

Die häufigsten Irrtümer über die sehr verbreitete Erkrankung Neurodermitis

Wir wissen es ja alle, aber bewusst machen wir es uns nur selten: Mit bis zu zwei Quadratmetern Größe und einem Gewicht zwischen drei und zehn Kilo ist die Haut das mit Abstand größte menschliche Organ. Der Aufbau aus drei Schichten schützt den Körper wirkungsvoll vor Hitze, Kälte, Sonne und Nässe, aber auch vor Bakterien, Viren und anderen Krankheits-erregern. Doch bei 23 Prozent der Kleinkinder, acht Prozent der Schulkinder und cirka vier Prozent der Erwachsenen ist diese Schutzschicht löchrig. Die Haut verliert zu viel Feuchtigkeit und trocknet aus. Es entwickeln sich raue Areale, die nicht nur furchtbar jucken, sondern auch ein Einfallstor für Krankheitserreger sind. Neurodermitis (auch atopisches Ekzem genannt) ist ein Notruf der Haut. Kürzlich wurde die neue Leitlinie zur Behandlung veröffentlicht. Die *tz* sprach mit dem Dermatologen Dr. Hans-Ulrich Voigt aus München über die häufigsten Irrtümer beim Thema Neurodermitis.



Dr. Voigt

Notruf der Haut



Was die Haut nicht selbst herstellen kann, muss ihr von außen zugeführt werden

Fotos: ddp, dpa, Wikipedia

Irrtum 1:

Impfungen als Auslöser

Diese immer noch von Impfgegnern aufgestellte Behauptung ist in Studien eindeutig widerlegt. Man kennt heute zwei Auslöser: zum einen eine genetische Vorbelastung, die sich in erster Linie in einer gestörten Hautbarriere äußert. Der Säureschutzmantel der Haut ist unvollständig. Es fehlen bestimmte wichtige Substanzen, z. B. Moisturizer wie Harnstoff oder das Hautfett Squalen. Die Folge ist, dass die Haut nicht genügend Feuchtigkeit speichern kann. Sie wird schuppig und rissig und durchlässig für Viren, Bakterien und Pilze, die sich ansiedeln und vermehren können. Zudem sind die Zahl und Funktionsfähigkeit der T-Zellen vermindert. Es kommt schneller zu Entzündungen. Bei sehr vielen Menschen reagiert die Haut auf Allergene, wie Hausstaubmilben, Pollen, Tierhaare oder Nahrungsmittel. Das Immunsystem schickt seine Zellen los, die mit einer Entzündung den vermeintlichen Eindringling erledigen sollen. So kommt es zu den entzündeten Stellen in der Haut. Dr. Voigt: „Es handelt sich um eine überschießende Reaktion des Immunsystems auf eigentlich harmlose Substanzen.“

Irrtum 2:

Cortison schadet der Haut mehr, als es hilft

Dr. Voigt: „Diese Angst vor Cortison hat ihren Ursprung noch in den Anfangszeiten der Substanz, als sie sehr unkritisch und über einen langen Zeitraum eingesetzt wurde.“ Die gefährlichsten Nebenwirkungen sind ein Dünnerwerden der Haut und die Ausbildung von roten Äderchen. Dr. Voigt: „Heute behandeln wir gezielt und achten darauf, dass

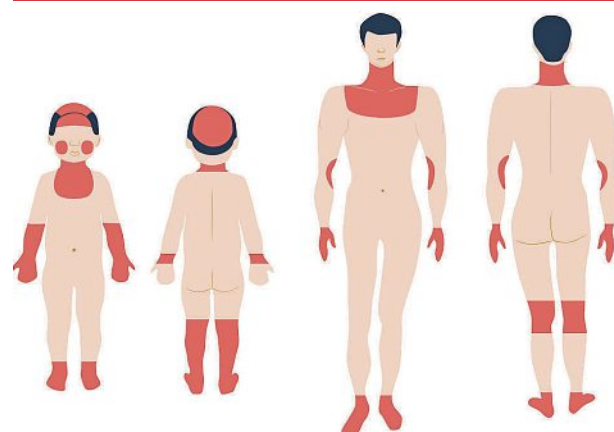
sich die Haut erholen kann. Es ist tatsächlich so, dass cortisonhaltige Cremes am besten gegen die Entzündungen und den Juckreiz helfen.“ Es gibt Alternativen, die auch entzündungshemmend wirken, allerdings sind sie in ihrer Wirkung deutlich schwächer. Dr. Voigt: „Wir wissen heute, dass langanhaltende Entzündungen in der Haut einen immensen Schaden anrichten. Es ist wichtig, diese Prozesse effektiv zu stoppen. Die Entzündung ist langfristig deutlich schädlicher als die Nebenwirkungen von Cortison.“

Irrtum 3:

Cortison sollte schnell wieder abgesetzt werden

Sind die Ekzeme abgeklungen, hat man früher Cortison so schnell wie möglich abgesetzt. Heute wird zu einer proaktiven Therapie übergeleitet. Das heißt, ein bis zweimal in der Woche werden die vormals entzündeten Hautareale mit einer Cortisoncreme eingerieben. Das stellt sicher, dass auch latente Entzündungen langsam vollständig abklingen und die Rückfallgefahr geringer ist. An den übrigen Tagen werden Pflegecremes und -lotionen mit hautverträglichen, physiologischen Fetten verwendet. Diese Pflegeprodukte müssen täglich oder sogar mehrmals täglich verwendet werden. Voigt: „Was die Haut nicht selbst herstellen kann, muss man ihr zuführen.“ Vor allem braucht sie Feuchtigkeit,

Von Neurodermitis betroffene Körperstellen



Wer ist betroffen?

Viele Babys kommen schon mit Neurodermitis zur Welt, ein erstes Zeichen ist der Milchschorf, dann kommt es zu rauen Hautstellen in der Ellenbeugen und Kniekehlen, aber auch an Hals, Leiste und um den Mund. Bei 80 Prozent der Kinder klingt die Erkrankung in den ersten zwei Lebensjahren wieder ab. Bei einem Teil bleibt sie bestehen, meist in Form von unterschiedlich starken und langen Schüben, manchmal auch auf Dauer. Bei einem Teil der Betroffenen entwickeln sich die Ekzeme in der Puber-

tät und gelegentlich auch erst im Erwachsenenalter. Zehn Prozent der Erkrankten leiden ständig, sie haben dauernd juckende, entzündete Hautstellen. Die Diagnose ist meist durch Blickdiagnose zu stellen, bei Minimalvarianten wie Lid-, Mundwinkel- oder Genitalekzemen sind Labor- und Allergietests zur Abgrenzung anderer Ekzemarten erforderlich. Sinnvoll ist meist die Bestimmung der gesamten und speziellen IgE-Antikörper (Allergieantikörper) und ein Prick-Test (Hauttest), um die Allergien aufzudecken.

daher werden den Pflegepräparaten Moisturizer wie Hyaluronsäure, Glycerin, Harnstoff und Ektoin zugesetzt. Bei der Neurodermitis sollte man keine mineralischen Fette, wie Vaseline, auftra-

gen, da sie zu sehr abdecken. „Neurodermitiker entwickeln durch Schwitzen oft Juckreiz und Ekzeme.“ Darum sollte nach Sport oder Sauna sofort geduscht werden.

Häufig handelt es sich bei Neurodermitis um eine allergische Reaktion der Haut, mit dem Pricktest werden die Allergene bestimmt



Irrtum 4:

Es gibt keine Fortschritte in der Therapie

Vor einigen Jahren gab es Hoffnungen, dass Präparate mit einer hohen Konzentration von Vitamin B12 einen Durchbruch bringen: Das hat sich jedoch in der Praxis und auch in Studien nicht bestätigt. Es gibt vielleicht keinen Durchbruch, aber der Fortschritt geschieht in kleinen Schritten. Dr. Voigt: „Mit den heute zur Verfügung stehenden Mitteln bekommen wir Neurodermitis in den allermeisten Fällen gut in den Griff. Für sehr schwere Fälle gibt es heute Immuntherapeutika und sogenannte Biologics, die aber Sonderfällen vorbehalten sind. Bewährt für leichtere Fälle haben sich zum Beispiel auch die verschiedenen Formen der Lichttherapie, spezielles langwelliges UV-A1- oder UV-B- Licht oder Blaulicht. Diese Behandlungen können sehr gut zur Heilung der erkrankten Haut beitragen.“

Irrtum 5

Bestimmte Diäten helfen

Früher wurde Eltern und Betroffenen oft empfohlen, auf bestimmte Nahrungsmittel zu verzichten, z. B. auf Fisch und Huhn. Heute dagegen wird sogar geraten, dass stillende Mütter Fisch essen sollen, auch Kinder dürfen alles essen. Nur so hat das Immunsystem die Gelegenheit, sich an möglichst vielen

Irrtum 6:

Die Psyche hat kaum einen Einfluss

Die Haut gilt als Spiegel der Seele. Wer eine sensible Haut hat, sollte besonders auf einen ausgeglichenes Leben achten. Stresstoleranz kann z. B. in bestimmten Verhaltenstherapien trainiert werden. Wer gelassener reagieren kann, erspart sich quälende Neurodermitis-Schübe. Dieser Zusammenhang ist schon lange bekannt und wurde 2014 in einer großen europäischen Studie wissenschaftlich eindrucksvoll belegt. Unter Stress oder bei Ärger schüttet der Körper bestimmte Botenstoffe (Neuropeptide) aus, die über die Nervenbahnen bis zu den vorgeschädigten Hautarealen gelangen, um dort Entzündungsreaktionen zu verstärken („Neuro“-Dermatitis“). S. STOCKMANN

Eine Krankheit, die den Alltag bestimmt

Wer unter Neurodermitis leidet, muss in seinem Alltag bestimmte Dinge beachten: Die Hautpflege darf nie vernachlässigt werden, regelmäßige Bäder mit Ölen und anschließendes Eincremen der noch feuchten Haut tragen ebenfalls zur Hautstabilität bei. Kleidung aus Wolle entzieht der Haut Fett und sollte vermieden werden. Baumwolle, insbesondere gekämmte Baumwolle, ist dagegen zu empfehlen. Voigt: „Das Aufwachen der Kinder auf dem Bauernhof in einer „schmutzigen“ Umgebung scheint vor der Entwicklung allergischer Erkrankungen zu schützen. Umweltschadstoffe aus verschmutzter Stadtluft scheinen dagegen nach neueren Erkenntnissen die Neurodermitis zu begünstigen. Der Einfluss der Psyche ist ebenfalls bedeutsam. Ein ausgeglichenes, gesundes und freudvolles Leben trägt sehr zur Genesung bei.“