

WISSENS-NEWS

Rehabilitation

Neue Kraft tanken

Ein überstandener Herzinfarkt, ein neues Hüftgelenk oder monatelange Erschöpfung nach einer Covid-19-Infektion: Es gibt viele Gründe für eine physische und psychische Rehabilitation. In der neuen Ausgabe von FOCUS-Gesundheit erfahren Leser, welche Reha-Maßnahmen ihnen besonders guttun und welche Kliniken die größte Erfahrung haben und den besten Ruf unter Experten und Patienten genießen. Daneben gibt es Anleitungen für wirkungsvolle Entspannungstechniken und Tipps für die sanfte Rückkehr in den Alltag.

Wieder fit

Die aktuelle Ausgabe von FOCUS-Gesundheit zum Thema „Reha“ ab 14. September, 9,95 Euro



Medizin

Zu Hause weniger Migräne

Migränepatienten, die im Homeoffice arbeiten, benötigen weniger Medikamente. Zudem berichten sie über geringere Schmerzintensität und kürzere Attacken. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie im „Journal of Headache and Pain“. Eine mögliche Erklärung: Zu Hause können sich Betroffene leichter zurückziehen, wenn eine Attacke beginnt.

Zahl der Woche

36,6

Milliarden Euro

investierten staatliche Stellen in Deutschland 2020 in Forschung und Entwicklung, acht Prozent mehr als im Vorjahr

Quelle: OECD



WIR MÜSSEN REDEN

FOCUS-Kolumnistin **Yael Adler** erklärt, warum wir nach dem Sommer zum Haut-Check sollten

Herr: Es ist Zeit. Der Sommer war sehr groß...“ Hätte Rainer Maria Rilke diesen Satz nicht als erste Zeile seines Gedichts „Herbsttag“ gebraucht, ein Dermatologe hätte ihn erfinden müssen. Wenn wir aus dem Sommer zurückkehren, war unsere Haut auf großer Fahrt und das, ohne dass wir um die halbe Welt gereist sein müssen. Denn auch zu Hause trifft uns das Sonnenlicht mit seinem vollen Spektrum. Wie wir ja wissen, sind nicht alle Strahlen gut für uns. Sie verdicken zum Beispiel die Hornschicht und führen so zu einer sogenannten Lichtschwiele, die unsere bislang glatte Außenfassade nach Rückkehr ins Büro in eine Art schuppigen Rauputz verwandelt, der vermeintlich dringenden Feuchtigkeitsbedarf signalisiert.

Die Pflegecreme nutzt diesmal nichts, denn was nach der Sonne nun zu viel ist, stößt die Haut unbeirrt ab.

Die fantastische Urlaubsbräune reicht gerade für die erste Woche vor den Kollegen. Dann aber erzählt unsere Haut, was ihr neben der Sonne noch so alles widerfahren ist: Salzwasser, Chlor, Klimaanlage und so weiter. Höchste Zeit, die Außenanlagen zu inspizieren und sich eine Art Herbst-Workshop zu gönnen.

Der beginnt ganz leicht, indem wir uns nackt vor den Spiegel stellen und uns selbst von Kopf bis Fuß abscaanen: Wo sehe ich Hautveränderungen? Stellen, wo der eigene Blick nicht hinreicht, oder besonders brisante Körperpartien können nach dem Vieraugenprinzip partnerschaftlich aufgeklärt werden. Wenn beim Sex nicht ohnehin das Licht anleibt, sollte man es zumindest zeitweise praktizieren, um den Partner zur Abwechslung auch mal mit den Augen abzutasten. Ein besonders umsichtiger Patient kam einmal mit seiner Ehefrau zu mir, bei der er alle ihm verdächtigen Hautstellen

mit einem Farbstift eingekreist hatte. Er brachte die Dinge sozusagen auf den Punkt.

Relevante Areale sind unsere Sonnenterrassen – mit Kopf, Ohren, Nase, Wangen und Jochbeinen – und unser Oberkörper.

Ins Auge fallen sollten Sonnenflecken, die sich in letzter Zeit vermehrt oder verändert haben, oder erweiterte rote Äderchen. Sie sind durch die Sonnenstrahlung weit gestellt worden und nicht mehr flexibel genug, um in ihren Ausgangszustand zurückzukehren. Hier kann der Arzt per Laser weiterhelfen. Auch aktinische Keratosen sind zu beachten. Sie erscheinen zuerst als scharf abgegrenzte Rötungen, die sich rau anfühlen und zu einer Verdickung mit weiß-gelblicher Hornablagerung führen können. Aktinische Keratosen sind zunächst unproblematisch, gelten aber als Vorstufe zum weißen Hautkrebs. Für den Laien sind sie im

Anfangsstadium schwer zu erkennen, der geübte Blick der Dermatologin gibt Klarheit. Sie kann auch sagen, wie es um weitere Hautflecken, Knubbel, Hautanhängsel und Warzen bestellt ist.

Jeder Arzt weiß, dass die Entfernung eines Leberflecks eine feingewebliche Untersuchung nach sich ziehen muss. Unter dem Mikroskop lassen sich bösartige Zellen oder Vorstufen entlarven.

Die meisten Hautflecken sind harmlos, ohne ärztliche Prüfung kann es aber passieren, dass schwarzer Hautkrebs oder dessen Vorstufen durch Laser oder Blitzlichtlampen im Kosmetikstudio behandelt werden und es dann zur Entartung oder sogar zu Metastasen des bekannten Flecks kommt.

Behalten Sie sich also im Auge, und kommen Sie gesund durch die Zeit!

Die Ärztin Yael Adler schreibt hier im wöchentlichen Wechsel mit dem Psychiater und Theologen Manfred Lütz

