



GESUNDHEIT UND PFLEGE

RATGEBER MIT TIPPS UND TRENDS



Fotos: Pixabay.com

Wenn Medikamente die Haut lichtempfindlich machen

Bestimmte Medikamente können die Haut empfindlicher für Sonnenlicht machen. Gerade im Sommer kann dadurch das Risiko für Hautschäden steigen. Die lichtbedingten Effekte können dabei ganz unterschiedlich ausfallen, treten teils unmittelbar nach dem Aufenthalt in der Sonne oder erst später auf.

„Meist kommt es zu sonnenbrandähnlichen Reaktionen“, erklärt die Dermatologin Prof. Wiebke Ludwig-Peitsch vom Vivantes Klinikum in Berlin in der Zeitschrift „Apotheken Umschau“ (Ausgabe 08/2026 B). Die Haut kann sich zum Beispiel röten, brennen oder schmerzen. In schweren Fällen können sich Blasen bilden.

Auch eine Pigmentstörung, also eine länger anhaltende Verfärbung der Haut, ist möglich. Manchmal bilden sich auch Quaddeln. Selten reagiert die Haut der Ärztin zufolge mit sogenannten photoallergischen Reaktionen – die sich etwa mit einem juckenden, ekzemartigen Ausschlag zeigen, der verzögert auftritt.



Sonnenschutz und richtige Pflege bei Hautreaktionen

Um dem vorzubeugen, ist es bei der Einnahme entsprechender Medikamente wichtig, auf den richtigen Schutz zu achten. Das heißt: direkte Sonne meiden und sich im Freien mit langer Kleidung und einer Kopfbedeckung schützen. Zusätzlich sollten Menschen, die entsprechende Medikamente einnehmen, einen Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor und hohem UVA-Schutz verwenden. Durch Arznei-

mittel verursachte Reaktionen auf Sonnenlicht können nämlich schon bei Sonnenmengen auftreten, die sonst problemlos getragen werden. Wer sich dennoch der Sonne ausgesetzt hat und eine Hautreaktion bemerkt, dem empfiehlt Dermatologin Ludwig-Peitsch eine rückfettende Hautpflege oder eine After-Sun-Lotion. Bei akuten Beschwerden können unter Umständen auch eine kortisonhaltige Salbe oder ein Antihistaminikum helfen – hierzu lässt man sich am besten beraten. Bei großflächigen Blasen, starken Beschwerden oder

Bestimmte Medikamente können zu einer sonnenbrandähnlichen Reaktion der Haut führen. In akuten Fällen kann dann unter Umständen eine antiallergische Salbe helfen.

Foto: Silvia Marks/dpa-mag

anhaltenden Hautveränderungen sollten Betroffene aber auf jeden Fall eine Arztpraxis aufsuchen. Keinesfalls sollten sie Medikamente eigenmächtig absetzen. Ärztinnen und Ärzte können jedoch einschätzen, ob das Medikament bei anhaltenden Problemen gegebenenfalls abgesetzt oder gewechselt werden sollte oder ob eine Dosisanpassung möglich ist.

Antibiotika bis Johanniskraut

Laut „Apotheken Umschau“ sind etwa 400 Medikamente bekannt, die eine Lichtempfindlichkeit der Haut hervorrufen können. Die Liste umfasst etwa bestimmte Antibiotika wie Doxycyclin, Entwässerungsmittel, einige Antidepressiva, Antipilzmittel, Krebsmedikamente, Retinoide, Aknetherapeutika oder auch Johanniskraut. Hinweise zu möglichen Auswirkungen finden sich in der Packungsbeilage, auch Arzt oder Apotheker können dazu beraten. (DPA)

Gesundheitsinfluencer – wer ist seriös?

Wer regelmäßig in sozialen Medien unterwegs ist, begegnet häufig auch Accounts, die sich mit Ratschlägen zum Thema Ernährung, Fitness oder anderen Gesundheitsthemen positionieren – von Haut- bis Darmgesundheit. Hinter diesen sogenannten Medfluencer-Accounts stehen teils Fachkräfte, also ausgebildete Ärztinnen, Psychotherapeuten oder Pflegekräfte.

Wie die Stiftung Gesundheitswissen erklärt, kann aber grundsätzlich jeder und jede als Gesundheitsinfluencer auftreten. Zum Teil gehen Kanäle mit hohen Klickzahlen und unterhaltsamer Aufmachung also auch auf medizinische Laien, Unternehmer, Agenturen oder Dienstleister zurück.

Fachliche Korrektheit und Unabhängigkeit ist hier längst nicht immer garantiert. Der Stiftung zufolge verbreiten diverse Medfluencer-Accounts auf Tiktok, Instagram und Co. zum Beispiel immer wieder riskante Bräunungsmethoden oder teilen Informationen mit Bezug auf Sonnenschutz, die dem medizinischen Forschungsstand widersprechen.



Auf vertrauenswürdige Accounts achten: Zu Medfluencern gehören echte Experten wie Ärzte oder Pflegekräfte – aber auch fachfremde Laien.

Foto: Niklas Graeber/dpa/dpa-mag

den oder teilen Informationen mit Bezug auf Sonnenschutz, die dem medizinischen Forschungsstand widersprechen.

Wer ist Experte?

Woran also lassen sich vertrauenswürdige Accounts, die verlässliche Gesundheitsinformationen anbieten, erkennen? Medfluencer zu einer bestimmten Erkrankung oder

einem Gesundheitsthema seien dann Experten, wenn sie echtes Expertenwissen besitzen, so die Stiftung. Dafür spricht zum Beispiel eine bestimmte Berufsausbildung und -erfahrung im medizinischen Bereich. Patienten mit einer seltenen Erkrankung können ebenfalls eine Expertenmeinung besitzen. Man sollte sich jedoch bewusst machen, dass es um eine Einzelwahrnehmung geht, die nicht auf jeden zutreffen muss.

Vertrauenswürdige Accounts: Auf diese Punkte achten

Die Experten der Stiftung raten, auf folgende Punkte zu achten, um zu klären, ob ein Account vertrauenswürdige ist:

■ **Klare Identität:** Der Influencer nennt seinen vollen Namen, die Person hinter dem Kanal ist eindeutig erkennbar.

■ **Nachweisbare Expertise:** Es liegt fundiertes Fachwissen zum Thema vor (etwa durch Ausbildung).

■ **Werbefreiheit:** Die Beiträge enthalten keine Produkt- oder Medikamentenwerbung und verzichten auf unwahre Heilungsversprechen.

■ **Quellenangaben:** Für benannte Fakten werden medizinische Quellen angeführt.

■ **Meinungskennzeichnung:** Eigene Meinungen werden transparent als solche angekündigt («Meine Einschätzung dazu ist, ...»).

■ **Ausgewogenheit:** Bei Behandlungen werden Vor- und Nachteile sowie Alternativen genannt. Es gibt keine Aufforderung, ärztliche Therapien abzubrechen oder zu verweigern.

Heilhörig sollte man hingegen unter anderem werden, wenn gar nicht klar wird, wer genau hinter einem Account steckt, die Expertise nur vage beschrieben wird (etwa mit Coach oder Trainer), Beiträge hauptsächlich dazu dienen, Produkte oder Dienstleistungen zu bewerben oder Influencer gar Heilungsversprechen machen („Nie wieder Übergewicht“). (DPA)

NordHannoverscher PflegeService GmbH
Care Management

Stefan Walter
Unabhängiger Pflegeberater
0511 / 37 38 22 60
Walsroder Straße 184 • 30853 Langenhagen

Pflegeberatung nach § 37.3 SGB XI für Pflegegeldempfänger.

3179401_002626

IPflegedienst
Petra Schmidtke GmbH
Ihre Ambulante Pflege
PROFESSIONELL • KOMPETENT • INDIVIDUELL

Voigtswiese 8
30851 Langenhagen
Tel. 0511 / 47574727
Fax 0511 / 47574725

Ambulanter Pflegedienst

3183501_002626

2-Rad Krüger
Dein Bike-Spezialist seit über 75 Jahren
Viele verschiedene Modelle kurzfristig bestell- und lieferbar!
Ihr Boxenstop in Langenhagen

NEUHEIT!
„VanRaam Thuja“ Design-Innovator
E-Mobile mit Service

„Capri“
Reichweite 25 Km, komplett zerlegbar, Batterie extern zu laden

Werkstattservice • Liefer- und Abholservice • Probefahrten möglich
Walsroder Straße 141 • 30853 Langenhagen • Tel. 0511 - 738047
Mo. – Sa. 9 – 13 Uhr • Mo. – Fr. 14 – 18 Uhr / **Montags wieder geöffnet!!!!**

5163901_002626

CASPAR & DASE
GESUNDHEITSDIENSTLEISTUNGEN

Pflege ist ein Stück Vertrauen.

- PFLEGEBERATUNG
- AMBULANTE PFLEGE
- PSYCHIATRISCHE VERSORGUNG
- TAGESPFLEGE
- SENIORENWOHNEN
- AMBULANT BETREUTES WOHNEN

Caspar & Dase GmbH
Industriestraße 40
30900 Wedemark
Tel.: (0 51 30) 975 80 0
Fax: (0 51 30) 975 80 66

Tagespflege Piepers Garten
Wedemarkstraße 57
30900 Wedemark
Tel.: (0 51 30) 975 80 50
Fax: (0 51 30) 975 80 59

www.fachpflegedienst.de www.piepers-garten.de

4215501_002626

Job oder Pflegeplatz gesucht?

Jetzt QR Code scannen und über WhatsApp bewerben.

BACHSTRASSE
SENIORENHEIM
www.bachstrasse.de
Telefon: 0511 / 64 64 17-0

3174501_002626

Mobile med. Fußpflege
Mzkin Asman
Unser Angebot: inkl. Fußmassage!
Auch als Geschenkgutschein erhältlich.
0176-471 963 82

37052301_002626

Vermächtnis mit Herz
Ihr Erbe. Ihre Geschichte. Ihr Wunsch.
Gemeinsam Werte sichern, Zukunft gestalten.

Jetzt starten!

Ihr verlässlicher Pflegepartner in der Wedemark

In unserer modern ausgestatteten Residenz bieten wir 100 Seniorinnen und Senioren in 70 Einzel- und 15 Doppelzimmern die Möglichkeit, bei einer liebevollen und professionellen Betreuung in geborgener Atmosphäre ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Informieren Sie sich gern persönlich, auch ohne Termin oder unter den nachstehend genannten Kontaktmöglichkeiten. Wir freuen uns darauf Sie kennenzulernen!

Allerhop 22 a | 30900 Wedemark | Tel. 05130/928 05-0
allerhop@medicare-pflege.de | www.medicare-pflege.de

MediCare
Seniorenresidenz Allerhop

Wo das Herz begehrt, sind wir zuhause.

37166701_002626

Sozialstation
PFLEGEDIENST • TAGESPFLEGE • BETREUTES WOHNEN

Ich fühle mich wohl und gut versorgt!

- Ambulante Kranken- u. Seniorenpflege
- hauswirtschaftliche Versorgung u. Haus- u. Familienpflege
- 24-Stunden-Erreichbarkeit
- Beratungsbesuche, Schulung von Angehörigen, Betreuung
- Ersatz- u. Verhinderungspflege
- Hausnotruf

Wedemarkstraße 55 - 30900 Wedemark - Tel.: 05130 / 6999
www.sozialstation-wedemark.de

Ihr ganz persönlicher Raum - Ihr Zuhause

Sorglos in unserem Wohnpark leben, ob im eigenen Bungalow oder in einer der Wohnungen im Haupthaus, alleine oder in einer Wohngemeinschaft, inklusive Tagespflege, Service und Pflegedienst.

Wohnpark
FESTWIESE • ELZE

Alte Festwiese 1 - 30900 Wedemark - Tel.: 05130 / 9719-0
www.sozialstation-wedemark.de

9240701_002626