



## Newsletter September 2015

### Termine!

Nächste Fachveranstaltung am **11.09.2015** um 15:00 Uhr im  
Seniorentreff Schwaneneck mit der Referentin Frau Tuphorn.  
**Thema:** Welche neuen Regelungen gibt es zum Thema  
Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung?

Am **09.10.2015** um 15:00 Uhr wird Augenarzt Herr Dr. Murovski  
Methoden und Möglichkeiten zur modernen Kataraktchirurgie  
(Implantation einer Kunstlinse) und sonstige Augenerkrankungen,  
die einerseits altersbedingt, oder durch Verletzungen sowie  
durch bakterielle Infektionen entstehen können, erläutern.

Am **16.10.2015** um 15:00 Uhr wird Herr Prof. Dr. Nenoff (vielen  
von uns bekannt) wieder einen hoch interessanten  
Weiterbildungsvortrag referieren, bei dem er neue Erkenntnisse  
zu Veränderungen des Infektionsrisikos mit Pilzen, Bakterien und  
Viren beim Kontakt Mensch-Haustier und sonstigen Exoten,  
darstellen wird.

Unser diesjähriger Jahresabschluss findet am **21.11.2015-  
22.11.2015 im Gasthaus Talsperre in Carlsfeld (nahe  
Eibenstock) statt.**

Wir benötigen Ihre Teilnehmerrückmeldung bis spätestens:  
**04.09.2015**, da die Zimmerreservierung erfolgen muss.  
Preis pro Person: 35,00 € inkl. Frühstück

Das Rahmenprogramm teilen wir im nächsten Newsletter mit.

### Gesundheit:

#### Neues aus der Wissenschaft

#### Lippenherpes schnell handeln ist wichtig!

Ein Alternative kann da zum Beispiel eine Kautablette sein.  
„Forscher haben herausgefunden, dass eine Herpes-Infektion bei  
Menschen mit einer guten Versorgung an der Aminosäure Lysin  
seltener ausbricht. Die frühzeitige Einnahme unterstützt den  
Körper bei Lippenherpes ernährungsmedizinisch.“

#### Unser Nachbar - die Zecke

Selbst in waldfernen, gepflegten Gärten leben Zecken. Forscher gingen in 60 Gärten  
im Stuttgarter Raum auf die Suche und wurden überall fündig. Vögel und Wildtiere  
können die kleinen Spinnentiere wohl über große Entfernungen verbreiten. Prof. Ute  
Mackenstedt von der Universität Hohenheim rät zur FSME-Impfung in  
Risikogebieten. Nach der Gartenarbeit sollte man sich zudem auf Zecken absuchen.

#### Gesund mit Ei

Gute Nachrichten für Liebhaber des Frühstückseis: Männer, die etwa vier Eier pro  
Woche essen, haben ein geringeres Risiko, an Typ-2-Diabetes zu erkranken, als  
jede, die nur ein Ei verspeisen. Das haben finnische Forscher anhand der Daten von  
rund 2300 Männern herausgefunden.

#### Das Flimmern stoppen

Menschen, die überflüssige Pfunde abnehmen und ihr Gewicht dauerhaft halten,  
können Herzrhythmusstörungen erfolgreich bekämpfen. Das folgern australische  
Forscher, die 355 übergewichtige Patienten mit Vorhofflimmern untersuchten, dem  
häufigsten Taktfehler bei Senioren. Eine Maßnahme der Verbesserung wäre das  
Abspecken, was vor Allem im Alter meist nicht leicht fällt.

#### Die Nägel – Aushängeschild für Körperpflege und Gesundheitszustand

Schöne und gesunde Nägel stehen als sichtbares Zeichen für unser körperliches  
Wohlbefinden und unterstreichen ein gepflegtes Äußeres. Beim Kontakt mit unseren  
Mitmenschen achten wir ganz selbstverständlich darauf, ob und wie deren Hände  
und Fingernägel gepflegt sind. Umso wichtiger ist es, dafür Sorge zu tragen, dass  
Finger- und Zehennägel nicht nur gepflegt aussehen, sondern auch gesund sind.  
Vor allem im Sommer, wenn wir unsere Füße in offenen Schuhen zeigen oder  
barfuß laufen, lassen sich unschöne Fußnägel nicht länger verstecken.  
Ob sich hinter bestimmten Symptomen wie Farbveränderungen, Flecken oder  
Brüchigkeit harmlose Manikürefehler oder doch eine Erkrankung verbergen, ist für  
den Einzelnen oftmals nicht so leicht erkennbar.

Eine der am häufigsten vorkommenden Nagelerkrankungen ist der Nagelpilz. Dabei  
handelt es sich um eine ansteckende Erkrankung, die zur Zerstörung oder auch  
Ablösung der betroffenen Nägel führen kann. Die wichtigsten Informationen rund um  
das Thema Nagelpilz und Nagelgesundheit:

#### Woran erkennt man mit Pilz befallene Nägel?

Nagelveränderungen und Nagelverfärbungen sind häufig erste Anzeichen für eine  
Nagelpilzerkrankung. Zu Beginn sind zumeist längliche oder halbkreisförmige,  
scharf oder unregelmäßig begrenzte, weißliche bis gelbe oder graubraune Flecken  
im Nagel sichtbar. Im weiteren Verlauf kann es zu einer zunehmenden Verdickung  
der Nagelplatte kommen; sie kann brüchig und bröckelig werden, wobei die  
ursprüngliche Nagelsubstanz immer mehr zerstört wird. Im weiteren Verlauf kann  
sich der Nagel vom Nagelbett abheben.

Ein Pilzbefall des Nagels kommt häufig gleichzeitig mit einer Pilzerkrankung der  
umgebenden Haut vor, insbesondere an den Füßen. Pilze ernähren sich vom  
Keratin der Nägel und der Haut. So siedeln sie sich nicht nur im Nagel, sondern  
auch darunter im Nagelbett an. In den meisten Fällen beginnt die Infektion am  
vorderen Nagelrand und schreitet langsam in Richtung der Nagelwurzel fort, bis  
schließlich die ganze Nagelplatte befallen ist.

#### Welche Nägel sind am häufigsten betroffen?

Die Zehennägel sind von einer Nagelpilzerkrankung etwa 4-7 mal so häufig  
betroffen wie die Fingernägel. Am häufigsten ist die Großzehe oder die fünfte Zehe  
befallen.

#### Welche Beschwerden können bei Nagelpilz auftreten?

Abgesehen von den erkennbaren Veränderungen treten zumindest zu Beginn noch  
selten Beschwerden auf. Im fortgeschrittenen Stadium mit verdickten oder brüchigen  
Nägeln kann es beim Gehen oder Laufen zu Schmerzen kommen.

#### Wie kommt es zu einem Befall mit Nagelpilz?

Haut- und Nagelpilz sind ansteckende Erkrankungen und werden sowohl durch  
Kontakt mit infizierten Personen als auch durch Berührung mit infizierten Gegen-  
ständen übertragen. Eine erhöhte Ansteckungsgefahr besteht in öffentlichen Ein-  
richtungen wie z. B. in Umkleieräumen und Nassbereichen von Sportanlagen,  
Fitness-Studios, Schwimmbädern oder Hotels.

Ob sich aus Nagelpilzregern aber tatsächlich ein Nagelpilz entwickelt, hängt von  
vielen weiteren Faktoren ab. Nagelverletzungen, Durchblutungsstörungen und  
verschiedene Vorerkrankungen können eine Ansteckung mit Nagelpilz begünstigen.  
Manche Menschen erkranken nicht, während andere sich leichter infizieren.

#### Wann sollte man einen Hausarzt aufsuchen?

Eine Nagelpilzinfektion heilt nicht von selbst und muss daher behandelt werden.  
Ohne Behandlung kann sich der Pilz auf andere Nägel oder Hautbereiche  
ausbreiten sowie andere Personen anstecken. Bei Verdacht auf eine Nagelpilz-  
infektion sollte man daher in jedem Fall möglichst frühzeitig handeln und sich in der  
Apotheke oder beim Hautarzt beraten lassen.

#### Wie wird Nagelpilz behandelt?

Nagelpilz sollte immer mit Hilfe äußerlich anzuwendender Präparate behandelt  
werden, z. B. mit Loceryl Nagellack. In fortgeschrittenen Stadien, d.h., wenn ein  
Großteil des Nagels oder die Nagelwurzel befallen ist, kann die zusätzliche  
Einnahme von Tabletten nötig sein.  
Äußerlich anzuwendende Arzneimittel gegen Nagelpilz, wie Loceryl Nagellack, sind  
rezeptfrei in der Apotheke erhältlich. Tabletten gegen Nagelpilz sind verschreibungs-  
pflichtig, können mit schweren Nebenwirkungen einhergehen und daher nur vom Arzt  
verordnet werden.  
Fragen hierzu können Sie auch gern am 16.10.2015 bei Herrn Prof. Dr. Nenoff  
stellen.

#### Der Prostatatumor eine weit verbreitete Krankheit

Rund 26 Prozent aller Krebsarten, an denen Männer erkranken, betreffen  
die Prostata. So ist das Prostatakarzinom nach dem Lungenkrebs und  
dem Darmkrebs die dritthäufigste Erkrankung durch einen Tumor beim  
Mann: Rund 67.000 Männer erfahren jedes Jahr von ihrem Arzt diese  
Diagnose. Mittlerweile hat die Medizin unterschiedliche Methoden  
entwickelt, dieser Erkrankung zu begegnen. Da Prostatakrebs fast nur ab  
einem Alter von über 40 Jahren auftritt, gilt bei vielen Patienten heute  
eher das Konzept des intensiven Beobachtens anstelle der sofortigen  
Operation.

#### Interessante Publikation

Der Gründer und Leiter des Zentrums für unerkannte und seltene  
Erkrankungen an der Uniklinik Marburg, Herr Prof. Dr. Jürgen Schäfer,  
veröffentlichte im August 2015 das Buch „Der Krankheitsermittler „ – Wie  
wir Patienten mit mysteriösen Krankheiten helfen. Dieses Buch enthält  
251 Seiten, davon 23 über den „Krimi“ Borreliose.  
Das Buch kann über den Verlag Droemer mit der  
ISBN: 978-3-426-27644-0 für 19,99 € erworben werden.