



aha

Schweizerisches Zentrum für Allergie,
Haut und Asthma

Neurodermitis

Atopisches Ekzem

In Zusammenarbeit mit der Fachkommission
der Schweizerischen Gesellschaft für Allergologie
und Immunologie (SGAI)

Die neue Adora SLQ: Waschen mit Weltneuheiten.



Das wildeste Wasser der Schweiz: Der Rheinfall.
Das sanfteste Wasser der Welt: ZUGer WetClean.



Die neue Adora SLQ: Der erste und einzige Wasch-
automat mit den Weltneuheiten ZUGer WetClean
und Dampfglätten. Dank dem ZUGer WetClean
können Sie auch Ihre heikelsten Kleider dem Wasch-
automaten anvertrauen. Und das Programm Dampf-
glätten macht das Bügeln meistens überflüssig.



Energie-Effizienz



Waschwirkung



Schleudervirkung

V-ZUG AG

Industriestrasse 66, Postfach 59, 6301 Zug
Tel. 041 767 67 67, Fax 041 767 61 67

vzug@vzug.ch
www.vzug.ch



Führend in Küche und Wasraum

Neurodermitis

Atopisches Ekzem

Autor



Prof. Dr. med. Brunello Wüthrich,
Facharzt FMH für Allergologie und
Dermatologie, Spital Zollikerberg,
Zollikerberg

Vorwort

Sie oder einer Ihrer Angehörigen leiden schubweise oder kontinuierlich an ausserordentlich juckenden Hautausschlägen im Gesicht, am Hals, in den Ellenbeugen, Kniekehlen oder an anderen Körperstellen: die typischen Symptome einer Neurodermitis. Oder Ihr Kind leidet schon seit Säuglingsalter am Ekzem und steht wegen Pflegeschwierigkeiten im Mittelpunkt von Familie und Verwandtschaft. Sie sind durch die vielen Ratschläge aus Ihrer Umgebung über die möglichen diätetischen, psychischen oder anderen Ursachen der Neurodermitis verunsichert, besitzen eine Sammlung von Salben, Cremes und Pillen, haben viele Ärzte und Naturheilpraktiker konsultiert und alternative Therapien hinter sich, ohne dass Sie den unberechenbaren, gefürchteten Krankheitschüben ausweichen konnten.

Die Neurodermitis ist ein vielschichtiges Krankheitsbild mit multiplen Facetten: Die Krankheitserscheinungen entstehen auf Grund verschiedener genetischer Merkmale sowie mannigfaltiger Umwelt- und psychosozialer Einflüsse. Für eine wirksame Behandlung ist daher die enge, vertrauensvolle Zusammenarbeit von Haus- und Kinderarzt, Allergiespezialist, Hautarzt, Patient, Angehörigen und Selbsthilfegruppen unumgänglich.

Wir hoffen, mit dieser Informationsbroschüre zum besseren Verständnis der Krankheit und zur Erarbeitung von Behandlungsstrategien beizutragen.

Für die Ausarbeitung dieser Broschüre danken wir Herrn Professor Wüthrich herzlich.

Inhalt

4	Neurodermitis – was ist das?
4	Äusserliche Merkmale der Neurodermitis
4	Ursachen
6	Gestörte Schutz- und Abwehrfunktion ...
6	... und starker Juckreiz
6	Welche Behandlungen kommen in Frage?
8	Die Haut braucht besondere Pflege
9	Die richtige Hautreinigung
10	Medikamente gegen Juckreiz
10	Die Kortisonbehandlung für akute Fälle
11	Nebenwirkungen – bei richtiger Anwendung nicht zu befürchten
11	Kortisonfreie Behandlung mit Immunmodulatoren
12	Lichttherapie, Klimatherapie und Entspannung
13	Komplementäre Behandlungsmethoden
14	Komplikationen durch Keime
14	Umgang mit Allergien
15	Allergien auf Nahrungsmittel
16	Pollen, Hausstaubmilben, Tierallergene & Co.
18	Die richtige Kleidung
18	Massnahmen zur Vorbeugung

Neurodermitis – was ist das?

Die Neurodermitis ist eine Krankheit, die viele Namen hat: endogenes Ekzem, atopisches Ekzem, atopische Dermatitis, Säuglingsekzem oder Milchschorf. Als «atopisch» bezeichnen die Ärzte die ererbte Veranlagung des Menschen, während seines Lebens Allergien wie allergischen Schnupfen (oder Heuschnupfen), allergisches Asthma, Neurodermitis sowie gewisse Formen von Nesselfieber oder Allergien gegen Nahrungsmittel zu entwickeln. Diese Erkrankungen können gleichzeitig oder nacheinander auftreten. 40 bis 60 Prozent aller Patienten mit Neurodermitis leiden beispielsweise zusätzlich an allergischem Asthma oder Heuschnupfen. Der Begriff «Ekzem» beschreibt entzündliche Hautveränderungen, die zumeist mit starkem Juckreiz verbunden sind. Die typischen Hautsymptome der Neurodermitis reichen von leichten Hautausschlägen bis hin zu grossflächigen Entzündungen, in den meisten Fällen verbunden mit quälendem Juckreiz. Die Neurodermitis kann in jedem Lebensalter auftreten, in zwei Dritteln der Fälle macht sie sich jedoch im ersten Lebensjahr bemerkbar. Fast 90 Prozent aller Neurodermitis-Betroffenen haben die ersten Symptome bereits vor dem zehnten Lebensjahr. Bei vielen Betroffenen kann die Erkrankung in der Pubertät nachlassen und ausheilen. Eine gewisse Empfindlichkeit bleibt jedoch zurück: Die Patienten können danach Heuschnupfen oder Asthma entwickeln; auch die zur Trockenheit neigende Haut bleibt immer pflegebedürftig. Im Übrigen kann eine Neurodermitis auch erst im Erwachsenenalter auftreten (Spätform) und jederzeit wieder abheilen.

Äusserliche Merkmale der Neurodermitis

Ein paar charakteristische Merkmale finden sich bei Neurodermitis-Patienten, die dem erfahrenen Arzt eine Blickdiagnose ermöglichen: Ausser den typischen Hautveränderungen (trockene Haut, Befall von Gesicht und Streckseiten der Arme und Beine beim Kleinkind, chronische, verdickte Ekzeme der Ellenbeugen und Kniekehlen bei Jugendlichen – Beugeekzem – und wiederum Befall von Gesicht und Halsausschnitt bei jungen Erwachsenen) haben die Patienten häufig eine doppelte Unterlidfalte, die seitlichen Ausläufer der Augenbrauen sind nur dünn behaart, Kinder und Erwachsene fallen durch eine blasse Gesichtsfarbe, dunkle Schatten um die Augen, Risse (Rhagaden) hinter den Ohren und in der Lippe auf.

Ursachen

Für die Entstehung der Neurodermitis gibt es keine einheitliche Ursache. Bei entsprechender genetischer Veranlagung kann es durch individuell sehr unterschiedliche Umweltfaktoren zur Ausbildung einer Neurodermitis kommen. Solche auslösenden Umweltfaktoren können sein:

- Die Jahreszeit: Die Neurodermitis bricht häufig im Frühjahr oder Spätherbst aus oder verschlechtert sich dann spürbar
- Luftfremdstoffe
- Psychischer Stress
- Hautreizungen durch Chemikalien: Putz-, Scheuer- und Desinfektionsmittel; Dusch- und Waschmittel; häufige Schwimmbadbesuche



► Sogenannter «Milchschorf» ist oft ein erstes Indiz für Neurodermitis.



► Ein Beugeekzem gilt bei jugendlichen Patienten als typische Hautveränderung.



► Nahrungsmittelallergien gelten als eine der vielen auslösenden Ursachen bei Kleinkindern.



► Putz-, Wasch- und Duschmittel können die Haut reizen und einen Neurodermitisschub auslösen.

- Allergene z. B. in Nahrungsmitteln (Kuhmilch, Eier, Nüsse, Getreide) oder in der Luft (Pollen, Hausstaubmilben, Tierallergene, Schimmelpilze)
- Hautinfektionen (Staphylokokken, Pilze)
- Gestörter Fettsäure-Metabolismus: Der Körper kann die ungesättigten Fettsäuren (UFS) nicht synthetisieren, weshalb diese mit der Nahrung aufgenommen werden müssen. Die Linolsäure (Omega-6) ist die wichtigste UFS, sie ist in Speiseölen (Olivenöl, Sonnenblumenöl usw.) enthalten. Die Gamma-Linolensäure (GLA) ist wichtig für einen gesunden Organismus und wird in Form von Linolsäure (LA) mit der Nahrung aufgenommen. Die Linolsäure wird im Körper mit Hilfe des Enzyms Delta-6-Desaturase in Gamma-Linolensäure umgewandelt. Die GLA ist zentral für eine normale Hautstruktur, für die Synthese von Botenstoffen, für die Regulierung des peripheren Kreislaufs und für die Stillung von Juckreiz. Bei einigen Neurodermitis-Patienten fehlt dieses Enzym, was einen Linolsäuremangel zur Folge hat.

Gestörte Schutz- und Abwehrfunktion ...

Die natürliche Schutz- und Abwehrfunktion der Haut ist beim Neurodermitis-Patienten deutlich beeinträchtigt. Das deutlichste Symptom der Neurodermitis ist die trockene, spröde Haut und der damit verbundene Juckreiz. Die Trockenheit hängt eng mit einer ungenügenden Talgproduktion zusammen. Der Hauttalg ist jedoch ein Teil des wasser- und fettreichen Schutzmantels der Haut und bewahrt sie vor schädlichen Umwelt-

einflüssen und vor zu grossem Feuchtigkeitsverlust. Fehlt diese wichtige Komponente, wird die Haut trocken, sie verliert ihre Barriere- und Schutzfunktion, wird anfällig für Ekzeme und beginnt zu jucken. Die gestörte Abwehrfunktion der Neurodermitishaut zeigt sich in der Häufigkeit von Infektionen mit Warzen- und Dellwarzen (Mollusken), Viren (Herpes), Hautpilzen (Candida) und Eitererregern (Staphylokokken).

... und starker Juckreiz

Unter dem starken Juckreiz leiden die Patienten, besonders die Kleinkinder, am meisten. Das Kratzen verdrängt den Juckreiz vorübergehend. Lässt der Druck jedoch nach, stellt sich der Juckreiz wieder ein, meist noch heftiger und hartnäckiger als zuvor. Der Juckreiz ist durch Kratzen aber nicht zu stoppen, im Gegenteil: Durch Kratzen entstehen Wunden, die sich entzünden können und schliesslich das Ekzem mit geröteten, schuppenden, manchmal auch nässenden Hautveränderungen, die den Juckreiz wieder erneut verstärken. Die Haut wird erst zur Ruhe kommen, wenn sich der Teufelskreis aus Kratzen und Juckreiz durch eine wirksame Behandlung durchbrechen lässt.

Welche Behandlungen kommen in Frage?

Da jeder Neurodermitis-Patient sein eigenes Beschwerdebild hat, braucht er von Anfang an eine auf ihn abgestimmte Therapie. Dabei müssen Faktoren wie Schweregrad, Befallstellen,



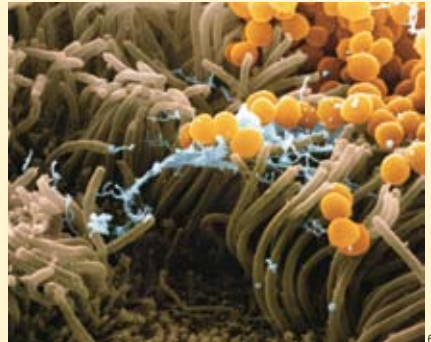
► Katzenhaare weisen eine hohe Konzentration an Allergenen auf. Das beliebte Haustier ist daher für Allergiker nicht geeignet.



► Besonders häufig reagieren Neurodermitis-Betroffene auf Hausstaubmilben.



► Durch die eingeschränkte Immunabwehr ist der Neurodermitis-Betroffene anfällig auf Infektionen. Nässende, gelblich verkrustete Hautveränderungen können Ausdruck einer Infektion mit Eitererregern, meist mit Staphylokokken, sein.



► Staphylokokken (*Staphylokokken aureus*).

Juckreizintensität, Grad der Hauttrockenheit und Alter berücksichtigt werden.

Während der folgenden Arztbesuche, die je nach Krankheitsverlauf stattfinden, wird die weitere Behandlung jedes Mal angepasst, um die Heilung zu stabilisieren oder die Symptome auf ein Minimum zu reduzieren. Generell gilt jedoch: Die Behandlung der Neurodermitis braucht Zeit und Geduld. Es gibt verschiedene Behandlungsmöglichkeiten, die auf unterschiedlichen Ebenen ansetzen und sich mit gutem Erfolg auch kombinieren lassen:

- Äusserliche Behandlung: richtige Pflege und Reinigung der Haut
- Innerliche Behandlung: Einsatz von Medikamenten
- Äusserliche Kortisonbehandlung für akute Fälle
- Äusserliche Behandlung mit den nun zur Verfügung stehenden sogenannten Immunmodulatoren für leichte und mittelschwere Fälle, die langfristig Rückfälle vermeiden helfen
- Allgemeinbehandlung durch Licht, Klima und Entspannung
- Komplementäre Behandlungsmethoden

Die Haut braucht besondere Pflege

Die Haut der Betroffenen ist trocken, spröde, schuppig und rau. Ihre Talgdrüsen produzieren zu wenig Talg, so dass sich auf der Haut kein flächendeckender Fettfilm bilden kann. Ausserdem fehlt der Haut ein wirksames Wasserspei-

chersystem: in gesunder Haut ist genügend Harnstoff vorhanden, der die Feuchtigkeit zu binden vermag. In der Haut des Neurodermitis-Betroffenen ist der Harnstoffgehalt jedoch auf weniger als ein Sechstel reduziert. Was der Haut fehlt, muss also die Pflege ersetzen. Fett und Harnstoff sind daher wichtige Substanzen in der Hautpflege. Ein dünner Fettfilm auf der Haut wirkt als Verdunstungsschutz, glättet die raue Hornschicht und verbessert die Barrierefunktion der Haut, so dass Krankheitskeimen und Allergenen das Eindringen erschwert wird. Auch verliert die Haut durch vermehrtes Verdunsten viel Wasser (vermehrter transepidermaler Wasserverlust), so dass nicht nur eine Rückfettung, sondern auch eine Hydratisierung notwendig ist. Bei den Pflegeprodukten zur Rückfettung und zur Hydratisierung werden Salben, Cremes und Lotionen unterschieden:

Salben: Bestehen in der Regel aus einem Gemisch mehrerer Fette, haben eine relativ feste Konsistenz und sind meistens schlecht mit Wasser abwaschbar (z. B. Mandelöl-Salbe).

Cremes: Sind Emulsionen, die aus einem Gemisch aus Fetten beziehungsweise Ölen und Wasser bestehen. Wenn feine Wassertröpfchen in die Fettphase eingearbeitet sind, dann bezeichnet man das Gemisch als Wasser-in-Öl-Emulsion. Sind winzige Fetttropfchen in der wässrigen Phase verteilt, spricht man von einer Öl-in-Wasser-Emulsion. Cremes sind geschmeidiger und leichter zum Auftragen als Salben. Zur Behandlung sehr trockener Haut sind besonders harnstoffhaltige Wasser-in-Öl-Emulsionen gut geeignet.

Lotionen: Sind dünnflüssige Emulsionspräparate, die sich sehr gut grossflächig auftragen lassen. Sie ziehen in der Regel gut ein, wirken pflegend und können bei hohem Wassergehalt angenehm kühlend sein.

Ein generelles Pauschal-Pflegepräparat für alle Neurodermitis-Betroffenen gibt es leider nicht. Der Arzt wird in der Regel mehrere Alternativen aufzeigen. Der Patient entwickelt mit der Zeit ein Gefühl für das richtige Produkt und die richtige Pflege.

Die richtige Hautreinigung

Medizinische Ölbäder reinigen die Haut am schonendsten. Die Haut wird dabei durch das Badewasser befeuchtet und anschliessend von einem dünnen Fettfilm vor dem Feuchtigkeitsverlust geschützt. Wichtig ist, dass die Wassertemperatur nicht zu hoch ist (32 bis 37 °C) und das Bad nicht länger dauert als etwa 10 Minuten. Spreitende Öle (emulgatorfreie Öle; bilden auf der Oberfläche des Badewassers einen Lipidfilm) erlauben eine besonders intensive Rückfettung und können auch direkt auf die feuchte Haut aufgetragen werden. Dennoch: Um die Haut nicht zu sehr zu belasten, ist es besser nur zwei- bis dreimal pro Woche – weder zu heiss noch zu lang – zu baden oder zu duschen.

Übrigens: Auch für Erdnuss- und Sojaallergiker sind Ölbäder mit Erdnuss- oder Sojaöl problemlos anwendbar, da sie frei sind von den allergie-



- Die kontinuierliche Hautpflege ist das A und O der Behandlung. Bei heftigen akuten Schüben haben sich Kortisone für die äusserliche Anwendung bewährt.



- Antihistaminika helfen den Juckreiz zu stillen.

auslösenden Eiweissen. Wer allerdings auf Kuhmilch allergisch reagiert, sollte vorsichtigerweise auf Kleopatrabäder (eine Mischung aus Olivenöl und Milch) verzichten. Auch Kamille- und Teerzusätze in Bädern können manchmal Hautreaktionen auslösen, ebenfalls Kleiezusätze, falls der Patient auf Gras- und Getreidepollen (Heuschnupfen) oder auf Getreidemehle (Kleinkind) allergisch ist.

Zur Reinigung von Gesicht und Händen wird die Haut am besten mit handwarmem Wasser und geringen Mengen einer synthetischen Seife (Wasch-Syndet) gereinigt. Diese Präparate zeichnen sich durch einen hautfreundlichen, sauren pH-Wert aus (pH-Wert 5,5), wirken weniger austrocknend und leicht rückfettend. Nach dem Waschen gleich mit einer pflegenden Fettcreme oder Lotion eincremen, am besten solange die Haut noch feucht ist. Die Haare können mit milden und wenig entfettenden Shampoos gewaschen werden, bei trockener Kopfhaut können Haaröle und Haarkuren mit hohem Fettanteil angenehm sein.

Medikamente gegen Juckreiz

Antihistaminika sind wegen ihres juckreizstillenden Effektes fast immer notwendig und sinnvoll. Der Arzt wird zur abendlichen Einnahme vor allem die beruhigend wirkenden Präparate verschreiben, wenn nötig kommen tagsüber solche Antiallergika zum Einsatz, die den Juckreiz stillen, ohne müde zu machen. Neue Antiallergika (Antihistaminika der dritten Generation) besitzen –

langfristig über mehrere Monate eingesetzt – auch eine antientzündliche Wirkung. Auch Beruhigungsmittel können angezeigt sein, solange ein eigenes Entspannungstraining noch nicht wirkt. Bei schweren Verlaufsformen mit bakteriellen Hautinfektionen kann eine innerliche oder äusserliche Antibiotikatherapie notwendig werden. Bessern sich die Symptome nicht, hat der Arzt die Möglichkeit, das überreizte Immunsystem mit entsprechenden Medikamenten (Immunsuppressiva, Immunmodulatoren) vorübergehend zu beruhigen, damit die Haut die Möglichkeit erhält, sich zu erholen und abzuheilen.

Die Kortisonbehandlung für akute Fälle

Manchmal helfen alle juckreizstillenden Massnahmen nichts, wenn die Haut zunehmend unter den Ekzemen leidet und durch einen Teufelskreis aus Juckreiz und Kratzen entzündliche, nässende und vereiterte Hautläsionen (Verletzungen) entstehen. Damit sich Mensch und Haut wieder regenerieren können und die Ekzeme nicht chronisch werden, müssen diese Schübe kurzfristig behandelt werden. Als wirksamste Massnahme bei heftigen akuten Ekzemschüben haben sich die Kortisone für die äusserliche Anwendung bewährt. Zu dieser Stoffgruppe gehören über zwanzig synthetisch hergestellte Substanzen, die dem körpereigenen Hormon der Nebennierenrinde (Cortisol) in Struktur und Funktion ähnlich sind. Die Kortisonpräparate sind, ebenso wie Cortisol, hoch effiziente Entzündungshemmer, unterscheiden sich jedoch in ihrer Wirkung. Es gibt ausge-

sprochen stark wirkende Substanzen, die Hautentzündungen in kürzester Zeit abklingen lassen und es gibt milde Kortisone – so genannte «Soft»-Steroide –, die für einen längerfristigen Einsatz besser geeignet sind.

Die Angst vor einer Kortisonbehandlung ist unbegründet, wenn sie richtig und nach Anweisung des Arztes durchgeführt wird. Je nach dem Stadium der Erkrankung kann der Arzt eines der folgenden Therapieschemata vorschlagen:

Tandemtherapie: Das Kortisonpräparat ist abends aufzutragen, morgens und tagsüber wird eine kortisonfreie Pflegesalbe/-creme benutzt.

Intervalltherapie: Hier muss das Kortisonpräparat einige Tage lang einmal täglich angewendet werden, anschliessend wird einige Tage mit kortisonfreier Basissalbe/-creme behandelt.

Stufentherapie: Bei der Stufentherapie wird die Stärke der Kortisonpräparate dem jeweiligen Hautzustand angepasst. Im akuten Stadium wird einige Tage mit einem hochwirksamen Kortison behandelt, danach wird ein schwächeres Präparat gewählt, bis man anschliessend zu einer reinen wirkstofffreien Basis- oder Pflegesalbe übergeht.

Kombinationssalbe oder -creme enthält Harnstoff und Kortison. Der Harnstoff sorgt dafür, dass der Wirkstoff rascher in die tieferen Hautschichten eindringt.

Nebenwirkungen – bei richtiger Anwendung nicht zu befürchten

Nebenwirkungen sind nur zu erwarten, wenn kortisonhaltige Salben zu oft, zu lange oder an den falschen Stellen aufgetragen werden. Im Gesicht, auf Augenlidern und in Faltenbereichen wie Achselhöhlen und Leistenbeugen sollten diese Wirkstoffe nur nach Rücksprache mit dem Arzt verwendet werden.

Bei falscher Anwendung kann Kortison die Haut schädigen: Sie wird dünner, bildet Streifen, ist leichter verletzbar und die Wundheilung verzögert sich schliesslich. Grundsätzlich gilt daher, dass kortisonhaltige Präparate nur einmal täglich aufgetragen werden sollten. Kortisonfreie Basissalben oder -cremes können dagegen immer bei Bedarf verwendet werden. Kortisonbedingte Nebenwirkungen werden so zuverlässig verhindert. Innerlich sollten jedoch Kortisonpräparate (Tabletten oder Depot-Spritzen) nur in Ausnahmefällen verabreicht werden, da nach deren Absetzen ein schwerer Rückfall eintreten kann.

Kortisonfreie Behandlung mit Immunmodulatoren

Seit einiger Zeit stehen zwei neue kassenzulässige Präparate zur äusserlichen Behandlung der Neurodermitis zur Verfügung (Tacrolimus und Pimecrolimus), die aufgrund umfangreicher weltweiter Studien – sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen – Anlass zu grosser Hoff-

nung auf eine wirkungsvolle, kortisonfreie und sichere Therapie geben. Tacrolimus und Pimecrolimus wirken auf gewisse Immunzellen der Haut, welche für die Entzündung und den Juckreiz verantwortlich sind und führen dabei zu keinen nennenswerten lokalen oder systemischen Nebenwirkungen (z. B. Hautverdünnung, vermehrte Hautgefäße), da sie nicht durch die Haut eindringen und im Blut resorbiert werden. Diese Medikamente müssen vom Arzt verschrieben werden und unterliegen für die Übernahme durch die Krankenkasse einer Limitation (ungenügende Kontrolle der Neurodermitis mit einer herkömmlichen Behandlung oder deutliche Nebenwirkungen durch die herkömmliche Behandlung). Die zwei neuen Medikamente in Salben- (Tacrolimus) bzw. in Creme-Form (Pimecrolimus) sind für mittelschwere bis schwere Neurodermitis (Tacrolimus) bzw. für leichte bis mittelschwere Fälle besonders bei Kindern (Pimecrolimus) indiziert. Um Rückfälle zu vermeiden, sollte die Behandlung konsequent und so lange wie vom Arzt verordnet durchgeführt werden.

Lichttherapie, Klimatherapie und Entspannung

Eine natürliche oder ärztlich kontrollierte Lichttherapie mit UVAB, UVA1 oder PUVA (ohne Sonnenbrände!) wird seit langem in der Behandlung der Schuppenflechte erfolgreich eingesetzt und ist inzwischen auch bei Neurodermitis-Patienten ein essenzieller Bestandteil der Therapie. Regelmässige Besuche von künstlichen «Sonnenzentren» oder die Nutzung

eines Heimsolariums werden wegen Kumulationsgefahr (Lichtschäden der Haut) hingegen nicht empfohlen. Nützlich und erfolgreich sind auch kombinierte Licht- und Balneotherapien an der Nordsee oder am Toten Meer. Baden im Meerwasser ist für die Haut von Neurodermitis-Betroffenen wohltuend. Bei akuten Krankheitschüben sollte man allerdings darauf verzichten und erst baden, wenn die Hautläsionen (Verletzungen) wieder abgeheilt sind.

Für Hauterkrankungen sind sechs- bis achtwöchige, ärztlich betreute Aufenthalte an der Nordsee oder im Hochgebirgsklima wie Davos besonders heilungsfördernd. Das gesunde Reizklima, die geringere Belastung durch allergieauslösende Stoffe und eine fachgerechte Betreuung bringen die Hautkrankheit nicht nur zum Abklingen, sondern stabilisieren den positiven Effekt weit über die Zeit des Aufenthaltes hinaus.

Manche neigen dazu, auf Stress und Angst mit schneller Ausschüttung von juckreizfördernden Substanzen zu reagieren. Wenn bei Patienten seelischer Stress oder andere psychische Probleme als Krankheitsauslöser im Vordergrund stehen, können zusätzlich Entspannungsübungen wie autogenes Training oder Yoga weiterhelfen. Bei belastenden Situationen, Problemen am Arbeitsplatz oder im sozialen Umfeld, kann auch ein Kur- oder Spitalaufenthalt helfen, den Teufelskreis zu durchbrechen.

Komplementäre Behandlungsmethoden

Neben natürlichen Heilmethoden, wie Lichttherapie, Klimatherapie, Balneotherapie und Entspannungsübungen, können auch komplementärmedizinisch orientierte Behandlungsmethoden, wie Akupunktur, Saunabesuche, Umstimmungsdiäten oder eine Substitution mit Gamma-Linolensäure, einer ungesättigten Fettsäure aus dem Samen der Nachtkerze oder des Borretsch, hilfreich sein. Gamma-Linolensäuren sind unentbehrliche Bausteine für die Zellmembranen, ein Mangel zeigt sich in krankhaft trockenen Hautveränderungen und Schuppenbildung sowie in einem Mangel an entzündungshemmenden Wirkstoffen. Die Gamma-Linolensäure wird heute zur Behandlung von Neurodermitis eingesetzt. Nachtkerzenöl- oder Borretschöl-Kapseln sollten über einen Zeitraum von mindestens zwei bis drei Monaten, und zwar in hoher Dosierung, eingenommen werden. Beides kann auch zum Einreiben verwendet werden und wirkt gut bei Kindern.

Bioresonanzverfahren sind sowohl in diagnostischer Hinsicht als auch in ihrer Therapieanwendung fragwürdig. Die Allergiediagnosen, welche mit dem Bioresonanzgerät gestellt werden, lassen sich durch wissenschaftliche Methoden nicht überprüfen; sie sind rein zufällig. Die vermeintlichen therapeutischen Erfolge liessen sich in Studien ebenfalls nicht überprüfen. Angaben der Patienten über eine Verbesserung des Hautzustandes nach oft wochenlangen Bioresonanzbehandlungen sind auf ihren «Placebo-Effekt» zurückzuführen. Kinesiologische Behandlungen,



- Die Behandlung mit sogenannten Immunmodulatoren (Tacrolimus und Pimecrolimus) gibt Anlass zu grosser Hoffnung auf eine wirkungsvolle, kortisonfreie und sichere Therapie.



- Nachtkerzenöl- oder Borretschöl-Kapseln sollten während mindestens zwei bis drei Monaten eingenommen werden.

welche durch kompetente Therapeuten durchgeführt werden, können – ergänzend zur Schulmedizin – zu Entspannung und dadurch zu einer Verbesserung des Hautzustandes führen. Allergiediagnosen mittels kinesiologischer Verfahren entbehren hingegen jeglicher wissenschaftlicher Grundlage.

Die Schweizerische Gesellschaft für Allergologie und klinische Immunologie (SGAI) hat weitere Labormethoden wie z. B. cytotoxische Bluttests, IgG-Bestimmungen (Food-Allergy-Profile: mehr als 100 Nahrungsmittel) oder Haarwurzelanalysen als unseriöse Diagnoseverfahren taxiert. Diese Testverfahren sind wissenschaftlich nicht begründet, kosten viel Geld und werden von den Krankenkassen nicht übernommen.

Komplikationen durch Keime

Durch die eingeschränkte Immunabwehr ist der Neurodermitis-Betroffene anfällig auf Infektionen. Bakterien, Viren und Pilze und Hefepilze (z. B. Malassezia) können leichter in die Haut eindringen, Ekzeme schüren und Entzündungen verursachen als bei Hautgesunden. Alarmzeichen sind das Auftreten von nässenden, gelblichverkrusteten Hautveränderungen, da sie Ausdruck einer Infektion mit Eitererregern, meist mit Staphylokokken, sind. Diese scheiden Giftstoffe aus, die wiederum die Entzündung fördern und die Heilung verzögern. Da hier die Gefahr einer Blutvergiftung besteht, ist die Gabe von Antibiotika unumgänglich. Auch Virusinfekte, besonders mit Herpesviren, können schwere

Komplikationen hervorrufen. Treten im Anschluss an «Fieberbläschen» (Herpes labialis) weitere stecknadelkopfgrosse Bläschen auf sowie Fieber und Abgeschlagenheit, kann dies Ausdruck einer durch Herpesviren hervorgerufenen Blutvergiftung mit massiver Verschlechterung des Ekzems und des Allgemeinzustandes sein. In solchen Fällen muss eine Behandlung mit virushemmenden Präparaten durchgeführt werden, um die Gefahr einer Hirnhautentzündung zu bannen. Ein Spitalaufenthalt in einer dermatologischen Abteilung ist unumgänglich. Der beste Schutz vor Hautinfektionen ist die konsequente Behandlung akuter Hautentzündungen sowie – nach Abheilen der Läsionen – die sorgfältige tägliche Pflege der regenerierten Haut, um Rückfällen so gut wie möglich vorzubeugen.

Umgang mit Allergien

Die Beschwerden durch allergische Begleiterkrankungen sind für Neurodermitis-Patienten oft eine grosse, zusätzliche Belastung. Unter einer Allergie wird eine übersteigerte Reaktion des Abwehrsystems verstanden. Der Körper reagiert über sein Immunsystem auf eindringende harmlose Substanzen aus der Nahrung oder aus der Luft und wehrt diese mit Hilfe von Immunzellen und speziellen Abwehrstoffen (Immunglobulin E) ab. Fällt die Abwehrreaktion unangemessen stark und überschüssend aus, kommt es zu allergischen Reaktionen mit Juckreiz und Entzündungen. Bereits im Säuglingsalter sollten durch den Facharzt diejenigen Allergene ermittelt werden, die krankheitsfördernd sind.

Allergien auf Nahrungsmittel

10 bis 15 Prozent der erwachsenen Neurodermitis-Betroffenen und 20 bis 30 Prozent der Kinder sollen unter Nahrungsmittelallergien leiden. Kinder reagieren eher auf Kuhmilch und Eier, Erwachsene entwickeln Allergien dagegen häufiger auf Gemüse, rohes Getreide in Müsli oder Frischkornbrot, Gewürze, Kräuter oder Obst. Nur in wenigen Fällen handelt es sich um absolute Unverträglichkeiten, zudem müssen Allergien gegen Nahrungsmittel nicht unbedingt ein Leben lang bestehen. So vertragen kuhmilchallergische Säuglinge beispielsweise ab dem 2., spätestens ab dem 6. Lebensjahr Milch wieder ohne Probleme. Auch Erwachsene können manchmal trotz Allergie gegen ein bestimmtes Gemüse dieses in kleinen Mengen oder in gekochter Form essen ohne Reaktionen zu entwickeln. Da es individuell sehr verschieden ist, ob und auf welche Nahrungsmittel ein Patient besonders empfindlich reagiert, gibt es keine bestimmte «Neurodermitisdiät». Im Gegenteil: Viele Fachleute sind sich einig, dass die Nahrungsmittelallergien vielfach überschätzt werden. Die Ärzte empfehlen daher erst die sorgfältige Diagnose einer Nahrungsmittelallergie durch genaue Beobachtung und spätere allergologische Auswertung, um sicherzustellen, welche Nahrungsmittel zu einer Verschlechterung des Hautzustandes führen und Juckreiz auslösen. Erst dann können einschränkende Diäten (Auslassdiäten) sinnvoll sein.

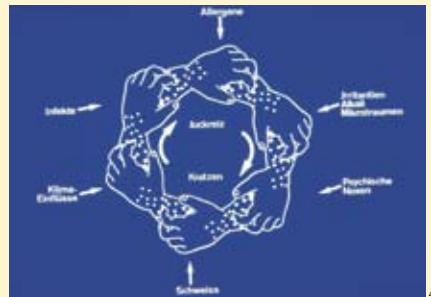
Vor extremen Diäten muss jedoch grundsätzlich gewarnt werden. Nicht selten kommt es dabei zu einer Mangelernährung und einer Unterver-



- Durch genaue Beobachtung und allergische Auswertung wird festgestellt, welche Nahrungsmittel zu einer Verschlechterung des Hautzustandes führen und Juckreiz auslösen.



- Vollwertige Ernährung ist wichtig. Keine einschränkende Diät halten ohne sorgfältige Diagnose.



- Der Juckreiz ist mit Kratzen nicht zu stoppen. Nur eine wirksame Behandlung kann den Teufelskreis durchbrechen.

sorgung mit wichtigen Eiweissen, Mineralstoffen, Kalzium und Vitaminen, worunter die Gesundheit leidet und sich die Neurodermitis vielleicht sogar verstärken kann. Im Gegenteil: Die Betroffenen brauchen eher mehr Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und essenzielle Fettsäuren als gesunde Menschen. Sie sollten sich daher vollwertig ernähren, d. h. der Speisezettel sollte sowohl Fisch als auch Fleisch, Milch und Eier sowie viel frisches Obst und Gemüse enthalten. Eine rein vegetarische Ernährung deckt den Bedarf an Kalzium, Eisen, Jod und Zink nicht, da diese für den Stoffwechsel lebensnotwendigen Substanzen aus pflanzlicher Kost sehr viel schlechter aufgenommen werden als aus tierischen Produkten. Darüber hinaus empfehlen Allergologen den Müttern, ihre Säuglinge so lange wie möglich zu stillen. Muttermilch enthält Kalzium, Eiweiss und Abwehrstoffe, die das Kind auch vor Allergien gegen Nahrungsmittel schützen, wenn es später einmal Zusatzkost erhält.

Pollen, Hausstaubmilben, Tierallergene & Co.

Auslöser allergischer Reaktionen sind häufig Pollen oder bestimmte Pflanzenarten, Tierallergene, Hausstaubmilben und Schimmelpilze. Durch Pollen windbestäubter Pflanzen (u. a. Hasel, Gräser, Roggen, Birken) wird vor allem Heuschnupfen hervorgerufen, der von einer leichten Neurodermitis und lästigem Juckreiz und Bindehautentzündungen begleitet sein kann. Ausserdem können asthmatische Be-

schwerden auftreten; in schweren Fällen kann sich sogar ein allergisches Asthma entwickeln. Wenn der allergische Schnupfen oder asthmatische Beschwerden über längere Zeit anhalten, liegt meist eine andere Allergie vor. Besonders häufig sind Reaktionen auf Hausstaubmilben. Hausstaubmilben sind kleinste Insekten, die vor allem in den Betten leben, da hier ein optimales Nahrungsangebot besteht. Sie ernähren sich nämlich von den Schuppen menschlicher Haut. Die Stoffwechselprodukte der Milben, die allergieauslösende Eiweisse enthalten, werden als das wichtigste Allergen angesehen und fördern die Entstehung des Hautekzems.

Die wichtigste Massnahme ist die Bettsanierung: Matratze, Kissen und Decken sollten mit milbensicheren, atmungsaktiven Spezialbezügen bezogen werden. Um das so bezogene Bett kommt dann weiterhin die normale Bettwäsche. Die Schlafzimmer sollten möglichst kühl gehalten werden (unter 19 °C), bei einer maximalen Luftfeuchtigkeit von 55 Prozent. Staubwischen nur mit feuchten, antistatischen Tüchern; die Staubsauger sollten mit Feinstaubfiltern versehen sein. Entfernen Sie Teppichboden, Gardinen, Polstermöbel und Bücher aus den Schlafzimmern. In Kinderzimmern sollten sich nur waschbare Stoff- und Felltiere befinden. Die Entzündungsreaktion der Haut kann auch durch Haustiere provoziert werden. Katze, Hund oder Meerschweinchen verlieren Haare und Hautschuppen, welche eine hohe Konzentration an Allergenen aufweisen. Diese können in die Haut eindringen und so einen Ekzemschub auslösen. Haustiere gehören deshalb auf keinen Fall ins

Tabelle 1

Präventive Massnahmen für Kinder mit erhöhtem und hohem Allergierisiko

Während der Schwangerschaft

- Kein behaartes oder gefiedertes Haustier
- Hausstaubarme Einrichtung anstreben
- Nichtraucher
- Keine besondere Diät seitens der Mutter

Die ersten fünf Monate nach der Geburt

- Das Neugeborene 4–6 Monate stillen oder teilhydrolysierte, hypoallergene Milch (HA-Milch) respektiv voll hydrolysierte Muttermilchersatzpräparate verabreichen
- Keine besondere Diät seitens der Mutter

Ab dem 6. Monat

- Weiter stillen oder normale Folgemilch
- Einführung von Beikost (z. B. Gemüse, Kartoffeln; Breie mit Fleisch, Obst, Getreide)
Wichtig: Jedes Nahrungsmittel einzeln einführen im Abstand von 7 Tagen
- Die Anzahl Breimahlzeiten langsam steigern, so dass es nach 12 Monaten 3–4 Mahlzeiten pro Tag werden
- Joghurt kann als Zusatz ab dem 7. Monat gegeben werden (Quark und Käse erst später, wegen hohem Eiweissgehalt)
- Spätestens nach dem 2. Lebensjahr Tischkost
- Keine Rauchexposition
- Kein behaartes oder gefiedertes Haustier



► Bereits vor und unmittelbar nach der Geburt sollten die ersten präventiven Massnahmen getroffen werden.

Schlaf- oder Kinderzimmer. Bei Haustierhaltung sollte auch im übrigen Wohnraum auf textilbezogene Möbel und auf Teppiche verzichtet werden.

Die richtige Kleidung

Die Kleidung sollte luftdurchlässig, weich und nicht zu warm sein. Zu warme Kleidung kann den Juckreiz fördern. Direkt auf der Haut sollten Sie ungefärbte, kochfeste Baumwollwäsche tragen, damit sich Salben- und Cremereste gut auswaschen lassen. Achten Sie auf gründliches Ausspülen der Waschmittlrückstände. Verzichteten Sie auf Weichspüler und geben Sie stattdessen einen Schuss Essig ins letzte Spülwasser. Baumwollkleidung wird oft mit synthetischen Garnen genäht, prüfen Sie vor dem Kauf also die Nähte oder tragen Sie die Innenseite des Kleidungsstücks nach aussen. Neben Baumwolle wird auch Seide und Viskose gut getragen. Es gibt spezielle Textilien aus reiner Seide (100% Naturseide ohne Sericin, mit einer antimikrobiellen, pilzhemmenden Beschichtung der Fasern), die zudem eine schützende, lindernde, entzündungshemmende und infektionsverhütende Wirkung haben.

Massnahmen zur Vorbeugung

Die ersten sinnvollen Präventionsmassnahmen gegen Neurodermitis sollten in atopischen Familien schon in der Schwangerschaft und besonders unmittelbar nach der Geburt eines Kindes erfolgen (siehe Tabelle 1). Die sekundäre

Prävention kann bei Allergie-Betroffenen das Auftreten neuer Allergien verhindern. Für eine wirksame Behandlung ist die enge, vertrauensvolle Zusammenarbeit von Arzt, Patient und Angehörigen unverzichtbar. Menschen mit Neurodermitis reagieren besonders «dünnhäutig» auf Stress und psychische Belastung. Kinder sollten daher durch eine verständnisvolle, psychologische Führung lernen, normale tägliche Belastungen positiv anzunehmen und zu meistern. Erwachsene sollten sich nicht durch zu hohe Anforderungen an sich selbst unter Druck setzen, sondern gelassen bleiben und die positiven Seiten des Lebens sehen. Körperliche Entspannungsübungen, Yoga und autogenes Training können helfen, den Alltagsstress zu überwinden und seelisch belastbarer zu werden.

Abschliessend kann gesagt werden, dass die Forschung auch für die Behandlung des atopischen Ekzems sehr interessante Fortschritte gebracht hat. Heute kann der Arzt eine ganze Reihe von Therapien anbieten, deren Wirksamkeit ständig wächst, und die immer differenzierter auf die individuelle Situation und Krankengeschichte eines Patienten abgestimmt werden können.

Remederm

Normalisiert beanspruchte
und irritierte Haut.



In spezialisierten Hautkliniken dermatologisch getestet. www.louis-widmer.com



Dermatologische Hautpflege.
Made in Switzerland.

**Louis
Widmer**

Kratzen Sie sich, weil es beisst?

Studie mit 2456 Neurodermitispatienten zeigt
«Signifikante Reduktion ($p < 0,001$) von Trockenheit,
Exkoration (Kratzwunden), Lichenifikation, Schuppung,
Rötung und Pruritus zwischen 54,1 und 65,8 %»¹

¹ Eberlein, B. et al.: Adjuvant treatment of atopic eczema:
assessment of an emollient containing N-palmitoylethanolamine
(ATOPA study). JEADV 2008; 22(1): 73 – 82

PHYSIOGEL® A.I. Crème mit PEA* hilft.

Denn sie lindert das Kribbeln und stoppt das Kratzen.

* hauteigene Substanz N-Palmitoylethanolamin

Erhältlich in Apotheken und Drogerien



Gutschein für ein Muster
Qualicare AG
Postfach 84, 4023 Basel

aha



Schweizerisches Zentrum für Allergie, Haut und Asthma
Centre suisse pour l'allergie, la peau et l'asthme
Centro svizzero per l'allergia, la pelle e l'asma



Kleine Auswahl
aus unserem Broschürensortiment
sowie unser Gesundheitsmagazin *aha!news*.

Wissen stärkt und hilft, besser mit einer Allergie zu leben. Wir erklären Ihnen, woran Sie eine Allergie erkennen, wie sie behandelt werden kann, und zeigen Ihnen, wie Sie am besten vorbeugen.

aha! hilft weiter
aha!infoline 031 359 90 50
www.ahaswiss.ch

Impressum

Herausgeber: Stiftung *aha!* Schweizerisches Zentrum
für Allergie, Haut und Asthma
Scheibenstrasse 20, 3014 Bern

Redaktion: *aha!*

7. Auflage: 25 000 Exemplare D

4. Auflage: 18 000 Exemplare F

2. Auflage: 7 000 Exemplare I

Druck: Egger AG, Frutigen

Fotos/

Grafiken:

¹ *aha!*

² Olivier Evard, Nidau

³ Koma, H.J. Walter, Basel

⁴ Dermatologische Klinik,
Universitätsspital, Zürich

⁵ Novartis, Bern

⁶ 3M Deutschland GmbH

⁷ Beratungszentrum für Allergie und
Schwangerschaft, Inselspital,
Universitätsspital Bern

⁸ Imagepoint.biz

⁹ Inselspital, Universitätsklinik
für Dermatologie, Bern

Anmerkung

Die jeweils angewandte Schreibweise gilt sinngemäss
für Frauen und Männer.

© by Stiftung *aha!* Schweizerisches Zentrum für Allergie,
Haut und Asthma

Oktober 2008

Für mehr Lebensqualität

aha! Schweizerisches Zentrum für Allergie, Haut und Asthma ist eine unabhängige Organisation, die sich für die Bedürfnisse und Interessen von Menschen mit allergischen Erkrankungen einsetzt. *aha!* unterstützt Betroffene mit kompetenter Information, telefonischer Beratung sowie Schulungsangeboten. *aha!* zeigt Wege auf, wie sich die Lebensqualität trotz einer Allergie verbessern lässt.

Die wichtigsten Dienstleistungen von *aha!*:

- persönliche Beratung durch die *aha!*infoline: 031 359 90 50
- kostenlose Broschüren zu Allergiethematen
- breites Informationsangebot unter www.ahaswiss.ch
- Aktualitäten und Fakten im Gesundheitsmagazin *aha!news*
- Ferienlager und Schulungen für Kinder mit Allergien und Asthma
- Neurodermitis-Schulungen für Eltern und Kinder
- Allergie- und Asthmaschulungen für Erwachsene
- Kurse für Berufsleute verschiedener Fachrichtungen
- themenspezifische Informations- und Präventionskampagnen

Als ZEWO-zertifizierte Organisation bürgt *aha!* für eine transparente und zweckbestimmte Verwendung der Spendengelder.

aha!

*aha!*infoline 031 359 90 50

info@ahaswiss.ch

www.ahaswiss.ch

Für Spenden: Postcheck-Konto 30-11220-0



VERDIANT VERTRAKEN
MÉRITE CONFIANCE
MERITA FIDUCIA