

NEURODERMITIS

Unerträglicher Juckreiz – nachts noch quälender als am Tag – und trockene Haut sind die Hauptprobleme all jener, die unter der auffälligen, aber nicht ansteckenden Erkrankung Neurodermitis leiden.

Bei Kleinkindern zeigen sich zunächst kleine rote Flecken im Gesicht, vornehmlich auf den Wangen. Durch Vergrößerung und Zusammenfließen entstehen größere Flächen, die häufig kleine Schuppen tragen. Später treten Bläschen auf. Im weiteren Verlauf greift die Erkrankung auf Hals, Nacken, Ellenbeugen und Kniekehlen sowie in schweren Fällen auf den ganzen Körper über. Der Juckreiz verleitet zum Kratzen, was das Ekzem weiter verstärkt. Die nässenden, leicht blutigen Wunden bilden einen guten Nährboden für Bakterien, Pilze und Infektionen.

Die Ursachen für eine Neurodermitis sind nicht eindeutig geklärt. Eine erbliche Veranlagung spielt offenbar eine wichtige Rolle. Seelische Einflüsse, Allergene oder bestimmte Nahrungsmittel können einen Schub auslösen oder die Symptome verstärken. Die Krankheit beginnt fast immer schon bei Kindern im ersten und zweiten

Lebensjahr. Sie kann aber auch bei Jugendlichen oder im Erwachsenenalter das erste Mal ausbrechen oder bleibt bis ins Erwachsenenalter bestehen. Neurodermitis verläuft chronisch, schubweise und ist insgesamt unberechenbar. Ab dem dritten bis vierten Lebensjahr treten die Symptome seltener auf. Häufig verschwindet die Krankheit bis zur Einschulung oder spätestens bis zur Pubertät.

Therapie

Der Verlauf einer Neurodermitis ist uneinheitlich und individuell verschieden. Phasen ohne Beschwerden und erneutes Aufflackern mit heftigem Juckreiz wechseln ab. Die Krankheit kann man zwar nicht heilen, ihre Symptome aber lindern und eindämmen. Die wichtigsten Aspekte der Behandlung: **Hautpflege** mit fetten und Feuchtigkeit spendenden Präparaten, das Dämpfen von **Juckreiz** mit gerbstoffhaltigen Cremes und Antihistaminikatabletten sowie die Unterdrückung von **Hautentzündungen** mit Kortisoncremes. Die Therapie muss individuell an den Erkrankten und das jeweilige Erkrankungsstadium angepasst werden.

Medikamente + Wirkstoffe

In Klammern jeweils **Präparatebeispiele**:

Rezeptfreie Mittel

SYNTHETISCHER GERBSTOFF (Delagil, Tannolact, Tannosynt) kann den Juckreiz lindern. Er wirkt außerdem leicht entzündungshemmend.

ANTI-HISTAMINIKATABLETTE verhindern allergische Reaktionen und lindern den Juckreiz. Sie lassen sich in zwei Gruppen einteilen: solche, die müde machen – sie sollten eher abends eingenommen werden, um einen ruhigen Schlaf zu ermöglichen –, und solche, die kaum oder gar nicht müde machen. Sie eignen sich für die Einnahme am Tage. Beispiele:

Wenig müde machende Antihistaminika sind **Cetirizin** und **Loratadin**. (Präparate- und Preistabellen auf S. 59, „Allergien“.)

Müde machende Antihistaminika sind **Clemastin** (Tavegil), **Dimetinden** (Fenistil).

Müde machende Antihistaminika sollten nicht eingenommen werden von Patienten mit Engwinkelglaukom (grüner Star), Prostatavergrößerung und Blasenentleerungsstörungen. Für einzelne Wirkstoffe gelten weitere Einschränkungen.

KORTIKOIDE lassen Entzündungen abklingen, unterdrücken den Juckreiz und verzögern die rasche Zellerneuerung, die dazu führt, dass die Haut schuppt. Kortisonhaltige Cremes werden in vier Wirkklassen von „schwach“ bis „sehr stark“ eingeteilt. Nur einige der schwach wirkenden Mittel bekommt man ohne Rezept (**Präparate** mit dem Wirkstoff **Hydrokortison** siehe Tabelle).

Rezeptpflichtige Mittel (rp)

Wenn der Ausschlag sehr heftig ist und stark juckt, können stärker wirksame rezeptpflichtige Kortisoncremes die Entzündung hemmen. Auf dem deutschen Arzneimittelmarkt gibt es rund 200 Ein-



Die Haut von Neurodermitikern braucht viel Zuwendung: Regelmäßig säubern und cremen gegen Juckreiz und Entzündungen.



Hautpflege

Cremes mit Ölen, Fett und Harnstoff pflegen die Haut.

Die Haut sollte regelmäßig gesäubert werden, um Salbenreste zu entfernen und die bakterielle Belastung zu reduzieren. Duschen ist bei Neurodermitis geeignet, auch Baden, aber nicht zu lange. Das Badewasser sollte Hauttemperatur haben oder nur etwa 30 Grad Celsius betragen, denn warmes Wasser verstärkt Juckreiz und Entzündungen. Die Haut anschließend eincremen. Meiden Sie parfümierte Präparate.

Zur Pflege trockener, leicht rissiger Haut eignen sich **wirkstofffreie Präparate** (**Alfason Basis Cresa Creme, Asche Basis Creme, Dermatop Basis Creme, Essex Basiscreme, Linola Creme, Linola-Fett Creme, Neribas Creme, Wolff Basiscreme**) und

Ölbäder (**Balneum Hermal, Balneum Hermal F, Linola Fett N Ölbad, Oleobal**). Zur Rückfettung reicht es auch, direkt nach dem Baden oder Duschen ein Öl, rückfettende Lotionen oder Cremes anzuwenden.

Harnstoffhaltige Cremes erhöhen den Feuchtigkeitsgehalt der Haut und tragen dazu bei, sie weich und geschmeidig zu halten (**Präparate** siehe Tabelle). Zusätzlich zu den in der Tabelle genannten Produkten gibt es noch **Remederm**. Es enthält neben dem Harnstoff hautpflegende Substanzen wie Vitamin A, Vitamin E und Dexpanthenol.

Optiderm enthält neben Harnstoff einen oberflächlich betäubenden Wirkstoff, der den Juckreiz mildert.

Den Alltag erleichtern

Hilfreich sind kühle Stoffe, kühle Luft und kühles Licht.

Die Symptome einer Neurodermitis lassen sich nicht völlig ausschalten, aber einige praktische Verhaltensregeln für den Alltag können das Leben mit der Krankheit erleichtern.

• **Glatte Stoffe:** Hochflorige und raue Stoffe, wie Wolle, Angora oder Mohair, reizen empfindliche Haut. Angenehm glatt auf der Haut sind gebügelte Baumwolle und Seide.

• **Lockere Kleidung:** Schwitzende Haut sollte möglichst wenig mit Stoff in Berührung kommen, weil er sie noch mehr irritiert und Juckreiz verstärkt. Bequeme, weite und lockere Kleidung und Wäsche sind deshalb ratsam.

• **Pflege für die Haut:** Sie sollten alles meiden, was die Haut austrocknet – Sonnenbäder, Schaumbäder und lange Wannenbäder, Seife, Duschgel. Pflegen Sie die Haut mit Produkten, die weder allergiefördernde Duftstoffe noch Konservierungsmittel enthalten (siehe „Hautpflege“ links).

• **Erholung an der Küste:** Ein Klimawechsel kann eine Neurodermitis verschlimmern oder lindern, das lässt sich nur ausprobieren. Die Erfahrung zeigt, dass sich die Haut oft in Küstenregionen von Nordsee, Mittelmeer, Totem Meer oder Atlantik kurzfristig bessert. Wahrscheinlich haben das Reizklima, die allergiearme Luft und die hohe UV-Einstrahlung einen positiven Effekt.

• **Kälte:** Sie wirkt sich oft günstig auf die Haut aus, weil der Körper bei Kältereizen das entzündungshemmende Hormon Kortisol ausschüttet. Wenn die Haut vor allem nachts stark juckt, hilft es zumindest kurzfristig, wenn Sie Schlafanzug oder Nachthemd vor dem Zubettgehen einfach mal kurz in die Tiefkühltruhe legen.

• **UV-A-Licht:** Bestrahlung mit kaltem UV-A-Licht (ohne Infrarotanteil) kann Entzündungen dämpfen.

• **Kein Kummer:** Verstärkt sich der Ausschlag unter seelischem Stress, können Entspannungsübungen oder ein Stressbewältigungstraining helfen, die Haut zu beruhigen.

stoffpräparate mit mehr als 30 verschiedenen äußerlich anzuwendenden Wirkstoffen aus der Gruppe der Glukokortikoide.

Kortisonhaltige Cremes oder Salben am besten morgens benutzen, um die körpereigene Kortisonproduktion möglichst wenig zu beeinträchtigen. Kortikoide sollten grundsätzlich so kurz wie möglich angewendet werden, ansonsten kann die Haut zum Beispiel dünner, heller, dunkler oder leicht verletzlich werden, Wunden können verzögert heilen. Doch mit Bedacht benutzt, bringen die Mittel vielen Menschen Linderung. Sie wirken noch besser, wenn zusätzlich oder im Wechsel wirkstofffreie Cremes und Salben eingesetzt werden (siehe Kasten „Hautpflege“).

Im schweren, sonst nicht beherrschbaren Schub kann es erforderlich sein, Kortikoid-Tabletten einzunehmen.

Neue Medikamente

Als neue wirksame Medikamente bei Neurodermitis sind seit einiger Zeit rezeptpflichtige Präparate mit den Wirkstoffen **Tacrolimus (Protopic)** und **Pimecrolimus (Elidel)** auf dem Markt. Sie werden auf die Haut aufgetragen. Die Mittel unterdrücken bestimmte Abwehrreaktionen des Immunsystems. Bisher liegen noch keine Langzeiterfahrungen vor, sodass die Risiken schwer einzuschätzen sind. Sie sollten deshalb nur eingesetzt werden, wenn kortisonhaltige Mittel die Hautausschläge nicht ausreichend eindämmen können oder die Medikamente aus anderen Gründen nicht infrage kommen.

Wann zum Arzt?

Neurodermitis sollte immer von einem Hautarzt behandelt werden. ■

test DIE BILLIGSTEN BESTEN

Cremen gegen trockene Haut, Juckreiz und Entzündungen

Harnstoff versorgt die Haut mit Feuchtigkeit, Kortisoncremes hemmen Entzündungen.

Harnstoff zur Hautpflege

Harnstoff 100 mg, Creme / Salbe, 50 g	
Elacutan Creme	7,08 Euro
Elacutan Salbe	7,08 Euro
Basodexan Fettcreme	7,34 Euro
Basodexan Salbe	7,34 Euro
Basodexan Softcreme	7,34 Euro

Hydrokortison gegen Entzündungen

Hydrokortison 2,5 mg, Creme / Salbe / Lotion, 20 g	
Hydrocortison Hexal 0,25 % Creme	5,11 Euro
Hydro Heumann Hautcreme 0,25 %	5,11 Euro
Hydrocutan Salbe mild	5,82 Euro
Fenistil Hydrocort Creme	6,31 Euro
Soventol HC Creme	6,31 Euro