

GESUNDHEIT, WELLNESS, PFLEGE & BETREUUNG



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. Seltener 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 schüt-

zen. Zusätzlich sollten Menschen, die entsprechende Medikamente einnehmen, einen Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor und hohem UVA-Schutz verwenden. Durch Arzneimittel verursachte Reaktionen auf Sonnenlicht können nämlich schon bei Sonnenmengen auftreten, die sonst problemlos getragen werden. Wer sich den-

noch 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 großflä-

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

chigen Blasen, starken Beschwerden oder 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.

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 vertrauenswürdig ist:

■ **Klare Identität:** Der Influencer nennt seinen vollen Namen, die Person hinter dem Kanal ist ein-



deutig 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. (DPA)

Auf vertrauenswürdige Accounts achten: Zu Medfluencern gehören echte Experten wie Ärzte oder Pflegekräfte – aber auch fachfremde Laien. Foto: Niklas Graeber/dpa/dpa-mag

Kasse erhöht Zusatzbeitrag? Informationspflicht entfällt

Den allgemeinen Beitragssatz für die Krankenversicherung legt der Gesetzgeber fest. Was gesetzliche Krankenkassen selbst bestimmen können, ist der individuelle Zusatzbeitrag. Er liegt in diesem Jahr im Schnitt bei 2,9 Prozent, kann aber von Kasse zu Kasse variieren. Diesen Zusatzbeitragssatz dürfen die Anbieter grundsätzlich mehrfach im Jahr anpassen – in der Regel geschieht das aber nur einmal rund um den Jahreswechsel. Über bevorstehende Änderungen mussten die Kassen ihre Versicherten bislang per Schreiben informieren. Das ist seit Ende Juli nicht mehr der Fall, teilt die Verbraucherzentrale NRW mit.

Auch wenn manche Anbieter weiterhin freiwillig informieren wollen, ergibt sich für Versicherte durch die Reform ein Nachteil. Der Grund: Erhöht eine Krankenkasse den individuellen Zusatzbeitrag, haben Verbraucherinnen und Verbraucher grundsätzlich ein Sonderkündigungsrecht. Sie müssen dieses bei einem Wechselwunsch allerdings bis zum Ende des Monats ausüben, in dem der höhere Zusatzbeitrag erstmals fällig wird.



Die Verbraucherzentrale NRW empfiehlt gesetzlich Versicherten, regelmäßig selbst zu prüfen, ob der Zusatzbeitrag erhöht wird. Foto: Alexander Heint/dpa-mag

Wer es nicht rechtzeitig mitbekommt, hat sein Sonderkündigungsrecht daher verspielt.

Ein Wechsel ist dann trotzdem nicht ausgeschlossen. Sobald die reguläre zwölfmonatige Bindungsfrist an eine Kasse abgelau- fen ist, können Versicherte mit einer Frist von zwei vollen Monaten zum Monatsende zu einem neuen Anbieter wechseln. Auch bei einem Wechsel des Arbeitgebers ist ein sofortiger Umstieg oh-

ne Frist möglich.

Verschiedene Informationskanäle geben Aufschluss

Die Verbraucherzentrale NRW empfiehlt gesetzlich Versicherten darum, regelmäßig selbst zu prüfen, ob der Zusatzbeitrag erhöht wird – im Idealfall einmal pro Monat. Hier lassen sich Änderungen nachvollziehen:

- Internetseite der Krankenkasse
- Krankenkassen-App
- Mitgliederzeitschrift
- Krankenkassenliste des GKV-Spitzenverbands
- Monatliche Gehaltsabrechnung

Wer wegen einer Beitragserhöhung den Anbieter wechseln möchte, muss lediglich fristgerecht eine neue Mitgliedschaft bei der dann aufnehmenden Kasse

beantragen. Die neue Kasse übernimmt den Wechsel und sämtliche Formalitäten, teilt die Verbraucherzentrale NRW mit. Ein niedriger Zusatzbeitrag allein sollte den Verbraucherschützern zufolge aber nicht das Kriterium für einen Wechsel sein. Vergleichen sollten Versicherte vielmehr auch die Leistungen, Bonusprogramme, Wahltarife und den Service. (DPA)

Marktspiegel

Jeden Samstag frei Haus ...
www.marktspiegel-verlag.de

Das „Schaufenster“ der heimischen Wirtschaft und der lokalen Events.

Eigener Fahrdienst

TAGESPFLEGE
Sabine Schmidtke

Kennenlern-Gutschein

Lust auf Abwechslung? – TAGESPFLEGE!

Vom Frühstück bis zum Kaffeetrinken in familiärer Atmosphäre. Unser Fahrdienst kann Sie auf Wunsch abholen und sicher nach Hause bringen.

Vereinbaren Sie gleich einen Termin!

Vor dem Celler Tor 8-9
31303 Burgdorf
05136/ 804 64 99
www.tagespflege-schmidtke.de | info@tagespflege-schmidtke.de

Auf dem Amtshof 3
30938 Burgwedel
05139/ 951 92 78

GEMEINSAMKEIT STATT EINSAMKEIT

Jens Brandtstädter
Ambulante Pflege & Intensivpflege

Tel.: (0 51 39) 28 04

Fax: (0 51 39) 89 53 09

info@burgwedel-pflegedienst.de

www.burgwedel-pflegedienst.de

Ambulante Pflege Burgwedel

Ihr Pflege- und Palliativdienst mit Herz und Kompetenz

24 Stunden kompetent versorgt

Vor dem Hagen 2 · 30938 Burgwedel-Fuhrberg
Telefon (05135) 14 75 · **24 Stunden erreichbar**
www.ambulante-pflege-burgwedel.de

Immer für Ihre Gesundheit vor Ort für Sie da.

Sperber-Apotheke
Apotheker Jannis Lang
Hannoversche Straße 4B · Großburgwedel
Tel. **05139 - 896770** · Fax 05139 - 896771
www.sperberapotheke.de
tägl. von 8.00 bis 18.30 Uhr durchgehend geöffnet,
sonntags von 9.00 bis 13.00 Uhr

über 60 Jahre

Ambulante Pflege JANZ

Wettmar

Kleinburgwedel

Engensen

Thönse

Großburgwedel

Oldhorst

Dammstraße 7 – 30938 Burgwedel
www.pflegedienst-janz.de
Telefon: (05139) 895816

Betreutes Wohnen für Senioren

Ambulante Pflege & Tagespflege EichenStube

WohnPark
Großburgwedel

EichenHof
Burgwedel

05139 986500
info@wohnpark-grossburgwedel.de
www.wohnpark-grossburgwedel.de

05139 986580
info@eichenhof-burgwedel.de
www.eichenhof-burgwedel.de

Familienunternehmen seit 25 Jahren im Herzen von Großburgwedel