



Ein schubweise auftretender, heftiger Juckreiz führt dazu, dass Sie sich ständig kratzen. An den betroffenen Stellen wird Ihre Haut rau. Sie schuppt und verdickt sich.

Die Flecken sind oft rosa bis dunkelrot. Sie finden sich oft an den Ellenbeugen und Kniebeugen, an Händen und Füßen sowie im äußeren Genitalbereich. Wo die Haut verhärtet ist, hat sie eine ledrige, flechtenartige Anmutung. Zudem bilden sich Bläschen, die beim Aufplatzen nässen.

Für das atopische Ekzem kommen mehrere Verursacher in Frage. Ähnliche Hautbeschwerden, Heuschnupfen oder allergisches Asthma im Familienkreis weisen auf eine genetische Ursache hin. Auch ein bereits angegriffenes Immunsystem sowie Stoffe, die Allergien auslösen und sicher auch Klima- und Umwelteinflüsse kommen als Auslöser einer Neurodermitis in Frage.

Ich habe Ihre Beschwerden erfragt und die Hautstellen nach typischen Kratzspuren und Flechtenbildungen untersucht. Unter Umständen habe ich eine Hautbiopsie (Gewebeprobe), einen Allergietest oder eine Blutuntersuchung eingeleitet, um den Befund sicher abzuklären.

Meine Diagnose: Sie leiden unter einer Neurodermitis, einer chronischen, nicht ansteckenden Hauterkrankung. Unsere Haut ist eine natürliche Barriere. Eine Neurodermitis beeinträchtigt diesen Schutz. Ihre Achtsamkeit ist deshalb besonders gefordert.

Die von mir vorgeschlagene Behandlung setzt an den Symptomen an und soll insbesondere den Juckreiz-Kratzen-Teufelskreis unterbrechen. Ich verschreibe z.B. Entzündungshemmer (Kortikosteroide) in Salbenform,

aber auch Calcineurin-Hemmer, die sich zur Langzeit-Behandlung eignen.

Bei sehr starken Entzündungen verschreibe ich systemische (den ganzen Organismus betreffende) Kortikosteroide in Tablettenform. Zur Linderung des Juckreizes, insbesondere in der Schlafenszeit, können wiederum Antihistaminika, also symptomlindernde Medikamente, zum Patientenwohl beitragen. Gelegentlich ist eine Phototherapie mit ultraviolettem Licht angezeigt.

Diese Verhaltensregeln lege ich Ihnen ans Herz:

Halten Sie mit Hilfe einer Neurodermitis-App oder eines Kalenders fest, ob Sie einen zeitlichen Zusammenhang zwischen einem Neurodermitis-Schub und Auslösern wie Stress, Ernährung oder Jahreszeiten feststellen.

Erlernen Sie Verhaltensweisen, um Stress möglichst unbeschadet an Haut und Seele zu überstehen.

Mit am wichtigsten ist eine fortwährende und schonende Pflege Ihrer Haut. Verwenden Sie je nach Hautzustand Fett- oder Feuchtigkeitscremes sowie duftstofffreie Seifen. Vermeiden Sie alles, was die Haut austrocknet, vor allem heißes Wasser, aggressive Seifen und Kosmetika. Identifizieren Sie, vermeiden Sie alle Stoffe, auf die Ihre Haut gereizt reagiert. Rückfettende Pflege mindestens einmal täglich und nach jedem Duschen!

Vermeiden Sie zu hohe und zu kalte Umgebungstemperaturen. Hüten Sie sich allgemein vor Überhitzung und vor übermäßigem Schwitzen.

Bevorzugen Sie weite, weiche Kleidung. Keine Wolle oder Synthetik! Kürzen Sie Ihre Fingernägel, tragen Sie stets Schutzhandschuhe, wenn Sie sich häufig unbewusst oder im Schlaf kratzen.

Lindern Sie den Juckreiz mit kühlen, feuchten Kompressen. Probieren Sie auch ein (lauwarmes) Bad mit kolloidalem Hafer, um den Schutzmantel der Haut zu stärken und den Juckreiz zu lindern.

Als Ihre Hautärztin werde ich den Erfolg Ihrer Therapie sorgfältig überwachen und immer wieder anpassen.

Ihre Dr. Ildikó Jánossy

Handreichung für Neurodermitis-Patienten

Zuletzt bearbeitet 01.2024