



Neurodermitis

Ratgeber für Patienten



Inhaltsverzeichnis

Was ist Neurodermitis?	4
Wie kommt es dazu?	4
Wer bekommt Neurodermitis?	6
Was kann man gegen Neurodermitis tun?	7
Typische Auslösefaktoren	8
Wie kann ich feststellen, ob ich Neurodermitis habe?	9
Wichtige Arzneimittel bei Neurodermitis	
• Glukokortikoide	9
• Antihistaminika	11
• Harnstoff	12
Tipps zum täglichen Umgang mit der eigenen Haut	13
Häusliche Ruhestifter	15
• Wie Eltern den Juckreiz Ihrer Neurodermitis kranker Kinder mildern können	
Hilfreiche Adressen	19

Liebe Patientin, lieber Patient,

der Ausdruck „Zum aus der Haut fahren“ ist Ihnen sicher vertraut.

Während die meisten Menschen diese Metapher für die Verdeutlichung eines Zustands äußerster nervlicher Belastung verwenden, kann es bei dem einen oder anderen chronisch Hautkranken aber auch zum Ausdruck eines tiefempfundenen Herzensbedürfnisses werden.

So verständlich und nachvollziehbar der Wunsch, aus seiner Haut heraus zu können, in vielen Fällen auch ist, so wenig lässt er sich leider in der Realität verwirklichen.

Letzten Endes müssen wir mit der Haut leben, die uns beim Eintritt in dieses Leben mitgegeben worden ist.

Das ist nicht immer einfach, insbesondere wenn es sich um eine Haut wie die des Neurodermitikers handelt, die sich beinahe ständig in einem Zustand höchster Reizbarkeit befindet und regelmäßig, selbst auf geringste Störeinflüsse in unserer Umgebung, mit der Ausprägung quälender und teils sehr heftiger Ekzeme reagiert.

Dermapharm möchte Ihnen mit der vorliegenden Broschüre einige wichtige Informationen zu den Hintergründen und zum Verlauf dieser Hauterkrankung mitgeben, sowie einige Tipps, die Ihnen den täglichen Umgang mit Ihrer anspruchsvollen Haut etwas leichter machen sollen.

Was ist Neurodermitis ?

Neurodermitis ist eine Hauterkrankung, bei der die meist sehr trockene Haut auf innere und äußere Reize sehr stark reagiert.

Dies äußert sich im Regelfall durch die Ausbildung mehr oder weniger starker Ekzeme, die typischerweise an ganz bestimmten Körperstellen auftreten und so gut wie immer durch starken, quälenden Juckreiz begleitet oder sogar vorangekündigt werden.

Als Reaktion auf diesen Juckreiz wird die Haut häufig so stark gekratzt, bis blutige, offene Hautstellen erscheinen.

Meist geben die Betroffenen an, dass der Schmerz, der von diesen aufgekratzten Hautstellen ausgeht, gegenüber dem vorher vorhandenen, ständig quälenden Juckreiz als Erleichterung empfunden wird.

Leider sind die aufgekratzten Stellen jedoch der Ausgangspunkt für die Entstehung neuer entzündeter Stellen, die ihrerseits wieder mit starkem Juckreiz einhergehen. Auf diese Weise schließt sich der Teufelskreis von Juckreiz, Kratzen, Hautentzündung und neuerlichem Juckreiz.

Wie kommt es dazu ?

Zusammen mit Heuschnupfen und allergischem Asthma wird die Neurodermitis dem Formenkreis

der atopischen Erkrankungen zugerechnet. Der Begriff „Atopie“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet in etwa „ungewöhnlich“ bzw. „seltsam“. Er bezeichnet eine zum Teil ererbte, zum Teil erworbene verstärkte Empfindlichkeit sowohl der Haut als auch der Schleimhäute.

Auf den Schleimhäuten äußert sich dieser Zustand in erster Linie in Form einer verstärkten Bereitschaft zu allergischen Erkrankungen wie Heuschnupfen, Asthma oder Nahrungsmittelallergien. Auf der Haut ist die Situation komplizierter.

Gesunde Haut bildet eine Barriere gegen Krankheitserreger, Reiz- sowie Schadstoffe und gegen Austrocknung.

Dafür sorgt u.a. der Säureschutzmantel der Haut – ein Gemisch aus dem in den Hautdrüsen produzierten Talg sowie dem Schweiß auf der Hautoberfläche – zusammen mit der Hornhaut und den hauteigenen Feuchthaltefaktoren.

Es handelt sich dabei um kleine, organische Moleküle wie Milchsäure und Harnstoff, deren Hauptaufgabe es ist, das Körperwasser in der Haut festzuhalten.

Die neurodermitische Haut zeichnet sich in erster Linie durch ihre ausgeprägte Trockenheit aus.

Talg, Schweiß und Feuchthaltefaktoren sind in der neurodermitischen Haut deutlich weniger vorhanden. Die Haut trocknet deshalb leicht aus und lässt Reizstoffe eindringen.

Auch ihr Säureschutzmantel ist geschwächt und bricht deshalb bei Belastung schneller zusammen.

Neben der größeren Durchlässigkeit für Reizstoffe weist die Haut bei Neurodermitis auch generell eine

verstärkte Neigung zu Entzündungen auf. Daher führt jede Art von Reizung oder Irritation der Haut zum Auftreten von ekzematischen Hautreaktionen, die sich als Rötung, Schwellung, Juckreiz oder Brennen, Bläschen- oder Quaddelbildung äußert.

Die erhöhte Empfindlichkeit von Haut und Schleimhäuten ist bei Personen mit atopischen Erkrankungen häufig gekoppelt.

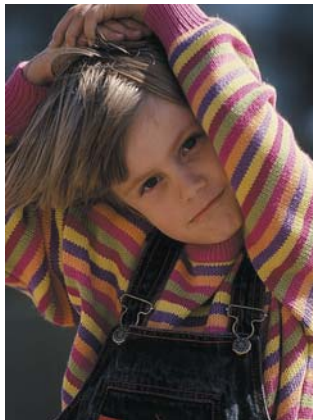
Das bedeutet: leidet der Betroffene außerdem auch noch an einer allergischen Erkrankung der Schleimhäute wie z.B. Heuschnupfen, so kann ein Heuschnupfenanfall häufig zu einer Rückkehr seiner Neurodermitis-Symptome führen, selbst wenn er vorher beschwerdefrei war!

Wer bekommt Neurodermitis ?

Die Veranlagung zur Neurodermitis wird vererbt. Die Erkrankung tritt aber erst dann in Erscheinung, wenn zur erblichen Veranlagung innere und/oder äußere Auslöser hinzukommen.

Kinder sind von Neurodermitis am häufigsten betroffen. Sie verschwindet oft beim Heranwachsen, kann jedoch auch beim Erwachsenen noch vorhanden sein oder sogar erstmals auftreten.

Neurodermitis tritt besonders häufig bei Personen auf, in deren unmittelbaren



Familienkreis bereits atopische Erkrankungen wie Heuschnupfen oder Asthma vorhanden sind, bzw. bei Personen, die selber schon an Heuschnupfen und/oder Asthma erkrankt sind.

Was kann man gegen Neurodermitis tun ?

Offen gesagt: es existieren viele wirksame Arzneimittel, die erfolgreich die Symptome eines akuten Neurodermitis-Ausbruchs behandeln können. Gegen die vererbte Anlage zur Atopie und damit die Neigung, solche Hautprobleme zu entwickeln, wirken diese Mittel jedoch nicht.

Und trotz gelegentlich anderslautender Meldungen in den Medien ist es derzeit nicht abzusehen, ob und wann es jemals ein Arzneimittel geben wird, welches erfolgreich die Ursachen einer atopischen Veranlagung beseitigen kann.

Dennoch ist niemand gezwungen, sich seiner Erkrankung auf Gedeih und Verderb auszuliefern.

Es gibt verschiedene erfolgreiche Gegenmaßnahmen, die helfen können, Ihre empfindliche Haut möglichst lange im – weitgehend – beschwerdefreien Gleichgewicht zu halten.

Diese Gegenmaßnahmen können sehr einfacher Natur sein, aber auch unter Umständen eine Umstellung der Lebensverhältnisse erfordern.

Um den Ausbruch der Erkrankung zu verhindern, sollte man möglichst ihre typischen Auslösefaktoren kennenlernen und vermeiden.

Das erfordert zunächst eine sehr genaue Beobachtung Ihrer Haut und der Umstände, die dazu führen, dass die Neurodermitis erneut auftritt.

Typische Auslösefaktoren

Auch wenn jeder Mensch situationsbedingt und individuell unterschiedlich auf einzelne Belastungsfaktoren reagiert, gibt es trotzdem einige ganz typische Auslöser, die immer wieder einen erneuten neurodermitischen Ausbruch provozieren können.

Dazu gehören:

- Hautbelastungen aller Art, wie: Arbeiten in feuchter Umgebung, mit Lösungsmitteln, Säuren, Laugen oder sonstigen aggressiven, hautreizenden Stoffen
- Fehler bei der Hautpflege bzw. ungenügende Hautpflege; besonders belastend ist dabei, wenn zu oft, zu heiß, zu lange gebadet, geduscht oder mit zu „scharfen“ Reinigungsmitteln gewaschen wird.
- emotionale Belastungen, wie: Freude, Trauer, Angst, Stress, Einsamkeit, Verluste, veränderte Lebensumstände
- Umwelteinflüsse: Schadstoffbelastung, Kälte, Hitze, trockene Luft, Lärm, Hektik
- Ernährung: Obwohl es keine spezielle Neurodermitis-Diät gibt, werden doch in manchen Fällen bestimmte Nahrungsmittel nicht vertragen. Diese sollten dann auf jeden Fall gemieden werden.

Wie kann ich feststellen, ob ich Neurodermitis habe?

Sollten Sie den Verdacht haben, dass einige oder mehrere der oben aufgezählten Punkte auf Sie zutreffen, so suchen Sie bitte Ihre behandelnde Ärztin oder Ihren behandelnden Arzt auf.

Nur diese sind ausreichend geschult, um die Diagnose zweifelsfrei stellen zu können und können die jeweils geeignete Therapie bestimmen.

Wichtige Arzneimittel bei Neurodermitis

Glukokortikoide

Die wichtigste Wirkstoffgruppe, die insbesondere zur Behandlung von akuten Ekzemen bei der Neurodermitis eingesetzt wird, sind und bleiben **Glukokortikoide**, auch allgemein als „Kortison“ bezeichnet.

Viele Menschen haben Angst davor, weil in den Anfangstagen der Behandlung mit diesen Substanzen einige gravierende Fehler gemacht worden sind, die zu einer Reihe von Nebenwirkungen führten. Dies muss jedoch heute keiner mehr befürchten.

Bei der dermatologischen Therapie werden Glukokortikoide in Salben oder Cremes unmittelbar direkt auf die Haut aufgetragen. Nebenwirkungen, die den gesamten Körper betreffen, wie „Vollmondgesicht“ oder ein Dünnwerden

der Knochen (als „Osteoporose“ bezeichnet) können unter diesen Umständen nicht auftreten, da die Glukokorticoide – bei sachgemäßer Anwendung – in der Haut bleiben und nicht in größeren Mengen in den Körper gelangen.

Die heutigen Glukokortikoide, die in Salben oder Cremes angewendet werden, sind speziell für die Anwendung auf der Haut entwickelt worden.

Es gibt sie in verschiedenen Wirkstärken von schwach wirksam über mittelstark und stark wirksam bis hin zu den sehr stark wirksamen, die im allgemeinen der Behandlung besonders schwerer Ekzemformen vorbehalten sind.

Die übliche dermatologische Behandlung beginnt mit einem starken Glukokortikoid über wenige Tage, um schnell Linderung zu verschaffen.

Danach wird über längere Zeit erst mit einem weniger starken Glukokortikoid und dann im Wechsel mit einer glukokortikoidfreien medizinischen Basiscreme oder Basissalbe (z.B. Dermapharm Basiscreme oder Dermapharm Basissalbe) und dem zuletzt verwendeten Glukokortikoid weiterbehandelt.

Zum Schluss endet die Behandlung mit einer abschließlich kortikoidfreien Nachbehandlung. Man bezeichnet dieses Vorgehen als „Stufen-“ bzw. „Intervalltherapie“.

Auf diese Weise wird sichergestellt, dass der Behandlungserfolg optimiert wird und die lokalen Nebenwirkungen an der Haut so gering wie möglich ausfallen.

Ärzte kennen sich mit diesen Regeln aus, wissen um die erforderliche Zeitdauer der Anwendung und die

Problemzonen, in denen Glukokortikoide möglichst kurz angewendet werden sollen.

Bei sachgemäßer und vom Arzt kontrollierter Anwendung sind schwere Nebenwirkungen einer Glukokortikoid-Therapie heutzutage nahezu ausgeschlossen.

Antihistaminika

Außer den Glukokortikoiden gibt es jedoch noch andere, wirksame Substanzen, die zur Behandlung bei der Neurodermitis eingesetzt werden können.

Wie schon anfänglich erwähnt, ist eines der quälendsten Symptome bei der Neurodermitis der ständig wiederkehrende Juckreiz, der nicht unbedingt nur dann vorhanden ist, wenn sich ein Ekzem ausgebildet hat, sondern der auch ohne sonstige Hauterscheinungen auftreten kann.

In solchen Fällen kann eine „innerliche“ Juckreiztherapie u.U. erfolgreich sein.

Diese erfolgt meist mit **Antihistaminika**.

Mit dieser Bezeichnung ist eine Gruppe von Wirkstoffen gemeint, die den häufigsten Juckreizverursacher in der Haut – Histamin – hemmen.

Antihistaminika gibt es als Tabletten, Saft, Tropfen oder Injektionslösungen.

Einige werden auch äußerlich auf der Haut angewendet, was ihre Wirkung jedoch eher beeinträchtigt.

Antihistaminika waren früher für ihre müdemachende Wirkung berüchtigt, dies gilt jedoch nicht mehr für die modernen Antihistaminika.



Antihistaminika können außerdem auch zur Behandlung des Heuschnupfens eingesetzt werden, wo sie die typischen Symptome wie Nasenlaufen, Niesreiz sowie Jucken und Brennen der Augen bekämpfen.

Harnstoff

Ein weiterer wichtiger Wirkstoff zur Anwendung auf der neurodermitischen Haut ist Harnstoff. (Damit ist chemisch hergestellter reiner Harnstoff gemeint, nicht Urin!)

Harnstoff gehört wie z.B. Milchsäure (anderer Name: Laktat) zu den natürlichen, körpereigenen Feuchthaltefaktoren der Haut.

Neurodermitiker-Haut ist auch deswegen so trocken, weil ihr in großem Ausmaß der körpereigene Harnstoff fehlt.

Im Gegensatz zu den weiter oben erwähnten Glukokortikoiden und Antihistaminika ist Harnstoff daher eine Substanz, bei der es sich empfiehlt, dass sie über lange Zeit und regelmäßig der Haut zugeführt wird, z.B. in Form von harnstoffhaltigen Pflegeprodukten (wie z.B. Hydraplex 2% Lotion oder Hydraplex 10% Lotion mit 2% bzw. 10% Harnstoff).

Da Harnstoff ein körpereigenes organisches Molekül ist, können solche Produkte problemlos über lange Zeit angewendet werden, ohne dass unerwünschte Nebenwirkungen durch den Harnstoff auftreten.

Tipps zum täglichen Umgang mit der eigenen Haut



- Gegen eine normale tägliche Körperhygiene ist nichts einzuwenden.
Aber: Duschen Sie sanft! Das heißt: nicht zu heiß und nicht zu lange.
Verwenden Sie milde Hautreinigungspräparate (wie z.B. Cutano Waschpflege) mit einem niedrigen pH-Wert zwischen 5 und 6, welcher geeignet ist, den Säureschutzmantel Ihrer Haut zu bewahren.

- Wenn Sie es noch nicht durchführen: gewöhnen Sie sich eine regelmäßige Hautpflege an, die sicherstellt, dass Ihrer Haut die notwendigen körpereigenen Lipide und Feuchthaltefaktoren zugeführt werden. Wie schon weiter vorn ausgeführt, sind hierfür besonders harnstoffhaltige Pflegeprodukte gut geeignet.

- Bei einem neurodermitischen Kind ist es besonders wichtig, dass es frühzeitig lernt, eine regelmäßige Hautpflege durchzuführen.



- Juckreizattacken treten immer mal wieder auf. Finden Sie heraus, welche Faktoren den Juckreiz oder das Kratzbedürfnis verstärken und versuchen Sie, diese zu meiden



oder zumindest zu mindern. Alternative Verhaltensweisen müssen jedoch sorgfältig gelernt werden. Fühlen Sie sich nicht schuldig, wenn Sie dem Juckreiz nachgegeben haben. Das ist kein Zeichen einer persönlichen Schwäche.

- Fragen Sie Ihre behandelnde Ärztin bzw. Ihren behandelnden Arzt nach der Möglichkeit eines Verhaltenstrainings zum richtigen Umgang mit Juckreiz und Juckreizkrisen.
- Tauschen Sie sich mit anderen Betroffenen aus.
- Ihre Krankheit ist kein Vergehen. Bestrafen Sie Ihre Haut nicht mit Zwangsmaßnahmen oder totaler Vernachlässigung. Lassen Sie zu, dass Sie auch angenehme Erfahrungen mit Ihrem Körper machen, zum Beispiel durch sportliche Aktivität oder in der Sexualität.

Häusliche Ruhestifter

Wie Eltern den Juckreiz ihrer Neurodermitiskranken Kinder mildern können

Bei einem Kind mit Neurodermitis fördert Stress den Juckreiz. Um so wichtiger ist eine entspannte häusliche Atmosphäre. Einige nützliche Tipps für die Eltern Ihrer jungen Patienten:

Was hilft sofort?

Ein erster Schritt, um die Nervosität abzubauen, ist ein geregelter Tagesablauf, ein Rhythmus, auf den sich das Kind verlassen kann. Dazu gehören insbesondere gleich bleibende abendliche Schlafenszeiten.

Wie können die Eltern ihre innere Ruhe wiederfinden?

Verschiedene Techniken eignen sich, stressbedingte Anspannungen zu lösen (z.B. autogenes Training oder progressive Muskelentspannung). Bei regelmäßiger Ausübung wird sich nach kurzer Zeit die elterliche Entspannung und Ruhe auf das Kind übertragen. Bei sehr kleinen Kindern ist dies die einzige Möglichkeit, dem Kind mehr Ruhe zu vermitteln.

Ab welchem Alter sind Entspannungsübungen auch fürs Kind möglich?

Ab dem dritten Lebensjahr können die Eltern mit dem Kind gemeinsam Entspannungsübungen durchführen. Nach dem siebten Lebensjahr kann es selbstständig ein Entspannungsverfahren lernen. Hilfreich ist es, wenn die Eltern die Technik ebenfalls beherrschen.

Wie vermittele ich meinem Kind am Abend Ruhe?

Eine festgelegte Schlafenszeit sowie ein abendliches Ritual vermittelt dem Kind Ruhe und Sicherheit. Beispiel: Zähneputzen, Ausziehen, ins Bett gehen, eine Gute-Nacht-Geschichte vorlesen oder ein Lied singen. Wenn die Eltern merken, dass ihr Kind mit

ihnen über aufregende Tagesereignisse oder Sorgen reden möchte, sollten sie sich dafür Zeit nehmen, damit es unbelastet schlafen kann.

Wie sollte die nächtliche Umgebung gestaltet werden?

Das Kind sollte wissen, wie es sich bei einer Juckreizattacke in der Nacht zu verhalten hat. Cremetopf sowie Coolpacks stehen in Bettnähe. Vorteilhaft ist ein kühles Zimmer und angenehme, lockere Kleidung.

Benötigt das kranke Kind besondere Fürsorge der Eltern?

Die psychotherapeutische Erfahrung zeigt, dass gerade Kinder mit Neurodermitis Probleme haben, eigenständig zu werden. Die ständige Hautpflege und der damit verbundene enge körperliche Kontakt erschwert die Abnabelung des Kindes von den Eltern. Auch können übertriebenes Mitleid und Schuldgefühle Eltern dazu verleiten, ihr Kind übertrieben nachgiebig zu erziehen. Dadurch lernt das Kind nicht, die eigenen Grenzen und die der anderen zu erkennen und zu achten.

Ist übertriebene Fürsorge schädlich?

Das Kind bekommt für sein Kranksein Zuwendung. Darauf möchte es nicht mehr verzichten und entwickelt so keinen eigenen Antrieb, seinen Hautzustand zu verbessern: „Solange ich mich kratze, kümmern sich meine Eltern um mich“.



Welche Einstellung zum kranken Kind ist richtig?

Die Eltern sollten mit dem Kind ruhig und gelassen umgehen, auch wenn es zunächst schwer fällt. Neurodermitis kann als eine Krankheit akzeptiert werden, die zum Kind gehört und auch ein gewisses Maß an Aufmerksamkeit benötigt, die das Kind aber nicht ausschließlich charakterisiert. Die Krankheit sollte die Erziehung möglichst wenig beeinflussen. Dies gilt besonders dann, wenn noch andere Kinder in der Familie vorhanden sind. Das Kind muss sinnvolle, eindeutige Grenzen erfahren. Ist es alt genug, kann man es in die Gestaltung der Hautpflege einbinden.

Quelle: ÄP Pädiatrie Nr. 6/November-Dezember 2002

Das Wichtigste aber: Vertrauen Sie Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin.

Fragen Sie nach, wenn etwas unklar geblieben ist. Er/sie wird nach bestem Wissen und Gewissen eine für Sie optimale Therapie auswählen.

**Dermapharm
wünscht gute Besserung!**

Hilfreiche Adressen

Allergie- und umweltkrankes Kind e.V.

Westerholter Straße 142, 45892 Gelsenkirchen
Tel.: 02 09/ 30 5 30 u. 36 93 06, Fax: 02 09/ 3 80 90 37
<http://members.aol.com/AUKGE/>

Arbeitsgemeinschaft Allergiekranke Kind (AAK) e.V.

Hauptstraße 29, 35745 Herborn
Tel.: 027 72/ 92 87 – 0, Fax: 027 72/ 92 87 48
www.aak.de

Deutscher Neurodermitiker Bund e.V.

Spaldingstraße 210, 20097 Hamburg
Tel.: 040/ 23 08 10 und 23 08 94, Fax: 040/ 23 10 08

Dermapharm Basiscreme Dermapharm Basissalbe

Anwendungsgebiete:

Zur Anwendung im Rahmen einer Intervallbehandlung (Phasentherapie) bei allen Hautkrankheiten, die vorher mit Corticosteroiden behandelt wurden; z.B. bei chronisch verlaufenden Ekzemen und Dermatitis sowie bei Psoriasis. Auch zur anschließenden Nachbehandlung.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Dermapharm – UMWELTSCHUTZ

Hauterkrankungen und Umwelt stehen oft in einem engen Zusammenhang. Gerade in der heutigen Zeit wird dies immer mehr erkennbar.

Dermapharm sieht es als Hersteller von ausschließlich dermatologischen und allergologischen Präparaten als ihre Verpflichtung an, einen Beitrag zum Umweltschutz zu leisten.

Grundsätzlich wird im gesamten Unternehmen Recyclingpapier für Faltschachteln, Beipackzettel, Geschäftspapier, etc. verwendet. Auch in der Produktion versucht Dermapharm umweltfreundliche Materialien, wie z.B. Braunglas anstelle von PVC, einzusetzen. Werbemittel sollen prinzipiell einen praktischen Nutzen haben.

Dermapharm wird diese Praxis weiter ausbauen in der Hoffnung, Anstöße geben zu können für einen vernünftigen Umgang mit unseren Ressourcen – unserer Umwelt zuliebe.

Dermapharm AG
Kompetenz hautnah



Luise-Ullrich-Str. 6
82031 Grünwald

Telefon: 089/641 86-0

Telefax: 089/641 86-130

E-Mail: service@dermapharm.de

Internet: www.dermapharm.de

Recyclingpapier - spart Energie und Rohstoffe. Ein aktiver Beitrag zum Umweltschutz.



Stand 6/2005