

rbb PRAXIS sucht Ihre Krankengeschichte!

Sie haben gesundheitliche Beschwerden? Sie sind schon bei verschiedenen Ärzten gewesen und haben immer noch keine klare Diagnose? Sie wären bereit, sich einer Live-Diagnose im Studio zu unterziehen? Sie wohnen in Berlin oder Brandenburg? Wir können Ihnen vielleicht helfen.

Dann bitten wir Sie, uns kurz Ihre Krankengeschichte zu schildern und Kopien Ihrer Arztbefunde zu schicken. Wenn möglich, legen Sie bitte ein Foto von sich bei. Wir arbeiten mit einer Reihe von Ärzten zusammen, die zur Live-Diagnose zu uns ins Studio kommen. Vielleicht finden wir Ärzte, die Ihnen helfen könnten.

Schreiben Sie uns eine E-Mail und schicken Sie Arztbefunde als Anhang an:

praxis@rbb-online.de

oder schicken Sie uns alles per Post an:

**Redaktion rbb PRAXIS
Masurenallee 8-14, 14057 Berlin**

**rbb Praxis - Das Gesundheitsmagazin
am 11.02.2015, 20.15 - 21.00 Uhr**

Die Themen:

- **Gefährliche Gifte im Haushalt**
- **Kopfschmerz durch Zähneknirschen**
- **Lippenkummer - Pflegestifte im Test**
- **Wie gesund ist eigentlich... Vitamin C ?**
- **Kopfläuse auf dem Vormarsch**

Gefährliche Gifte im Haushalt

Was gut reinigt und was die Wohnung erstrahlen lässt, das riecht auch scharf - daran haben wir uns gewöhnt. Doch was, wenn plötzlich unklare Krankheitssymptome auftreten? Können Gifte zuhause uns krank machen? Die rbb Praxis zeigt den langen Leidensweg von Betroffenen und erste, vielversprechende Behandlungserfolge.

Die Gefahren lauern in vielen Materialien, mit der eine Wohnung oder ein Wohnhaus ausgestattet sind: Teppiche, Möbel und Tapeten. Einen ersten Verdacht, dass die Innenraumluft verunreinigt ist oder voller ungesunder sogenannter flüchtiger organischer Verbindungen (VOC) steckt, liefert der Geruch, der von den Einrichtungsgegenständen ausgeht: Enthält die Luft chemischen Stoffe wie Kohlenwasserstoffe, Cykloalkane, Terpene, Alkohole, Glykole, Aldehyde, Ketone und Ester, riecht sie meist verdächtig künstlich oder einfach unangenehm. Die flüchtigen organischen Verbindungen stecken in Lösemitteln, Haushalts- und Hobbyprodukten, Bau- und Renovierungsmaterialien sowie in Farben, Lacken und Kleber. Damit sie nicht zur medizinischen Gefahr werden, sollte ihr sogenannter TVOC -Wert 300 Mikrogramm nicht überschreiten.

Oft führen die ausgedünsteten VOCs jedoch zu Gesundheitsbeeinträchtigungen wie Reizungen der Schleimhäute, Geruchsbelästigungen bis hin zu Kopfschmerzen, Atemnot, Lähmungserscheinungen, Durchfällen, Sehstörungen und Asthma. Bei dem einen tauchen diese Beschwerden erst nach Wochen auf, bei dem anderen zeigt sich die gesundheitliche Belastung schon nach der ersten Nacht beispielsweise in einer frisch renovierten Wohnung. Oft wissen Betroffene aber auch lange gar nicht, wo die giftigen Stoffe überhaupt herkommen. Manchmal gelangen sie nämlich zum Beispiel auch aus dem Untergeschoss durch den Boden in die eigene Wohnung.

Doch wie kommt es überhaupt zu einer extrem hohen und damit gesundheitsgefährdenden Schadstoffanreicherung? Experten zufolge ist ein häufiger Grund, dass mehrere belastete Materialien zeitgleich oder kurz hintereinander verwendet werden, die eigentlich nicht miteinander kombiniert werden dürfen. Dazu zählen in der Hauptsache reaktive Renovierungsmittel und Lösemittel. Werden beispielsweise chlorhaltige mit sauren Mitteln zusammen verwendet, entstehen neue, toxische Verbindungen. Sie setzen sich überall in der Wohnung fest.

Für die Bewohner hat das oft mehrere unangenehme Folgen: Zum einen sind die Giftstoffe fortan auch in der Kleidung, in den Büchern und Haushaltsgegenständen zu finden - all das wird durch die Belastung zum Sondermüll. Andererseits können sich die folgenden Gesundheitsschäden oft extrem und chronisch ausbilden. Nicht selten lassen sich die toxischen Stoffe sogar im Blut von Betroffenen nachweisen. Abhilfe soll eine Blutwäsche bieten, bei der die schädlichen Stoffe aus dem Körper herausgefiltert werden.

Bei dieser sogenannten Blutplasmareinigung, auch Plasmapherese genannt, soll sich der Körper von den schädlichen Stoffen befreien und der entgleiste Stoffwechsel oder das Immunsystem in sein Gleichgewicht zurückbringen. Ähnlich wie bei der Dialyse liegen die Patienten über Stunden an einer Maschine, die das Blut von toxischen Substanzen reinigt. Die Apherese ist aber kein Plasmaaustausch, Elektrolyte oder Immunkörper gehen bei dem „sanften Verfahren“ nicht verloren. Vielmehr wird der Körper zur eigenen Regeneration angeregt, indem schädliche Substanzen wie Düngemittel, Schwermetalle, Pestizide oder auch Lösemittel entfernt werden. Zum Einsatz kommt die Apherese bei Umweltbelastungen, Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises, Lipiderkrankungen, chronischen Entzündungen, Zustand nach Infektionserkrankungen (z.B. Borreliose) sowie bei Autoimmunerkrankungen. Das Verfahren wird bei Umweltbelastungen bisher nur in wenigen Praxen angewendet. Meist übernehmen die Krankenkassen die Kosten nicht. In einzelnen Fällen jedoch gelang Betroffenen die Erstattung durch die Versicherung über das Sozialgericht.

Experten im Studio:

Prof. Dr. Jörn-Heinz Moriske
Umweltbundesamt
Fachbereich II
Wörlitzer Platz 1
06844 Dessau-Roßlau
Tel.: 0340 2103-0

Umweltbundesamt Bismarckplatz
Bismarckplatz 1

14193 Berlin
Tel.: 030 8903 0

Dr. Ralf Heinrich
Facharzt für Allgemeinmedizin
Praxisklinik für integrative Medizin
Fasanenstr. 48
10719 Berlin
Tel. 030 7906533

Experten im Beitrag:

Michael Wachotsch
Dipl.-Chemiker
Sachverständiger für Innenraumluft
Ökoexpert Wachotsch & Partner
Goerzallee 305 d
14167 Berlin
Tel. 030 84718235

Dr. Richard Straube
Internist, Inus-Tagesklinikum Cham
Gesundheitspark am Regenbogen
Further Straße 19
93413 Cham
Tel. 09971 20032-0

Kopfschmerz durch Zähneknirschen

Kopfschmerzen kennt jeder. Oft hilft eine Tablette oder einfach mal eine Portion mehr Schlaf und die Schmerzen sind weg. Doch nicht bei jedem, und dann kann die Suche nach der Ursache zu einer wahren Odyssee werden. Der Schauspieler Peer Jäger hat das erlebt. Die rbb Praxis berichtet über seine Suche.

Wer dauerhaft Kopfschmerzen hat, braucht oft viel Geduld und die Hilfe mehrerer Ärzte, um die genau Ursache herauszufinden. Nicht selten beginnt eine jahrelange Ärzteodyssee, nicht immer steht am Ende eine klare Diagnose.

Auch der deutsche Schauspieler Peer Jäger - bekannt als der Revierleiter Martin Berger in der TV-Serie „Notruf Hafenkante“ - hatte über eine lange Zeit ständig Kopfschmerzen und deswegen den Rat zahlreicher Fachärzte gesucht. Vom Hausarzt über den HNO-Arzt bis hin zum Augenarzt und Orthopäden besuchte der Schauspieler die Medizinexperten. Doch die Kopfschmerzen blieben. Erst der Tipp einer Physiotherapeutin brachte den Berliner auf die richtige Spur: Seine Kopfschmerzen kamen von den Zähnen und einer verspannten Kiefermuskulatur.

Meist bekommt man das Pressen oder Knirschen selbst zunächst nicht mit - es sei denn die Kräfte wirken so stark, dass am nächsten Morgen der Kiefer schmerzt und zu Kopfschmerzen führen. Der Zahnarzt kann die Folgen nächtlicher Pressversuche jedoch deutlich an den Zähnen erkennen. Die Kauflächen reiben sich ab, im Schmelz können sich feine Linien bilden, die Zahnhälse werden überempfindlich.

Experten sprechen bei dem Zähneknirschen von Bruxismus. Zahlen der Bundesärztekammer zufolge mahlt jeder zehnte Deutsche so sehr im Schlaf mit seinen Zähnen, dass er wegen der Folgebeschwerden den Arzt aufsucht. Führt man sich die enormen Kräfte vor Augen, die unserer Zähne aushalten müssen, wundert es nicht, dass nächtliche Mahlaktivitäten nicht folgenlos bleiben: Rund 20 Minuten kauen und beißen wir über den Tag verteilt auf unseren Zähnen. Auf einem Quadratzentimeter wirken rund 100 Kilo Gewicht. Allein ein Backenzahn muss das Gewicht von etwa zwei Zementsäcken aushalten.

Beim Zähneknirschen lastet nachts oft das Zehnfache des normalen Kaudrucks auf dem Kiefer - und das über viele Stunden. Durch die abgeriebenen Flächen der Zähne und die Muskelverspannungen im Kiefer entstehen Kopf-, Rücken- und Schulterschmerzen bis hin zum Tinnitus oder sogar Sehstörungen. Kopfschmerzen entstehen vor allem, wenn durch das Pressen sehr große und starke Muskelgruppen wie beispielsweise der Schläfenmuskel total verspannen. Die starke Muskelanspannung führt zudem dazu, dass sich die Kaumuskeln vergrößern und so das Knirschen noch heftiger wird: eine Belastungsspirale entsteht.

Um den Verlust des Zahnschmelzes und die Folgebeschwerden wie Kopf- und Rückenschmerzen zu stoppen, erhält der Patient für seine Zähne eine durchsichtige Schiene aus Kunststoff. Ziel dieser sogenannten Aufbißschiene ist es, die Ober- und Unterkiefer auseinanderzubringen und dadurch vom Knirschen abzuhalten. Außerdem wird die Muskulatur durch die Plastikschiene entlastet.

Im Internet gibt es Universal-Aufbißschiene. Doch die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen sogar für Maßanfertigungen die Kosten. Sie passen meist besser als die Universalmodelle. Klar ist, dass die Schiene nur die Symptome behandelt, nicht aber die Gründe für das Zähneknirschen. Als Ursache werden meist psychische Belastungen vermutet. Welche Sorgen die Betroffenen genau nachts über den Kiefer abarbeiten, müssen sie selbst herausfinden. Kindern empfehlen Experten übrigens keine Aufbißschiene, denn ihr Kiefer wächst noch. Besser geeignet sind hier wie auch bei Erwachsenen Entspannungsübungen wie autogenes Training oder Yoga.

Experten im Beitrag:

Matthias Strauss

Zahnarzt

Praxisgemeinschaft Zahnärzte Michael Melerski & Matthias Strauss

Hindenburgdamm 106

12203 Berlin

Tel. 030 8330072

E-Mail: praxis@wir-lieben-zaehne.com

www.wir-lieben-zaehne.com

Julia Stetter

Physiotherapeutin

Praxis Wasdaris

Clausewitzstraße 2

10629 Berlin

Tel. 030 88676577

Links zum Weiterlesen:

<http://www.stern.de/gesundheit/bruxismus-knirscher-in-der-nacht-527440.html>

<http://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/zaehneknirschen-was-gegen-bruxismus-hilft-a-925982.html>

<http://www.onmeda.de/krankheiten/zaehneknirschen.html>

Lippenkummer - Pflegestifte im Test

Draußen frostige Temperaturen, drinnen bullig warme und trockene Heizungsluft. Das macht besonders Lippen spröde, trocknet sie aus. Denn Lippenhaut hat weder Talg- und Schweißdrüsen, die sie mit Fett und Feuchtigkeit versorgen könnten. Die rbb Praxis hat Pflegestifte getestet - damit Ihre Lippen in diesem Winter immer geschmeidig bleiben.

Sie kommen als Stifte, im Döschen oder aus der Tube daher - und sind in diesen kalten Winterwochen in der Handtasche von mindestens jeder zweiten Frau zu finden. Laut Ökotest benutzen allein 40 Prozent der Frauen ein Lippenpflege-Produkt. Alle folgen sie dem gleichen Prinzip: Das in den Produkten enthaltene Fett legt sich als Schutzfilm über die Schleimhaut und soll sie vor dem Verlust von Feuchtigkeit und Austrocknen schützen. Einige Präparate enthalten zusätzlich entzündungshemmende Stoffe, andere eher ungünstige Paraffine.

Durch den häufigen Einsatz der Pflegeprodukte gewöhnt man sich an die weiche Lippenhaut, reagiert sensibler auf trockene Stellen und cremt daher schneller nach. Süchtig und abhängig machen die Lippen-Pflegeprodukte aber entgegen landläufiger Meinung nicht.

Um genauer zu ergründen, welche Tuben-, Stift- oder Döschenprodukte empfehlenswert sind, hat die rbb-Praxis einen Test mit zwei Testerinnen gemacht. Sie testete den

- klassischen Labello für 2,60 Euro pro zehn Gramm,
- einen Tiegel von Carmex ebenfalls für 2,60 Euro,
- einen Pflegestift von Blistex für drei Euro,
- Lavera für fünf Euro pro zehn Gramm.

Inhaltstoffe

Alle Produkte enthielten Duftstoffe, die durch ihren Gehalt an ätherischen Ölen Juckreize auslösen können. Für Kinder sind Produkte mit stark ätherischen Ölen nicht zu empfehlen. Labello wirbt zwar dafür, nur wertvolle Stoffe zu enthalten, beinhaltet ebenso wie Blistex aber auch potentiell allergene Konservierungsstoffe. Die Wertung für die Inhaltsstoffe fällt klar aus: Annähernd überzeugen kann nur Lavera. Die anderen drei Lippenpflegeprodukte fallen durch.

Feuchtigkeit und subjektive Wirksamkeit

Um zu untersuchen, ob die Produkte die Lippen wirklich langfristig befeuchten, wurden zunächst der Fettgehalt und dann der Feuchtigkeitsgehalt der Lippen nach mehrtägiger Anwendung der Produkte bestimmt. Während Lavera nur natürliche Fette enthält, stecken in Carmex künstliche und tierische, in Labello vor allem künstliche Fette. Blistex mischt künstliche und natürliche Fette.

In Bezug auf die subjektive Wirksamkeit überzeugten nur zwei Produkte jeweils eine der Testerinnen: Carmex punktet bei der ersten, Blistex bei der zweiten. Kritisch merkte sie vor allem die mangelhafte Wirkdauer von Blistex im Videotagebuch an. Demnach lässt sich ein Austrocknen der Lippen nur dann verhindern, wenn das Produkt regelmäßig aufgetragen wurde. Positiv schnitt Lavera ab: Das Produkt mit den natürlichen Fetten sorgte dafür, dass das Brennen vollständig nachließ und beide Testerinnen das Gefühl hatten, dass ihre Lippen ausreichend mit Feuchtigkeit versorgt sind.

Einig waren sie sich zudem, was die subjektive Wirksamkeit des Labello anging: Vermittelte das Produkt für eine Zeitlang ein sehr gutes Gefühl, hatten die Frauen schon nach kürzester Zeit wegen trockener Lippen das Bedürfnis nach einer erneuten Anwendung. Grund dafür sind Inhaltsstoffe, welche die Feuchtigkeit eher aus den Lippen herausleiten, als ihnen Feuchtigkeit zuzuführen. Labello fiel bei den Testerinnen daher durch, Lavera überzeugte beide. In Sachen Feuchtigkeit überzeugten Carmex und Lavera am meisten. Durch Blistex sank der Feuchtigkeitswert, mit Labello stieg er etwas.

Fazit des kleinen Tests:

Die Lippenpflegestifte mit natürlichen Fetten können Lippen besser durchfeuchten. Denn die natürlichen Fette ähneln den körpereigenen Fetten am ehesten. Künstliche Fette hingegen bauen maximal für eine kurze Zeit einen Schutzfilm auf, können die Lippen aber nicht dauerhaft feucht halten. Der Pflegestift-Klassiker Labello konnte in keiner Kategorie überzeugen. Auch Blistex floppte, vor allem durch schlechte Feuchtigkeitszufuhr. Carmex schaffte mit durchwachsenen Ergebnissen Platz zwei. Lavera gehörte bei allen Kriterien zu den Besten und ist Testsieger unseres Praxistests.

Expertin im Beitrag:

Dr. med. Yael Adler
Hautärztin
Richard-Strauss-Straße 27
im Haut- & Laserzentrum Berlin-Potsdam
14193 Berlin Grunewald
Tel. 030 88001854

Wie gesund ist eigentlich... Vitamin C ?

Millionen Deutsche vertrauen Nahrungsergänzungsmitteln, also auch solchen, die Vitamin C-enthalten. Sie hoffen mit den Mitteln das Altern aufzuhalten, einen Schnupfen zu verhindern oder sogar Krebs zu besiegen. Doch stimmt das wirklich? Oder ist Vitamin C im großen Mengen sogar schädlich? In unserer Serie „Wie gesund ist eigentlich?“ schauen wir uns diesmal das wohl bekannteste Vitamin genauer an.

Wozu ein Vitamin C-Mangel führt, das haben die Seefahrer früherer Jahrhunderte am eigenen Leib erfahren: Nach Monaten unterwegs - ohne Obst und Gemüse - starben sie qualvoll an Skorbut. Denn bei einem Vitamin C-Mangel ist der Körper irgendwann nicht mehr in der Lage, in ausreichendem Maße Kollagen herzustellen, Hauptbestandteil unserer Haut und unseres Bindegewebes, so dass Gewebeschäden auftreten. Am Anfang sind zunächst nur die kleinsten Blutgefäße betroffen, die Kapillaren. Blutendes Zahnfleisch und kleine rote Flecken unter der Hautoberfläche sind die ersten Anzeichen eines Vitamin C-Mangels. Mit der Zeit werden die Symptome zunehmend schwerer, bis hin zur Beeinträchtigung der Körperfunktionen.

Vitamin C spielt außerdem eine wichtige Rolle im Eisenstoffwechsel, wirkt auf das Immunsystem und als Antioxidans. Als solches bekämpft Vitamin C freie Radikale, die gesunde Körperzellen schädigen. Wunder darf man dennoch nicht erwarten: Vitamin C wird zwar oft in Zusammenhang mit Krebserkrankungen genannt. Bislang fehlen allerdings wissenschaftliche Beweise, dass Vitamin C Krebs heilt oder es verhindert.

Symptome eines Vitamin C-Mangels können sein:

- Blutungen von Haut und Schleimhäuten
- raue, braune, schuppige und trockene Haut
- schlechte Wundheilung
- lockere Zähne
- Gelenk- und Gliederschmerzen
- Schwäche und Müdigkeit
- erhöhte Infektanfälligkeit
- Depressionen

Skorbut wie vor einigen hundert Jahren müssen die Menschen in den heutigen Industrienationen nicht mehr fürchten. Bei einer ausgewogenen Ernährung nehmen sie genug Vitamin C zu sich. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt gesunden Menschen eine Menge von 100 Milligramm Vitamin C pro Tag. Das schafft man mit dem Saft von zwei Orangen, dem Genuss zweier Kiwis oder einheimischem Gemüse wie 50 Gramm roter Paprika oder 100 Gramm Blumenkohl bzw. Brokkoli. Vor allem Obst sollte dabei nicht zu lange lagern, da sich sonst der Vitamingehalt verringert.

Bestimmte Personengruppen brauchen mehr als die empfohlene Dosis von 100 Milligramm/ Tag. Dazu gehören Menschen, die sehr stark unter Stress stehen, viel rauchen, entzündliche rheumatische Erkrankungen haben und schwangere Frauen. Durch ihren höheren Verbrauch sollten sie gezielt darauf achten, mehr Vitamin C am Tag zu sich zu nehmen. Eine Möglichkeit: mehr Obst und Gemüse essen. Vor allem Menschen, die nicht richtig essen können, weil sie Magen oder Darmprobleme haben, können Vitamin C-haltige Nahrungsergänzungsmittel helfen.

Ansonsten raten Experten vom Vitamin C aus der Dose jedoch ab. Denn die Präparate können bis zu 1.000 Milligramm Vitamin C enthalten, in einer Kapsel. Vom Bundesinstitut für Risikobewertung werden maximal 225 Milligramm pro Tag in Nahrungsergänzungsmitteln empfohlen. Zu hohe Dosen kann unser Körper nicht aufnehmen. Überflüssiges Vitamin C scheidet unser Körper aus. Dabei können Durchfall und Nierensteine die Folgen sein.

Und im Akutfalle? Droht eine Erkältung, hoffen viele, sie aufhalten zu können - mit einer Extraportion Vitamin C. Experten versichern: Mit Vitamin C kann man eine Erkältung nicht stoppen und auch nicht verhindern. Allerdings verbraucht ein kranker Körper mehr Vitamine. Deshalb sollte man in der Zeit der Erkältung auf eine vitaminreiche Ernährung achten. Mehr Vitamin C als Zitrone haben übrigens Sanddornsaft oder der Saft der Acerolakirsche.

Fazit: Vitamin C ist gesund. Gerade im Winter sollte man auf ausreichende Zufuhr achten. Für den optimalen Gehalt sollten Sie Obst und Gemüse zügig verbrauchen, statt es länger zu lagern. Wenn Sie sich für Vitamin C-Tabletten entscheiden, sollten diese maximal 225 Milligramm (!) pro Tagesdosis enthalten.

Expertin im Beitrag:

Daniela Kielkowski
Ernährungsmedizinerin
Körperkonzepte - Zentrum für Bewegung
Pariser Straße 47
10719 Berlin
Tel. 030 88922055
Internet: <http://www.koerperkonzepte.com/>
E-Mail: info@koerperkonzepte.com

Links zum Weiterlesen:

<http://www.oekotest.de/cgi/index.cgi?artnr=94086&bernr=06>
<http://www.vitamin-a-b-c-d-e.de/vitamin-c-2.html>
<http://www.gesundheit.de/ernaehrung/naehrstoffe/vitamine/vitamin-c-ascorbinsaure>
<http://www.apotheken-umschau.de/Ernaehrung/Die-groessten-Vitamin-C-Bomben-135635.html>

Weiterführende Adresse:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung DGE e.V.
Godesberger Allee 18
53175 Bonn
Tel. 0228 - 3776600
E-Mail: webmaster@dge.de
Internet: <http://www.dge.de>

Kopfläuse auf dem Vormarsch

Winterzeit ist Mützenzeit - und damit Läusezeit. Bundesweit scheinen die winzigen Krabbeltierchen in den Haarschöpfen in Kindergärten, Schulen und Altenheimen wieder auf dem Vormarsch zu sein. Wie viele es genau sind, lässt sich angesichts der hohen Dunkelziffer nicht ermitteln. Dass es von Jahr zu Jahr aber immer mehr werden, bezweifeln Experten. Klar ist nur: Läuse hat es immer gegeben. Heute sind wir aufmerksamer und registrieren die Tierchen eher.

Der 2 bis 3,5 Millimeter große Ektoparasit *Pediculus humanus capitis* begleitet die Menschen, seit diese sesshaft geworden sind. Nur menschliches Blut hält ihn am Leben. Alle zwei bis drei Stunden braucht er eine satte Mahlzeit, um nicht zu vertrocknen. Zeitgleich mit dem blutsaugenden Stich bringt das Tierchen über seinen Rüssel ein gerinnungshemmendes Speicheldrüsensekret in die Wunde ein, die über eine allergische Reaktion dann den typischen Juckreiz auslöst. Häufiges Kratzen und Bakterien, die zusätzlich in die Wunde gelangen, können zum Ekzem führen.

Übertragen wird die Kopflaus ausschließlich von Mensch zu Mensch. Mit seinen sechs Beinchen gelangt das flügellose Insekt flink von Haar zu Haar, vor allem bei Kindern, die im Spiel ihre Köpfe zusammenstecken. Oder auf dem Schulhof die Mützen tauschen.

Auf dem Kopf können Läuse etwa einen Monat überleben. Die Weibchen legen in dieser Zeit jeweils bis zu 150 klebrige Eier (Nissen), die sie in Kopfnähe an die Haare heften. Nach ein bis zwei Wochen schlüpfen daraus gelblich-weiße Larven, die eine Woche

später geschlechtsreif sind und bis dahin nicht wandern. Erst wenn sie ausgewachsen sind, gehen sie auf Wanderschaft und können dann auch andere Personen befallen. Ohne Wirtsperson können erwachsene Läuse zwei, ausnahmsweise auch drei Tage überleben, ohne Blut zu saugen.

Im Gegensatz zu Filzläusen, die am Körper leben, und Kleiderläusen, die durch die Übertragung von Fleckfieber Militärgeschichte schrieben und ganze Armeen dahinrafften, haben Kopfläuse **nichts** mit fehlender Hygiene zu tun. Sie sind also weder Krankheitsüberträger noch gedeihen sie, wie oft behauptet wird, besonders gut in Schmutz oder langen Haaren. Läuse sind immer in der Nähe der Kopfhaut zu finden, da hier für sie ideale Temperaturen von 28°C bis 29°C herrschen.

Läuse können weder fliegen noch springen. Dafür breiten sie sich über gemeinsam Kämmen und Haarbürsten, über vertauschte Mützen und Schals, Fahrradhelme oder Kissenbezüge aus. Besonders gern machen sie es sich hinter den Ohren, am Hinterkopf und im Nacken gemütlich. Im schlimmsten Fall lassen sie sich auch in Bart, Augenbrauen oder Achselhaaren nieder.

Noch immer haben Läuse ein Schmutzel-Image. Dabei machen sie es sich auf gewaschenen und ungewaschenen Haaren gleichermaßen gemütlich. Sie kommen also in den besten Familien vor. Dort führen sie nicht selten zu Panik, falschem Scham, Schuldzuweisungen und Stigmatisierung. Denn immer noch gilt der Kopflausbefall als Tabu. Und ist somit auch ohne epidemische Ausmaße nur schwer in den Griff zu bekommen.

So wird man Kopfläuse wieder los:

Läusekamm

Bei Verdacht auf Kopflausbefall sollten die Haare mit einem Läusekamm ausgekämmt werden. Die Zinken dieser speziellen Kämmen liegen nicht mehr als 0,2 Millimeter voneinander entfernt. Sie sind wenig elastisch, so dass sie die Läuse oder Nissen besser erfassen. Das nasse Auskämmen mit Haarpflegespülung und Läusekamm ist auch in den Tagen nach der Behandlung wichtig.

Läuseshampoos

Gegenwärtig sind in Deutschland Insektizid-Präparate mit den chemischen Wirkstoffen Allethrin, Permethrin bzw. Pyrethrum (aus Chrysanthemen gewonnener Extrakt) als Arzneimittel für eine Kopflausbehandlung zugelassen. Um ihre Wirksamkeit noch zu steigern, werden die Wirkstoffe teilweise mit Hilfsstoffen kombiniert. Damit alle ungeliebten Mitbewohner auf dem Kopf erwischt werden, sprich alle geschlechtsreifen Läuse und die Larven in allen Entwicklungsstadien zerstört werden, müssen die Arzneien zweimal innerhalb von acht bis zehn Tagen angewendet werden. Kinder dürfen im Anschluss an die erste Behandlung - sofern alle erwachsenen Läuse entfernt sind - sofort wieder in die Schule zurückkehren.

Mögliche Fehler in der Behandlung, die das Überleben von Eiern, Larven oder Läusen begünstigen, sind

- zu kurze Einwirkzeiten,
- zu sparsames Ausbringen des Mittels,
- eine ungleichmäßige Verteilung des Mittels,

- eine zu starke Verdünnung des Mittels in triefend nassem Haar,
- das Unterlassen der Wiederholungsbehandlung nach 8-9 Tagen

Hygiene für zu Hause

Häusliche Hygienemaßnahmen ergänzen die Behandlung des lausigen Kopfes. Dadurch sollen die Läuse vor allem daran gehindert werden, sich noch weiter auszubreiten.

Insektizid-Sprays sind im Haushalt nicht nötig.

- Kämme, Haarbürsten, Haarspangen und -gummis in heißer Seifenlösung reinigen
- Schlafanzüge und Bettwäsche, Handtücher und Leibwäsche wechseln und waschen
- Kopfbedeckungen, Schals und alle anderen Gegenstände, auf die Kopfläuse gelangt sein könnten, für 3 Tage in einer Plastiktüte aufbewahren

Experten im Beitrag:

Dr. Birgit Habedank

Umweltbundesamt, Berlin

buergerservice@uba.de

Fatih Kaynak

Apotheker

Kranich-Apotheke

Lindenallee 28

14050 Berlin

Tel. 030 301 50 73

Weiterführende Links:

Stiftung Wartentest

Artikel zum Läusebefall, 2015

Herunterzuladen als pdf-Datei, Kosten: 3 Euro

<https://www.test.de/medikamente/selbstmedikation/haut/laeuse/laeuse/>

RKI-Ratgeber Infektionskrankheiten

Merkmale für Ärzte: Kopflausbefall

<http://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/K/Kopflaus/Kopflaus.html>

RBB
„rbb Praxis“
Masurenallee 8 -14
14057 Berlin
www.rbb-praxis.de

Redaktion:
Redaktionsassistentz:
Moderation:
Infotext:
Stand der Information:

Kristina Henss
Susanne Christ
Raiko Thal
Beate Wagner
11.02.2015