden. Bei einer Infektion werden Antikörper gebildet, die eine spätere erneute Ansteckung verhindern.

### Komplikationen

Das Immunsystem von Ungebore-

nen im Mutterleib und bei Neugeborenen nach der Geburt ist noch nicht ausgebildet.

Fötus und Säugling sind auf mütterliche Antikörper durch den Mutterkuchen und die Muttermilch angewiesen. Bei Feten und Babys und auch bei Menschen mit geschwächtem Immunsystem (zum Beispiel Aids-Patienten) können sich in allen Organen, am häufigsten im Gehirn, Entzündungsherde bilden und zu zusätzlichen Symptomen wie Sensveränderung, Lähmungsercheinungen und Krampfanfällen führen.

Zusätzliche Manifestation einer Toxoplasmose können Lungenentzündung und die Hirnhautentzündung sein. Daher ist meist eine medikamentöse Behandlung notwendig.

### Infektionen in der Schwangerschaft

Bei Frauen, die einmal eine Toxoplasmose-Infektion hatten, bilden sich Antikörper im Blut.

Daher sind sie normalerweise gegen eine Ansteckung immun und es besteht auch kaum eine Gefahr für den Fötus. Zwar können diese Frauen eine sekundäre Toxoplasmose-Infektion bekommen, aber auch

hier besteht kaum Gefahr für den Fötus. Eine erstmalige Erkrankung der Mutter kann dagegen zu erheblichen Schädigung des ungeborenen Kindes führen.

In den ersten drei Monaten der Schwangerschaft beträgt die Wahrscheinlichkeit einer kindlichen Infektion 15 %, was letztendlich zu Fehlgeburten führen kann.

Infizierte Kinder können epileptische Anfälle, kognitive Einschränkungen, Schäden an der Leber, Lunge, Gehirn, Augen, Herzmuskel und Hirnhaut auf weil aufweisen.

Ein Viertel der vor der Geburt infizierten Kinder durch *Toxoplasma gondii* haben einige geistige Behinderung, Spastiken, Epilepsie Hydrocephalus und Verkalkung der Hirngefäße.

### Therapie der der Schwangerschaft

Je früher eine Behandlung begonnen wird, umso geringer ist die Wahrscheinlichkeit einer Schädigung des Kindes. Infrage kommen verschiedene Sorten von Antibiotika.



### Toxoplasmose: Vorbeugen

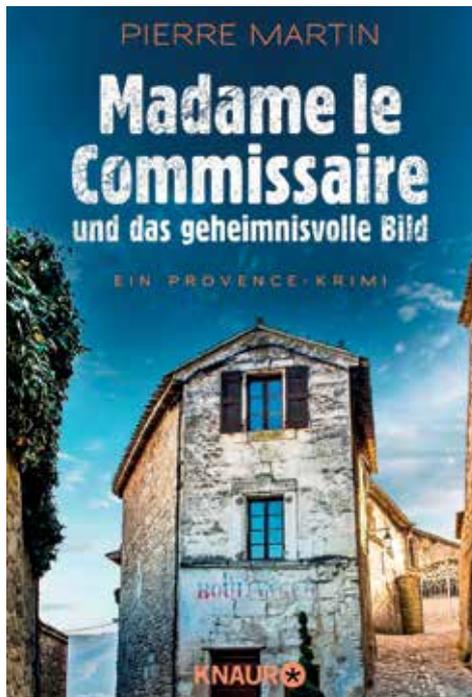
Es gibt eine Reihe von Verhaltensregeln, die das Risiko einer Toxoplasmose-Ansteckung verringern:

- Waschen Sie sich die Hände mit Seife, wenn sie Fleisch oder Gemüse berührt haben
- Reinigen Sie auch benutzte Küchengeräte (Schneidebrett, Messer etc.) gründlich nach der Verarbeitung von Fleisch oder Gemüse
- Essen Sie keine rohen Fleisch- oder Wurstwaren (Hackfleisch, Tatar etc.)
- Meiden Sie auch ungenügend erhitzte Fleisch und Wurstwaren (vor allem aus Schweine, Lamm oder Ziegenfleisch)
- Bewahren sie erdhaltige Lebensmittel (Kartoffeln Karotten etc.) getrennt von anderen Lebensmitteln auf
- Waschen, schälen beziehungsweise kochen sie Gemüse, Salate und Früchte vor dem Verzehr
- Tragen Sie bei der Gartenarbeit Handschuhe und waschen Sie sich hinterher gründlich die Hände
- Füttern Sie Katzen nicht mit rohem Fleisch



## Buchempfehlung

### Das hat uns gefallen



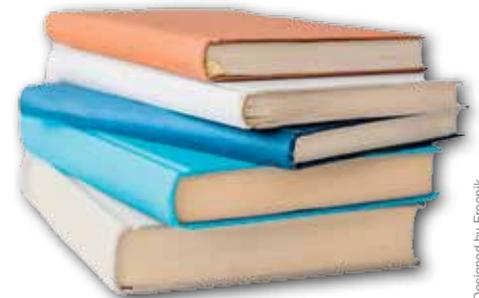
Ein Provence-Krimi mit Wohlfühlatmosfera – die Nummer eins unter den Provence-Krimis, so schreibt es der Verlag Droemer Knaur in einer Rezension.

Und in der Tat vermittelt der Lesestoff mit dem vierten Fall für die Kommissarin Isabel Bonnet Urlaubsflair, charmante Charaktere und Spannung à la Provence.

Wer träumt nicht davon, in der Provence Urlaub zu machen und das französische savoir vivre zu genießen: Lavendelduft, ein gutes Glas Wein, wunderschöne Landschaften und das spezielle Flair von Südfrankreich. Im vierten Band der Krimireihe ermittelt Madame le Com-

missaire wieder vor traumhafter Kulisse.

Ein atmosphärisch dichter Krimi, der in die schönsten Urlaubsgegenden Südfrankreichs führt mit spannendem Show-down um eine Bande von Kunstfälschern.



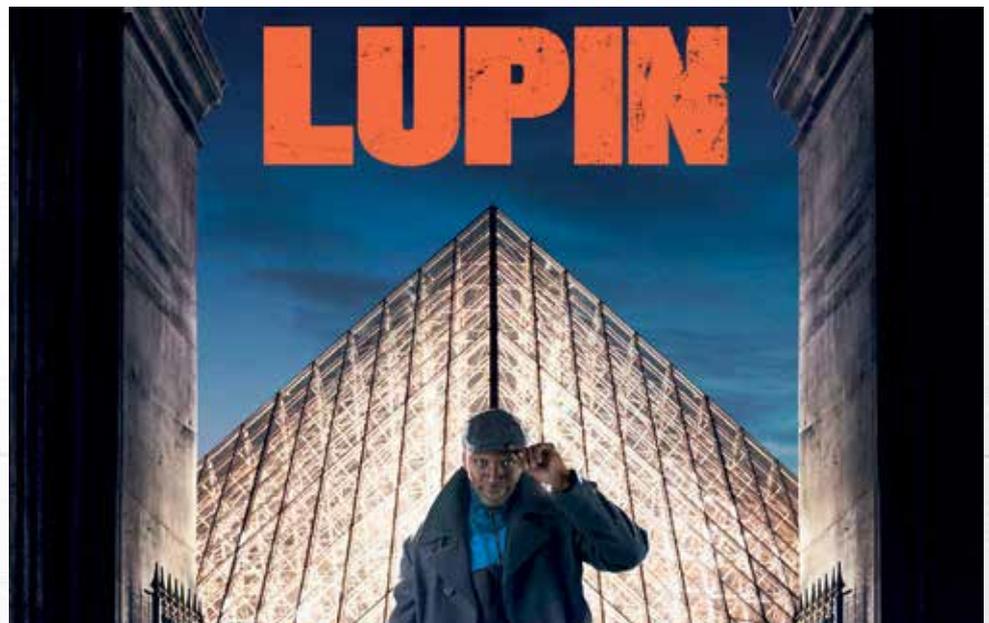
Designed by Freepik

## Filmempfehlung

### Das hat uns gefallen

Netflix hat die beliebte Krimi-Serie um den Meisterdieb Lupin fortgesetzt.

In der Hauptrolle kehrt Omar Sy, bekannt aus der französischen Komödie „Ziemlich beste Freunde“, auf den Bildschirm zurück. In mehreren sehr kurzweiligen



netflix.com

Folgen muss Assane Diop alias Omar Sy alias Meisterdieb Lupin seinen Rachefeldzug gegen seinen Widersacher Pellegrini fortsetzen, um

sich selbst als auch seinen Sohn Raoul zu retten - und mit Hilfe der Geschichten von Arsène Lupin der Polizei zu entkommen.

Designed by Freepik



Dr. Germann's

# ROBEETIN<sup>plus</sup>

Bluthochdruck - Volkskrankheit Nr. 1

Gesundheitsstärkende Rote Beete Kapsel  
mit Weißdornextrakt, Traubenkern-Extrakt  
und L-Ararginin

Jeder 3. ist betroffen

Neue Rezeptur mit Weißdornextrakt!



90 Kapseln

Weißdorn und Rote Beete - zusammen stark für ein gesundes Leben

Erhältlich in Ihrer Apotheke. - [www.robeetin.de](http://www.robeetin.de)

## Berühmte Persönlichkeiten

### Personen die Geschichte schrieben

Unser Gesuchter wurde in Brüssel als Sohn einer angesehenen Medizinerfamilie geboren und gilt als Vater der modernen Anatomie.

Seine akribischen Präparationen am menschlichen Leichnam halfen bei der Korrektur Jahrhunderte alter anatomischer Fehleinschätzung.

Er studierte in verschiedenen Städten Europas, unter anderem in Padua, wo er zum Professor für Chirurgie und Anatomie ernannt wurde. Sein 1543 veröffentlichtes *De humane corporis fabrica* (über den Aufbau des menschlichen Körpers), das er nicht nur schrieb, sondern auch selbst illustrierte, etablierte die Sektion als Basis des anatomischen Wissens.

Das Werk wurde als erstes umfassendes Buch zur menschlichen Anatomie zu einem bedeutenden Referenzwerk zukünftiger Generati-



onen. Wie sein Vater und auch sein Großvater wurde er zum kaiserlichen Leibarzt ernannt.

1564 unternahm er eine Pilgerreise ins Heilige Land, von der er nicht mehr zurückkam. Während der Rückreise von Jerusalem erkrankte er und musste an Land gehen. In Zante starb er. Er soll von pilgern bestattet worden sein. Legenden um seinen frühen Tod brachten ihn mit der Inquisition in Verbindung.

Es gab Vorwürfe, dass er aus Versehen einen Menschen bei lebendigem Leib sezirt hätte und zur Strafe verpflichtet worden wäre, nach Jerusalem zu reisen.

### Auflösung aus Heft 12

In der letzten Ausgabe haben wir Jean-Martin Charcot gesucht. Allen, die die richtige Lösung gefunden haben, sagen wir herzlichen Glückwunsch.

Designed by Freepik



Gewinner unseres Buchpreises aus der Ausgabe Nr. 12 ist Frau Birgit Becker.

Herzlichen Glückwunsch und viel Spaß beim Lesen.

### Wissen Sie, wen wir suchen?

Trennen Sie den angehängten Coupon ab und geben Sie ihn in der Praxis ab. Unter allen richtigen Antworten lösen wir am 27.08.2021 einen Gewinner aus.

## Antwortcoupon

Personenquiz  
Praxismagazin Nr. 13/2021  
Einsendeschluss: 20.08.2021

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

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

Wohnort \_\_\_\_\_

Meine Antwort \_\_\_\_\_

## Gut informiert bei Diabetes mellitus



Designed by Freepik

Als Mensch mit Diabetes ist es wichtig, gut informiert zu sein, um gegen Komplikationen und Folgeschäden angehen zu können.

Der Gesundheits-Pass Diabetes ist dabei ein nützliches Hilfsmittel. In diesem Artikel stellen wir Ihnen diesen kurz vor:

Ein persönlicher Diabetes-„Ausweis“ mit vielen wichtigen Informationen zu Ihrer Zuckerkrankheit – das ist der Gesundheits-Pass Diabetes.

Er wurde mit dem Ziel entwickelt, die Behandlung und Betreuung von Menschen mit Diabetes, gleich welchen Typs, zu verbessern. Am An-

fang eines jeden Jahres legen Sie gemeinsam mit Ihrem Behandlungsteam die für Sie individualisierten Ziele fest.

Jedes Quartal / jeden Besuch beim Arzt legen sie Ihren Pass vor, um ihre Ergebnisse einzutragen, und ihre Zielsetzungen zu überprüfen. Eine Seite entspricht dabei einem Jahr. Pro Quartal werden die durchgeführten Ergebnisse eingetragen. Die Einteilung in Spalten zeigt, wann welche Untersuchung wieder notwendig ist.

So haben Sie immer den Überblick, ob besprochene Ziele erreicht werden und wann die nächsten Untersuchungen anfallen. Wird ein Ziel nicht erreicht, ist es wichtig, gemeinsam mit Ihren Behandlern die Gründe zu erforschen.

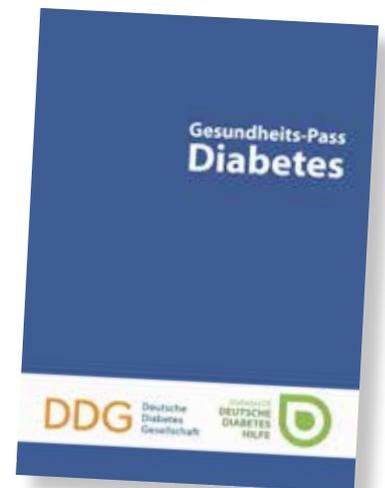
Der Gesundheits-Pass Diabetes ist Ihr persönlicher Wegweiser, der Ihnen und Ihren Behandlern sagt, wo Sie stehen und wo Sie hinwollen.

Jeder Mensch mit Diabetes sollte einen solchen Gesundheits-Pass Diabetes besitzen. Dies erleichtert die Behandlung und Betreuung im

Laufe der Jahre. Seit dem 5. April 2021 steht Menschen mit Diabetes der aktualisierte Gesundheits-Pass Diabetes zur Verfügung. Er gibt Betroffenen und ihren Behandelnden einen Überblick über wichtige Daten wie Glukose- und HbA1c-Angaben, Blutdruck, Augenbefund sowie Nieren- und Fettstoffwechselwerte und verbessert die Arzt-Patienten-Kommunikation. Zudem wurden Hinweise auf die Gripeschutz-Impfungen und diagnostische Maßnahmen ergänzt.

In zukünftigen Artikeln werden sie noch genauere Informationen zu den einzelnen Punkten erhalten.

Sind sie interessiert oder möchten schon jetzt mehr Informationen, wenden Sie sich an unser Diabetes-team!



deutsche-diabetes-gesellschaft.de

## Wir haben Impftermine zu vergeben!

Die verbindliche Impfvoranmeldung ist für alle Interessierten, auch wenn Sie noch nicht Patient bei uns waren.

Die Anmeldung erfolgt ausschließlich per Email über das Formular auf unserer Website.

Sie erhalten auf Ihre angegebene Email Antwort mit Ihrem möglichen Impftermin.

Mehr Infos finden Sie auf unserer Website am jeweiligen Standort.

(Spiesen-Elversberg)  
[www.brenner-praxis.de](http://www.brenner-praxis.de)



Designed by Freepik

(St.Ingbert/Hassel)  
[www.ralfkaiser-praxis.de](http://www.ralfkaiser-praxis.de)

## Diabetes Team

Sie erreichen unser Diabetes Team in Spiesen-Elversberg unter folgender Nummer:

**06821 919 6699**

# 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:

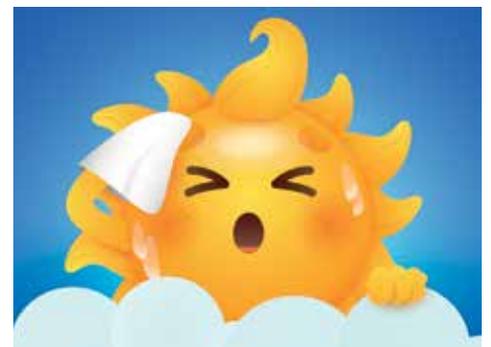
- Vermeiden Sie Hitze. Tragen Sie nur leichte Kleidung, unter der sich Wärme nicht staut. Säuglinge und Kleinkinder dürfen drinnen gerne nackt herumkrabbeln. Für Erwachsene sind klimatisierte Räume ideal.
- Kratzen Sie nicht an juckenden Pusteln. Das erhöht das Risiko für Entzündungen.
- Kalte Kompressen 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 Trockenpinselung 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)



Designed by Freepik



Dieses Heft ist nicht zur Weitergabe an Dritte geeignet!

Das Magazin ist für die Patienten der Facharztpraxis für Allgemeinmedizin Dr. med. Susanne Brenner, Praxis Dr. med. Ralf Kaiser sowie der Praxis Dr. med. Hans Germann. Standort Spiesen-Elversberg, Dr. med. Susanne Brenner, Hauptstraße 100, 66583 Spiesen-Elversberg für den Standort St.Ingbert / Hassel die Praxis Dr. med. Ralf Kaiser, Blumenstraße 4, 66386 St. Ingbert.