

Wenn die Haut ständig juckt

Weitverbreitetes Leiden Neurodermitis ist eine der häufigsten Hautkrankheiten, besonders bei Kindern und Jugendlichen. Was kann man dagegen tun?

Stefan Müller

Sobald die zehnjährige Lena abends unter der warmen Bettdecke liegt oder wenn sie im Turnen schwitzt, fängt ihre Haut an zu jucken – unerträglich. Am meisten in den Kniekehlen, Armbeugen oder am Rücken. Sie kratzt sich dann heftig, manchmal fast blutig. Immer im Winter, wenn die Haut trocken ist, plagt sie diese Juckerei besonders. Oft ruft sie deswegen auch nach einem Eisbeutel. Die Viertklässlerin aus Zürich möchte nicht mit richtigem Namen genannt werden. Sie befürchtet, wegen ihres Makels von ihren Gspändli auf dem Pausenplatz ausgelacht zu werden. Lena leidet seit einigen Jahren unter der Hautkrankheit Neurodermitis, zum Glück mit nur relativ milden Symptomen.

Allergie ist nicht die Ursache, aber Folge der Krankheit

Neurodermitis galt lange als allergische Erkrankung. «Heute weiss man jedoch, dass es eine Hautkrankheit ist und die Allergie eine Folge davon», erklärt Kristin Kernland, Kinderdermatologin am Kantonsspital Baden. Die Betroffenen leiden unter trockener Haut, begleitet von starkem Juckreiz. Die Krankheit ist nicht ansteckend und verläuft in Schüben. Bei den einen eher mild, bei den anderen stark.

Rund 10 bis 15 Prozent der Menschen haben Neurodermitis – in der Fachsprache atopisches Ekzem genannt. In den westlichen Industrieländern tritt die Krankheit häufiger auf als in der übrigen Welt. Ein Viertel bis ein Drittel der Betroffenen sind Kinder und Babys. Bei vielen verschwinden die Symptome allmählich wieder.

«Eine Neigung zu Neurodermitis bleibt jedoch lebenslang», sagt Kernland. Generell kann Neurodermitis in jedem Alter erstmals auftreten, bei Erwachsenen jedoch seltener. Umgekehrt können die Symptome bei richtiger Behandlung auch wieder abklingen.

Auch Stress kann ein Auslöser sein

Als Krankheitsursache kommen verschiedene Faktoren infrage. Oft ist aber eine erbliche Veranlagung im Spiel, die das Neurodermitis-Risiko erhöht. Ob die Krankheit dann tatsächlich ausbricht, hängt von weiteren Einflüssen ab: etwa dem Klima (trockene, kalte Luft im Winter), starkem Husten oder Halsweh, was das Immunsystem zusätzlich belastet. Weiter können verschiedene Umstände wie starke Belastungen, Übermüdung oder Überreizung eine Neurodermitis begünstigen. Manchmal tritt sie aber auch ohne erkennbaren Grund auf.

All diese Einflüsse beeinträchtigen die Barrierefunktion der Haut, die sich wie ein grosser Schutzschild um den Körper schmiegt. In der Haut kommen Entzündungsreaktionen in Gang, wodurch die Schutzfunktion weiter eingeschränkt wird. Die Haut wird durchlässiger, mehr Wasser aus dem Körper verdunstet, und sie trocknet aus. Umgekehrt schützt so die Haut auch



Kratzen bringt bei Neurodermitis kurzfristig zwar Erleichterung, kurbelt den Juckreiz aber erst richtig an. Foto: Getty Images/Stockphoto

«Eine intakte Hauthülle schützt nicht nur den Körper, sondern auch die Seele.»

Kristin Kernland
Kinderdermatologin
am Kantonsspital Baden

weniger vor Allergenen oder Umweltstoffen wie zum Beispiel Desinfektionsmitteln.

Bei der Behandlung von Neurodermitis geht es in erster Linie darum, wieder eine intakte Hautbarriere herzustellen. Im Vordergrund steht dabei eine hochwertige Pflege der Haut: tägliches Reinigen mit Wasser und Eincremen mit rückfettenden Produkten. Falls das nicht zum gewünschten Erfolg führt, kann die Haut auch mit kortison-

haltigen oder anderen antientzündlichen Salben behandelt werden. «Es hat sich gezeigt, wenn Babys ab Geburt regelmässig eingecremt werden, entwickeln sie später viel weniger Neurodermitis», sagt die Kinderdermatologin Kristin Kernland.

Richtige Pflege bedeutet, der Haut nicht nur Fett, sondern auch Feuchtigkeit zuzuführen. Zu einer Erfolg versprechenden Therapie gehört weiter, dass die Behandlung rasch beginnt. Denn je schneller die Haut wieder «verschlossen» wird, umso weniger können sich Allergien entwickeln. Die Barriere kann aber noch eine weitere Funktion haben: «Eine intakte Hauthülle schützt nicht nur den Körper, sondern auch die Seele», sagt die Dermatologin. Kinder mit Neurodermitis seien häufig sehr wach, aber auch sehr empfänglich für äussere Reize – weshalb sie zur Überreizung neigten.

Mit Ernährung lässt sich die Krankheit ebenfalls positiv beeinflussen. Zum Beispiel mit

Nahrungsmitteln, die Omega-3- und Omega-6-Säuren oder Linolsäure enthalten. Gemieden werden sollten zudem zuckerhaltige Getränke. Sinnvoll ist es weiter, sich für die Mahlzeiten immer hinzusetzen und in Ruhe zu essen. Je stressarmer, desto besser. Neurodermitis tangiert also die ganze Lebensführung.

Pflege spielerisch in den Alltag integrieren

Das tägliche, kurze Baden und mehrmalige Eincremen jeden Tag verlangt von den Betroffenen Geduld und Beharrlichkeit. Darum muss die Behandlung zur täglichen Routine werden. Für die Versorgung der Haut ist genügend Zeit einzuräumen, weshalb es sich laut Kristin Kernland lohnt, der Behandlung auch etwas Positives abzugewinnen.

Dem Kind falle es leichter, wenn es die langwierige Therapie möglichst spielerisch umsetze. So soll es ihm erlaubt sein, sich seinen eigenen Platz zu kreieren – zum Beispiel mit einem

schönen Kistchen, in dem seine persönlichen Salben, Cremes und Lotionen zu finden sind. Trotzdem hat sich Lena, wie viele andere Kinder, lange schwergetan mit dem Eincremen. Einmal war die Salbe zu fettig, einmal brannte sie. Die Kinder brauchen gute Unterstützung durch die Eltern. So hilft es, wenn die Creme oder die Lotion kalt aus dem Kühlschrank kommt.

Die Forschung geht zurzeit vor allem in die Richtung, die Entzündung in der Haut einzudämmen oder gar zu stoppen. Dazu Peter Schmid-Grendelmeier, Dermatologe und Allergologe am Universitätsspital Zürich: «Mit synthetisch hergestellten Hemmern von Botenstoffen, sogenannten Biologika, gelingt dies heute schon recht gut.»

Doch diese Behandlung mittels Spritzen komme wegen möglicher Nebenwirkungen erst bei schwerem Krankheitsverlauf infrage. Demnächst stünden aber Tabletten mit ähnlicher Wirkweise zur Verfügung. Vielversprechend seien auch Therapieansätze mit probiotischen Nahrungsergänzungen, die nur sanft ins Immunsystem eingriffen. Hier befinde sich die Forschung allerdings erst am Anfang.

Heute kann Lena recht gut mit ihrer Hautkrankheit leben. Nur noch selten hat sie Schübe, bei denen ihr ganzer Körper trocken wird und juckt. Das ist am ehesten dann der Fall, wenn sie die Behandlung vernachlässigt. Meist cremt sich Lena aber selbstständig ein. Stolz zeigt sie auf ihr gut sortiertes und hübsch verziertes Medikamentenkästli im Bücherregal.

Gut zu wissen

Schnee schaufeln ist nichts für schwache Herzen

Endlich wieder einmal richtig Winter! Was Kinder, Skifahrerinnen und Handschuhfabrikanten freut, kann für Menschen mit einer Herz-Kreislauf-Schwäche alles andere als lustig sein. Vielleicht haben auch Sie schon von einem vermeintlich rüstigen Rentner gehört, der am Morgen mit jugendlichem Elan den Schnee vorm Haus wegräumen wollte und dabei plötzlich tot zusammenbrach.

Kein Schauer Märchen. Die Geschichte hat einen durchaus realen Hintergrund. «Die Kälte führt zu einer Verengung der Herzkranzgefässe – das hat zur Folge, dass der Herzmuskel weniger gut durchblutet wird», erklärt der Berner Sportmediziner German Clénin. «Aber auch die anderen Blutgefässe des Körpers verengen sich. Dies erhöht den Blutdruck, das Herz muss mehr Pumparbeit verrichten – die Belastung steigt.»

Sollen wir die böse Kälte grundsätzlich meiden?

Neben diesen Auswirkungen, die die Kälte auf unseren Körper hat, kommt laut Clénin nun noch eine dritte hinzu: Erst letztes Jahr haben japanische Forscher herausgefunden, dass es bei Minustemperaturen auch vermehrt zu sogenannten Plaquerupturen kommt. Das heisst: Die Kälte wirkt negativ auf die bereits vorhandenen Engstellen in den Herzkranzgefässen ein, was dazu führt, dass sie aufreissen und dann das Gefäss verstopfen.

Sollen wir also die böse Kälte meiden? Nein, sagt Sportmediziner Clénin. Herzgesunden Menschen könne körperliche Aktivität auch in der Kälte nichts anhaben. Vorsichtig sein müssten einzig Patienten mit einem erhöhten Risiko, namentlich bei



«Der gefährlichste Wintersport»: Schnee schaufeln. Foto: Getty Images

einer koronaren Herzkrankheit, nach bereits früher erlittenem Herzinfarkt, Angina Pectoris (Brustenge) oder bei Bluthochdruck – insgesamt betrifft das in der Schweiz gemäss Herzstiftung immerhin rund 1,8 Millionen Menschen.

Aber auch diese dürfen sich im Winter draussen bewegen – allerdings nur moderat, wie zum Beispiel bei einem Spaziergang. Von der Schneeschaukel sollten sie jedoch die Finger lassen. Das sei eine «intensive körperliche Aktivität», warnt Sportmediziner Clénin. Dabei könnten sich Herzranke dermassen überfordern, dass sie einen Infarkt erleiden. «Nicht umsonst gilt Schneeschaukeln als der gefährlichste Wintersport.» (sae)

In dieser Rubrik erklären wir in loser Folge medizinische Zusammenhänge und geben Tipps, wie man sich gesünder verhalten kann.

Eincremen – so selbstverständlich wie Zähneputzen

Neurodermitis erfordert eine **konsequente Pflege**. Sie sollte Teil des Alltags werden wie das Zähneputzen. Die Basisbehandlung und Pflege der Haut. Die eingesetzten Mittel sollten keine Duftstoffe enthalten und saisonal angepasst sein: im Winter eher fetthaltige Produkte, im Sommer solche mit höherem Feuchtigkeitsanteil. Weitere Empfehlungen: — Täglich abends kurz duschen oder baden mit **lauwarmem Wasser** (max. 10 Minuten). Das

reinigt und befeuchtet die Haut. Die anschliessend aufgetragene Pflegecreme wird so optimal von der Haut aufgenommen — **Ganzen Körper ein- bis dreimal täglich eincremen** mit hochwertigen, rückfettenden Pflegeprodukten — Bei starkem Juckreiz helfen **kühlende Umschläge** — Schwitzen fördert den Juckreiz: Deshalb **nachts nicht zu warm zudecken** und tagsüber den Temperaturen angepasste Kleidung tragen

— Die unterste Kleiderschicht **mit den Nähten nach aussen** tragen, um eine Reizung zu verhindern — Verwenden Sie **hautfreundliche**, atmungsaktive Textilien sowie Unterwäsche, die juckreizlindernd und antibakteriell ist — Verzierten Sie auf **Weichspüler**

Das Aha! Allergiezentrum Schweiz bietet Einzelberatungen, aber auch Schulungen für Eltern und Kinder an: www.aha.ch. (mü)