

The logo for 'aha' features a green exclamation mark above a green sphere with a blue shadow. The word 'aha' is written in a blue, sans-serif font to the left of the sphere.

aha

Schweizerisches Zentrum für Allergie,
Haut und Asthma

Neurodermitis

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

Neurodermitis

Autor



Prof. Dr. med. Brunello Wüthrich,
Allergiestation, Dermatologische
Klinik und Poliklinik, Universitäts-
spital Zürich

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

Vorwort

Sie oder einer Ihrer Angehörigen leiden schubweise oder kontinuierlich an ausserordentlich juckenden Hautausschlägen am Gesicht, Hals, Ellenbeugen, Kniekehlen oder an anderen Körperstellen: die typischen Symptome einer Neurodermitis. Oder Ihr Kind leidet schon seit Säuglingsalter an dem rebellischen 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 Krankheitsschüben 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, dass diese Informationsbroschüre eine Hilfe zum Verständnis dieser unberechenbaren Krankheit und zur Erarbeitung von Behandlungsstrategien sein wird.

Inhalt

4	Neurodermitis – Was ist das?
4	Äusserliche Merkmale der Neurodermitis
4	Ursachen
6	Die Haut des Atopikers: Gestörte Schutz- und Abwehrfunktion ...
6	... und starker Juckreiz
6	Welche Behandlungen kommen in Frage?
8	Die Haut des Neurodermitikers braucht besondere Pflege
8	Die richtige Hautreinigung
10	Medikamente gegen Juckreiz
10	Die Kortisonbehandlung für akute Fälle
11	Nebenwirkungen – bei richtiger Anwendung nicht zu befürchten
12	Lichttherapie, Klimatherapie und Entspannung
12	Komplementäre Behandlungsmethoden
13	Komplikationen durch Keime
14	Umgang mit Allergien
14	Allergien auf Nahrungsmittel
15	Pollen, Hausstaubmilben, Tierhaare & Co.
16	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 Neurodermitiker 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 Neurodermitispatienten, 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 Halsauschnitt 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 und dunkle Schatten um die Augen 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 Umweltfaktoren können sein:

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



1

► Milchschorf ist oft ein erstes Indiz für Neurodermitis.



5

► Ein Beugeekzem gilt bei jugendlichen Patienten als typische Hautveränderung.



2

► Nahrungsmittelallergien gelten als eine der vielen auslösenden Ursachen.



4

► Pollen von Gräsern, Sträuchern und Bäumen lösen am häufigsten Allergien aus.

- Allergene z.B. in Nahrungsmitteln (Kuhmilch, Eier, Nüsse, Getreide) oder in der Luft (Pollen, Stäube, Tierhaare, Schimmelpilze)

Die Haut des Atopikers: Gestörte Schutz- und Abwehrfunktion ...

Die natürliche Schutz- und Abwehrfunktion der Haut ist beim Neurodermitispatienten 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 Umwelteinflüssen 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 (Mollusker), Viren, Hautpilzen und Eiterekzemen.

... 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?

Jeder Neurodermitispatient hat sein eigenes Beschwerdebild, jeder hat seine individuellen auslösenden Faktoren und jeder braucht seine eigene Therapie. 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:

- Die äusserliche Behandlung: Die richtige Pflege und Reinigung der Haut.
- Die innerliche Behandlung: Der Einsatz von Medikamenten.
- Die äusserliche Kortisonbehandlung für akute Fälle.
- Die Allgemeinbehandlung durch Licht, Klima und Entspannung.
- Komplementäre Behandlungsmethoden.



2

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



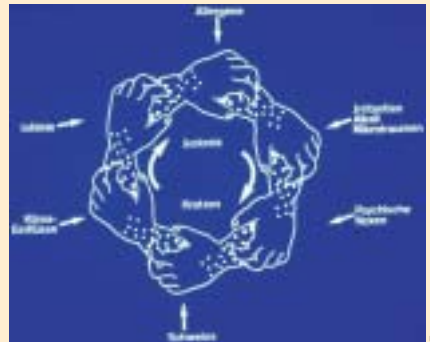
5

► Besonders häufig reagieren Neurodermitiker auf Hausstaubmilben.



7

► Die Entzündungsreaktion der Haut kann auch durch die Haare eines Haustieres ausgelöst werden.



5

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

Die Haut des Neurodermitikers braucht besondere Pflege

Neurodermitikerhaut 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 Wasserspeichersystem: in gesunder Haut ist genügend Harnstoff vorhanden, der die Feuchtigkeit zu binden vermag. In der Neurodermitikerhaut 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.

Bei den **Pflegeprodukten** 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.

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 Atopiker gibt es leider nicht. Als Patient werden Sie mit der Zeit das Gefühl für das richtige Produkt entwickeln. Ihr Arzt wird Ihnen in der Regel mehrere Alternativen aufzeigen und Sie können ausprobieren, was Ihnen und Ihrer Haut gut tut.

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 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 zu baden oder zu duschen.



2

► Medizinische Ölbäder und Duschmittel reinigen die Haut am schonendsten.



2

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



4

► Antihistaminika helfen den Juckreiz zu stillen.

Übrigens: Auch für Erdnuss- und Sojaallergiker sind Ölbäder mit Erdnuss- oder Sojaöl problemlos anwendbar, da sie frei sind von den allergieauslösenden Eiweissen. Wer allerdings auf Kuhmilch allergisch reagiert, sollte dagegen mit Kleopatrabädern (einer Mischung aus Olivenöl und Milch) vorsichtig sein. 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, 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 tags-

über solche Antiallergika zum Einsatz, die den Juckreiz stillen, ohne müde zu machen. Neue Antiallergika 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) 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 Ekzemschübe kurzfristig behandelt werden.

Als wirksamste Massnahme bei heftigen akuten Schüben 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 ausgesprochen 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 Ihrer Erkrankung könnte Ihr Arzt Ihnen 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. Mit den kortisonfreien Basissalben oder -cremes können Sie sich dagegen immer bei Bedarf eincremen. 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.

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 Neurodermitispatienten 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 Neurodermitikern wohltuend. Bei akuten Krankheitsschüben 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 Neurodermitiker neigen dazu, auf Stress und Angst mit schneller Ausschüttung von juckreizfördernden Substanzen zu reagie-

ren. 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 eingenommen werden. Diese Präparate werden allerdings von den Krankenkassen in der Schweiz derzeit nicht übernommen. Nachtkerzenöl oder Borretschöl kann auch zum Einreiben verwendet werden und wirkt gut bei Kindern.

Von Bioresonanzbehandlungen, Kinesiologie, cytotoxischen Bluttesten, IgG-Bestimmungen (Food Allergy Profile), Haarwurzelanalysen etc. ist dagegen abzuraten. Sie sind nicht wissenschaftlich begründet und kosten nur Geld.

Komplikationen durch Keime

Durch die eingeschränkte Immunabwehr ist der Neurodermitiker anfällig auf Infektionen. Bakterien, Viren und Pilze können leichter in die Haut eindringen, Ekzeme schüren und Entzündungen verursachen als bei Hautgesunden. Alarmzeichen sind das Auftreten von nässenden, gelblich-verkrusteten 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. Daher 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 stechnadelkopfgrosse 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 Hautinfektio-



- Im Toten Meer wird der menschliche Körper dank dem Salzgehalt von 30 % auf der Wasseroberfläche getragen.



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

nen 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 neurodermitisranke 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 (Immunglobuline 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 Neurodermitiker und 20 bis 30 Prozent der Kinder sollen unter Nahrungsmittelallergien leiden. Kinder reagieren eher auf Kuhmilch und Eier allergisch, 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 vertrauen kuhmilchallergische Säuglinge beispielsweise ab dem 2., spätestens aber 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 Unterversorgung mit wichtigen Eiweissen, Mineralstoffen, Kalzium und Vitaminen, worunter die Gesundheit leidet und sich die Neurodermitis vielleicht sogar verstärken kann. Im Gegenteil: Neurodermitiker 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 sechs Monate lang 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, Tierhaare & Co.

Auslöser solcher allergischer Reaktionen sind häufig Pollen oder bestimmte Pflanzenarten, Tierhaare, 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 Beschwerden 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 reagieren Neurodermitiker auf Haus-



- ▶ Neurodermitiker sollten sich vollwertig ernähren. Einer einschränkenden Diät muss eine sorgfältige Diagnose unbedingt vorausgehen.



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

staubmilben. Hausstaubmilben sind kleinste Insekten, die vor allem in den Betten leben, da hier ein optimales Nahrungsangebot besteht. Sie ernähren sich nämlich von den Schuppen der menschlichen Haut. Die Stoffwechselprodukte der Milben, die allergieauslösende Eiweiße enthalten, werden als das wichtigste Allergen angesehen und fördern die Entstehung des Hautkzems.

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 dem Schlafzimmer. In Kinderschlafzimmern sollten sich keine Stoff-, Fell- oder Haustiere befinden, beziehungsweise aufhalten.

Die Entzündungsreaktion der Haut kann auch durch Haustiere provoziert werden. Katze, Hund oder Meerschweinchen verlieren Haare und Hautschuppen, die den Weg durch die Neurodermitikerhaut finden. Haustiere sollten daher nicht ins Schlafzimmer dürfen. Auch auf textilbezogene Möbel und Teppiche sollte in solchen Fällen besser verzichtet werden.

Die richtige Kleidung

Die Kleidung sollte gut luftdurchlässig sein, angenehm weich und nicht zu warm – zu warmes Anziehen kann den Juckreiz fördern. Direkt auf der Haut sollten Sie grundsätzlich nur ungefärbte, kochfeste Baumwollwäsche tragen, damit sich Salben und Cremereste gut auswaschen lassen. Achten Sie dabei auf gründliches Ausspülen der Waschmittelrückstände. Verzicht auf Weichspüler und geben Sie stattdessen einen Schuss Essig ins letzte Spülwasser. Baumwollkleidung wird heute häufig mit synthetischen Garnen genäht, prüfen Sie vor dem Kauf also die Nähte. Eine andere Möglichkeit ist es, die Innenseite des Kleidungsstücks nach aussen zu tragen. Ausser Baumwolle wird auch Seide und Viskose gut getragen.

Tabelle 1

Präventive Massnahmen für allergiegefährdete Kinder

Während der Schwangerschaft
Keine Haustiere
Einleitung von Hausstaubmilben-Sanierungsmassnahmen
Nicht rauchen
Keine besondere Diät seitens der Mutter
Neugeborenen-Periode
Das Neugeborene stillen. Falls Stillen nicht möglich ist, Säugling trotzdem anlegen: im Kolostrum (Vormilch) hohe Konzentrationen von Antikörpern. Pasteurisierte Frauenmilch verwenden oder Muttermilch-Ersatzpräparate (Hydrolysat-Nahrung), Tee mit 10 bis 25 % Maltodextrinen
Keine Fremdeiweisse
Diätetische Vorsichtsmassnahmen bei der stillenden Mutter (kein hoher Kuhmilchkonsum, keine Eier, kein Fisch, keine Erdnüsse)
Säuglingsperiode
6 Monate vollständiges Stillen
Keine solide Nahrung
Kein Zufüttern von Säuglingsnahrung auf Kuhmilch- oder Sojabasis
Keine Rauchexposition
Keine Haustiere

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 Allergikern das Auftreten neuer Allergien verhindern. Für eine wirksame Behandlung ist die enge, vertrauensvolle Zusammenarbeit von Arzt, Patient und Angehörigen unverzichtbar. Neurodermitiker 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 Neurodermitispatienten 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 dem Neurodermitispatienten helfen, den Alltagsstress zu überwinden und seelisch belastbarer zu werden.



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

Cremol-Ritter®

- Douche
- Lotion
- Öl-Bad

Die Standard-Therapie für sehr trockene Haut und Neurodermitis



erhältlich bei Ihrem Arzt, Apotheker oder Drogisten

aha



Schweizerisches Zentrum für Allergie,
Haut und Asthma

www.ahaswiss.ch

Besuchen Sie uns
im Internet

Impressum

Herausgeber: **aha!** Schweizerisches Zentrum für Allergie,
Haut und Asthma, Bern

Redaktion: Dr. rer. nat. Claudia M. Reinke, Basel

3. Auflage: 35 000 Exemplare D

Fotos und

Grafiken: ¹ **aha!**

² Olivier Evard, Nidau

³ Koma, H.J. Walter, Basel

⁴ Allergologisch-Immunologische
Poliklinik, Inselspital, Bern

⁵ Dermatologische Klinik, Universitäts-
spital, Zürich

⁶ Offizielles Israelisches Verkehrsbüro,
Zürich

⁷ virus Ideenlabor GmbH, Biel

⁸ Beratungszentrum für Allergie und
Schwangerschaft, Inselspital, Bern

Anmerkung

Die jeweils angewendete Schreibweise gilt sinngemäss
für Frauen und Männer.

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

Januar 2002

aha!

Infoline 0900 57 20 57

E-Mail info@ahaswiss.ch

Internet www.ahaswiss.ch