



## 2. Praxisbrief 2008

15. Juni 2008

**Themen: Reiseimpfungen, Impfungen, Hautkrebsvorsorge**

### **Hautkrebs-Vorsorge ab 1. Juli**

Ab dem 1. Juli 2008 ist in unserer Praxis ein Hautkrebs-Screening möglich, das von den Krankenkassen bezahlt wird. Versicherte ab 35 Jahren haben darauf alle 2 Jahre Anspruch.

### **Was ist Hautkrebs?**

Hautkrebs ist die häufigste Krebserkrankung überhaupt. Statistisch erkranken ca. 3% der Männer und 4% aller Frauen an schwarzem Hautkrebs – Der Basalzellkrebs ist ca. achtmal häufiger! In den letzten Jahren hat sich die Häufigkeit von Hautkrebs aufgrund des heutigen Schönheitsideals („braun ist gesund und ästhetisch“) pro Jahr um ca. 10 % gesteigert! Aus medizinischer Sicht gilt jedoch eine sonnengebräunte Haut als geschädigte Haut.

Ein Sonnenbad verursacht Schäden an der Erbsubstanz der Hautzellen. Bei einem Sonnenbrand können schnell 100.000 DNA-Schäden pro Zelle entstehen. Da die Haut unser größtes Organ ist, können so Schäden auftreten, die nicht mehr repariert werden können. Der schwarze Hautkrebs (Melanom) ist zwar selten (ca. 15000/Jahr in der BRD), wächst jedoch so schnell, dass er schnell erkannt werden muss, um ihn zu heilen. Das Melanom kommt auch an nicht sonnenexponierter Haut vor. Der Basalzellkrebs ist der häufigste Hautkrebs, wächst sehr langsam und kommt genauso wie der Stachelzellkrebs vor allem auf lichtgeschädigter Haut vor (zusammen ca. 100.000 Neuerkrankungen/Jahr).

### **Was gibt es für Risikofaktoren?**

Viele Pigmentmale (mehr als 40), helle Haut, blaue oder grüne Augen, blonde oder rote Haare, höhere Tendenz zu verbrennen als zu bräunen, Sonnenbrände in Kindheit und Jugend, Sommersprossen, Malignes Melanom in der engsten Familie (Eltern oder Kinder).

Die Haut „vergisst“ keinen Sonnenbrand. Auch Schwarzhäutige können einen Sonnenbrand und Hautkrebs bekommen.

Weitere Informationen im Internet: [www.unserehaut.de](http://www.unserehaut.de)

### **Wie kann ich mich vor Hautkrebs schützen?**

Der beste Schutz vor Hautkrebs ist das Meiden intensiver Sonneneinstrahlung und das Meiden von Solarien. Sollte das im Sommer / auf Reisen nicht möglich sein, ist der beste Schutz lange, dichte, trockene Kleidung, eine Sonnenbrille und eine Kopfbedeckung. Zusätzlich sollte Sonnenschutzcreme mit möglichst hohem Lichtschutzfaktor verwendet werden (mindestens 30), Der Schutzfaktor besagt, wie

lange man sich länger in der Sonne aufhalten darf als ohne Sonnenschutzcreme. An einem durchschnittlichen Sommertag mit einem UV-Index von 7 beträgt beispielsweise die Zeit bis zum Auftreten minimalster Hautschäden 20 Minuten. Mit einer Sonnenschutzcreme mit Faktor 2 darf man sich maximal 40 Minuten, mit Faktor 20 maximal 400 Minuten pro Tag in der Sonne aufhalten- sicherheitshalber sollte jedoch diese Zeit nur zu 2/3 ausgenutzt werden, also ca. 260 Minuten (4,5 Stunden). Bei Hauttyp I (keltischer Typ) oder bei reflektierender Umgebung (Wasser, Schnee, Sand) ist die Eigenschutzzeit deutlich niedriger. Hier finden Sie eine UV-Vorhersage im Internet:

[www.bfs.de/uv/uv2/uvi/messnetz.html](http://www.bfs.de/uv/uv2/uvi/messnetz.html) oder

[http://de.weather.com/maps/matypes/intluvindex/index\\_large.html](http://de.weather.com/maps/matypes/intluvindex/index_large.html)

### **Was muss ich bei der Verwendung von Sonnenschutzcreme beachten?**

- Die Creme muss erst in die Haut einziehen. Eine Wirkung besteht daher erst nach ca. 30 Minuten. Die Sonnencreme muss also bereits 30 Minuten bevor man in die Sonne geht aufgetragen werden.
- Um den Schutzfaktor, der auf der Packung angegeben ist, zu erreichen, muss die Sonnencreme, sobald sie komplett eingezogen ist, ein zweites Mal aufgetragen werden (Sobald 20 Minuten in der Sonne vergangen sind)!
- Auch bei „wasserfester“ Sonnencreme muss laut dem Gesetzgeber nach dem Bad im Wasser mindestens 50% des Schutzfaktors vorhanden sein. Trocknet man sich nach dem Baden aber ab, ist die Sonnencreme meist komplett entfernt. Es ist also unvermeidlich, sich nach dem Baden erneut einzucremen.
- Cremt man sich mehrfach mit einem bestimmten Schutzfaktor ein (z.B. 8), erhöht sich dadurch der Schutzfaktor nicht (bleibt immer noch 8)
- Etwa 30 % der Körperoberfläche bleiben auch bei gewissenhaftem Eincremen ausgespart!

### **Ist die Sonne nicht auch gesund?**

Ja, Licht ist nötig für die körpereigene Vitamin D-Produktion und stimuliert die Melanin-Produktion, was u.a. die Stimmung heben kann.

**ABER:** es reichen bereits 15 Minuten Sonnenexposition von Gesicht und Händen in der Wintersonne, um genügend Vitamin-D herstellen zu können!

### **Behandlung eines Sonnenbrandes**

Ein Sonnenbrand sollte am besten gar nicht erst entstehen, da er die Folge einer sehr starken Hautschädigung darstellt. Ist es doch einmal dazu gekommen, sollten die betroffenen Hautareale ausgiebig (z.B. 30 Minuten unter laufendem Wasser) gekühlt und die Haut anschließend mit rehydrierenden Hautemulsionen (After-Sun-Lotion) regelmäßig eingecremt werden. Auch Hausmittel wie Milch, Joghurt oder Quark können Symptome lindern. Ebenso können Aloe vera oder Gurkenscheiben versucht werden. Außerdem sollte auf eine reichliche Flüssigkeitsaufnahme geachtet werden, da durch die geschädigte Haut viel Feuchtigkeit verloren geht. In schwereren Fällen kann eine Therapie mit entzündungs- oder schmerzhemmenden Präparaten notwendig werden. Bei Verbrennungen 2.Grades entstehen Blasen.

Diese sollten, wenn sie nicht infiziert sind, nicht eröffnet werden. Ein Sonnenbrand 3. Grades mit Allgemeinsymptomen wie Übelkeit muss stationär behandelt werden.

## Reiseimpfungen

Reiseimpfungen sind nach der Schutzimpfungsrichtlinie (SiR) grundsätzlich nicht Bestandteil der gesetzlichen Krankenversicherung. Einzelne Krankenkassen übernehmen jedoch die Kosten im Wettbewerb um Mitglieder. Nachfolgende Tabelle zeigt eine Auswahl von Krankenkassen und welche Reiseimpfungen erstattet werden. Sie sollten jedoch prinzipiell bei Ihrer Krankenkasse nachfragen, ob inzwischen Reiseimpfungen erstattet werden. Bei den meisten Krankenkassen muss eine Rechnung über die Impfkosten eingereicht werden und wird dann z. T. bis zu einem Höchstbetrag (manche Krankenkassen erstatten nur den Impfstoff) erstattet. Aktuelle Hinweise zur Kostenerstattung finden Sie im Internet bei [www.crm.de](http://www.crm.de) (Zentrum Reisemedizin) oder [www.fit-for-travel.de](http://www.fit-for-travel.de).

### **Welche Reiseimpfungen sind sinnvoll?**

*FSME* – Da wir in einem FSME-Risikogebiet wohnen mit einem inzwischen ganzjährigem Infektionsrisiko, sollten alle Personen ohnehin gegen FSME geimpft sein. Eine Reiseimpfung sollte also nicht nötig sein.

*Typhus und Cholera* – Früher wurden diese Impfungen jedem Reisenden in bestimmte Länder empfohlen. Heutzutage wird nur noch „Rucksacktouristen“ eine Impfung empfohlen, da eine Infektion im Hotel sehr unwahrscheinlich ist und effektive symptomatische Therapeutika zur Verfügung stehen.

*Gelbfieber* – diese Impfung ist für manche Länder vorgeschrieben. Eine Einreise in diese Länder ist ohne Impfung nicht möglich. In unserer Praxis können alle Impfungen außer Gelbfieber geimpft werden. Gelbfieberimpfungen können z.B. beim Gesundheitsamt durchgeführt werden.

*Poliomyelitis (Kinderlähmung)* - bei Reisen in Endemiegebiete (Afrika, Indien, Indonesien) ist eine Auffrischimpfung zu empfehlen

*Tollwut* – ist in einigen Ländern (Indien, Russland, Rumänien) häufig. Wird jedoch nur Reisenden empfohlen, die Kontakt mit wild lebenden Tieren haben können (Jäger etc.). Erkrankungen mit Tollwut verlaufen tödlich, es gibt keine Therapie.

*Hepatitis A* – immer wieder wird über Epidemien auch in erstklassigen Hotels in betreffenden Ländern (z.B. Ägypten) berichtet. Um nicht seinen Urlaub mit Durchfall verbringen zu müssen, empfehle ich daher diese Impfung.

*Hepatitis B* – eine Übertragung ist in aller Regel nur durch Blutübertragung oder Sexualkontakte möglich. Für den normalen Touristen sollte daher diese Impfung nicht notwendig sein. Besteht jedoch ein Verletzungsrisiko (z.B. durch Sport, Verkehrsunfall etc.) sollte daran gedacht werden, dass eine Übertragung bei niedrigem Hygienestandard in solchen Ländern im Krankenhaus möglich ist.

*Japanische Enzephalitis* – bei Aufenthalt in ländlichen Gebieten in entsprechenden asiatischen Ländern ist diese Impfung empfehlenswert.

*Malaria-Prophylaxe* – nach Region.

Bitte beachten Sie, dass einige Impfungen bereits mehrere Wochen vor Reiseantritt begonnen werden müssen, damit ein ausreichender Impfschutz besteht.

Weitere Empfehlungen zu Reiseimpfungen finden sie im Angebot der Deutschen Gesellschaft für Tropenmedizin und Internationale Gesundheit (DTG) e.V. (Tel. 089 / 21 80 - 38 30) [www.dtg.org/impfungen.html#390](http://www.dtg.org/impfungen.html#390) und beim Forum Reisen und Medizin e.V. [www.frm-web.de](http://www.frm-web.de).

### **Standardimpfungen**

Standard sind Impfungen gegen Tetanus, Diphtherie und Poliomyelitis. Daneben gibt es weitere Impfungen, die von den gesetzlichen Krankenkassen in bestimmten Fällen übernommen werden:

Pneumokokken – für Risikopatienten (mit Lungenerkrankungen).

Grippeimpfung – für Risikopatienten oder allen Menschen, die beruflich ein erhöhtes Ansteckungsrisiko haben (medizinische Berufe).

Hepatitis B – wird für chronisch Nierenkranke (die dialysepflichtig sind oder bei denen eine Dialyse droht) und Leberkranke empfohlen.

### **Weitere Impfungen, die keine Leistung der gesetzlichen Krankenkassen sind:**

Zoster-Impfung (Zostavax) – gegen Gürtelrose. Soll Dauerschmerzen nach Gürtelrose verhindern. Für Menschen ab 60 Jahren empfohlen.

Pertussis (Keuchhusten) – wird von den Krankenkassen für Kinder und Frauen mit Kinderwunsch erstattet. Da zunehmend über Keuchhustenfällen bei Erwachsenen berichtet wird, ist diese Impfung ebenfalls für Menschen mit Kontakt zu Kleinkindern und Babys empfehlenswert

Viele Grüße

Ihr Dr. Ritter

***Welches Thema würde Sie im nächsten Praxisbrief interessieren? Gerne nehmen wir Ihre Anregungen entgegen.***

Der Praxis-Newsletter kann auch im Internet unter [www.praxis-dr-ritter.de/service.htm](http://www.praxis-dr-ritter.de/service.htm) herunter geladen werden.



### **IMPRESSUM**

**Praxis Dr. med. Erik Ritter**  
hausärztliche Versorgung  
Facharzt für Innere Medizin  
Lilienstraße 23 – 90522 Oberasbach  
Tel. 0911-691562 – Fax 0911-9694123  
<http://www.praxis-dr-ritter.de>

## Kostenerstattung von Reiseimpfungen durch gesetzliche Krankenkassen (Auswahl) Stand Juni 2008

Alle Angaben ohne Gewähr. Bitte informieren Sie sich **VOR** einem Arztbesuch bei Ihrer Krankenkasse!

Krankenkasse	Impfungen										Malaria- prophylaxe	
	Hepatitis A	Hepatitis B	FSME	Typhus	Gelbfieber	Polio- myelitis	Meningo- kokken- Meningitis	Tollwut	Japanische Enzephalitis	Cholera		
<u>AOK Bayern</u>	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Ersatzkassen</b>												
<u>DAK</u>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<u>KKH</u>	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	-	-
<u>Barmer EK</u>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<u>TK</u>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>GEK</u>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>HEK</u>	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	-	-
<u>Knappschaft</u>	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+
<b>Innungskrankenkassen</b>												
<u>Vereinigte IKK</u>	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	-	-
<u>BIG Gesundheit</u>	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	-	-
<u>IKK Nord</u>	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	-	-
<u>IKK Thüringen<sup>1</sup></u>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-
<u>IKK direkt</u>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Betriebskrankenkassen</b>												
<u>Bahn BKK</u>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<u>BKK MOBIL OIL</u>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-

<sup>1</sup>Erstattung der Kosten für Impfstoff (abzügl. gesetzl. Zuzahlungen); Erstattung der ärztl. Impfleistung in Höhe des einfachen GOÄ-Satzes

<u>TAUNUS BKK</u> <sup>1</sup>	+	+	+	+	+	-	+	+	-	+	+
<u>BKK ESSANELLE</u>	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	-
<u>BOSCH BKK</u>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Siemens-BKK</u> <sup>2</sup>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>NOVITAS Vereinigte BKK</u>	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	-
<u>BKK R+V</u> <sup>3</sup>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>BKK SBH</u>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Bank BKK</u>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>BKK für Heilberufe</u>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>BKK Ahlmann</u>	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	-
<u>BKK Beiersdorf</u>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>BKK Philips</u>	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	-
<u>neue bkk</u>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>BKK A.T.U.</u> <sup>4</sup>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-
<u>BKK VerbundPlus</u>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Die persönliche BKK</u> <sup>4</sup>	+	+	+	+	a. Anfrage	+	+	+	a. Anfrage	-	-
<u>ESSO BKK</u>	+	+	+	+	+	+	+	+	a. Anfrage	+	a. Anfrage
<u>BKK Exklusiv</u>	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	-
<u>BKK Shell/LIFE</u>	+	+	+	-	-	+	-	-	-	-	-
<u>BKK VICTORIA D.A.S.</u>	+	+	+	+	+	-	+	+	-	+	-
<u>Daimler BKK</u>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

<sup>1</sup> beteiligt sich im Rahmen eine Bonusprogramms an den Kosten der Malariaphylaxe

<sup>2</sup> übernimmt 70% der Kosten für das Honorar und den Impfstoff

<sup>3</sup> erstattet die Kosten für den Impfstoff abzüglich gesetzl. Abschläge (Zuzahlung, Apothekenrabatt, Herstellerrabatt) und ggf. Verwaltungskostenpauschale; Kosten für die ärztliche Impfleistung werden nicht übernommen

<sup>4</sup> abzüglich Apotheken- und Herstellerrabatt