

Haut- krankheiten

Manche Hautprobleme werden von Krankheiten oder Infektionen verursacht, die nur die Haut betreffen, etwa wie Pilzinfektionen oder Warzen. Andere sind Anzeichen für Erkrankungen, die den ganzen Körper befallen haben, wie z.B. bei Mäsem oder Pellagra (Unterernährung).

Auch bestimmte Medikamente können Hautreizungen oder allergische Reaktionen hervorrufen. Es empfiehlt sich, sich über die Nebenwirkungen des jeweiligen Medikaments zu informieren.

Bestimmte Wundarten oder Hautprobleme deuten auf eine ernsthafte Krankheit hin, wie TBC, Syphilis oder Lepra oder eine HIV-Infektion.

Dieses Kapitel behandelt nur die auf dem Lande üblichen Hautprobleme. Allerdings existieren Hunderte von Hauterkrankungen. Manche gleichen sich untereinander derartig, dass es schwer ist, sie zu unterscheiden – trotzdem können ihre Ursachen und Behandlungsmethoden verschieden sein.

Erreicht man trotz Behandlung keine Besserung, ist ärztliche Hilfe nötig.

Behandlung von Hautkrankheiten

Allgemeine Regeln für die Behandlung von Hautkrankheiten

Viele Hautkrankheiten benötigen eine spezielle Behandlung, aber es gibt ein paar Mittel, die im Allgemeinen eine große Hilfe sind:

Regel 1

Wenn die Haut Anzeichen größerer Entzündung aufweist, wie Rötung in der Umgebung der angegriffenen Stelle, geschwollen ist, sich heiß anfühlt, eitert, schmerzt, mache folgendes:

- Lagere den betroffenen Körperteil höher als den Rest des Körpers.
- Mache **heiße Kompressen**.
- Falls die Entzündung schwer ist und die Person Fieber hat, gib ein Antibiotikum (*Penicillin* oder ein Sulfonamid).

Gefährliche Signale sind: geschwollene Lymphknoten, eine rote Linie um die entzündete Stelle, schlechter Geruch. Falls durch die Behandlung keine Besserung eintritt, gehe schnell zum Arzt.

Wie man heiße Kompressen benutzt

1. Wasser kochen und auf Handwärme abkühlen lassen.
2. Nimm ein Stück sauberes Tuch, das etwas größer als die zu behandelnde Hautstelle sein muss. Tuch im heißen Wasser eintauchen und auswringen, um einen Überschuss an Wasser zu vermeiden.
3. Komresse über die Hautstelle legen.
4. Die Komresse mit einem Stück feinem Plastik oder Zellophan bedecken.
5. Alles in ein Handtuch wickeln, um die Wärme zu speichern.
6. Die entzündete Stelle hoch lagern.
7. Wenn die Komresse erkaltet, Behandlung wiederholen.

Hautprobleme identifizieren

Regel 2

Wenn die betroffene Hautstelle Blasen bildet, suppt, juckt, sticht oder brennt, lege eine **kalte Kompresse** auf.

- Tauche das Tuch in kaltes Wasser und weißen Essig (2 Esslöffel Essig auf 1 Liter Wasser).

- Sobald die betroffene Stelle besser aussieht und nicht mehr suppt und sich eine neue Haut bildet, ver-

teile vorsichtig auf der Stelle eine Mixtur aus Puder und Wasser (1 Teil Puder auf 1 Teil Wasser).

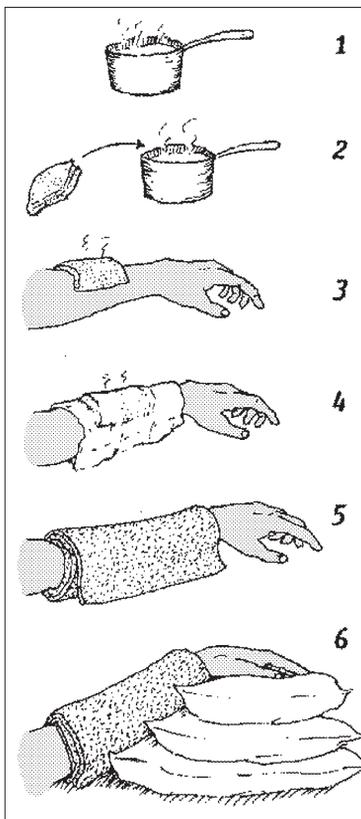
- Wenn die Haut der heilenden Stelle schuppig und rau wird, streiche ein wenig Pflanzenmargarine oder Babyöl darüber, um die Haut geschmeidig zu machen.

Regel 3

Wenn sich die angegriffenen Stellen dort befinden, wo ständig die Sonne drauf scheint, schütze diese Körperstellen vor der Sonne.

Regel 4

Wenn die angegriffene Stelle immer von Kleidung bedeckt wird, setze diese Stelle den direkten Sonnenstrahlen aus, etwa 2-3mal am Tag. Beginne mit 5 Min. und erhöhe die Dauer von Mal zu Mal auf 20 Min.

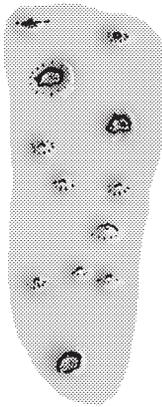
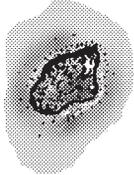


Hautprobleme identifizieren

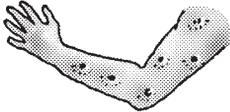
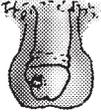
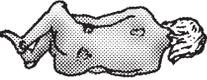
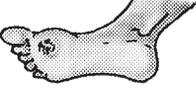
Hierbei helfen die Tabellen auf den nächsten Seiten.

Identifikationsmerkmale

Die Haut hat:

 <p>Kleine Wunden, pickelähnlich mit Bläschen</p>	<p>Kleine Schwellungen oder Wunden, juckend, zuerst zwischen den Fingern, an Handgelenken, Gürtellinie, Achselhöhlen, Brustwarzen oder Penis</p>
	<p>Kleine, eitrige Wunden, meist durch aufgekratzte Insektenstiche. Können Entzündung oder geschwollene Lymphknoten bewirken</p>
	<p>Unregelmäßige Wunden, die sich verstreuen, mit gelbem Schorf oder glitzernd mit Eiter</p>
	<p>Pickel im Gesicht eines Heranwachsenden, oft auch auf Rücken und Brust, mit eitriger Spitze</p>
	<p>Eine Wunde an den Genitalien ohne Schmerz oder Juckreiz</p>
<p>Große, offene Wunden oder Hautgeschwüre</p> 	<p>Große, chronische Wunde, die nicht vernarbt, von roter Haut umrandet am Knöchel oder in seiner Nähe, bei älteren Leuten mit Krampfadern</p>
	<p>Wunden, die sich an Knochen oder Gelenken bilden, bei Bettlägerigen</p>
	<p>Wunden mit Sensibilitätsverlust an Füßen und Händen (nicht schmerzhaft, selbst wenn man mit einer Nadel hineinsticht)</p>

Identifikationsmerkmale**So hat man evtl.:**

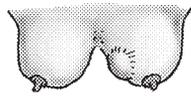
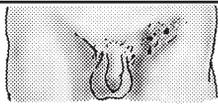
	Krätze	s. Seite 162
	Bakterien- Infektion	s. Seite 84, s. Seite 165
	Impetigo (Eiterflechte)	s. Seite 165
	Akne, Mitesser Pickel	s. Seite 174
	Syphilis	s. Seite 208
	Geschwür durch schlechte Durchblutung (evtl. Diabetes)	s. Seite 177
	Dekubitus	s. Seite 179
	Lepa	s. Seite 146

Identifikationsmerkmale

Die Haut hat:

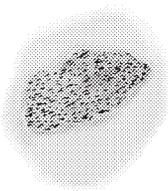
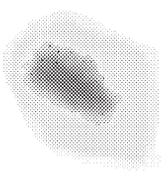
<p>Schwellungen unter der Haut</p> 	<p>Schmerzhaft, heiße Schwellung, die sich manchmal öffnet.</p>
	<p>Heiße und schmerzhafte Anschwellung am Busen einer stillenden Frau</p>
	<p>Schwellung, die stetig anschwillt. Am Anfang meist nicht schmerzhaft</p>
	<p>Eine oder mehrere Beulen, rund, am Kopf, Körper oder Schenkel</p>
<p>Geschwollene Lymphknoten</p> 	<p>Knötchen an der Halsseite, die dauernd aufbrechen und vernarben</p>
	<p>Knötchen in der Leiste, die dauernd aufbrechen und vernarben</p>
<p>Warzen</p> 	<p>Normale Warzen, nicht sehr groß</p>
	<p>Große Warzen (über 1 cm) normalerweise an Armen und Füßen</p>

Identifikationsmerkmale**So hat man evtl.:**

	Abszess, Furunkel	s. Seite 166
	Mastitis (Brustdrüsen - entzündung)	
	Brustkrebs	
	Onchozerkose	s. Seite 193
	Skrofulose (Haut-TB)	s. Seite 175
	Lymphdrüsenge- schwür (Bubos)	s. Seite 209
	Allgem. Warzen (Virusinfektion)	s. Seite 173
	Eine Art Haut- TB	s. Seite 175

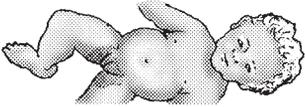
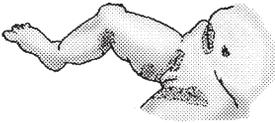
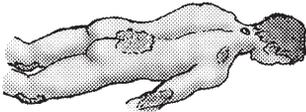
Identifikationsmerkmale

Die Haut hat:

<p>Male oder Flecken</p> 	<p>Dunkle Flecken auf Stirn und Gesicht einer Schwangeren</p>	
	<p>Verbrannte Flecken, die nach Sonnenbrand aussehen, an Armen, Beinen, Hals oder Gesicht</p>	
	<p>Schuppige Wunden oder violette Flecken bei Kindern mit geschwollenen Beinen</p>	
	<p>Dunkle, bläuliche, schmerzlose Flecken der Haut oder im Mund, die anfangs klein sind und dann wachsen</p>	
<p>Gerötete Stellen</p> 	<p>Rötliche Flecken oder Blasen auf Wangen, Ellbogen oder in Kniekehlen kleiner Kinder</p>	
	<p>Schmerzhafte, rötliche, heiße Stelle, die sich schnell vergrößert.</p>	
	<p>Gerötete Stelle zwischen den Beinen eines Babies</p>	
	<p>Rote Flecken mit weißer Absonderung wie geronnene Milch in den Hautfalten</p>	
<p>Rötlich-graue Stellen</p>	<p>Hervorstehende, rötliche oder gräuliche Flecken an Ellbogen und Knien, schuppig, chronische Erkrankung.</p>	

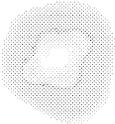
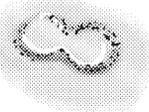
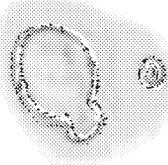
Identifikationsmerkmale

So hat man evtl.:

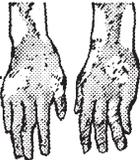
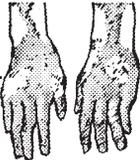
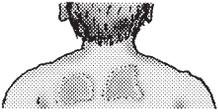
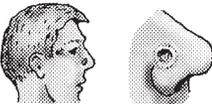
	Schwangerschafts- flecken (Chloasma); harmlos.	(s. Seite 171)
	Pellagra	(s. Seite 24, 171)
	Unterernäh- rung	(s. Seite 171)
Kaposi-Sarkom, oft im Zusammenhang mit HIV-Infektion		
	Ekzem	(s. Seite 179)
	Erysipel (Wundrose)	(s. Seite 176)
	Reizung durch Urin oder Hitze	
	Moniliasis = Soor (Pilzinfektion)	(s. Seite 198)
	Psoriasis (Schuppenflechte) oder TB	(s. Seite 175, 180)

Identifikationsmerkmale

Die Haut hat:

<p>Weißer Flecken</p> 	<p>Runde oder unregelmäßige Flecken im Gesicht oder am Körper, vor allem bei Kindern</p> <p>...die mit blauen oder rötlichen Schwellungen beginnen,</p> <p>Weißer Flecken, vor allem an Händen, Füßen und Lippen, ... die ohne andere Zeichen beginnen</p>
 <p>Streifen, Eruptionen</p>	<p>Flecken, Ausschlag, Male, die sehr jucken (können plötzlich auftauchen und weggehen)</p>
 <p>Ringe (Flecken mit rotem, erhobenem Rand meist klar in der Mitte)</p> 	<p>Kleine Ringe, die sich ausbreiten und wachsen, manchmal jucken.</p> <p>Große, kreisförmige Stellen, jucken nicht, haben dicke Ränder.</p> <p>Große, kreisförmige Stellen, deren Mitte schmerzempfindlich ist</p> <p>Kleine Ringe, die an Stirn, Nase und Hals auftauchen</p>  

Identifikationsmerkmale**So hat man evtl.:**

	Mykose (Pilzinfektion oder Schwamm)	(s. Seite 168)
	Pinta (Infektion)	(s. Seite 171, 172,)
	Vitiligo	(s. Seite 170)
	Allergische Reaktionen	(s. Seite 166)
	Mykose, Grind	(s. Seite 168)
	Fortgeschrittenes Stadium der Syphilis	(s. Seite 208)
	Lepra	(s. Seite 146)
	Hautkrebs	(s. Seite 174)

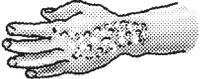
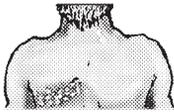
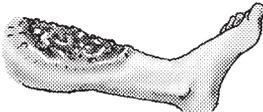
Identifikationsmerkmale

Die Haut hat:

	<p>Blasen mit Schwellung, starkem Juckreiz, feucht (die auslaufen)</p>
<p>Blasen</p>	<p>Kleine Blasen auf dem ganzen Körper, leichtes Fieber</p> 
	<p>Fläche schmerzhafter Blasen auf mindestens einer Körperhälfte, im Allgemeinen wie ein Band oder eine Traube</p>
	<p>Fläche mit Blasen und Lufttaschen; schlechter Geruch, grau-schwarz, breitet sich aus</p> 
 <p>Rötliche Punkte am ganzen Körper. Person sehr krank.</p>	<p>Eruptionen, bei Kindern am ganzen Körper</p> 
	<p>Nach einigen Fiebertagen erscheinen rosa Punkte am Körper, Person sehr krank</p> 

Identifikationsmerkmale

So hat man evtl.:

	Dermatitis (entzündliche Hautreaktion)	
	Windpocken	
	Herpes Zoster (Gürtelrose)	(s. Seite 168)
	Gasbrand (schwere Bakterieninfektion)	(s. Seite 176, 236)
	Masern	
	Typhus	(s. Seite 143)

Krätze

Krätze (Skabies)

Krätze ist bei Kindern sehr verbreitet. Sie verursacht kleine Flecken, die jucken und oft am ganzen Körper auftreten. Meistens befindet sie sich aber:

- zwischen den Fingern,
- am Handgelenk,
- in den Achselhöhlen,
- um die Gürtellinie,
- bei Frauen auch um die Brustwarzen.
- Kleine Wunden, die an Penis oder Hoden jucken, sind fast immer Krätze.

Krätze wird von einem kleinen Tierchen (Milbe) verursacht, das unter der Haut Tunnel gräbt. Krätze überträgt sich durch Hautkontakt, Kontakt mit Leib- oder Bettwäsche einer

infizierten Person. Jemand, der die Krätze aufkratzt, kann damit kleine entzündete, eitrige Wunden hervorrufen, auch geschwollene Lymphknoten oder Fieber.

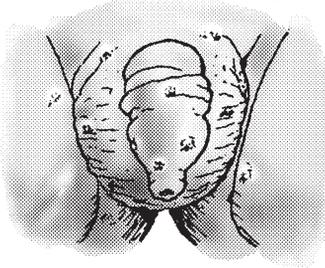
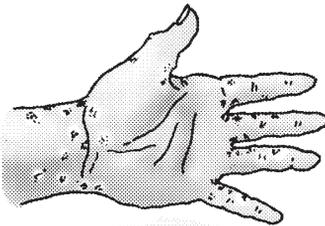
Behandlung:

- Wenn jemand in der Familie Krätze hat, müssen alle, auch wenn es nicht juckt, behandelt werden.
- Die persönliche Sauberkeit ist das allerwichtigste. Jeden Tag baden und Wäsche wechseln. Sämtliche Leibwäsche und Bettwäsche waschen und in der Sonne trocknen lassen.

In Deutschland ist folgende Behandlung üblich:

1. **Tag:** Vollbad. Den ganzen Körper mit JACUTIN® (Hexachlorcyclohexan) einreiben, außer Gesicht! Frische Leib- und Bettwäsche.
2. **Tag:** JACUTIN®-Einreibung
3. **Tag:** Vollbad, Wäschewechsel, Wäsche waschen.
4. **Tag:** Bei schwerem Befall evtl. nochmals JACUTIN®-Einreibung.
5. **Tag:** Vollbad, erneutes Wäschewechseln.

Anschließend Hautpflege mit normaler Hautcreme. Bei bleibendem Juckreiz evtl. Cortisonsalbe (vorher Arzt befragen).



Behandlungsvorschlag aus der „Südamerika-Ausgabe“:

1. Nacht: Nach dem Bad (mit Seife, Bürste und heißem Wasser) *Monosulfiram* (mit Wasser 1:2 verdünnt) über den ganzen Körper verteilen. Außer auf dem Gesicht. Achte darauf, dass du saubere Wäsche und Bettwäsche benutzt.

Den Körper gründlich abseifen, danach abspülen und das Medikament vom Hals bis zu den Zehen verteilen.

Nach dem Aufstehen: Saubere Wäsche anziehen, wenn möglich abgekocht und sofort Bettwäsche und Handtücher wechseln.

2. Nacht: Ohne Bad, nur Medikament verreiben.

3. Nacht: Baden, ohne Medikament zu verwenden.

4. Nacht: Ein Reinigungsbad nehmen. Bettwäsche, Handtücher am Anfang und Ende der Behandlung wechseln. Wenn der Juckreiz nach 3 Tagen immer noch da ist, Behandlung abbrechen und Arzt aufsuchen.

Gegen Läuse hilft vor allem gute Körperpflege. Die gesamte Bettwäsche (auch mal die Betten selbst) in die Sonne legen. Jeden Tag waschen und auch die Haare oft waschen. Die Köpfe von Kindern mindestens 1mal pro Woche untersuchen. Wenn sie Läuse haben, behandle sie sofort. Kinder mit Läusen dürfen nicht zusammen mit anderen schlafen.

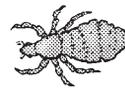
Behandlung

Kopfläuse:

●Wöchentlich einmal mit JACUTIN® einpudern oder 24-stündigen Kopfverband mit CUPREX®

●Um sich von den Kopflaus-Eiern zu befreien, befeuchte die Haare während 1/2 Stunde mit heißem Essig (mit Wasser verdünnt, 1 Teil Essig auf 2 Teile Wasser). Danach die Haare mit einem feinen Kamm auskämmen.

●Gegen alle drei Läusearten hilft GOLDGEIST FORTE®.



Läuse

Kopf-, Körper- und Filzläuse verursachen Juckreiz, manchmal geschwollene Lymphknoten und Hautinfektion.

Bettwanzen, Zecken

Kleiderläuse:

Unterwäsche: am besten vernichten. Oberbekleidung: auskochen.

Filzläuse:

Filzläuse sitzen meist im Schamhaar. JACUTIN®-Emulsion oder -Puder 3 Tage lang auftragen.

Bettwanzen

Dies sind sehr kleine, flache, kriechende Insekten, die sich in Matratzen, Bettzeug, Möbeln und Wänden verstecken. Normalerweise beißen sie nachts. Die Bisse sind oft in Gruppen oder Linien angeordnet.

Behandlung:

Um Bettwanzen loszuwerden, wasche das Bettzeug und gieße kochendes Wasser über die Bettgestelle. Besprühe Matratzen, Möbelstoff und Teppiche mit Schwefel und benutze sie für 3 Wochen nicht. Danach alles Schwefelpulver gründlich entfernen. Um dem Einnistern von Bettwanzen vorzubeugen, sollte man Bettzeug, Matratzen und Gestelle häufig an der Sonne lüften.

Zecken

Wenn man eine Zecke, die sich in der Haut festgebissen hat, herauszieht, muss man darauf achten, dass auch ihr Kopf mit herauskommt, um gegen Infektionen sicher zu sein. Niemals am Körper der Zecke ziehen.

Zeckenbisse können gefährlich sein, siehe Meningitis und Seite 312.

Entfernung:

Nicht mit Öl oder dergleichen betupfen. Möglichst tief greifen und herausdrehen oder -hebeln (s. S. 312). Gegen Schmerzen an der Bissstelle nimm ASPIRIN®, zur Behandlung des Juckreizes s. Seite 167.

Vorbeugung:

Gegen Zeckenbisse verreise, bevor du aufs Feld oder in den Wald gehst, Schwefelpuder, vor allem auf Knöcheln, Handgelenken, Gürtellinie und Armen.

Kleine Wunden mit Eiter

Hautinfektionen in Form von kleinen, eitrigen Wunden rühren daher, dass Insektenstiche, Krätze oder andere Hautirritationen mit schmutzigen Fingernägeln aufgekratzt wurden.

Behandlung und Vorbeugung:

- Wunden gut mit Seife und abgekochtem Wasser waschen. Mache das jeden Tag, solange Eiter in den Wunden ist. Wenn sich unter Krusten Eiter befindet, müssen die Krusten vorsichtig entfernt werden, um den Eiter herauswaschen zu können.

- Um die Krusten zu entfernen, weiche sie erst in Babyöl, Rizinusöl oder Badeöl ein. Danach mit lauwarmem Wasser weiterweichen lassen und eine feuchtwarme Kompresse auflegen. Krusten ohne Eiter, die die Vorstufe der Vernarbung darstellen, dürfen nicht entfernt werden.

- Bedecke die geöffneten Wunden. Die größeren müssen verbunden werden. Verband häufig wechseln (siehe „Erste Hilfe“).

- Wenn die Haut um die Wunde gerötet und heiß ist, oder wenn die Person fiebert, oder auf der Wunde rote Streifen erscheinen, oder die Lymphknoten geschwollen sind, gib ein Antibiotikum wie *Penicillin* (oral) oder *Erythromycin*.

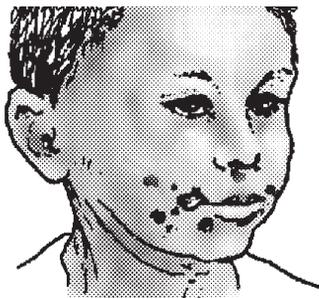
- Nicht an den Wunden kratzen. Das kann alles nur verschlimmern oder die Infektion auf andere Körperteile verbreiten. Schneide die Nägel von Kindern ganz kurz und ziehe ganz Kleinen Handschuhe oder Strümpfe über die Hände, um zu verhindern, dass sie sich kratzen.

- Lasse niemals ein Kind mit Wunden oder einer anderen Hautinfektion mit anderen Kindern spielen oder schlafen. Solche Hauterkrankungen übertragen sich sehr schnell.

Impetigo

(Eiterflechte, Grindflechte)

Impetigo ist eine Bakterieninfektion, die eitrige Wunden mit gelblichen, glitzernden Krusten verursacht, die sich schnell ausbreiten. Sie erscheinen oft im Gesicht von Kindern, vor allem um den Mund herum. Impetigo geht über Wunden oder infizierte Finger rasch auf andere Personen über.



Furunkeln, Abszesse, Allergische Hautreaktionen

Behandlung:

- Wasche die Stellen vorsichtig mit Seife und abgekochtem Wasser, weiche die Krusten ein, um sie abziehen.
- Gib Farbstoff auf die Wunden (z.B. *Gentiana-Violett* oder *Solutio Castellani*) oder VIOFORM®-Zinkpaste, später evtl. auch Antibiotika-Salben (z.B. ACHROMYCIN® Salbe).
- Gib auch *Penicillin* (oral) oder *Erythromycin*, wenn große Hautflächen infiziert sind oder Fieber auftritt.

Vorbeugung:

- Befolge die Regeln der Hygiene (siehe Buchanfang). Wasche die Kinder täglich und schütze sie gegen Schnaken, Wanzen und andere Insekten. Wenn ein Kind Krätze hat, behandle es schnell, um zu vermeiden, dass daraus noch ein Impetigo wird.
- Lasse ein Kind mit Impetigo nicht mit anderen spielen oder schlafen. Behandle die Krankheit beim ersten Signal.

Furunkeln und Abszesse

Ein Furunkel oder Abszess ist eine Infektion, die eine eitrige Blase unter der Haut formt. Manchmal entstehen sie durch eine Verletzung mit einem spitzen Gegenstand oder durch eine Injektion, die mit unsteri-

ler Nadel gegeben wurde. Ein Furunkel ist schmerzhaft, die Haut in seiner Umgebung ist heiß und rot. Er kann zu geschwollenen Lymphknoten und Fieber führen.

Behandlung:

- Lege eine Kompresse mit Desinfektionsmittel (z.B.: MERCUCHROM®-Lösung oder SEPISO®-Tinktur) mehrfach pro Tag auf den Furunkel.
- Lasse den Furunkel von allein aufbrechen. Danach weiter mit desinfizierenden Kompressen behandeln. Lass den Eiter abfließen, aber nicht am Furunkel herumdrücken, weil sich sonst die Infektion auf andere Körperteile ausweiten kann.
- Wenn der Furunkel geschwollene Lymphknoten oder Fieber verursacht, gib *Penicillin* (oral) oder *Erythromycin*. Große Abszesse sollte ein Arzt aufschneiden.

Allergische Hautreaktionen

Ausschlag, Streifen, Eruptionen mit Juckreiz

Eine allergische Person, die etwas isst, einatmet oder eine Substanz berührt, gegen die sie allergisch ist, kann Eruptionen oder Ausschläge bekommen. Das kann auch nach der Einnahme von bestimmten Medikamenten geschehen. Der Ausschlag führt zu großen, angehobenen Flecken oder Malen, vergleich-

Allergische Hautreaktionen

bar mit Bienenstichen, die sehr jucken. Sie können rasch auftauchen und verschwinden oder von einer Körperstelle zur nächsten wandern.

Achte auf alle Ausschläge infolge von Medikamenten, vor allem Penicillininjektionen oder Sera auf der Basis von Pferdeserum. Ein solcher Ausschlag kann innerhalb von 10 Min. bis zu 10 Tagen nach der Gabe des Medikamentes auftreten.

Wenn infolge eines Medikamentes (oral oder injiziert) eine Allergie auftritt, darf dieses Medikament oder ein chemisch Ähnliches nie wieder verabreicht werden. Wenn es nötig sein sollte, ein Serum auf der Basis von Pferdeserum zu geben (gegen Schlangen-, Spinnenbisse, Tetanus, Tollwut oder Diphtherie), vergewissere dich, dass der Patient dagegen nicht allergisch ist. Das ist wichtig, um einen allergischen Schock zu verhindern.

Behandlung des Juckreizes:

- Bade in kaltem Wasser oder lege kalte Kompressen auf, in Eis getränkt.
- Mache Kamillenbäder oder -kompressen.
- Kompressen mit kaltem Wasser und Haferflocken können auch helfen. Koche die Haferflocken ab, gib alles durch ein Sieb und verwende das Haferflockenwasser, sobald es kalt ist. (Manjok- oder Stärkemehl können statt Haferflocken genommen werden und brauchen nicht abgekocht zu werden.)

●Wenn der Juckreiz stark ist, gib ein Antihistaminikum.

●Um zu verhindern, dass Babys sich kratzen, stülpe ihnen Handschuhe oder Strümpfe über die Finger (Nägel kurzschneiden!).

Pflanzen oder andere Dinge, die Juckreiz und Brennen auf der Haut verursachen:

Brennnesseln, aber auch andere Pflanzen und Bäume können Eruptionen, Brennen oder juckende Stellen bzw. Streifen verursachen.

Säuren von Salamandern oder Haare von Insekten haben manchmal die gleiche Wirkung.

Bei allergischen Personen können Eruptionen oder feuchte Stellen durch den flüchtigen oder andauernden Kontakt mit bestimmten Sachen auftreten. Gummischuhe, Uhrenarmbänder, Pflaster, Ohrentropfen und andere Medikamente, Parfümes oder Seife, aber auch Metalle, besonders Nickel-Legierungen, (Ohringe, Jeansknöpfe u. Ä.) können die Urheber sein.

Behandlung:

Alle diese Erscheinungen verschwinden, sobald das auslösende Element nicht mehr in Kontakt mit der Haut kommt. Eine aus Haferflocken und Wasser gemixte Salbe hilft gegen den Juckreiz (s.o.). ASPIRIN® und ein Antihistaminikum können auch helfen. Nur in schweren Fällen darf eine Corticoid-Creme oder Corticoid oral verabreicht werden.

Herpes Zoster, Mykose, Grind

Herpes Zoster

(Gürtelrose)

Signale:

Ein Streifen oder einzelne Stellen mit schmerzhaften Blasen, die plötzlich auf einer Körperseite auftreten, sind vermutlich eine Gürtelrose.

Sie erscheint im Allgemeinen auf dem Rücken, Hals, Gesicht und auf der Brust. Die Blasen sind meist 2-3 Wochen da und verschwinden dann wieder. Manchmal dauern die Schmerzen an oder kehren längst nach Verschwinden der Blasen wieder.

Herpes Zoster wird von einem Virus verursacht; normalerweise sind Leute betroffen, die schon Windpocken hatten. Er ist nicht gefährlich (kann allerdings bei alten Menschen Anzeichen für eine gefährliche Grunderkrankung sein bzw. ein erstes Anzeichen für eine HIV-Infektion).

Vorsicht, dass man den Herpes nicht in die Augen bekommt. Vor al-

lem Kinder können durch Kontakt mit Zoster-Kranken Windpocken bekommen, wenn sie sie noch nicht hatten.

Behandlung:

●Bedecke die befallene Gegend mit einem Verband mit Puder oder VIOFORM-Lotion, damit die Kleidung nicht scheuert. Wenn möglich unbekleidet laufen oder nur in weiter Baumwollkleidung.

●ASPIRIN® gegen die Schmerzen (Antibiotika helfen nicht).

●Teuer aber gut wirksam ist *Aciclovir* (ZOVIRAX®), das es als Tablette oder Salbe gibt. Es hemmt die Virusvermehrung und verkürzt damit die Krankheitsdauer. Der Preis für eine Woche Tablettenbehandlung liegt bei ca. € 60! Bei Befall der Augen sollte man die Kosten jedoch keinesfalls scheuen.

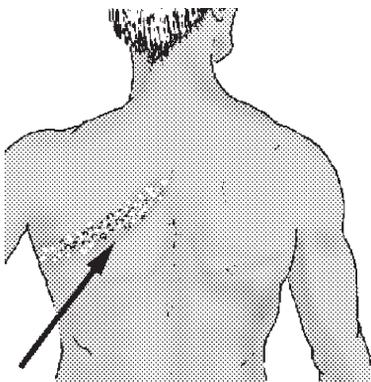
Mykose, Grind

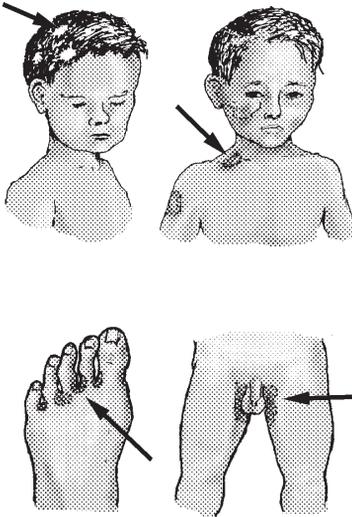
(Pilzinfektionen, Flechten)

Pilzinfektionen können an jeder beliebigen Körperstelle auftreten, am häufigsten aber:

- am Kopf (Kopfhaut),
- an den unbefaumten Stellen (Gesicht),
- zwischen Zehen und Fingern (Athletenfuß)
- zwischen den Beinen (Jockey-Juckreiz)

Die Mehrzahl der Pilzinfektionen breitet sich als Ring aus. Normaler-



Mykose, Grind

weise jucken sie. Die **Kopffmykose** kann zu verkrusteten Flecken führen, auch zu **Haarausfall**. Vom Pilz befallene Nägel werden hart, dick und rau.

Behandlung:

- Wasser und Seife! Die befallenen Stellen müssen täglich gewaschen werden, vielleicht ist das bereits alles, was man tun muss. Wenn möglich saure Seife benutzen.
- Tu alles, damit die Stellen trocken bleiben, setze sie Sonne und Luft aus. Oft die Wäsche wechseln, vor allem , wenn man viel schwitzt.
- Medikamente, die *Miconazol*, (z.B. DAKTAR®) enthalten, helfen bei der Heilung an jeder Körperstelle.
- In schweren Fällen von Kopfgrind oder einer Pilzinfektion, die sehr verstreut ist oder mit den o.a. Be-

handlungsmethoden nicht verschwinden will, gib *Griseofulvin* (15 mg/kg pro Tag), z.B. FULCIN-S®- oder LIKUDEN-M®-Tabletten. Solange geben, bis alle Anzeichen verschwunden sind.

Manchmal ist es nötig, dieses Medikament wochen- oder monatelang einzunehmen, bis die Krankheit vollständig unter Kontrolle ist. Außer *Griseofulvin* kann man örtlich ein Medikament wie DAKTAR® auftragen.

●Kopfgrind heilt oft von selbst, sobald Kinder in die Pubertät kommen (von 11 bis 14 Jahren). Die großen Stellen, die eitern, müssen mit warmem Wasser und einem örtlichen Mittel behandelt werden. Man muss sämtliches Haar an der befallenen Stelle abschneiden. Gib *Griseofulvin* und bei eitrigen Stellen auch ein Antibiotikum (*Erythromycin*).

●**Beachte:** Die Anwendung von *Griseofulvin* kann starke Nebenwirkungen verursachen. Verträglicher sind diese neueren Medikamente: *Itraconazol*, *Ketoconazol* oder *Terbinafin*.

Wie man Pilzinfektionen vermeidet:

Mykosen und alle anderen Pilzinfektionen sind ansteckend. Um zu verhindern, dass sie von einem Kind zum anderen wandern:

- Lasse Kinder mit Pilzinfektionen nicht mit anderen schlafen.
- Lasse die Kinder nicht ein und denselben Kamm benutzen, auch nicht untereinander die Wäsche

Weiße Flecken im Gesicht und am Körper, Vitiligo

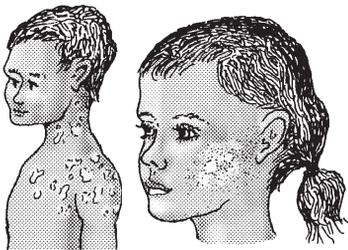
wechsellern (erst recht nicht, wenn diese nicht sehr sauber ist).

- Erkranktes Kind sofort behandeln.

Weiße Flecken im Gesicht und am Körper

Kleine, dunkle oder helle Flecken mit deutlichem, unregelmäßigem Rand, die man im Allgemeinen am Hals, auf Rücken oder Brust findet, können eine Pilzinfektion namens **Tinea versicolor** (Pityriasis) sein. Sie juckt im Allgemeinen nicht und benötigt kaum medizinische Behandlung.

Im Gegensatz zur Meinung in der Bevölkerung sind alle diese Flecken keineswegs Zeichen für Anämie, Spulwürmer oder Leberkrankheiten. Sie verschwinden nicht mit Hilfe von Stärkungsmitteln oder Vitaminen. Flecken, die nur auf den Wangen erscheinen, brauchen keine Behandlung.



Behandlung:

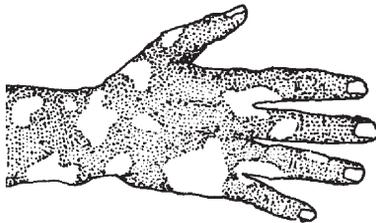
- Lasse dir in der Apotheke eine 10 %ige wässrige Natriumthiosulfat-Lösung mischen. Nach dem Bad auf die befallenen Stellen geben, auch auf die Nackenhaare. Mindestens 1 Monat lang jeden Tag.

- Es gibt eine andere Art weißer kleiner Flecken auf den Wangen dunkelhäutiger Kinder, die sehr viel in der Sonne sind. Die Ränder sind weniger deutlich als bei der Pityriasis versicolor.

- Diese Flecken sind keine Infektion und nicht so schlimm. Meistens verschwinden sie mit dem Wachstum des Kindes. Eine Behandlung ist nicht nötig.

Vitiligo (Scheckhaut)

Bei manchen Menschen verliert die Haut ihre natürliche Farbe (Pigmente). Danach erscheinen weiße Flecken. Sie sind am häufigsten an Händen, Füßen, Gesicht und in der oberen Körperhälfte. Dieser Farbverlust – genannt Vitiligo – ist keine Krankheit. Man kann das mit dem



Wechsel der Haarfarbe bei alten Menschen vergleichen. Es ist keine Behandlung nötig, man sollte aber darauf achten, dass diese Stellen nicht zu viel Sonne bekommen. Schütze diese Stellen durch Kleidung oder zinkoxidhaltige Salbe.

Andere Gründe für weiße Hautstellen

Manche Krankheiten können Flecken verursachen, die der Vitiligo ähneln. Z. B. gibt es eine Infektionskrankheit namens **Pinta**, die mit rötlich-blauen Pusteln beginnt, die dann helle Flecken hinterlassen.

Die Behandlung der Pinta gleicht der der Syphilis, allerdings ist Pinta keine Geschlechtskrankheit, sie kann durch jeglichen Körperkontakt übertragen werden.

Jeder weiße Fleck mit Gefühlsstörungen ist vermutlich **Lepra**.

Auch einige **Pilzkrankungen** verursachen weiße Flecken (siehe Tinea versicolor).

Viele Frauen leiden während der **Schwangerschaft** unter dunklen, olivfarbenen Flecken auf der Gesichtshaut, Brust und dem Bauch (ein langer Strich in der Mitte des Bauches). Manchmal verschwinden diese Flecken nach der Geburt, manchmal aber nicht (Schwangerschaftsflecken oder Chloasma).

Solche Flecken können auch bei Frauen auftreten, die Verhütungsmittel nehmen.

Sie sind normal und kein Zeichen für eine Schwäche oder Krankheit. Keine Behandlung nötig.

Pellagra **und andere Hautprobleme wegen Unterernährung**

Die Pellagra ist eine Form von Fehlernährung (Vitaminmangel), die das Nervensystem und die Verdauung angreift. Sie ist weitverbreitet in Gegenden, in denen die Menschen viel Mais, Reis oder stärkehaltige Speisen essen und sich nicht ausreichend mit Fleisch, Geflügel, Eiern, Fisch, Milch und Käse oder anderen protein- oder vitaminreichen Nahrungsmitteln ernähren. Sie ist auch verbreitet unter Menschen, die viel Alkohol trinken.

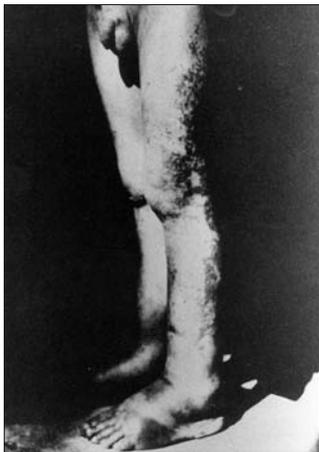
Unterernährungszeichen, die auf der Haut erscheinen:

Beim Erwachsenen mit Pellagra ist die Haut trocken und rissig; sie platzt wie nach einem Sonnenbrand, vor allem nachdem sie der Sonne ausgesetzt wurde (an Händen, Nackenkurve, Rückseite der Beine)

Beim unterernährten Kind kann die Haut an den Beinen (manchmal an den Armen) dunkle Flecken, ähnlich einer Quetschung oder sogar wie eine verkrustete Wunde, aufweisen. Die Füße können anschwellen (Knöchel).

Wenn das geschieht, existieren oft auch noch andere Unterernährungszeichen: dicker Bauch, Wunden in den Mundwinkeln, wunde, rote Zunge, Appetitverlust, Schwierigkeiten zuzunehmen, etc.

Pellagra



Die Schwellung der Beine und die schwarzen Flecken resultieren aus Mangelernährung. Der Junge aß hauptsächlich Mais ohne protein- und vitaminhaltige Zusatzkost.



Eine Woche, nachdem der Junge begann, zusätzlich Bohnen und Eier zu essen: Die Schwellung ist abgeklungen, die Flecken sind schon fast verschwunden.



Die „verbrannte“ Haut der Beine dieser Frau ist ein Signal für **Pellagra**.



Die weißen Flecken an den Beinen dieser Frau sind die Folge der Infektionskrankheit **Pinta**.

Warzen, Hühneraugen

Behandlung:

●Nährhaftes Essen heilt die Pellagra. Täglich sollte die betroffene Person ein oder mehrere dieser Nahrungsmittel erhalten:

Bohnen, Linsen, Rinderleber oder -nieren, Huhn, Fisch, Eier, Fleisch, Erdnuss, Paranuss, Käse. Wenn möglich sollte man Vollkornkost statt auf Mais basierende Kost essen.

●Um die Pellagra oder jede andere Art der Unterernährung zu heilen, sind Vitamine gut, aber das allerwichtigste sind gute Nahrungsmittel. Achte darauf, dass die Nahrung reichhaltig an Vitamin B ist, vor allem niacinhaltig (Bierhefe ist voller Vitamin B). Tabletten: Vitamin-B-Komplex und Vitamin C.

Warzen

Die meisten aller Warzen treten bei Kindern zwischen dem 3. und 5. Lebensjahr auf und verschwinden dann von selbst. Platte, schmerzhaft und warzenähnliche Stellen auf den Fußsohlen sind entweder aufgelaufene Blasen oder Hühneraugen.

Behandlung:

●Hausmittel helfen oft gegen Warzen. Benutze aber keine starken Säuren oder Giftpflanzen, daraus können schlimme Wunden oder Verätzungen entstehen.

●Schmerzhafte Warzen können zur Not von einem Arzt entfernt werden.

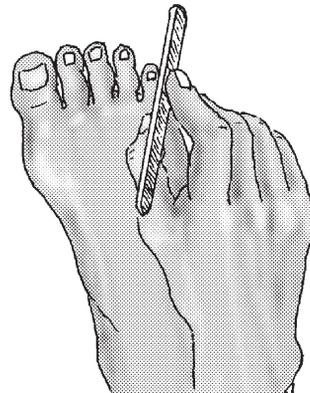
Hühneraugen

Ein Hühnerauge ist eine harte dicke Stelle auf der Haut. Sie entsteht dort, wo Sandalen oder Schuhe den Fuß beengen oder wenn ein Zeh den anderen beengt. Sie können sehr schmerzhaft sein.

Behandlung:

●Schuhe oder Sandalen benutzen, die den Fuß nicht beengen.

●Gegen die starken Schmerzen: Fuß 15 Min. in warmes Wasser tauchen. Danach mit einer Feile oder Raspel das Hühnerauge abfeilen, bis es kleiner wird.



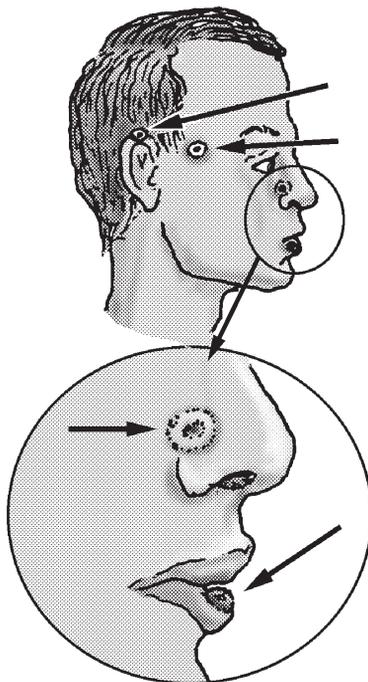
Pickel und Mitesser, Hautkrebs

Pickel und Mitesser Hautkrebs

Jugendliche haben normalerweise Pickel oder Mitesser im Gesicht, auf Brust und Rücken, erst recht, wenn sie ölige Haut haben. Pickel sind kleine Hauterhebungen mit einer kleinen eitrigen Spitze oder einem schwarzen Pünktchen. Manchmal können sie sehr groß und recht schmerzvoll werden.

Behandlung:

- Beste Behandlung ist, 2mal täglich das Gesicht mit Seife zu waschen.
- Sonne hilft gegen Akne. Lasse die Morgensonne auf die befallenen Stellen scheinen.
- Iss gut, trink viel Wasser und schlafe ausreichend. Vermeide fettige Speisen und jene, von denen du weißt, dass sie die Akne verschlechtern.
- Vor dem Schlafengehen kannst du auch eine Mixtur aus Alkohol und Äther (1 Teil Alkohol auf 1 Teil Äther) auftragen. Oder trage eine Mixtur aus Schwefel und Alkohol auf (10 Teile Alkohol auf 1 Teil Schwefel).
- In schweren Fällen, in denen Schwellungen und Eitertaschen entstehen, die nicht besser werden, suche ärztliche Hilfe.
- Niemals die Pickel auszudrücken versuchen. Sie trocknen von selbst ein ohne großes Risiko einer Narbe.



Hautkrebs findet man häufiger bei hellhäutigen Menschen, die viel in der Sonne sind. Er erscheint meistens da, wo die Sonne die Haut am stärksten erfasst: Ohren, Schläfen, Nase, Lippen.

Hautkrebs kann unterschiedlich auftreten. Er beginnt z. B. mit einer Beule, die einen perlfarbenen Ring hat und in der Mitte ein Loch. Diese Art wächst langsam (*Basaliom*). Eine andere Art wirkt anfangs wie ein Leberfleck, der dann unregelmäßig gefärbt ist, juckt oder blutet (*Melanom*).

TB der Haut oder der Lymphknoten

Die Mehrzahl aller Hautkrebse lässt sich bei rechtzeitiger Behandlung durch Operation heilen.

Wenn du eine chronische Wunde hast, die ein Hautkrebs sein könnte, suche einen Arzt auf.

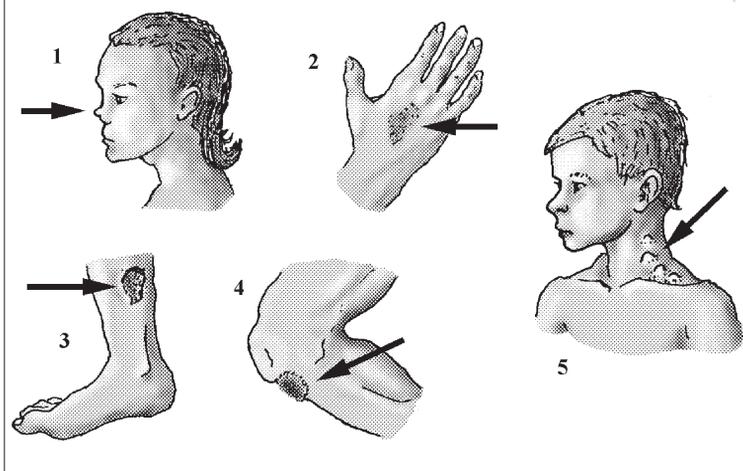
Um Hautkrebs zu vermeiden, sollten hellhäutige Menschen die Sonne meiden und einen Hut tragen. Wer schon einmal Hautkrebs hatte und in der Sonne arbeiten muss, kann eine Spezialcreme kaufen. Eine Salbe aus Zinkoxid ist billig und tut es auch.

TB der Haut oder der Lymphknoten

Derselbe Erreger, der Lungen-TB verursacht, kann auch die Haut befallen und Streifen hinterlassen, die nicht schmerzen.

Normalerweise wächst die Haut-TB langsam, dauert lange und kommt häufiger am selben Ort wieder (über Monate und Jahre hinweg). Die Lymphknoten schwellen an, sondern Eiter ab, schließen sich für einige Zeit und öffnen sich und suppen dann wieder, im Allgemeinen nicht schmerzhaft.

1. Tumore, die deformieren
2. Chronische Flecken oder Wunden
3. Hautgeschwüre
4. Große Warzen
5. TB greift die Lymphknoten an (zwischen Hals und Schulter)



Erysipel, Brand, Gasbrand

Behandlung:

Bei jeder Art von Wunde, Geschwür oder chronisch geschwollenen Lymphknoten empfiehlt es sich, einen Arzt aufzusuchen. Um die Ursache zu finden, müssen Tests gemacht werden.

Haut-TB wird genau wie Lungen-TB behandelt (siehe dort). Um zu verhindern, dass die Infektion wiederkehrt, sollte die Behandlung mindestens 1 Jahr dauern, und die Medikamente müssen nach der Heilung der Haut mindestens 6 Monate weitergenommen werden.

Erysipel

Erysipel ist eine akute und sehr schmerzhaft Hautinfektion. Sie führt zu Schwellungen, die rot und heiß sind und einen deutlichen Rand haben. Diese Stelle breitet sich schnell über die Haut aus. Sie beginnen oft im Gesicht, im Nasenwinkel oder am Bein. In der Folge treten i. a. Fieber, geschwollene Lymphknoten und Schüttelfrost auf.

Behandlung:

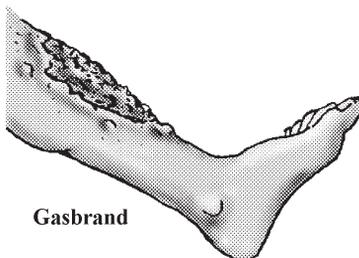
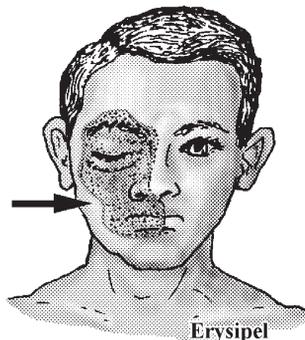
So früh wie möglich mit der Behandlung beginnen. Hohe Dosen *Penicillin* (10-20 Mill.E.) mindestens über 10 Tage oder ein Breitbandantibiotikum (z.B. *Erythromycin*).

Benutze auch kalte Kompressen (z.B. Alkoholkompressen) und *ASPIRIN®* gegen die Schmerzen. Bettruhe ist einzuhalten.

Brand, Gasbrand

(engl. *Gangrene*)

Gasbrand ist eine sehr gefährliche Wundinfektion, die einen schlechten Geruch und Flüssigkeit absondert, gräulich-braun gefärbt. Die Haut um die befallene Stelle herum kann dunkle Blasen bilden und im Fleisch selbst können Luftblasen entstehen. Die Infektion beginnt zwischen 6 Stunden und 3 Tagen nach der Verletzung. Sie verschlechtert sich zusehends und breitet sich bald aus. Ohne Behandlung führt ein Gasbrand in wenigen Tagen zum Tode.



Hautgeschwüre

Behandlung:

●Öffne die Wunde so weit wie möglich. Wasche sie gut mit Wasser (abgekocht) und Seife. Hebe das geschädigte und tote Fleisch ab. Wenn möglich, bade die Wunde stündlich in *Wasserstoffperoxid*.

●Alle 3 Stunden eine *Penicillininjektion* geben, jeweils 1.000.000 Einheiten (wenn möglich *Penicillin G*).

●Lasse die Wunde unbedeckt, um sie auszulüften.

●**Suche eiligst ärztliche Hilfe!**

Es besteht Lebensgefahr!

Hautgeschwüre

Offene Wunden und Hautgeschwüre, die nicht von einer Verletzung stammen, können verschiedene Ursachen haben. Bei Geschwüren am Bein liegt ihnen meistens eine Störung des Blutkreislaufs zu Grunde. Zu unterscheiden sind:

Arterielle Durchblutungsstörung

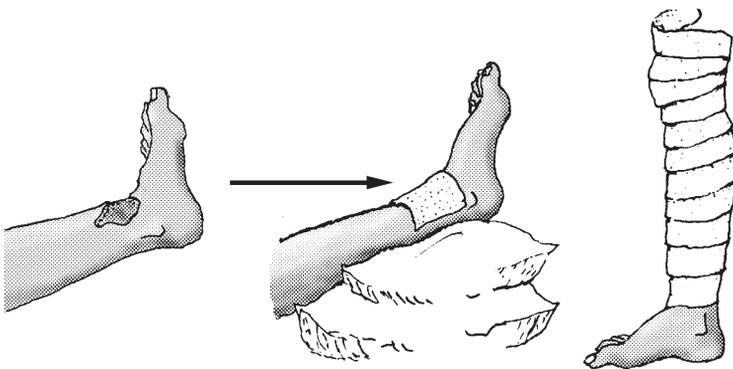
Die Blutzufuhr ist vermindert durch Verengung oder Verschluss von Arterien (Blutgefäße, die Blut und Nährstoffe zu den Organen bringen). Solche Wunden beginnen fast immer an den Zehenspitzen, am Nagelfalz oder an der Ferse. Weitere Kennzeichen sind Schmerz beim Laufen oder Treppensteigen, der betroffene Fuss ist kühl. Raucher, Menschen mit Bluthochdruck und Diabetiker sind für diese Krankheit besonders anfällig.

Behandlung:

- Wärmender Verband, z.B. Watte
- Fuß auch nachts tieflagern oder aus dem Bett hängen lassen.

Venöse Durchblutungsstörung

Das Blut fließt nicht schnell genug aus den Venen ab, es wird nicht



Hautgeschwüre

zum Herzen zurückgeleitet und staut sich im Bein. Betroffen sind oft ältere Menschen mit Krampfadern. Solche Geschwüre entstehen überwiegend in der Umgebung des Knöchels oder an der unteren Hälfte des Unterschenkels. Die Haut um das Geschwür ist dunkelblau und glänzend. Häufig sind die Füße geschwollen.

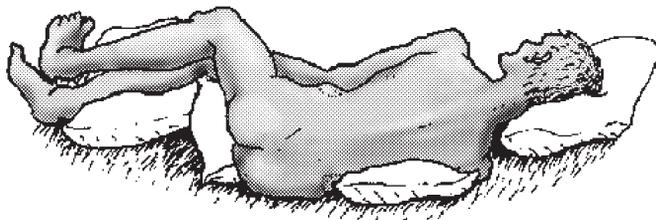
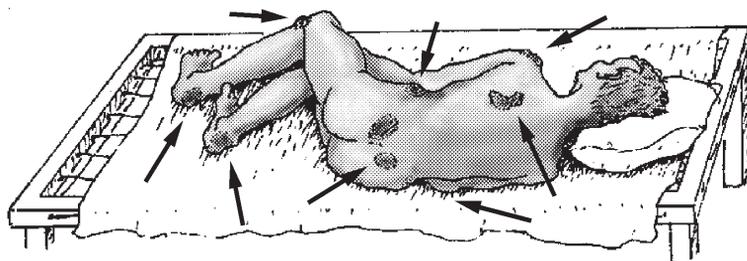
Behandlung:

- Den Fuß hochlagern, auch tagsüber möglichst alle Viertelstunde für ein paar Minuten. Lege beim Schlafen ein Kissen unter die Beine.
- Laufen hilft dem Blutfluss, Stehen und Sitzen sind ungünstig. Zumindest zwischendurch aufstehen und ein paar Schritte oder Zehenstände machen.

- Die Venenfunktion kann durch Wickeln mit elastischen Binden unterstützt werden.

Wundbehandlung arterieller und venöser Geschwüre:

- Alle Geschwüre heilen sehr langsam und nur, wenn sie sorgfältig gepflegt werden.
- Zweimal tgl. warme Kompressen mit Salzwasser auflegen (1 Teel. Salz auf 1 l abgekochtes Wasser.)
- Wenn die Wunde infiziert ist: Kompressen oder Bäder mit Kaliumpermanganatlösung.
- Dann vorsichtig abtrocknen, nicht reiben, damit keine zusätzliche Verletzung entsteht.
- Wunde sauber und trocken halten, mit steriler Gaze oder sauberem Tuch verbinden.



Wundliegen

Das bedeutet: chronische, offene Wunden, die bei Leuten auftauchen, die so krank sind, dass sie sich nicht mehr allein umdrehen können, vor allem bei alten, abgemagerten und sehr geschwächten Patienten. Die Wunden erscheinen an den knöchigen Körperstellen, da wo die Haut auf dem Bett aufliegt. Die häufigsten Stellen sind Gesäß, Rücken, Ellbogen oder Füße.

Wie man Wundliegen vermeidet:

- Drehe den Kranken alle Stunde im Bett um: auf den Rücken, nach links, nach rechts und so fort.
- Bade den Kranken jeden Tag und reibe ihn mit Babyöl ein.
- Benutze weiche Bettwäsche und Kissen. Wechsle die Bettwäsche jeden Tag und immer, wenn sie verschmutzt ist durch irgendwelche Ausscheidungen.
- Unterstütze den Körper des Kranken mit Kissen, damit nicht die ganze Last auf den knöchigen Stellen ruht.
- Ernähre den Kranken gut. Wenn er nicht essen will, gib ihm Vitamin- und Proteindragees (pulverisiert).
- Kinder mit schweren chronischen Erkrankungen müssen mehrfach pro Tag auf den Arm genommen werden.

Behandlung:

Tu alles, was oben gesagt wurde. Wasche die Wunden mit abge-

kochtem Wasser. Gebe Salz oder Wasserstoffsuperoxid dazu. Schütze die Stellen mit steriler Gaze.

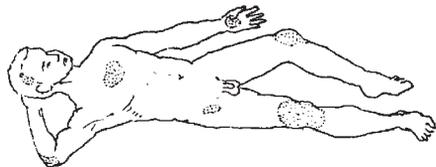
Ekzem

Signale:

- Beim Kleinkind:** Ein roter Fleck oder eine Eruption bildet sich auf den Wangen oder manchmal auf Armen und Händen. Die Eruption besteht aus kleinen Wunden oder Blasen, die suppen und sich verbreiten. (Die Blasen platzen und es quillt Flüssigkeit heraus.)
- Beim älteren Kind und beim Erwachsenen** ist das Ekzem im Allgemeinen trockener und erscheint an Knie oder Ellenbeuge.
 - Ein Ekzem verursacht Juckreiz.
 - Ein Ekzem beginnt nicht wie eine Infektion, sondern eher wie eine allergische Reaktion.

Behandlung:

- Mache kalte Kompressen oder auch Stärkemehlbäder, das hilft gegen den Juckreiz.
- Bei Infektionssignalen gleiche Behandlung wie bei Impetigo (siehe dort).
- Bei Eruptionen diese der Sonne aussetzen.



Psoriasis

- Bei schlimmeren Fällen nimm eine corticoidhaltige Salbe und gib ein Corticoid oral, aber nicht länger als 1 Woche.

Psoriasis **(Schuppenflechte)**

Signale:

- Dichte, raue Flecken auf rötlich-grauer Haut, mit weißlichen oder schwärzlichen Schuppen bedeckt. Schuppenflechte erscheint am häufigsten am Steißbein, an den Ellbogen, Fersen, vorderen Fußballen, Brustbein, Handinnenflächen, Leistenbeuge und Kniescheiben.
- Diese Stellen sind weder eine Infektion noch gefährlich.

Behandlung:

- Halte die befallenen Stellen unbedeckt. Sonnenbäder helfen in aller Regel.
- Meerwasserbäder helfen auch.
- Eine Corticoid-Salbe (zweimal pro Tag höchstens eine Woche lang) kann auch helfen.
- In ernsteren Fällen ärztliche Hilfe suchen.