



### Wie kann man sich vor Erkältungen schützen?

Vor allem bei einem ohnehin schon angeschlagenen Immunsystem haben Erkältungsviren leichtes Spiel – darum sollte man seine Abwehrkräfte stärken: durch Bewegung an der frischen Luft, ausreichend Schlaf, eine ausgewogene Ernährung und auch regelmäßige Wechselduschen oder Saunagänge. Darüber hinaus sollte man versuchen, sich von großen Gruppen fernzuhalten und sich regelmäßig die Hände zu waschen, um die Virenlast zu senken. Wer dann noch durch mehrmaliges Lüften am Tag trockene Raumluft vermeidet, hat schon eine Menge getan, um einer möglichen Erkältung vorzubeugen. Bei ersten Erkältungsanzeichen sollte man sich warm und ruhig halten. Am besten legt man sich mit einer Wärmflasche ins Bett und trinkt viel lauwarmen Tee. Das hilft sowohl gegen Hustenreiz als auch gegen Kopfschmerzen. Hausmittel wie ein Brustwickel oder eine Hühnersuppe können die Beschwerden verbessern; bei Fieber haben sich Wadenwickel bewährt. Sollten die Beschwerden nach wenigen Tagen nicht abgeklungen sein oder sich verschlimmern, ist ein Arztbesuch ratsam: Bei einer Erkältung kann es zu einem „Etagenwechsel“ kommen. Das heißt, die Krankheitserreger gelangen von den oberen in die unteren Atemwege. Dort können sie im schlimmsten Fall Lungenentzündungen auslösen, die besonders bei älteren Patienten medikamentös behandelt werden sollte.



Dr. Ursula Marschall  
ist leitende Medizinerin  
bei der Krankenkasse  
Barmer GEK.

### Nachrichten

### Krankenkassen erlassen 1,1 Milliarden Schulden

**BERLIN** Die gesetzlichen Krankenkassen haben 55 000 Versicherten ihre Schulden erlassen und ihnen die Rückkehr in die Krankenversicherung ermöglicht. Die Kassen verzichten dadurch auf insgesamt gut 1,1 Milliarden Euro, wie aus einer Auflistung des Bundesgesundheitsministeriums hervorgeht, die gestern dem Gesundheitsausschuss des Bundestages vorgelegt wurde. Die Summe setzt sich zusammen aus erlassenen Beiträgen von 231,6 Millionen Euro und deutlich höheren Säumniszuschlägen von 909,4 Millionen Euro. Der Verzicht auf das Geld erfolgte indes nicht aus freien Stücken, sondern wurde durch eine zum 1. August 2013 erfolgte Neuregelung des Beitragsschuldengesetzes erzwungen. Darin wurden die Säumniszuschläge auf ein Prozent pro Monat begrenzt. Gleichzeitig gibt es in Deutschland aber noch immer Zehntausende Menschen ohne Krankenversicherung. Trotz der 55 000 Rückkehrer blieben unter dem Strich noch immer rund 80 000 Personen ohne eine Versicherungspolice. *epd*

### 2000 Freiwillige wollen in Ebola-Gebieten helfen

**BERLIN** Verteidigungsministerin Ursula von der Leyen (CDU) hat sich gestern „bewegt und überwältigt“ über die Bereitschaft von 2000 Freiwilligen für einen Hilfseinsatz im Kampf gegen Ebola gezeigt. Jetzt müsse geklärt werden, welche Berufe die Interessenten hätten und wie ihr Impfstatus sei. Sie sei optimistisch, dass Deutschland einen großen Beitrag leisten könne. Der „Tagesspiegel“ hatte berichtet, dass sich rund 48 Stunden nach dem Appell der Ministerin 2000 Soldaten und Zivilisten der Bundeswehr freiwillig für einen Hilfseinsatz in den westafrikanischen Krisengebieten gemeldet hätten. Benötigt werden Ärzte, Pfleger, Techniker und Logistiker. *dpa*

## Nordisch gesund

# Wenn die Jugendsünde weg soll

Lasern ist die gängigste Methode, um Tätowierungen zu entfernen / Langfristige Folgen für die Gesundheit sind bislang unbekannt

**FLENSBURG** Über den rechten Fußrücken ist in Schwarzschilderungen eine Blume tätowiert, darunter ein Schlüssel und ein Herz mit Schlüsselloch. Der Schlüssel geht in den verschnörkelten Schriftzug „Steffi“ über. Steffi hat auch eines mit Lisas\* Namen. Die beiden haben sich ihre Tattoos vor zwei Jahren stechen lassen. Da waren sie noch beste Freundinnen. Jetzt sind sie es nicht mehr, deshalb will Lisa Steffi nicht mehr auf ihrem Fuß haben. Nur die ersten zwei Buchstaben sollen bleiben: Aus „Steffi“ wird „Stärke“.

So wie Lisa wollen viele Kunden ihre Tattoos entfernen lassen, um sie wieder überstechen zu können, erzählt Volkmarschönert. Er und seine Partnerin Petra Hansen bieten in ihrem „Tattooolos“-Studio in Flensburg Entfernungen von Tätowierungen an. Nicht immer sind es die Namen mittlerweile ungeliebter Ex-Partner oder bester Freundinnen wie im Falle von Lisa. Oftmals ändert sich einfach der Geschmack. Der Schmetterling, mit 16 Jahren gestochen, verliert im Laufe der Jahre seinen Charme. Auch berufliche Gründe können eine Rolle spielen; nach wie vor dürfen Polizisten in einigen Bundesländern keine Tattoos an sichtbaren Stellen tragen. Manchmal kämen die Kunden schon zu ihm, direkt nachdem das Tattoo gestochen wurde, sagt Schönert. Doch ein Tattoo muss mindestens vier Monate alt sein, um weggeblasert werden zu können.

Lisa streckt ihre Beine auf dem Behandlungsstuhl aus. Der Laser erinnert an einen Staubsauger, dessen Schlauch in eine Art Handmischer mündet. Petra Hansen zieht sich Plastikhandschuhe über und setzt eine Schutzbrille auf. Auch Lisa bekommt eine. Dann zielt Petra Hansen mit der Handmischer-Spitze auf das erste „f“ in „Steffi“. In kurzen Intervallen schießen Laser-Lichtblitze aus der Mündung. Sie muss genau zielen, um die Konturen der Buchstaben nachzuführen. Mit dem Strahl werden die Farbpigmente unter der Haut für einen kurzen Moment stark erhitzt. Die Partikel zerfallen und werden über die Lymphe abgebaut.

Soweit zumindest die Theorie. Über die Langzeitfolgen bei Tattoo-Entfernungen gibt es bisher kaum Untersuchungen. Dennoch gilt das Lasern – die heute gängigste Methode – als eine der sichersten Arten, Tattoos zu entfernen. Viele empfinden die Behandlung als unangenehmer als das Ste-



Eine Prozedur, die unter die Haut geht: Der Laserstrahl erwärmt und zersprengt die Farbpigmente, die über die Lymphe im Körper abtransportiert werden. SARAH HEUBERGER

chen selbst. Für Lisa hingegen scheint es wie eine Katharsis zu wirken: „Ich habe richtig das Gefühl, da dringt was in die Haut ein und zersetzt es. Aber vielleicht ist das auch nur Einbildung, auf jeden Fall ist es ein gutes Gefühl.“

Für ihre Behandlung sind acht bis zwölf Sitzungen angesetzt. Dafür kommt Lisa extra jedes Mal aus Sankt Peter-Ording, ihre Mutter wartet währenddessen im Auto. Nach nicht mal fünf Minuten hat Petra Hansen die Konturen der Buchstaben mit

dem Laser nachgezeichnet. Das „effi“ ist jetzt leicht gerötet. Rötungen und Schwellungen sind übliche Reaktionen auf das Lasern. Auch Schorf oder Bläschen können sich bilden. Ob das Tattoo nach den Behandlungen tatsächlich verschwunden sein wird, will das Studio nicht garantieren. Lisa vereinbart ihren nächsten Termin in sechs Wochen, dann hat sich die Haut regeneriert. Eine Sitzung kostet sie 65 Euro, der niedrigste Preis für eine Behandlung. Theoretisch kann jeder, der nachweist,

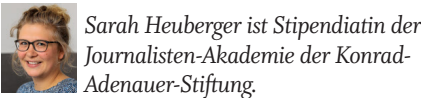
dass er einen Laser bedienen kann, Tattoo-Entfernungen anbieten. „Lasern lernt man nicht am Wochenende oder auf einem Workshop!“, steht auf der Website von Tattooolos, einer Art Franchise-Unternehmen für Tattoo-Entfernungen mit Sitz in Berlin. Wer Partner werden möchte, kann dort nicht nur Laser erwerben, sondern auch eine Ausbildung zum „Laser-Therapeuten“ absolvieren, die drei Wochenenden umfasst. Auch Schönert und Hansen sind diesen Weg gegangen.

„Eine solche Behandlung sollte nur von speziell ausgebildeten Hautärzten durchgeführt werden“, sagt hingegen Christian Raulin vom Berufsverband der Deutschen Dermatologen. Nur so könnten die Patienten ausreichend medizinisch beraten werden. Schließlich ist die Prozedur nicht frei von Risiken: Die Farbpigmente sitzen in einer Tiefe von bis zu vier Millimetern unter der Hautoberfläche und müssen dort behandelt werden. Unklar ist, welche Inhaltsstoffe in den Farben enthalten sind, was aus ihnen wird, wenn sie mit dem Laser bestrahlt werden, und: Wohin die pulverisierten Farbstoffe im Körper gelangen und was sie dort bewirken. Unbedingt abzurufen ist nach Meinung von Experten von der Behandlung mit Blitzlampen oder mit Milchsäure. Bei beiden Methoden kann die Haut schwer beschädigt werden und vernarben.

Für den Erfolg gibt es auch beim Lasern keine Garantie: Bunte Tattoos lassen sich schwerer entfernen als schwarze. Übertätowierte oder hautfarbene nachgearbeitete Motive sind besonders schwer zu behandeln. Mitunter kann ein bleibender Pigmentverlust die Folge sein, so dass die Haut heller wird und sich narbig anfühlt.

Schätzungen zufolge gibt es in Deutschland rund zehn Millionen Tätowierte. Laut einer Umfrage der Uni Regensburg unter 4000 Personen wollen fünf Prozent ihre Tattoos wieder loswerden. Bei Schönert und Hansen zumindest steigt die Anfrage. Übrigens: Keiner der beiden ist selbst tätowiert. „Ich habe grundsätzlich nichts gegen Tattoos“, sagt Volkmarschönert. „Aber ob ich meinem Kind erlauben würde, sich tätowieren zu lassen? Ich würde versuchen, es zu verhindern.“

*\*Name geändert*



Sarah Heuberger ist Stipendiatin der Journalisten-Akademie der Konrad-Adenauer-Stiftung.

## Weisheitszahn-Operation gut abwägen

**MAINZ** Weisheitszähne werden beim Kauen nicht unbedingt gebraucht – sie können aber zu einer Vielzahl von Problemen führen. Bis vor einiger Zeit sei es üblich gewesen, die Weisheitszähne deshalb so früh wie möglich zu ziehen, erläutert Kai Fortelka von der Kassenzahnärztlichen Bundesvereinigung. Inzwischen orientierten sich die Zahnärzte jedoch an einer neuen Leitlinie zur operativen Weisheitszahnentfernung. Denn wer den Zahn loswerden möchte, muss sich operieren lassen. Die Kosten dafür trägt die Krankenkasse, wenn der Eingriff medizinisch notwendig ist.

„Verursacht ein Weisheitszahn akut Probleme, muss er raus.“

Wilfried Wagner  
Kieferchirurg

Der an der Uniklinik Mainz tätige Kieferchirurg Wilfried Wagner spricht von einer Risikoabwägung. Verursacht ein Weisheitszahn akut Probleme, müsse er in der Regel raus. Das Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie verweist ebenfalls auf die Leitlinie. Diese besagt: Kommt ein Patient mit Schmerzen zum Arzt, die im Zusammenhang mit einem Weisheitszahn stehen, sollte dieser entfernt werden. Das gelte etwa bei Druckschmerzen am Kiefer oder wenn das Gewebe entzündet ist. Wenn der hinterste Backenzahn schmerzt, aber an sich ge-

sund ist, könne das Entfernen des benachbarten Weisheitszahns ebenfalls Linderung verschaffen. Doch die Leitlinie empfiehlt einen Eingriff auch bei allgemeineren Symptomen: wenn sich Hinweise ergeben, dass ein Weisheitszahn eine Ursache für Zahn- oder Gesichtsschmerzen ist. Ihn im Kiefer zu belassen, birgt Risiken. Weisheitszähne brechen oft Stück für Stück durch und können bei jedem kleinen Schub neue Entzündungen verursachen. Sie führen auch zu Druck im Kiefer. Bei Patienten mit engen Kiefern können sie die Schneidezähne übereinanderschieben. Außerdem kann dieser Druck den Kiefer oder die Backenzähne schädigen. Ist eine solche Entwicklung absehbar, kann eine prophylaktische Operation sinnvoll sein.

Operierte müssen zwei bis drei Tage mit Beeinträchtigungen rechnen. In dieser Zeit können Schwellungen, Schmerzen oder Probleme beim Öffnen des Mundes auftreten. Halten die Beschwerden länger an, sollten Patienten ihren Zahnarzt aufsuchen, rät Wagner. Mögliche Folgen könnten neben einer Infektion der Wunde auch Schäden an Nerven oder am Kiefer sein.

Laut Klaus Koch vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen mangelt es an Studien, die Krankheitsverläufe von operierten und nicht operierten Patienten verfolgen. Wenn Patienten sich von den Argumenten ihres Zahnarztes nicht überzeugt fühlen, sollten sie einen zweiten Arzt zurate ziehen. *Jan Lukas Roßmüller*

## Schuppenflechte wird bei Kindern oft nicht erkannt

**OSNABRÜCK** Schuppenflechte (Psoriasis) im Kindesalter ist nicht leicht feststellbar. Die Hauterkrankung tritt oft nach einer eitrigen Mandelentzündung auf, danach aber bei manchen Kindern Jahre lang nicht. Darauf weist Thomas Rosenbach vom Berufsverband der Deutschen Dermatologen hin. Auch haben Kinder Symptome, die bei Erwachsenen seltener auftreten: entzündete Stellen an der Kopfhaut oder im Gesicht, bei Kleinkindern bilden sich gerötete Psoriasis-Herde manchmal im Windelbereich. Die typische Schuppung fehlt oft, weshalb die Krankheit nicht erkannt werde. Kinder hätten häufig psy-

chische Probleme mit der Erkrankung oder würden gehänselt. Neben den Symptomen wie Veränderungen der Haut, Brennen und Juckreiz kann die Flechte auch ernsthafte Folgen für den Körper haben: Die entzündlichen Prozesse betreffen den gesamten Organismus. Bereits im Kindesalter sind die Gelenke betroffen, eine Arthritis gehe damit einher. Erkrankte leiden außerdem zwei- bis dreimal so häufig an chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen sowie Fettleibigkeit, Bluthochdruck und Diabetes mellitus Typ 2. Und sie haben ein erhöhtes Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall. *dpa*

## Jedes zweite Kind putzt mit der falschen Zahnpasta

**HAMBURG** Fast jedes zweite Kind putzt sich die Zähne mit ungeeigneter Zahnpasta. Laut einer Forsa-Umfrage verwenden



Kinder brauchen eine spezielle Zahnpasta – sonst verfärbt sich der Zahnschmelz. DPA

44 Prozent der Kinder zwischen drei und zwölf Jahren normale Zahnpasta statt spezieller Kinderzahnpasta. Mehr als jedes dritte Kind (37 Prozent) verwendet diese Erwachsenen-Zahnpasta sogar regelmäßig, sieben Prozent putzen sowohl mit normaler als auch mit Kinder-Zahnpasta, ergab die Umfrage im Auftrag der KKH Kaufmännischen Krankenkasse. Befragt wurden 1020 Personen. Normale Zahnpasta kann für Kinderzähne den Angaben zufolge schädigend sein: Der Fluoridgehalt darin ist viel zu hoch für Kinderzähne. Die Folge: Es können sich weiße oder braune Flecken auf dem Zahnschmelz bilden, die ein Leben lang sichtbar sind. *dpa*