



MEDIZIN
populär

MINI-RATGEBER

JUCKREIZ
STOPPEN,
SCHÜBE
VERMEIDEN

NEURODERMITIS
AUF DER SPUR

Neurodermitis – der Haut helfen



Liebe Leserin, lieber Leser!

Kein anderes Organ ist so stark gefordert wie die Haut: Sonneneinstrahlung, Umweltfaktoren, Zusatzstoffe in der Nahrung oder auch Stress, all das setzt der Haut zu. Hauterkrankungen nehmen zu und machen Betroffenen das Leben schwer. Neurodermitis (atopische Dermatitis) kann bereits bei Säuglingen ausbrechen und bis ins Erwachsenenalter andauern. Zentrales Element der atopischen Dermatitis ist ein genetischer Defekt, der eine Schwächung der Hautbarriere verursacht. Für den Hausarzt und den Dermatologen gibt es einige typische Merkmale, die auf Neurodermitis hindeuten: Sehr trockene Haut, ausgedehnte Ekzeme und insbesondere Juckreizattacken. Kratzen verstärkt den Juckreiz und verletzt die Hautbarriere. Dadurch haben Krankheitserreger leichtes Spiel, in die Haut einzudringen und Entzündungen sowie Infektionen hervorzurufen. Betroffene, die bei einem Krankheitsschub massiv unter großflächigen Ekzemen leiden, sollten rasch ärztliche Hilfe suchen.



HAUT SPEZIAL
NEURODERMITIS

Der folgende Ratgeber bietet interessante Informationen über Entstehung und Symptome von Neurodermitis und zeigt Behandlungsmethoden auf – bei leichten wie bei schweren Formen atopischer Dermatitis.

Ihr a.o. **Univ. Prof Dr. Thomas Szekeres**
Präsident der Österreichischen Ärztekammer

Medieninhaber (Verleger) und Herausgeber: Verlagshaus der Ärzte GmbH, Gesellschaft für Medienproduktion und Kommunikationsberatung, 1010 Wien, Nibelungengasse 13 · **Herausgeber und Geschäftsführung:** Dr. Peter Neidhart · **Verlagsleitung:** Christina E.-M. Hohenberg · **Redaktion:** Mag. Silvia Feffer-Holik · **Grafik & Layout:** Stefanie Tomasi · **Fotos:** shutterstock/namtip Studio (Coverbild), djd/Almirall Hermal GmbH, imagesource, iStock/adventtr, iStock/Oat Phawat, iStock/gilaxia, iStock/simarik, iStock/Jasmina007, ÖAK/Christian Leopold, PhotoAlto, Science Photo Library / picture-desk.com/TAKE 27 LTD, thinkstock/Farina2000 · **Offenlegung gem. § 25 Mediengesetz:** www.medicinpopulaer.at/kontakt/agb-und-offenlegung.html · **Hersteller:** NP Druck Gesellschaft m.b.H. · Der besseren Lesbarkeit halber werden Personen- und Berufsbezeichnungen nur in einer Form verwendet. · Diese Broschüre erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und versteht sich als Ratgeber für Betroffene und Angehörige · Rechte liegen beim Verlagshaus der Ärzte GmbH. Schutzgebühr: € 1,- · Informationen für Ärztinnen und Ärzte: 01/512 44 86-0 · Kostenfreier Download unter www.medicinpopulaer.at/downloads

IMPRESSUM

INHALT

Impressum 3

Unsere Haut
So funktioniert das Sinnesorgan 4

Hauterkrankungen
Was der Haut zu schaffen macht 6

Neurodermitis
Verschiedene Facetten und Auslöser 8

Beschwerden
Wo und in welcher Form Neurodermitis auftritt 10

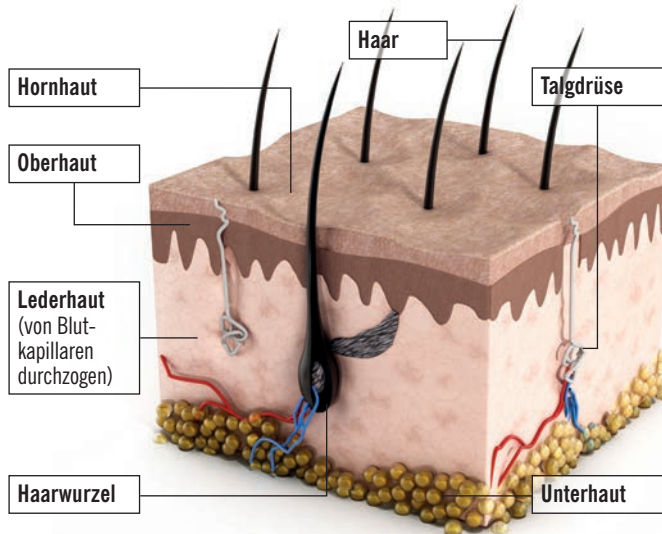
Behandlungen
Gezielt gegen Juckreiz und Entzündung 12

Selbsthilfe
Das lässt den Alltag leichter werden 18

Selbst-Test
Neigen Sie zu Neurodermitis? 19

■■■ Sie ist das größte und schwerste Organ des Körpers: Die Haut. Ohne ihren Schutz vor Druck, Krankheitserregern, Kälte und Hitze könnten wir nicht überleben, auch ihre Funktion als Wasserspeicher macht sie einzigartig.

Sie wiegt bei Erwachsenen zirka zehn bis 14 Kilo und hat eine durchschnittliche Oberfläche von 1,5 bis 2 Quadratmetern. Unsere Haut arbeitet als Klimaanlage, indem sich ihre Blutgefäße erweitern oder verengen, sie gibt Schweiß ab oder sorgt für „Gänsehaut“, je nach Wärme- oder Kältebedarf.



Sensibel für Reize lässt uns dieses einzigartige Sinnesorgan sanfte Berührungen, Luftbewegungen, Temperatur aber auch Druck und Schmerz fühlen. Möglich wird das durch Rezeptoren in der Haut. Gleichzeitig senden wir eindeutige Signale an das Gegenüber: Wir erröten oder erblassen und verströmen über die Hautzellen unseren einzigartigen Körperduft.

Für all diese Aufgaben braucht es „eine dicke Haut“ – genau genommen drei Hautschichten:

- ❑ **Die Oberhaut** besitzt fast überall eine Dicke von weniger als einem Zehntel Millimeter, an Händen und Füßen ist sie dicker. Die Zellen in der Oberhaut erneuern sich etwa alle 30 Tage. Ein Säureschutzmantel wirkt als Hautbarriere gegen das Eindringen fremder Keime.
- ❑ **Die Lederhaut** als mittlere Schicht besteht u.a. aus Kollagenfasern, die Festigkeit und Dehnbarkeit verleihen und Feuchtigkeit speichern. Sie beherbergt Sinnes-, Blut- und Immunzellen, die unter anderem Krankheitserreger bekämpfen und für die Wundheilung sorgen.
- ❑ **Die Unterhaut** birgt Bindegewebe, in das Fettzellen eingebaut sind. Sie speichern die Wärme im Körper, darunterliegendes Gewebe verbindet die Haut mit dem übrigen Körper.

■■■ Ist die Hautbarriere etwa durch eine Fehlfunktion des Immunsystems oder genetisch bedingte Faktoren beeinträchtigt, kommt es zu Entzündungsreaktionen. Sie setzen der Haut massiv zu:



■ NEURODERMITIS

Anspannung, Stress, Wut – all diese Faktoren beeinflussen auch die Haut. Bei Neurodermitikern noch drastischer, denn psychische Belastung führt zu einer heftigen Ausschüttung von Botenstoffen, die Hautentzündungen und unerträglichen Juckreiz fördern. Schmerzen, Müdigkeit und oft soziale Ausgrenzung – all das verstärkt Stress.

Erscheinungsbild

Trockene Haut, Juckreiz, Ekzeme.

Auftreten

Bei Erwachsenen bevorzugt in den Körperbeugen, im Gesicht und am Hals.

■ PSORIASIS (SCHUPPENFLECHTE)

Psoriasis ist eine chronisch-entzündliche Erkrankung der Haut und trifft auch andere Organe wie die Augen oder das Herz bzw. auch die Gelenke. Sie kann in jedem Lebensalter auftreten, meist zwischen 20 und 30 Jahren oder ab 60.

Erscheinungsbild

Glänzende silbrig-weiße Schuppen bilden sich auf scharf begrenzten, entzündlich geröteten Hautstellen.

Auftreten

Oft an Gelenken und an der Kopfhaut.

■ KONTAKTEKZEM

Die Haut gerät mit einem Stoff in Berührung, der aufgrund einer Fehlreaktion des Immunsystems eine Allergie auslöst.

Erscheinungsbild

Rötung, Schwellung, Juckreiz.

Auftreten

Am ganzen Körper möglich.

■■■ Neurodermitis ist eine chronische, nicht ansteckende Hauterkrankung, die sich unterschiedlich äußert: „Sie kommt und geht, verändert sich mit dem Alter der Betroffenen, mal zeigt sie sich nur an wenigen Hautstellen, mal tritt sie großflächig auf“, erklärt der Linzer Dermatologe MR Dr. Johannes Neuhofer.

Typisch sind Hautentzündungen (Ekzeme) und vor allem starker Juckreiz. Dazu kommt auch noch eine starke psychische Belastung.

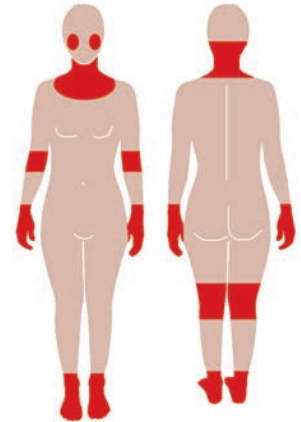
■ WIE ENTSTEHT NEURODERMITIS?

Verursacht wird Neurodermitis (atopische Dermatitis, atopisches Ekzem, endogenes Ekzem) durch

- ein überaktives Immunsystem,
- eine Störung in der Barrierefunktion der Haut und
- genetische Faktoren.

Das Immunsystem reagiert besonders heftig auf an sich harmlose Fremdstoffe wie Tierhaare, Hausstaubmilben oder Pollen und entwickelt Abwehrstoffe. Die Neigung zu Allergien und auch Asthma ist bei Personen mit Neurodermitis stark ausgeprägt. Dazu kommt ein genetischer Defekt: Ein Eiweißstoff fehlt, der die Hautzellen miteinander „verklebt“ und dadurch eine Barriere schafft. Ohne diese „Hemmschwelle“ können Wasser, Allergene und Krankheitserreger leichter in die Hautoberfläche eindringen und sie schädigen. Durch die „Löcher“ in der Haut-

barriere verliert die Haut viel Feuchtigkeit und auch Fette. Trockene Haut ist leicht reizbar und anfällig für Entzündungen (Ekzeme), die starken Juckreiz auslösen – ein Teufelskreis beginnt. Heftiges Kratzen führt zu kleinen Verletzungen der Haut und dadurch verstärkt sich die Entzündungsreaktion. Die Krankheit tritt in Schüben mit unterschiedlicher Dauer und Stärke auf – häufig ohne direkt erkennbaren Grund.

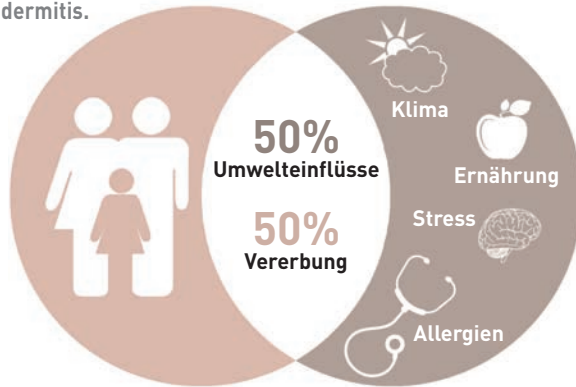


Von Neurodermitis betroffene Körperstellen bei Erwachsenen

■ AUSLÖSER EINES SCHUBES

- Faktoren, die die Haut austrocknen (häufiges Waschen).
- Allergene wie Hausstaubmilbenkot, Pollen, Tierhaare oder auch Nahrungsmittel (wie zum Beispiel Kuhmilch, Käse, Rotwein, Weizen oder Soja).
- irritierende Stoffe auf der Haut, zum Beispiel Wollkleidung oder Kontakt mit Reinigungsmitteln, Duft- oder Konservierungsstoffe in Kosmetika.
- Klimafaktoren wie extreme Kälte, starkes Schwitzen.
- Umweltfaktoren wie Ozon, Dieselabgase oder Tabakrauch.
- psychische Belastung, Stress.
- Hautreizungen durch Kratzen (häufig unbewusst im Schlaf).

Vererbung und Umwelteinflüsse sind Ursachen für die Entstehung von Neurodermitis.



■ WER IST BETROFFEN?

Häufig tritt Neurodermitis im Säuglings- oder Kleinkindalter zum ersten Mal auf – aber auch etwa acht Prozent der Schulkinder und zwei bis vier Prozent der Erwachsenen leiden darunter. Bei etwa 60 Prozent der Kinder verschwinden die Symptome bis zum Einschulungsalter. Die Haut bleibt allerdings empfindlich trocken und pflegeintensiv, sie neigt zu Entzündungsreaktionen.

Bei Kontakt mit bestimmten Allergenen oder auch bei starkem Stress kann die Erkrankung in der Pubertät bzw. im Erwachsenenalter wieder auftreten. Zirka drei bis sieben Prozent der Erwachsenen sind immer wieder von Neurodermitis-Schüben betroffen.

Die Neigung zu Neurodermitis wird vererbt – Mütter geben den Gendefekt in der Hautbarriere häufiger weiter als Väter.

■ WIE MACHT SICH NEURODERMITIS BEMERKBAR?

Typisch sind ausgedehnte Ekzeme: Die Haut ist sehr trocken, bei einem Krankheitsschub wird sie rot, schuppig und beginnt stark zu jucken. Oft zeigen sich die entzündeten Hautstellen bei Erwachsenen an den Beugeseiten der Gelenke, im Gesicht – an den Unterlidfalten, an den seitlichen Augenbrauen –, im Nacken, am Hals und an den Falten der Handflächen (siehe auch Abbildung auf Seite 9).

DREI SCHWEREGRADE DER NEURODERMITIS

1 Leichte Form

Schwache Rötung, trockene, gereizte Haut, quälender Juckreiz. Lässt sich durch gezielte Hautpflege gut in den Griff bekommen, seltene Schübe.

2 Mittelschwere Form

Die Entzündung fällt stärker aus, Rötungen mit ausgeprägtem Juckreiz, Bläschen-, ev. Knötchenbildung, ähnlich einem allergischen Ausschlag. In der Regel helfen Pflege und kortisonhaltige Cremes.

3 Schwere Form

Sehr stark gereizte, extrem gerötete Hautareale, die heftig jucken und auch nässen können. Hier wird zusätzlich zur Pflege mit Tabletten bzw. einer Injektion behandelt.

■ ■ ■ **Die auffallenden Ekzeme verursachen Stress und auch Schlafstörungen, da der Juckreiz besonders in der Nacht quälend ist.**

Jeder Patient ist anders, jeder braucht individuelle Hilfe“ betont Univ. Prof. Dr. Werner Aberer, Vorstand der Universitätsklinik für Dermatologie und Venerologie in Graz. „Vorrangig müssen die Auslöser für den Krankheitsschub ermittelt werden.“ Wichtig sind gezielte Hautpflege, Maßnahmen gegen die Entzündung, gegen den Juckreiz und auch gegen Infektionen.

■ PFLEGE DER HAUT

Die Pflege der Haut ist das Um und Auf – sowohl in akuten Phasen mit Ekzemen als auch in beschwerdefreien Zeiten, um einem nächsten

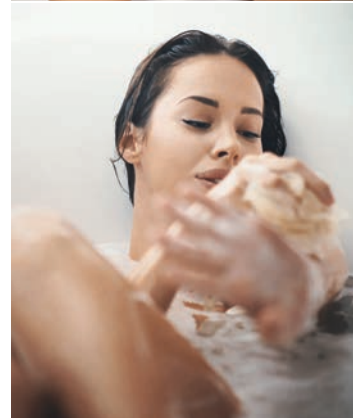
Schub vorzubeugen. Dabei gibt es eine Faustregel: feucht auf feucht, fetthaltig auf trocken.

□ **Pflege bei einem akuten Schub**

Wenn die Haut nässt und offen ist, sprich während eines akuten Schubes, ist es wichtig, in Absprache mit dem Arzt, spezielle Salben und Cremes zu verwenden, die überwiegend wasserhaltig sind (feucht auf feucht). Diese Pflege auf Wasserbasis (Öl-in-Wasser-Emulsion) kühlt bei Juckreiz.

□ **Fett auf Trockenes**

Sobald der Schub wieder vorbei ist, sorgt eine fettreiche Wasser-in-Öl-Emulsion (wenig Wasser in viel Öl) dafür, dass die Haut wieder geschmeidig wird. Je trockener die Hautstelle, desto fetthal-



tiger sollte das Pflegeprodukt sein. Bewährt hat sich bei Erwachsenen und Kindern über fünf Jahre der Zusatz von Harnstoff (Urea), der Feuchtigkeit in der Haut bindet. Es gibt auch Pflegestoffe, die speziell die fehlenden Fette in der Hornschicht der Haut – die Ceramide – ersetzen sollen. Der „fett-feuchte Verband“ besteht aus einer Schicht fetthaltiger Salbe, die mit einem feuchten und darüber mit einem trockenen Verband abgedeckt wird. Ölbäder, die einen feinen Film auf der Haut hinterlassen, sollten nicht öfter als zweimal pro Woche zum Einsatz kommen, nicht heiß baden. Zum Duschen sollten rückfettende Syndets, die frei von Duft-, Farb- und Konservierungsstoffen sind, verwendet werden.

MASSNAHMEN GEGEN DIE ENTZÜNDUNG

■ ■ ■ Ekzeme werden in der Regel mit antientzündlichen, juckreizstillenden Kortisonpräparaten (Cremes oder Salben) oberflächlich behandelt, in der Regel einmal täglich bis zum Abheilen der entzündeten Stellen.

Viele Patienten haben Angst vor Kortison. „Das ist unbegründet, wenn passende Präparate richtig eingesetzt werden – sprich örtlich gezielt und nur über eine kurze Zeitspanne“, betont Dermatologe Werner Aberer. Im Gesicht wird Kortison nicht angewendet, sondern sogenannte Calcineurin-Inhibitoren in Verbindung mit einem Sonnenschutzmittel.

Bei mittel- bis schweren Formen der Hauterkrankung gibt es auch Medikamente zum Einnehmen.

Bei Nachweis einer Allergie kann eine spezifische Immuntherapie helfen, auch eine

spezielle UV-Lichttherapie – in Kombination mit Kortison – bringt vielen Betroffenen Linderung.

□ Therapie bei schwerer Neurodermitis

Falls all diese Behandlungsmöglichkeiten keine wesentliche Besserung hervorrufen, gibt es bei schwerer Neurodermitis eine weitere Möglichkeit: Die sogenannte Antikörpertherapie. Sie wird von vielen Betroffenen sehr gut vertragen, wie Studien zeigen. Das Medikament, das alle zwei Wochen injiziert wird und zu den sogenannten Biologika gehört, hemmt



Bei schweren Formen von Neurodermitis kann eine gezielte Therapie den Entzündungsprozess unterbinden.

die Signalübertragung eines bestimmten (Entzündungs-) Botenstoffes. Damit werden die Entzündungsreaktionen und auch der daraus resultierende Juckreiz gleichsam „im Keim erstickt“. Da die Antikörpertherapie ganz ge-

zielt in den Entzündungsprozess eingreift, treten kaum Nebenwirkungen auf, so sind möglicherweise auftretende Augenrötungen sehr gut mit herkömmlichen Mitteln behandelbar.

LINDERUNG DES JUCKREIZES

■ ■ ■ Mit der Behandlung gegen die Entzündung und der unterstützenden Pflege gegen trockene Haut (auch in der schubfreien Zeit) bessert sich auch der Juckreiz. Hilfreich sind zusätzlich...

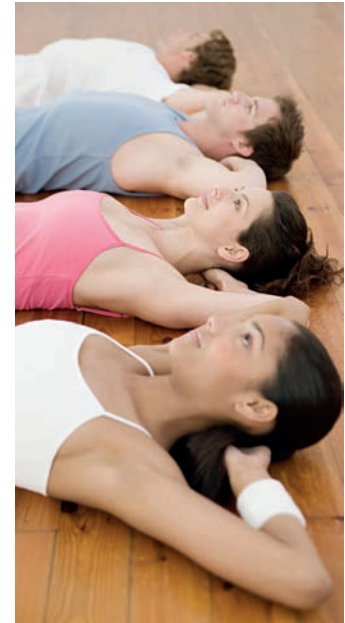
- ❑ ... kalte bzw. feuchte Umschläge (z.B. mit Substanzen mit gerbender Wirkung) bzw. in ein Tuch gewickelte Coolpacks.
- ❑ ... der Wirkstoff Polidocanol in Kombination mit Urea (Harnstoff) oder Gerbstoffe – all das kann Beruhigung bringen.
- ❑ ... Antihistaminika, die den Juckreiz mildern und dadurch für besseren Schlaf sorgen.
- ❑ ... weite, luftige Kleidungsstücke aus natürlichen Fasern wie Baumwolle, Seide und Mikrofasern, um einen Hitze-stau zu vermeiden.



Schwitzen, verursacht durch Hitze, Sport oder auch Aufregung fördert ebenfalls Juckreiz. Wolle bzw. Kunstfaser auf direkter Haut unbedingt

vermeiden. Silberbeschichtete Stoffe reduzieren die Zahl der Bakterien auf erkrankter Haut und wirken desinfizierend.

- ❑ ... Entspannungstechniken, die einfach durchzuführen sind und vom Juckreiz ablenken, wie zum Beispiel Progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Auch eine Psychotherapie kann helfen, aus der Juck-Kratz-Spirale herauszukommen.
- ❑ ... Tagebücher, um auslösende Situationen bzw. Faktoren zu filtern.



WEBTIPP

NEURODERMITIS-SCHULUNG

In erster Linie für Kinder und deren Eltern, aber fallweise auch für betroffene Erwachsene
www.neurodermitis-schulung.at
(unter Rubrik Schulungszentren)

WAS KÖNNEN BETROFFENE NOCH TUN?

- ❑ **Eine warme Dusche ist besser als ein heißes Bad:** Sie trocknet die Haut nicht so stark aus. Zum Trocknen die Haut nur abtupfen anstatt kräftig zu reiben.
- ❑ Beim **Wäschewaschen** ein enzymfreies, mildes Waschmittel, möglichst ohne Geruchsstoffe verwenden. Auf Weichspüler verzichten, Waschmittel mit klarem Wasser gut aus der Kleidung spülen.
- ❑ **Höhen- und Meeresluft:** Tun besonders gut, weil dort die Konzentration an Schadstoffen und Allergenen niedrig ist. Extreme Temperaturschwankungen (große Hitze, extreme Kälte) hingegen könnten einen Schub auslösen.
- ❑ Viele Neurodermitis-Patienten entwickeln nach Kontakt mit **Allergenen** wie etwa mit Pollen, Milben, Tierhaaren oder auch Nahrungsmitteln wie Zitrusfrüchten oder Schokolade Krankheitsschübe.
- ❑ **Schub-Auslöser können berufsbedingt auftreten.** Bei manchen Berufen ist der Kontakt mit Allergenen häufig (z. B. bei Friseuren, Malern, Gärtnern) – das sollte man bei der Berufswahl bedenken.

Symptome / Beschwerden	ja	nein
Ist Ihre Haut sehr trocken?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Neigt Ihre Haut zu Ekzemen (entzündete, gerötete Flecken), die schubweise auftreten?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jucken diese Ekzeme sehr unangenehm, vor allem auch in der Nacht?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Verstärken sich die Hautbeschwerden bei Stress, bei Wut nach Schweißausbrüchen oder auch infolge längerer Anspannung?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Leiden Sie an einer Allergie (Heuschnupfen, Hausstaubmilbe, Tierhaare, Nahrungsmittel...)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Macht Ihnen Asthma zu schaffen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hatten Sie als Kind häufig Hautprobleme?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Bewertung: Wenn Sie mindestens zwei Fragen mit „ja“ beantworten, dann sollten Sie einen Arzt/eine Ärztin aufsuchen und Ihre Beschwerden im Hinblick auf eine mögliche Neurodermitis abklären lassen.



Im Fokus: Der Mensch

MEDIZIN populär bietet jeden Monat Themen, die wirklich wichtig sind. Von Ärztinnen und Ärzten fachlich unterstützt und kompetent aufbereitet. Für Ihre Gesundheit. Ihr Wohlbefinden. Ihre Lebensfreude. Für Sie.

Sichern Sie sich Österreichs führendes
Gesundheitsmagazin im Abo:
medizinpopulaer.at/abo-bestellen

MEDIZIN populär