



Ursachen, Symptome und
Behandlungsmöglichkeiten von

Neurodermitis

Liebe Patienten, liebe Eltern,

Neurodermitis ist eine sehr häufige, chronische, entzündliche Hauterkrankung. Etwa vier Millionen Menschen in Deutschland sind betroffen – die Tendenz ist steigend. Vor allem Kinder, aber auch Erwachsene leiden unter den charakteristischen Symptomen der trockenen Haut, die durch quälenden Juckreiz und immer wiederkehrende Entzündungen (Ekzemen) gekennzeichnet sind.

Diese Broschüre möchte Ihnen begleitende Informationen zu Neurodermitis und Ihrer Therapie zur Verfügung stellen. Der wichtigste Ansprechpartner für alle Fragen rund um Ihre Erkrankung und deren Behandlung bleibt jedoch immer Ihr behandelnder Arzt.

Wir wünschen Ihnen gute Besserung!
Ihr Team von Almirall Hermal

Aus Lesbarkeitsgründen wird in diesem Ratgeber auf eine genderspezifische Sprachweise verzichtet. Alle Formulierungen sprechen gleichermaßen alle Geschlechter an.

Inhalt

Was ist Neurodermitis?	04
Wie häufig kommt Neurodermitis vor?	05
Wie wird Neurodermitis ausgelöst? Ursachen, Provokationsfaktoren. . . .	06
Erbliche Veranlagung	06
Störung der Hautbarriere	07
Gestörte Immunabwehr	08
Mikrobiom	09
Provokationsfaktoren	10

Wie wird Neurodermitis diagnostiziert?	11
Schweregrade	11

Wie zeigt sich Neurodermitis?	12
Hautveränderungen und weitere typische Symptome	12
Juck-Kratz-Kreislauf	13
Krankheitsverlauf	14
Häufige Begleiterkrankungen	15

Welche Therapiemöglichkeiten gibt es?	16
Therapieziele	16
Basistherapie	17
Äußerlich anzuwendende, antientzündliche Zubereitungen	17
Phototherapie	18
Innerliche Therapie	18

Weitere Hinweise für den Alltag mit Neurodermitis	20
Juckreiz	20
Ernährung	20
Hautmikrobiom	21
Klima	21
Allergene	22
Kleidung	22
Psychische Faktoren	22
Homöopathie und Hausmittel	22
Weitere Informationen und Neurodermitisschulungen	23

Gibt es Maßnahmen, die die Entstehung einer Neurodermitis beeinflussen können?	24
Stillen	24
Tierhaltung	24
Impfungen	24
Ernährung	25
Antibiotika	25
Basispflege	25

Mythen	26
--------------	----



Was ist Neurodermitis?

Neurodermitis ist eine chronische (langfristig anhaltende), entzündliche, nicht ansteckende Hauterkrankung. Die Entzündungen der Haut sind mit starkem Juckreiz und Hauttrockenheit verbunden. Neurodermitis zählt zu den häufigsten Hauterkrankungen.

Die Bezeichnung Neurodermitis entstand aus der früheren Annahme, dass es sich dabei um eine nervlich (Nerven = Neuronen) bedingte Erkrankung handelt. In Fachkreisen wird Neurodermitis auch **atopische Dermatitis** oder **atopisches Ekzem** genannt.

„**Atopisch**“ beziehungsweise „**Atopie**“ bezeichnet eine genetisch bedingte Überempfindlichkeit des Immunsystems gegenüber alltäglichen, eigentlich harmlosen Einflüssen. Dermatitis ist der Fachbegriff für eine Entzündungsreaktion der Haut.

Die Neurodermitis verläuft meistens schubweise. Während eines Schubes kommt es zu einer akuten Verschlechterung der Hauterscheinungen. Zwischen den Schüben gibt es wiederum symptomfreie Phasen.

Die genauen Ursachen der Neurodermitis sind bislang nicht vollständig geklärt. Die auslösenden Faktoren und auch die Ausprägung der Symptome können im Einzelfall sehr unterschiedlich sein.

Bis heute gilt die Neurodermitis als nicht heilbar. Es gibt jedoch gute Behandlungsmethoden, um die belastenden Symptome zu mindern. Einen wichtigen Beitrag für eine erfolgreiche Therapie können Sie selbst leisten, indem Sie die empfohlenen Maßnahmen im Umgang mit der Erkrankung befolgen sowie die Arzneimittel nach Anweisung Ihres Arztes anwenden.

Wie häufig kommt Neurodermitis vor?

Neurodermitis zählt zu den häufigsten Hauterkrankungen. Etwa 10% der Kinder und Jugendlichen sowie 1,5 bis 3% der Erwachsenen leiden an Neurodermitis. Somit sind in Deutschland jährlich etwa 1 bis 2 Millionen Erwachsene und 1,4 Millionen Kinder betroffen.



ca. **10%**
der Kinder und Jugendlichen
leiden an Neurodermitis



ca. **3%**
der Erwachsenen
leiden an Neurodermitis

Die Häufigkeit der Neurodermitis hat in den letzten Jahrzehnten in hoch entwickelten Industrieländern zugenommen. Es wird daher vermutet, dass durch bessere hygienische Verhältnisse und den Rückgang von Infektionskrankheiten das Immunsystem weniger gefordert ist. Zudem können veränderte Lebens- und Essgewohnheiten zu einer Zunahme der Einwirkung von Schadstoffen führen. Darüber hinaus zeigt auch der Klimawandel (Hitze, verstärkter, längerer Pollenflug u.w.) Auswirkungen, die zu einer Verschlechterung des Krankheitsverlaufes führen können. Allerdings sind diese Zu-

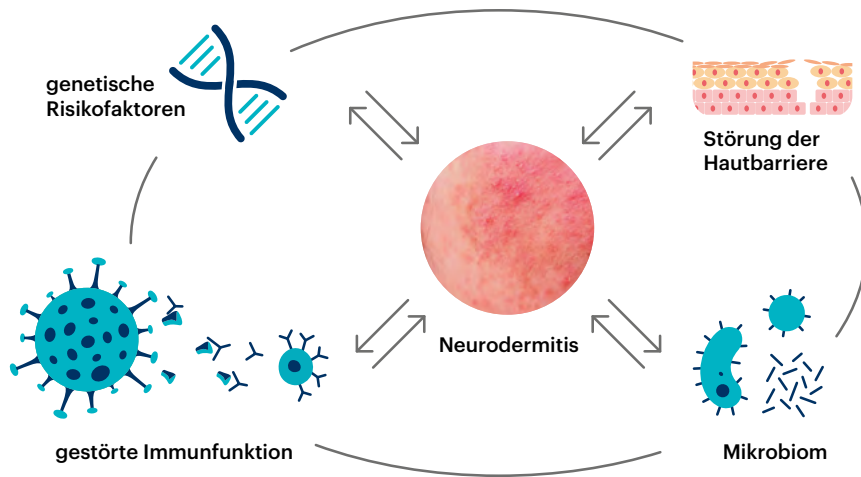
sammenhänge bisher nicht eindeutig belegt und spiegeln nicht die komplexen Wechselwirkungen mit der Umwelt wider.

In ca. 80% der Fälle beginnt die Neurodermitis in der Säuglingszeit (nach dem 3. Lebensmonat) oder der frühen Kindheit bis zu einem Alter von 6 Jahren und bessert sich dann oft mit zunehmendem Alter. Allerdings können Personen in jedem Alter erstmalig oder erneut erkranken, und auch die Veranlagung zur Überempfindlichkeit des Immunsystems bleibt lebenslang erhalten.

Wie wird Neurodermitis ausgelöst?

Ursachen und Provokationsfaktoren

Trotz intensiver Forschung sind die konkreten Ursachen für die Neurodermitis nicht vollständig geklärt. Für den Ausbruch einer Neurodermitis scheint ein Zusammenspiel mehrerer Faktoren verantwortlich zu sein.



Erbliche Veranlagung

Der größte Risikofaktor ist die Vererbung. Das bedeutet, dass die Neigung zu Neurodermitis in gewissem Maße von den Eltern an die Kinder weitergegeben wird. Kinder, bei denen ein Elternteil oder beide an Neurodermitis erkrankt sind oder waren, tragen ein höheres Risiko, ebenfalls Neurodermitis zu bekommen. Das Risiko ist am höchsten, wenn beide

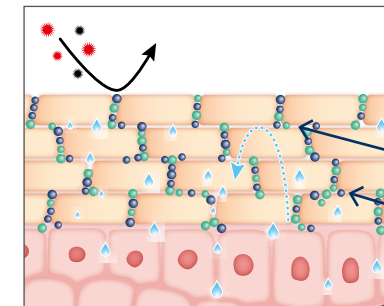
Eltern von Neurodermitis betroffen sind und liegt dann bei 60 bis 80 %. Allerdings erkrankt nicht jeder an Neurodermitis, der die genetische Veranlagung hat. Neben dem genetischen Einfluss spielen äußere Faktoren eine Rolle. Die auslösenden Faktoren unterscheiden sich dabei von Patient zu Patient.

Störung der Hautbarriere

Die Haut hat eine wichtige Schutzfunktion und bildet eine natürliche Barriere vor äußeren Einflüssen.

Bei Neurodermitis ist die Hautbarriere gestört. Es besteht ein Mangel an bestimmten Substanzen, die in der Haut natürlicherweise vorkommen, z.B. Filaggrin und Fette, die für die Hautstruktur wichtig sind. Durch die gestörte Barriere

re können allergieauslösende und körperfremde, aber meist harmlose Stoffe leichter eindringen. Dazu zählen unter anderem Bestandteile von Pollen, Hausstaub oder auch Bakterien. Zugleich verliert die Haut zu viel Feuchtigkeit und neigt dazu auszutrocknen. Die Austrocknung begünstigt das Entstehen von **Juckreiz**, und das nachfolgende Kratzen schädigt die Barriere weiter.



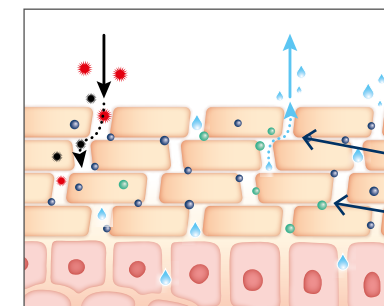
Gesunde Haut

Schutz vor schädlichen Stoffen (z.B. Allergene, Krankheitserreger)

stabile Verbindung der Hautzellen

ausreichende Menge an Hautfetten

Schutz vor Feuchtigkeitsverlust



Haut mit „Barriere-Defekt“

leichtes Eindringen von Fremdstoffen (z.B. Allergene, Krankheitserreger)

schlechte Vernetzung der Hautzellen

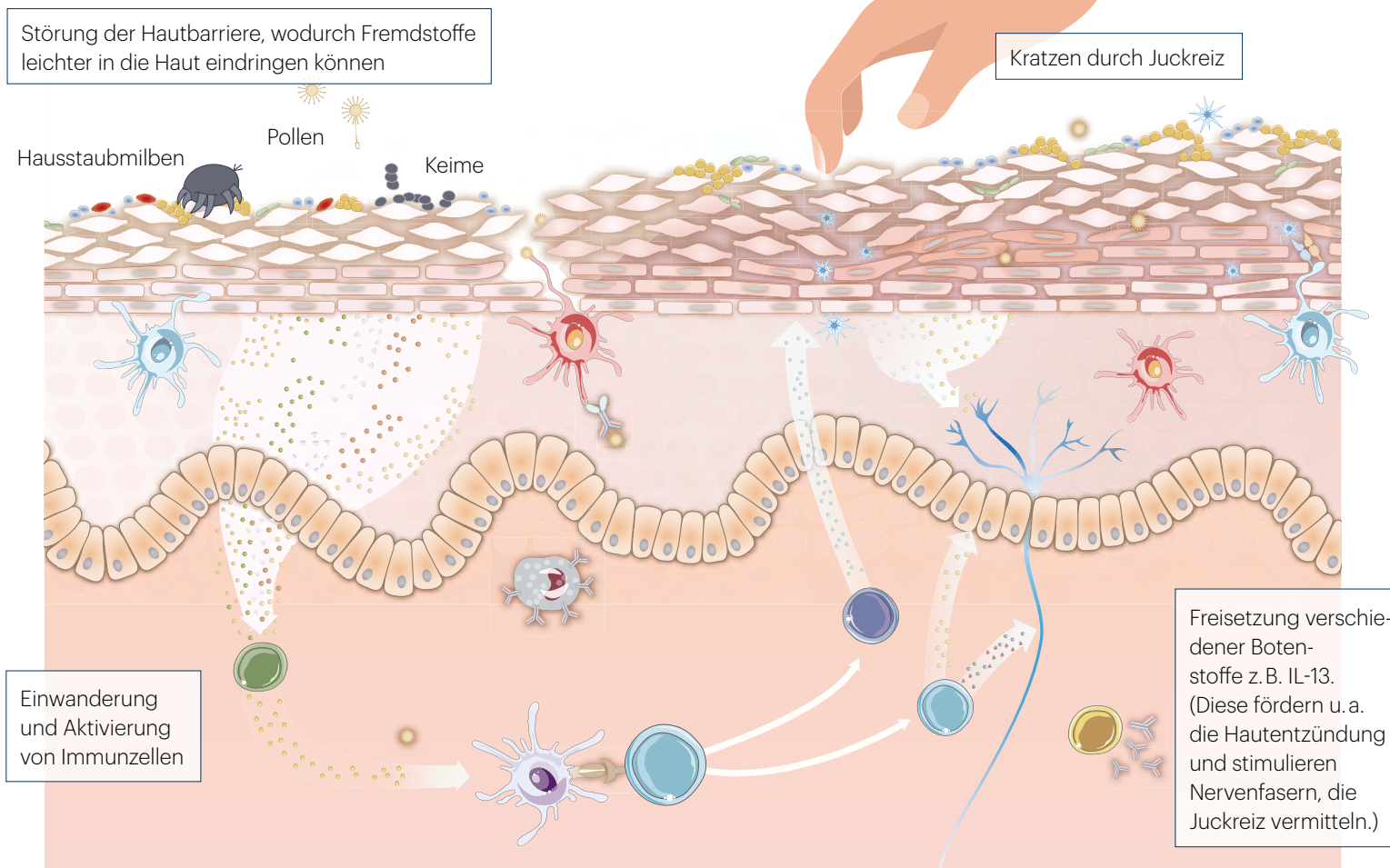
Mangel an Hautfetten

Zunahme des Feuchtigkeitsverlusts

Gestörte Immunabwehr

Die gestörte Immunreaktion stellt ein entscheidendes Element bei der Entstehung des Krankheitsbildes der Neurodermitis dar. Neurodermitis ist eine Systemerkrankung, die nicht nur auf die Haut beschränkt ist, sondern das gesamte Organsystem betrifft. Die erbliche Veranlagung führt neben Veränderungen im

Hautaufbau auch zu Beeinträchtigungen des Immunsystems. Das Immunsystem ist ein komplexes Abwehrsystem gegen Krankheitserreger und Fremdstoffe, die aufgrund der gestörten Hautbarriere vermehrt in die Haut eindringen und dort das Immunsystem aktivieren. Es kommt zu einer Entzündung als Reaktion des Im-



munsystems. Hieran sind verschiedene Immunzellen und ihre Botenstoffe beteiligt. Ist das Gleichgewicht des Immunsystems wie bei Neurodermitis gestört, tritt verstärkt eine sogenannte Typ-2-Entzündung auf. Diese wird durch bestimmte Immunzellen verursacht, zu denen die Typ-2-Helferzellen (TH2) zählen, die bei Neurodermitis vermehrt aktiv sind und hohe Mengen entzündungsfördernder Botenstoffe produzieren. Einen zentralen Botenstoff in dem komplexen Entzündungsgeschehen der Neurodermitis stellt Interleukin-13 (IL-13) dar.

Mikrobiom

Die menschliche Haut ist natürlicherweise mit Bakterien, Pilzen und Viren besiedelt, die in ihrer Gesamtheit als „**Mikrobiom der Haut**“ (=Keimbeseidlung) bezeichnet werden. Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass das Mikrobiom für die Gesundheit der Haut und für die Erregerabwehr eine wichtige Rolle spielt.

Bei Neurodermitis ist das natürliche Mikrobiom der Haut gestört. Die Bakterienvielfalt ist geringer. Man findet ein Übermaß an bestimmten Bakterien, z.B. *Staphylococcus (S.) aureus*.

S. aureus produziert Nebenprodukte, die die hauteigene Immunabwehr und damit die Reaktion auf Krankheitserreger schwächen und das Eindringen von Allergenen erleichtern.

Provokationsfaktoren

Neben den genannten Ursachen können eine Reihe von Einflussfaktoren das Krankheitsgeschehen beeinflussen und zu einer Verschlechterung der Neurodermitis bzw. einem Neurodermitisschub beitragen.

Man nennt diese auch „**Provokationsfaktoren**“ oder „**Triggerfaktoren**“. Sie sind individuell verschieden. Oftmals ist nicht nur ein einziger Faktor ausschlaggebend, sondern eine Kombination aus mehreren.

Mögliche Provokationsfaktoren



Psychische Faktoren können zu einer vermehrten Freisetzung von entzündungsauslösenden Botenstoffen und der Verstärkung des Juck-Kratz-Kreislaufes führen.



Reizstoffe wie Reinigungsmittel, austrocknende Seifen und mitunter auch Duftstoffe und kratzende Textilfasern können Entzündungen verstärken und Juckreiz hervorrufen.



Schadstoffe wie Tabakrauch können zu Hautschädigungen und Entzündungsreaktionen führen.



Infekte wie starke Erkältungen oder eine Grippe sowie weitere Infektionen zählen zu häufigen Auslösern von Neurodermitisschüben.



Allergene wie Hausstaubmilben, Tierhaare, Pflanzenpollen oder Schimmelpilze können bei Neurodermitikern, die unter einer allergischen Form leiden, zu einer Verschlimmerung führen.



Hormone, z. B. bei Umstellungen in der Schwangerschaft, können sowohl eine Besserung als auch eine Verschlechterung der Neurodermitis herbeiführen.



Klima- und weitere Faktoren wie Hitze, Kälte und/oder Trockenheit können das Auftreten von Neurodermitisschüben verstärken.

Wie wird Neurodermitis diagnostiziert?

Die Diagnose Neurodermitis wird in der Regel von Dermatologen auf Basis einer Hautuntersuchung gestellt. Dabei werden das Vorliegen typischer Krankheitszeichen wie Juckreiz, Hauttrockenheit, Art und Verteilung der Hautveränderun-

gen (Ekzeme) sowie der Krankheitsverlauf erfasst. Erfragt werden üblicherweise zudem Vorerkrankungen, bisherige Behandlungen sowie die familiäre Vorgeschichte.

Schweregrade

Zur Bewertung des Schweregrades der Neurodermitis können verschiedene Instrumente („Scores“) eingesetzt werden, von denen am häufigsten der **Eczema Area and Severity Index (EASI)** und der **Scoring Atopic Dermatitis (SCORAD)** verwendet werden.

EASI

misst Ausmaß und Stärke der Hautveränderungen

leicht	mittel	schwer	sehr schwer
0	7	21	50
			72

SCORAD

misst Ausmaß und Stärke der Hautveränderungen, Juckreiz und Schlaflosigkeit

leicht	mittel	schwer
0	25	50
		103

Zusätzlich kann auch die Beeinträchtigung der Lebensqualität durch die Erkrankung bewertet werden. Dafür wird beispielsweise der Fragebogen „**Dermatologischer Lebensqualitäts-Index (DLQI)**“ verwendet. Die Fragen betreffen die Symptome, Gefühle, täglichen Aktivitäten, Freizeit, Arbeit, Schule, persönlichen Beziehungen und Auswirkungen der Behandlung. Insbesondere

bei mittelschwerer bis schwerer Neurodermitis kann eine deutliche Beeinträchtigung der Lebensqualität auftreten.

Auch die Beeinträchtigung des Schlafes kann von den Betroffenen angegeben und die Intensität des Juckreizes, auf einer Skala von 0 (kein Juckreiz) bis 10 (schlimmster vorstellbarer Juckreiz), bewertet werden.

Wie zeigt sich Neurodermitis?

Hautveränderungen und weitere typische Symptome

Neurodermitis ist eine chronisch-entzündliche Hauterkrankung, die häufig schubförmig verläuft. Die Veränderungen an der Haut können individuell und in Abhängigkeit vom Krankheitsstadium unterschiedlich ausfallen.

In den akuten Phasen (Schüben) entstehen entzündete, gerötete, schuppige und manchmal auch blutende Hautstellen, sogenannte **Ekzeme**.

Es können sich auch Bläschen und Pusteln bilden, die anfangs nassen und anschließend verkrusten. Die Ekzeme tre-

ten häufig symmetrisch auf. Sie sind mit einem starken Juckreiz verbunden. Häufig sind Kratzspuren zu sehen. Die entzündete Haut kann zudem schmerzen.

Besteht ein Ekzem über längere Zeit, kann es zu einer Verdickung und Vergrößerung des Hautbereiches mit geringerer Elastizität kommen, was als Lichenifikation bezeichnet wird.

Bei Neurodermitis ist die Haut häufig sehr trocken und empfindlich – auch in Phasen, in denen die Krankheit scheinbar nicht aktiv und direkt sichtbar ist.



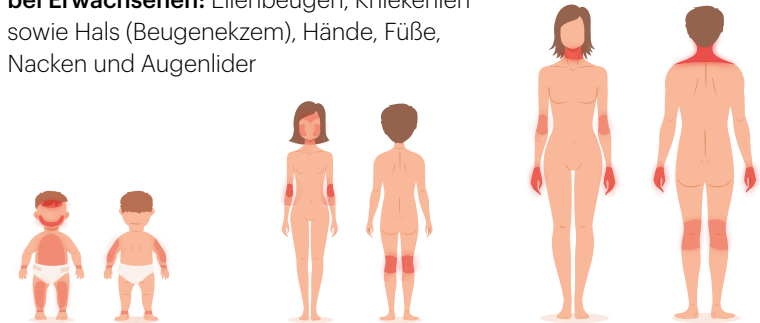
Typische Merkmale der Neurodermitis

- **chronisch-schubweiser Verlauf**
- **Juckreiz**
- **entzündete, gerötete Hautveränderungen** (Ekzeme)
- **trockene, raue Haut**
- **Hauteinrisse** (Rhagaden)
- **Hautvergrößerungen und -verdickungen** (Lichenifikation)

Ekzemstellen können am ganzen Körper auftreten. Allerdings gibt es charakteristische betroffene Hautbereiche, die sich in Abhängigkeit vom Lebensalter ändern.

Typische Ekzemstellen sind

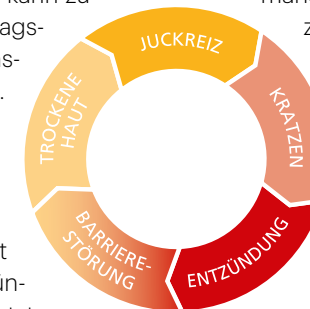
- **bei Säuglingen:** Kopf, Gesicht und Rumpf sowie Streckseiten der Arme und Beine, häufig weiße Schüppchen und Bläschen
- **bei Kindern:** Ellenbeugen, Kniekehlen, Gesicht und Hals (Beugeneckzem)
- **bei Erwachsenen:** Ellenbeugen, Kniekehlen sowie Hals (Beugeneckzem), Hände, Füße, Nacken und Augenlider



Juck-Kratz-Kreislauf

Eines der häufigsten Symptome bei Neurodermitis ist der starke Juckreiz, den viele Betroffene als besonders belastend empfinden. Der Juckreiz tritt phasenweise oft abends auf und kann zu Schlafstörungen und tagsüber zu Konzentrations-schwierigkeiten führen. Juckreiz wird durch eine Vielzahl von Auslösern hervorgerufen. Viele davon sind körpereigene Substanzen, die vermehrt als Folge der Hautentzündung bei Neurodermitis entstehen. Juckreizauslösende Substanzen aktivieren bestimmte Nervenfasern in der Haut, die bei Neurodermitis ein besonders dichtes Netzwerk ausbilden. Das Juckreizsignal wird an das Gehirn weitergeleitet, von wo aus das Kratzen

ausgelöst wird. Kratzen ist ein natürlicher Reflex auf den Juckreiz. Durch das Kratzen wird ein Schmerzreiz ausgelöst, der den Juckreiz kurzzeitig überdeckt. Permanentes Kratzen führt jedoch zu einer weiteren Reizung und Schädigung der Haut, sodass Allergene und Fremdstoffe leichter eindringen können. Darauf reagiert das überempfindliche Immunsystem mit einer verstärkten Entzündung, die wiederum zu noch mehr Juckreiz führt.



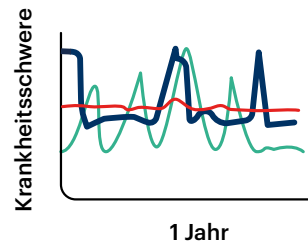
Der Juckreiz wird so durch einen sich selbst verstärkenden Kreislauf aufrechterhalten. Juckreiz kann auch auf nicht betroffener Haut vorkommen oder nach dem Abheilen der Ekzeme anhalten.



Krankheitsverlauf

Neurodermitis verläuft häufig in Schüben, wobei sich symptomarme Phasen mit akuten, stark symptomatischen Phasen abwechseln. Der Krankheitsverlauf der Neurodermitis kann sich dabei zwischen Patienten hinsichtlich des Schweregrads und der Anzahl der Schübe deutlich unterscheiden.

Etwa 80% der Neurodermitis-Erkrankungen beginnen im Säuglingsalter oder in der Kindheit. Bei einem sehr frühen Krankheitsbeginn besteht die Chance, dass sich die Neurodermitis bis zum Schulalter deutlich bessert.

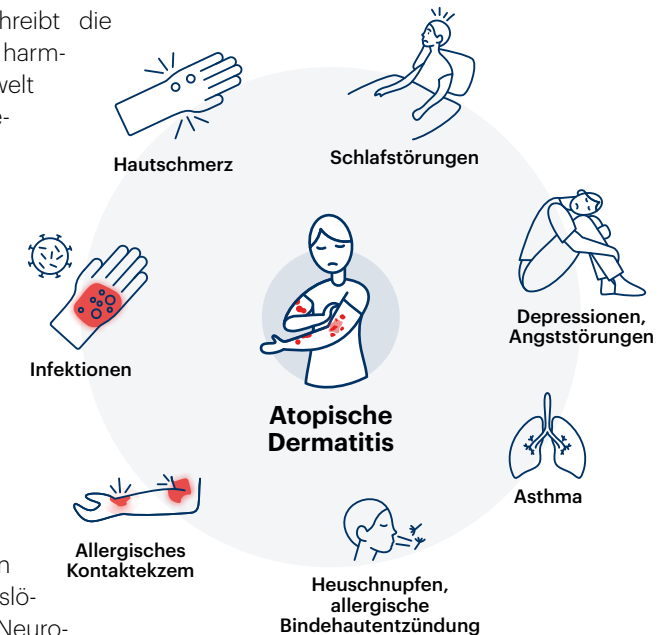


Eine Heilung der Neurodermitis kann spontan vorkommen. Dennoch kehrt die Neurodermitis im Erwachsenenalter in vielen Fällen zurück. Warum dies geschieht, ist unklar. Mindestens 30% aller Kinder mit Neurodermitis sind auch als Erwachsene von Ekzemen betroffen.

Häufige Begleiterkrankungen

Neurodermitis ist eine systemische Erkrankung und nicht nur auf die Haut begrenzt. Sie kann zusammen mit weiteren Erkrankungen des sogenannten atopischen Formenkreises auftreten.

Eine Neurodermitis kann sich negativ auf verschiedene Aspekte der Lebensqualität auswirken und von psychischen Belastungen sowie Schlafstörungen begleitet sein.



Allergene wie Pollen oder Hausstaubmilben können nicht nur einen allergischen Schnupfen oder Asthma auslösen, sondern auch für einen Neurodermitisschub verantwortlich sein.

Bei Neurodermitis kommt es häufiger zu Hautinfektionen. Dieses ist unter anderem auf die gestörte Hautbarriere, eine verminderte Ausprägung von körpereigenen Stoffen zur Bakterienabwehr und eine Fehlbesiedelung mit bestimmten Bakterienstämmen (vor allem Staphylokokken) zurückzuführen. Hierzu können eitrige Hautinfektionen, Herpes-Infektionen wie auch Entzündungen der Binde- und Hornhaut des Auges gehören.

Die belastenden und oftmals sichtbaren Symptome einer Neurodermitis können zudem mit einem geringeren Selbstwertgefühl und einer Stigmatisierung einhergehen. Betroffene neigen dann zu sozialer Isolation.

Ca. 20% der Betroffenen leiden unter Angstzuständen und Depressionen.

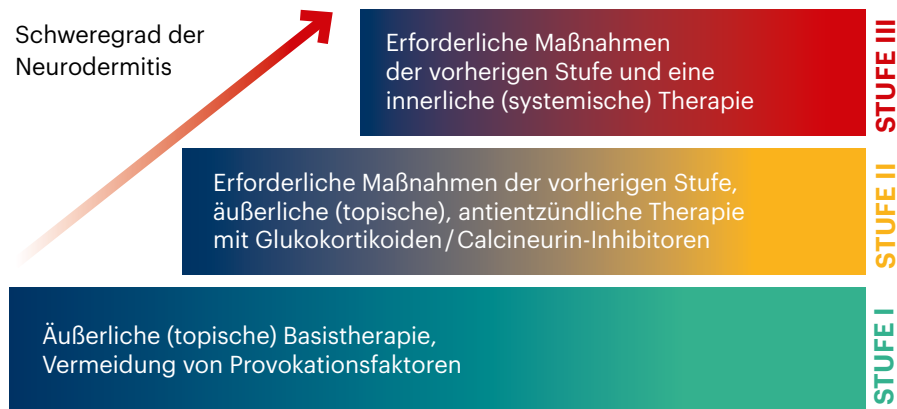
Welche Therapiemöglichkeiten gibt es?

Therapieziele

Bis heute gilt die Neurodermitis als nicht heilbar. Es gibt jedoch gute Behandlungsmethoden, um die Hautveränderungen und die belastenden Symptome zu mindern.

Haupttherapieziele bei Neurodermitis sind:

- Langfristige Kontrolle der Krankheitsaktivität und Vermeidung von akuten Schüben
- Linderung oder – wenn möglich – Beseitigung der Hauterscheinungen
- Aufheben etwaiger Beeinträchtigungen im Alltag



Die Behandlung der Neurodermitis erfolgt in Abhängigkeit vom Schweregrad der Erkrankung. Leichte Formen werden vorwiegend durch äußerlich anzuwendende Zubereitungen wie Cremes behandelt. Mittelschwere bis schwere Ausprägungen werden zusätzlich mit innerlich wirkenden Arzneimitteln behandelt. Das in den Behandlungsleitlinien zur Neurodermitis vorgeschlagene Stufenschema wird an die individuelle Situation des Patienten angepasst.

Basistherapie

Die Grundlage aller Therapiestufen bei der Neurodermitis bildet die sogenannte Basistherapie, die allein oder zusammen mit anderen Therapien angewendet wird. Selbst wenn die Neurodermitis nicht aktiv ist, sollte auf die Basistherapie nicht verzichtet werden.

Die Basistherapie sieht die Meidung von Provokationsfaktoren sowie die Hautpflege mit wirkstofffreien Zubereitungen wie Cremes vor, die z.B. rückfettend und feuchtigkeitsspendend wirken. Die Basistherapie kann dazu beitragen, die Symptome der Neurodermitis zu verbessern und neuen Schüben vorzubeugen.

Die Basistherapie sollte unabhängig vom Hautzustand täglich am gesamten Körper erfolgen. Die ausreichende Menge

eines Pflegeproduktes beim Erwachsenen beträgt ca. 30 g/Tag.

Zur Basistherapie gehört darüber hinaus eine sanfte und angemessene Hautreinigung. Auf ausgedehntes Duschen oder Baden und eine zu hohe Wassertemperatur sollte verzichtet werden. Regelmäßiges Duschen (täglich oder jeden zweiten Tag) ist erlaubt. Dabei ist auf die Verwendung milder, seifenfreier Hautreinigungsmittel, die die Haut nicht austrocknen und rückfettend wirken, zu achten. Empfehlenswert sind Reinigungsprodukte, die pH-hautneutral (pH 5–5,5) und gegebenenfalls auch frei von Duft- und Farbstoffen sind. Wichtig ist, dass die Haut im Anschluss sanft abgetupft und komplett mit einem Basispflegeprodukt eingecremt wird.

Äußerlich anzuwendende (topische), antientzündliche Zubereitungen

Glukokortikoide

Äußerlich anzuwendende Glukokortikoide sind eine Gruppe von Arzneimitteln, die direkt auf die betroffenen Hautstellen (topisch=örtlich) aufgetragen werden, z.B. in Form von Cremes oder Salben. Glukokortikoide werden auch als Kortison oder Kortikoide bezeichnet. Sie zählen zu den entzündungshemmenden Behandlungen, die bei leichten und auch mittelschweren Ekzemen zusätzlich zur Basistherapie eingesetzt werden. Die Anwendung erfolgt in der Regel, bis die Ekzeme abgeheilt sind.

Ist die akute Entzündung abgeklungen, kann eine Intervalltherapie zur Vorbeugung neuer Schübe erforderlich sein. Dabei werden die am stärksten betroffenen Stellen ein- bis zweimal wöchentlich behandelt (proaktive Therapie). Bei korrekter Anwendung der Glukokortikoide nach Anweisung des Arztes sind sie sicher und führen nur sehr selten zu Nebenwirkungen.

Calcineurin-Inhibitoren

Calcineurin-Inhibitoren werden so wie die Glukokortikoide auf den betroffene

nen Hautstellen angewendet. Sie wirken ebenfalls entzündungshemmend und eignen sich auch für empfindliche Hautbereiche wie Gesicht und Genitalien.

Auch sie können nach Abheilung der Ekzeme im Rahmen einer fortgesetzten proaktiven Therapie mit größeren Anwendungsabständen weiterverwendet werden.



Phototherapie

Begleitend zu anderen Therapien kann die Phototherapie (Lichttherapie) die Entzündung und den Juckreiz lindern. Die Haut wird dabei gezielt mit künstlichem UV-Licht einer bestimmten Wellenlänge bestrahlt. Um Hautschädigungen zu vermeiden, sollte die Behandlung unter ärztlicher Kontrolle erfolgen.

Innerliche (systemische) Therapie

Wenn äußerlich anzuwendende entzündungshemmende Arzneimittel die Krankheitssymptome bei Neurodermitis nicht ausreichend lindern oder aufgrund der Ausprägung und des Schweregrades der Erkrankung davon auszugehen ist, dass hiermit kein ausreichender Therapieerfolg erzielt werden kann, sollten dem Behandlungsschema folgend innerliche Therapeutika in Betracht gezogen werden. Hierzu zählen **Biologika**, **JAK-Hemmer** und **konventionelle Immunsuppressiva**.

Biologika

Biologika sind eine neue Generation biotechnologisch hergestellter Arzneistoffe, die für die Behandlung mittelschwerer bis schwerer Ausprägungen der Neurodermitis eingesetzt werden können. Es handelt sich dabei um therapeutisch wirksame Antikörper. Die Arzneistoffe hemmen zielgerichtet die Funktion bestimmter Botenstoffe, die für die Entzündungsreaktion und Entstehung der Symptome der Neurodermitis ursächlich sind.

Biologika binden direkt an diese Botenstoffe oder blockieren deren Rezeptoren. Dadurch wird die Weiterleitung von Signalen verhindert und die Entzündungsreaktion unterdrückt.

Biologika werden zu Beginn der Therapie mit einem Abstand von 2 Wochen unter die Haut injiziert. Im Laufe der Therapie kann das Intervall zwischen den Injektionen gegebenenfalls verlängert werden. Patienten können nach einer Schulung durch das medizinische Fachpersonal

die Injektionen in der Regel selbst zu Hause vornehmen.

JAK-Hemmer

Januskinase(JAK)-Hemmer sind kleinere Moleküle, die ebenfalls in Entzündungsprozesse eingreifen. Allerdings hemmen sie nicht einen oder zwei einzelne Botenstoffe wie Biologika, sondern beeinflussen viele verschiedene Signalwege. Die Wirkung auf das Immunsystem ist daher breiter.

Wie der Name schon verrät, hemmen sie die Aktivität sogenannter Januskinasen. Januskinasen sind Enzyme (Eiweiße), die die von Botenstoffen kommenden Signale innerhalb der Zellen weiterleiten. Dabei greifen mehrere Botenstoffe auf denselben Januskinase-Typ zurück. So ist auch zu erklären, warum die Hemmung von JAK die Funktion mehrerer Botenstoffe beeinflusst.

Über JAK werden Entzündungsreaktionen und weitere Funktionen in Zellen reguliert. JAK-Hemmer werden für die Behandlung mittelschwerer bis schwerer Formen der Neurodermitis eingesetzt und als Tabletten angewendet. Sie werden täglich eingenommen.

Vor und während der Behandlung mit JAK-Hemmern sind regelmäßige Laborkontrollen von Blutproben vorgesehen.

Konventionelle Immunsuppressiva

Zu dieser Gruppe gehören Arzneimittel, die schon seit längerem bei mittelschweren bis schweren Formen der Neurodermitis eingesetzt werden. Sie unterdrü-

cken relativ unspezifisch die Reaktionen des Immunsystems. Die Gruppe der Immunsuppressiva beinhaltet eine Reihe von verschiedenen Wirkstoffen, beispielsweise Ciclosporin.

Auch die Einnahme von Glukokortikoiden (Kortison) in Tabletten- oder flüssiger Form zählen zu den Immunsuppressiva. Die Anwendung erfolgt normalerweise nur über eine kurze Zeit, bis die Symptome unter Kontrolle gebracht wurden.



Weitere Hinweise für den Alltag mit Neurodermitis

Juckreiz

Die oben beschriebenen antientzündlichen Therapien reduzieren den Juckreiz bei Neurodermitis. Weiterhin können folgende Maßnahmen bei Juckreiz helfen:

- **Haut austrocknung vermeiden**

Grundsätzlich sollte alles vermieden werden, was die Haut austrocknet, wie herkömmliche Seife, Schaumbäder oder ausgiebiges Sonnenbaden. Auf eine ausreichende, an den Hautzustand angepasste Basistherapie ist zu achten.

- **Nicht kratzen, sondern kneifen oder klopfen**

Wenn die nichtbetroffene, umgebende Haut leicht gekniffen, gedrückt oder geklopft wird, wird der Juckreiz oft weniger stark wahrgenommen, und eine Schädigung der Haut durch Kratzen wird vermieden.

- **Entspannungstechniken, Ablenkung und sportliche Aktivität**

Sie können dabei helfen, Stress zu reduzieren und die Wahrnehmung des Juckreizes abzuschwächen.

Ernährung

Bei Patienten mit Neurodermitis kommen Nahrungsmittelallergien häufiger vor als in der allgemeinen Bevölkerung. Nicht in jedem Fall führt der Konsum unverträglicher Nahrungsmittel aber zu einer Verschlechterung der Neurodermitis.

Eine eingeschränkte Neurodermitis-Diät oder das Weglassen bestimmter Nahrungsmittel ist nur dann sinnvoll, wenn eine Allergie auf bestimmte Nahrungsmittel und ein Zusammenhang mit den Hauterscheinungen sicher festgestellt

wurden. Ein Selbstversuch durch das Weglassen von Nahrungsmitteln sollte vermieden werden. Für alle Betroffenen, insbesondere Kinder, gilt die Empfehlung, sich nährstoffbedarfsdeckend, abwechslungsreich und ausgewogen zu ernähren, um eine Mangelernährung zu vermeiden.

Bei Verdacht auf eine Allergie sollte zunächst ein Tagebuch geführt werden. Dabei ist zu berücksichtigen, dass eine Nahrungsmittelunverträglichkeit mit einer

Verzögerung von einigen Tagen zu einer Verschlechterung des Hautzustandes führen kann. Anhand des Tagebuchs können in Absprache mit dem behandelnden Arzt weitere Tests durchgeführt werden, die gegebenenfalls eine Allergie bestätigen können.

Nur bei einer allergologisch bestätigten Nahrungsmittelallergie oder -unverträglichkeit sollte das in Frage kommende Nahrungsmittel zeitweise weggelassen werden. Das Erstellen eines individuellen Ernährungsplans mit Unterstützung durch eine allergologische Ernährungsfachkraft ist in diesen Fällen ratsam.

Adressen von allergologisch spezialisierten Ernährungsfachkräften finden Sie unter **allergie-wegweiser.de**



Probiotika

Die natürliche Keimbeseidlung des Darms (Darmmikrobiom) ist bei Neurodermitis in seiner Vielfalt eingeschränkt. Ob und wie eine unterstützende Einnahme von Probiotika bei Neurodermitis helfen kann, muss in Studien ausführlicher geprüft werden. Bisher empfehlen Experten daher keine derartige Behandlung der Neurodermitis, z. B. mit Laktobazillen. Das Darmmikrobiom kann aber auch durch eine ausgewogene, ballaststoffreiche Ernährung mit Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, Sauermilchprodukten, Nüssen, Samen und Hülsenfrüchten positiv beeinflusst werden.

Hautmikrobiom

Bei Neurodermitis ist auch die natürliche Beseidlung der Haut (Hautmikrobiom) mit Keimen verändert. Für unterschiedliche, innerlich anzuwendende antientzündliche Therapien konnte gezeigt werden, dass die Eindämmung der Entzündung auch zu einer Verbesserung der Hautbarriere und des Mikrobioms führen kann. Aktuell wird untersucht, ob auch Hautpflegeprodukte das Mikrobiom auf der Haut positiv beeinflussen können.

Klima

Temperaturschwankungen, extreme Kälte oder trockene Luft können sich nachteilig auf eine Neurodermitis auswirken. Symptome bessern sich mitunter auch bei einem Klimawechsel, insbesondere bei Aufenthalt in Reizklimazonen, z. B. am Meer oder in den Bergen, wo die Allergenbelastung geringer ist.

Allergene

Allergieauslöser wie Hausstaubmilben, Schimmelpilze, Pollen, Tierhaare und Schadstoffe wie Tabakrauch können zu einer Verschlimmerung der Neurodermitis beitragen. Bei einer nachgewiesenen Allergie sollten Maßnahmen ergriffen werden, um den Kontakt mit den Allergenen möglichst zu vermeiden. Darüber hinaus kann oftmals eine spezifische Immuntherapie helfen, dass das Immunsystem den Allergieauslöser besser toleriert.

Kleidung

Eine Neurodermitis kann auch durch die Kleidung ungünstig beeinflusst werden, da die Haut meistens sehr empfindlich reagiert. Wolle oder synthetische Fasern wie Nylon oder Polyester reizen oft die Haut. Gut hautverträglich sind dagegen glatte und luftige Stoffe aus Baumwolle, Leinen oder Seide. Zudem empfiehlt es sich, scheuernde Nähte zu vermeiden und gegebenenfalls Etiketten zu entfernen. Sportkleidung sollte atmungsaktiv und saugfähig sein, damit der Schweiß die Haut nicht zusätzlich reizt.

Psychische Faktoren

Methoden zum Stressabbau und das Meiden angstauslösender Situationen sind dabei hilfreich, psychische Auslöser der Neurodermitis zu kontrollieren. Es ist wichtig zu wissen, dass Stress keine Neurodermitis verursacht, aber zu einem Aufflammen führen kann.

Homöopathie und Hausmittel

Bei der Behandlung von Neurodermitis und damit verbundenen Allergien setzen viele Betroffene auf homöopathische Produkte oder Hausmittel. Bei diesen alternativen Ansätzen ist die Wirkung jedoch nicht wissenschaftlich belegt.



Weitere Informationen und Neurodermitisschulungen

In vielen deutschen Städten gibt es qualitätsgesicherte Neurodermitisschulungen für Patienten bzw. deren Eltern. Auskunft dazu kann der behandelnde Arzt oder die Krankenkasse geben.

Eine Liste der Schulungszentren finden Sie unter **www.neurodermitisschulung.de**



In den Schulungen werden von einem interdisziplinären Team aus Mediziner, Psychologen, Ernährungs- und Pflegefachkräften umfassende Informationen zur Behandlung und Tipps zum Umgang mit der Erkrankung im Alltag vermittelt, die über die Möglichkeiten eines üblichen Arztgespräches hinausgehen.

Zusätzlich können sich Betroffene bzw. deren Eltern auch in Selbsthilfegruppen austauschen. Zahlreiche und wissenschaftlich fundierte Informationen sowie eine persönliche Beratung erhalten Interessierte

beim Deutschen Allergie- und Asthmabund e. V. – DAAB unter **www.daab.de**,



beim Deutschen Neurodermitis Bund unter **www.neurodermitis-bund.de**,



bei der Deutschen Haut- und Allergiehilfe unter **www.dha-neurodermitis.de**



sowie unter **neurodermitis.bitteberuehren.de**



und beim Netzwerk Autoimmunerkrankter e. V. **www.nik-ev.de/neurodermitis**.



Gibt es Maßnahmen, die die Entstehung einer Neurodermitis beeinflussen können?

Werdende Eltern, insbesondere diejenigen, die selbst unter Neurodermitis oder Allergien leiden, möchten gerne ihre Kinder vor allergischen Erkrankungen schützen. Es ist leider nicht möglich, eine Neurodermitis gänzlich zu verhindern. Allerdings lassen sich eine Reihe von Risikofaktoren beeinflussen.

Stillen

Muttermilch gilt als ein wichtiger Schutzfaktor, auch wenn durch Stillen allergische Erkrankungen nicht grundsätzlich verhindert werden können. In den ersten 4 bis 6 Lebensmonaten sollte nach Möglichkeit ausschließlich gestillt werden.

Auch mit Einführung der Beikost sollte weitergestillt werden. Wenn Stillen nicht möglich ist, wird empfohlen, Säuglingsanfangsnahrung zu geben.



Tierhaltung

In Familien mit einem erhöhten Allergierisiko oder Kindern, die bereits eine Neurodermitis haben, sollte keine Katze neu angeschafft werden. Von einer Hundehaltung wird nicht abgeraten.

Auch scheint das Aufwachsen in der Umgebung eines Bauernhofs einen gewissen Schutz vor der Entwicklung von Asthma und allergischen Erkrankungen durch die dort vorkommenden Mikroorganismen zu bieten.

Impfungen

Die Wissenschaft ist sich einig darüber, dass Impfungen das Allergie- und Neurodermitis-Risiko nicht erhöhen. Kinder mit einem erhöhten Allergierisiko sowie Kinder, die bereits unter Neurodermitis leiden, sollten daher nach den derzeit gültigen Empfehlungen der STIKO geimpft werden.



Ernährung

Bestimmte Nahrungsmittel zur Vorbeugung von Allergien während der Schwangerschaft und Stillzeit zu vermeiden, kann das Allergierisiko nicht reduzieren und birgt eher die Gefahr einer Mangelernährung bei Mutter und Kind. Dagegen scheint die Vielfalt der Ernährung im ersten Lebensjahr eine schützende Wirkung auf die Entstehung atopischer Erkrankungen zu haben.

Empfehlenswert ist eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung, welche kein Lebensmittel vorbeugend auslässt.

Antibiotika

Ein häufiger Einsatz von Antibiotika im Kleinkindalter kann das Risiko für atopische Erkrankungen wie Neurodermitis leicht erhöhen.

Basispflege

Eine konsequente, tägliche Basispflege der Haut scheint eine Neurodermitis nicht verhindern zu können. Liegt bei Säuglingen und Kindern jedoch eine Neigung zu trockener Haut vor oder ist die Neurodermitis schon vorhanden, ist das regelmäßige Eincremen wichtig.

Mythen

Mythos:

„Man kann eine Neurodermitis loswerden, indem man die Auslöser, beispielsweise bestimmte Nahrungsmittel, findet und beseitigt.“

Fakt:

Die jahrzehntelange Forschung hat gezeigt, dass es nicht eine alleinige Ursache gibt. Ein komplexes Zusammenspiel mehrerer Faktoren scheint für das Auftreten verantwortlich zu sein. Nach wie vor gilt die Neurodermitis als nicht heilbar. Das Meiden von Nahrungsmitteln kann eine Neurodermitis nicht heilen, sondern möglicherweise sogar gesundheitliche Probleme durch eine Mangelernährung nach sich ziehen.

Mythos:

„Neurodermitis verwächst sich.“

Fakt:

Bei vielen Kindern mit Neurodermitis bessern sich die Symptome deutlich bis zum Schulalter oder frühen Erwachsenenalter. Dennoch kehrt die Neurodermitis im Erwachsenenalter oftmals zurück oder äußert sich in Form von anderen atopischen Erkrankungen. Daher empfehlen Dermatologen eine frühzeitige Behandlung der Neurodermitis und konsequente Basistherapie, um eine Verschlimmerung zu verhindern.

Mythos:

„Um Schübe zu verhindern, sollte so wenig wie möglich gebadet werden.“

Fakt:

Ein kurzes, tägliches lauwarmes Bad oder eine Dusche hat keine negativen Auswirkungen. Durch das Baden werden Bakterien und andere Keime von der Haut entfernt, was Hautinfektionen reduzieren kann. Das Auftragen von fett- und feuchtigkeitsspendenden Cremes bzw. Lotionen (Basistherapeutika) nach dem Baden hilft dabei, Feuchtigkeit in der Haut zu halten und ein Austrocknen zu verhindern.

Ihre Notizen

[illegible]

Bildnachweise: Ausgenommen der folgenden Stockmedien liegen alle Bildrechte bei der Almirall Hermal GmbH:

Titel: Drazen/stock.adobe.com
S. 04: SNAB/stock.adobe.com
S. 12: Oksana/stock.adobe.com
S. 14: Ольга Тернавская/stock.adobe.com

S. 18: Evgeniy Kalinovskiy/stock.adobe.com
S. 19: photophonie/stock.adobe.com
S. 24: Olga Sidel'nikova/stock.adobe.com
S. 25: Yakobchuk Olena/stock.adobe.com



Wir beraten Sie gerne

LEEBRI-2300006



Almirall Hermal GmbH
Scholtzstraße 3
21465 Reinbek

Feel the Science.

almirall.de