

Wunde Haut, wunde Psyche

Neurodermitis-Patienten brauchen sanfte Behandlungsmethoden

Ständig juckt und schuppt die trockene Haut, nur Kratzen schafft Erleichterung. Doch dadurch wird die Qual für die Betroffenen nicht besser, sondern noch schlimmer.

In Deutschland leiden derzeit etwa sechs Millionen Menschen an Neurodermitis, darunter viele Kinder. Die Eltern von erkrankten Kindern leiden in hohem Maße mit. "Wie bei nur wenigen anderen Erkrankungen fühlen sie sich oft hilflos", sagt Ulrich Wahn, Direktor der Klinik für Kinderheilkunde an der Berliner Charité. Oft heilt die Krankheit in der Pubertät, einige leiden aber auch noch als Erwachsene darunter.

Die entzündliche Hauterkrankung zählt neben Heuschnupfen und Asthma zu den häufigsten allergischen Erkrankungen.

Dabei spielt die Psyche beim Auftreten und Verlauf eine entscheidende Rolle. So kann die psychische Verfassung eine Neurodermitis verbessern oder verschlechtern: das Hautbild verdeutlicht das Wechselspiel von Körper und Seele besonders gut.

Was ist Neurodermitis?

Der Begriff Neurodermitis stammt aus dem 19. Jahrhundert und leitet sich aus dem Griechischen ab (neuron = Nerv, derma = Haut, die Endung -itis für Entzündung). Zu der Zeit ging die Wissenschaft davon aus, dass die Hauterkrankung auf eine Nervenentzündung zurückzuführen ist. Diese Annahme wurde zwar später widerlegt, doch der Begriff hatte sich bereits gefestigt. Heutzutage wird in der Medizin aber eher vom Atopischen Ekzem oder Atopischer Dermatitis gesprochen. Unter Atopie versteht man eine angeborene, häufig ererbte Veranlagung (Disposition), auf bestimmte Stoffe oder Reize mit Überempfindlichkeit zu reagieren. Neurodermitis ist eine chronische, nicht ansteckende Krankheit. Auf der Haut der Patienten entstehen rote, entzündliche, schuppige Ekzeme, die gelegentlich auch nässen. Diese Ekzeme treten in Schüben auf, in den Zwischenzeiten ist der Patient in der Regel beschwerdefrei.

Meist weisen die Betroffenen eine extrem trockene Haut auf. Die natürliche Schutzfunktion der Haut ist gestört, was auf eine veränderte Zusammensetzung der Hautfette zurückzuführen ist. Daher verliert diese viel mehr Feuchtigkeit als eine gesunde Haut. Allergene, Chemikalien, Bakterien, Viren und Pilze gelangen auf die Art leicht in den Körper, was unangenehme Folgen haben kann. Das Kratzen der betroffenen Hautpartie(n)

führt dabei zu weiteren Hautirritationen und verstärkt den unerträglichen Juckreiz zusätzlich - eine fatale Juck-Kratz-Spirale entwickelt sich. Die Armbeugen, die Kniekehlen sowie die Hals- und Gesichtspartie sind besonders häufig davon betroffen.

Der Bundesverband Neurodermitiskranker in Deutschland e. V. definiert Neurodermitis als eine "vererbte Autoimmunkrankheit bei der ernährungsbedingte, immunologische, hormonelle, neurohormonelle und psychosomatische Faktoren die Krankheit auslösen und unterhalten". Neurodermitis zählt zu den Autoimmunerkrankungen, weil das körpereigene Immunsystem gegen sich selbst arbeitet. Das überempfindliche Abwehrsystem reagiert nicht nur auf schädliche Eindringlinge wie Bakterien oder Viren, sondern auch auf Stoffe, die eigentlich harmlos sind. Zu den sogenannten Allergenen, also den abwehrauslösenden Substanzen, zählen Blütenpollen oder Nahrungsmittel.

Die Ursache für das Atopische Ekzem ist allerdings bis heute noch nicht bis in das letzte Detail erforscht.

Wissenschaftler haben bislang zwar viele verschiedene Gene identifiziert, die damit zu tun haben könnten. Doch das Erbgut allein ist es nicht, das Kinder und Erwachsene ihre Haut aufkratzen lässt. Die Hauterkrankung tritt auch ohne erbliche Vorbelastung auf, daher muss es äußere Einflüsse geben. Bei vielen Menschen entwickelt sich die Erkrankung auch, wenn sie unter Stress und Anspannung stehen oder etwas Bestimmtes gegessen haben. Auch Substanzen wie Tabakrauch, Parfüm, Konservierungsstoffe und Umweltgifte stehen in Verdacht, Neurodermitis zu begünstigen.

Da sich die Erkrankung auf die Haut konzentriert, können Betroffene den Juckreiz auch mit rückfettenden Salben und Cremes lindern und auf diese Weise einem neuen Schub vorbeugen. Bei akuten Schüben raten Ärzte meist zu Salben mit Antihistaminika oder Kortison. Beide Substanzen lindern die Beschwerden zwar, haben allerdings Nebenwirkungen: die Haut wird dünner und die Knochen brüchiger. Gerade für Kinder ist dies problematisch, denn Kortison behindert die Knochen beim Wachsen. Das Kind kann Wachstumsstörungen davontragen. Sinnvoller ist es, möglichst frühzeitig sanfte Mittel anzuwenden um den Gebrauch von Medikamenten minimieren zu können.

Denn grundsätzlich lassen sich die Beschwerden lindern.

Und das nicht nur, indem Patienten Auslöser wie Wolle und Nylon, Seifen und Badezusätze meiden. Es bedeutet vor allem, Stress von sich fernzuhalten und regelmäßig Tiefenentspannung in den Alltag einzubinden. Eine gesunde, ausgeglichene Psyche ist angesichts der Belastung ebenso wichtig wie eine vollwertige, vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung, um den Körper in Balance zu bringen und zu halten.

Klinische Beobachtungen zeigen, dass Patienten mit Neurodermitis fast immer eine gestörte Darmflora aufweisen. Darmsanierende Maßnahmen, u. a. durch eine Ernährungsumstellung, lindern die Symptome der Krankheit in der Regel ebenfalls deutlich.

Mit Hilfe von Entspannungstherapien wie dem Autogenen Training oder der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson lernen Betroffene Spannungszustände abzubauen und ihr Selbstwertgefühl zu steigern. Denn der starke Juckreiz und die entzündeten Hautareale können zu Unruhe, Schlaflosigkeit, Konzentrationsschwäche, Stimmungsschwankungen und Reizbarkeit führen; das wiederum löst bei etwa 30 Prozent der Neurodermitiker neue Schübe aus - ein Teufelskreis.

Ausgebildete Entspannungspädagogen beraten und unterstützen Neurodermitiker im Umgang mit ihrer Erkrankung. Sie können sowohl Kindern als auch Erwachsenen leicht zu erlernende effektive Entspannungsmethoden zur Stressbewältigung beibringen. Die Entspannungsübungen können dazu beitragen, den Juckreiz zu lindern oder zumindest die Wahrnehmung des Reizes zu verändern. Insbesondere für Eltern mit einem Kind, das an Neurodermitis leidet, sind diese Schulungen sinnvoll, weil sie dort auch lernen mit ihrer Frustration über fehlgeschlagene Therapien und ihren Ohnmachtsgefühlen umzugehen.

Darüber hinaus leisten Ernährungs- und Gesundheitsberater wertvolle Hilfe bei der Erstellung von individuellen Essensplänen. Untersuchungen haben gezeigt, dass der Verzicht auf bestimmte Nahrungsmittel wie Fisch, Soja, Eier und Erdnüsse während der ersten zwei Lebensjahre ratsam ist. Auch bei der Umstellung zu einer darmsanierenden Kost beraten sie ihre Kunden fachkundig und umfassend.

Es bedarf einer kontinuierlichen Weiterbildung, um Neurodermitis-Patienten derart umfangreich und nachhaltig helfen zu können – diese finden Fachberater aus dem Gesundheitswesen bei der DGGP e. V.

Die Deutsche Gesellschaft für Gesundheit und Prävention e. V. (www.dggp.org) ist einer

der größten Berufsverbände für selbstständige Ernährungsberater, Entspannungspädagogen, Gesundheitspädagogen und -berater. Sie können an hochwertigen Seminaren und Vorträgen teilnehmen und auf diese Weise ihre fachlichen Kenntnisse vertiefen. Der Verband schafft interessierten Freiberuflern ein Forum, um sich gegenseitig auszutauschen, Probleme des Berufsalltags zu diskutieren und gemeinsam nach Lösungen zu suchen. Dabei gewährleisten die Qualitätsrichtlinien des Vereins einen Ausbildungsstandard auf höchstem Niveau.

Mitglieder der DGGP können eine exklusive Telefonsprechstunde und ansprechende Werbemittel für sich in Anspruch nehmen. In allen Fragen rund um eine erfolgreiche Existenzgründung wird ihnen hier geholfen, damit der Start in die berufliche Selbstständigkeit gelingt.

Nicht nur Mitglieder des Berufsverbands, auch Absolventen externer Berufsakademien sind herzlich willkommen, die angebotenen Fachfortbildungen der DGGP e. V. wahrzunehmen. Die Teilnehmer qualifizieren sich durch den Kursbesuch für eine vollwertige Verbandsmitgliedschaft.

Der aktuelle Fortbildungskalender ist online unter www.dggp.org abrufbar. Das Anmeldeformular für Veranstaltungen ist dort als PDF-Dokument hinterlegt.

Kontakt:

Deutsche Gesellschaft für Gesundheit und Prävention e. V. (DGGP)
Reppkotten 24
42279 Wuppertal

1. Vorsitzender: Dipl.-Soz.wiss. Jürgen Obst

Tel. (0202) 76954-49

Fax (0202) 76954-50 (Montag bis Freitag von 10 - 16 Uhr)

E-Mail: verband@dggp.org

Internet: www.dggp.org