

LEBEN MIT NE

Eine Neurodermitis beginnt oft früh. Die meisten aller Fälle treten bereits im Kindesalter auf. Je jünger das Kind ist, desto häufiger zeigt sich die Erkrankung der Haut. Die gute Nachricht lautet aber: „Oft sind die schlimmsten Schübe bereits im Schulalter vorbei. Bei Erwachsenen tritt Neurodermitis noch seltener auf. Denn obwohl die Krankheit nicht heilbar ist, gibt es viele gute Möglichkeiten zur Behandlung. Je gezielter und informierter man dabei vorgeht, desto früher verschwinden die Symptome“, sagt die Dermatologin Christine Bangert vom Juvenis Medial Center in Wien.

WOHER KOMMT NEURODERMITIS?

Das Schicksal von Neurodermitispatienten liegt zu einem großen Teil in ihren Genen. Denn die Anlage für diese Hauterkrankung ist erblich. Vor allem, wenn

und andere Erreger eindringen und den Zustand verschlimmern.“

JUCKREIZ, RÖTUNGEN, FIEBER

Typischerweise zeigt sich Neurodermitis in Form von partiellen Rötungen der Haut, die sehr trocken sind und zu oberflächlichen Schüppchen neigen. Oft sind die Armbeugen oder andere große Beugestellen betroffen. Aber auch an den Händen, um die Augen oder an den Füßen sind Symptome keine Seltenheit. In der Regel gehen die Rötungen mit einem starken Juckreiz einher. Doch Vorsicht: „Betroffene sollten sich bemühen, dem Juckreiz nicht nachzugeben. Durch Kratzen wird die Haut nur noch mehr gereizt, sodass sich die Entzündungen verschlimmern und die Haut noch anfälliger für Reizungen wird“, erklärt die Dermatologin. Babys und Kleinkinder können während einer Akutphase auch an Fieber leiden.



Dr. Bangert,
Dermatologin, Wien

„DIE BESTE ART, DIE ERKRANKUNG IN DEN GRIFF ZU BEKOMMEN, IST ES, IHRE AUSBRÜCHE ERST GAR NICHT ENTSTEHEN ZU LASSEN.“

WIE KOMMT ES ZU NEURODERMITISSCHÜBEN?

Neurodermitis tritt in Schüben auf. Das bedeutet, dass es Phasen gibt, die mit starken Symptomen einhergehen. Aber dass dann auch wieder Intervalle folgen, in denen Betrof-

beide Elternteile unter Neurodermitis leiden oder im Kindesalter darunter gelitten haben, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass auch das Kind davon betroffen sein wird. „Übrigens ist die Annahme, dass Neurodermitis hauptsächlich psychische Ursachen hat oder sogar auf eine destruktive Eltern-Kind-Bindung hindeutet, längst überholt. Zwar ist es richtig, dass psychische Faktoren das Symptomverhalten verschlimmern können, sie gelten aber längst nicht mehr als Auslöser der Krankheit“, sagt die Expertin.

WAS IST NEURODERMITIS ÜBERHAUPT?

Eine medizinisch derart komplexe Erkrankung in laienhaften Worten zu beschreiben, wird ihrem Umfang in der Regel nicht gerecht. „Dennoch kann man sich Neurodermitis vereinfacht wie eine Art Störung der Hautoberfläche vorstellen“, sagt Dr. Bangert und ergänzt: „Die schützende Schicht der Haut wird nur lückenhaft gebildet, weshalb äußere Faktoren, die im Normalfall nicht störend wirken, zu Reizungen führen können. In der Folge entstehen Entzündungen, die ihrerseits reizend und austrocknend wirken. Ein Teufelskreis entsteht. Denn je trockener und entzündlicher die Haut ist, desto eher können Bakterien

NEURODERMITIS

Wer einmal Neurodermitis hatte, wird diese Hauterkrankung ein Leben lang nicht los. Doch es gibt eine gute Nachricht: Bei richtiger Behandlung ist davon fast nichts zu spüren.

fene völlig ohne Beschwerden leben. Ein solches Wechselspiel legt nahe, dass das Auftreten von Neurodermitis nicht permanent ist, sondern an bestimmte Auslöser gekoppelt ist. Die Liste solcher Trigger ist lang und absolut individuell. In der Regel sind äußere Faktoren (z. B. Hausstaubmilben, Pollen, Chemikalien) oder klimatische Bedingungen (z. B. Hitze, Kälte, Trockenheit) wesentliche Trigger. Ebenso kann bestimmte Kleidung (z. B. kratzende Wolle) ein Auslöser sein. „Neurodermitissymptome können zwar auch durch bestimmte Lebensmittelallergien ausgelöst werden, jedoch ist das eher selten“, so Dr. Bangert.

Natürlich spielt auch das Allgemeinbefinden eine große Rolle. Wer ohnehin schon durch einen Infekt geschwächt ist, kann obendrein einen Neurodermitisausbruch erleiden. Und auch die Psyche ist in diesem Zusammenhang wichtig. Zwar sind Mentalfaktoren nicht der Grund der Erkrankung, sie können aber einen Ausbruch der Symptome unterstützen. Stress, wenig Schlaf oder Depressionen machen buchstäblich dünnhäutig.

VORBEUGEN IST DIE BESTE STRATEGIE

Vorsicht ist grundsätzlich besser als Nachsicht.

Das gilt im Fall von Neurodermitis umso mehr. Dr. Bangert sagt: „Die beste Art, die Erkrankung in den Griff zu bekommen, ist es, ihre Ausbrüche erst gar nicht entstehen zu lassen.“ Dafür braucht es einiges an Erfahrung und eine gute Selbstkenntnis. Beobachten Sie Ihre Haut oder die des betroffenen Kindes genau. Tagebücher können helfen, bestimmte Wiederholungsmuster und mögliche Auslöser zu finden. Beispielsweise kann erkannt werden, ob die Haut auf bestimmte Kosmetika reagiert oder ob das Immunsystem unmittelbar vor einem Schub beansprucht war. Letzteres kann bei Kleinkindern beispielsweise durch Impfungen oder Zahnen ausgelöst werden. Bei Erwachsenen können auch Infekte oder Stress eine Anfälligkeit auslösen.

WAS HILFT GEGEN RÖTUNGEN UND JUCKREIZ?

Medizinische Cremes mit Kortison standen lange Zeit in Verruf, die Haut dünner und damit noch empfindlicher werden zu lassen. „Dieser Grundsatz ist heute aber weitgehend entkräftet“, sagt die Expertin. Vor allem im Akutfall oder auch als präventive Maßnahme bei wiederkehrenden Schüben an immer gleichen Stellen kann das Mittel heute gezielt und in moderater Dosierung angewendet werden, sodass die Vorteile deutlich überwiegen. „Es gibt inzwischen aber auch entzündungshemmende medizinische Cremes, die ohne Kortison arbeiten. Vor allem bei der Anwendung im Gesicht oder Genitalbereich werden diese Produkte oft verwendet“, erklärt die Ärztin. Wichtig sei es darüber hinaus, die Haut möglichst sanft zu behandeln. Vor allem der Versuchung des Kratzens sollte man widerstehen. „Bei Erwachsenen habe ich die Erfahrung gemacht, dass sie durch autogenes Training oder progressive Muskelentspannung dem Juckreiz gut entgegen können“, sagt Dr. Bangert. Bei Kindern sei es vor allem die Ablenkung, die hilft. Außerdem sollten Eltern darauf achten, dass die Kinder kurze Fingernägel haben, sodass massive Reizungen der Haut gar nicht erst entstehen können. Kinder, die vor allem nachts kratzen, schlafen am besten mit dünnen Baumwollhandschuhen. Außerdem kann man versuchen, die betroffenen Stellen mit einem in kühlem Schwarztee getränkten Lappen zu bedecken. Die Kälte lässt den Juckreiz weniger werden. Der Schwarztee unterstützt diesen Effekt.

Ansonsten hilft vor allem eines: die Zeit. Denn in den meisten aller Fälle ist die Krankheit, je älter man wird, immer schwächer ausgeprägt. Das mag natürlich auch daran liegen, dass man sich selbst im Laufe der Zeit immer besser kennenlernt und so vor allem vorbeugend aktiv werden kann. Unser Rat lautet daher: Achten Sie gut auf sich. Das ist die beste Medizin.

LINDA FREUTEL ■

TIPPS FÜR NEURODERMITISHAUT: SO PFLEGEN SIE SIE RICHTIG

- **Weniger ist mehr.** Die Haut sollte ruhig zweimal am Tag gereinigt werden, dabei aber nicht unnötig viel Kontakt mit Wasser haben, um nicht noch stärker auszutrocknen.
- **Warm, nicht heiß.** Heiße (Wasser-)Temperaturen wirken nicht nur austrocknend, sondern verstärken den Juckreiz. Auch wenn sich die Haut während eines heißen Bades noch gut anfühlen mag, spätestens nach dem Badespaß ist das Jucken deutlich schlimmer.
- **Cremes.** Je nach Beschaffenheit und Trockenheit braucht die Haut mehr oder weniger intensiv pflegende Cremes. Wichtig ist: zweimal täglich eincremen mit einem Produkt, das idealerweise innerhalb von 10 Minuten in die Haut einzieht.
- **Urea.** Urea reguliert auf natürliche Weise den Feuchtigkeitsgehalt der Haut, indem es das Wasser in der Haut bindet. Sie wird dadurch geschmeidiger und der Juckreiz kleiner. Therapieleitlinien empfehlen daher bei Neurodermitis das Eincremen mit Urea – vor allem bei trockener, juckender Haut.
- **Bitte nicht rubbeln.** Je sanfter Sie die Haut behandeln, desto wohler fühlt sie sich. Das gilt vor allem beim Abtrocknen mit dem Handtuch.
- **Milde Pflege.** Es gibt mittlerweile sehr gute, an die physiologische Struktur der Haut angepasste, feuchtigkeitsintensive Pflegecremes. Wichtig ist, dass die Produkte frei von Duft- und Konservierungsstoffen sind. Was viele nicht wissen: Natürliche Produkte sind nicht automatisch frei von solchen Zusätzen. Achten Sie ganz genau auf die angegebenen Inhaltsstoffe oder lassen Sie sich von Dermatologen und Apothekern beraten. ■