

Detektivarbeit für Patientin und Ärztin:

Wo kommt der Ausschlag her?

Wenn sich plötzlich das Hautbild an Armen, Beinen, im Gesicht verschlechtert, steckt oft eine Allergie dahinter. Die bekannte Dermatologin Dr. Yael Adler erklärt exklusiv für BILD der FRAU, was dagegen hilft



Pusteln, Quaddeln, Knötchen, Bläschen ... Jucken, Brennen, unangenehmes Wärmegefühl ... Fast jeder Erwachsene kennt das Problem aus eigener Erfahrung. Aber was ist die Ursache? „Ein Hautausschlag entsteht in der Lederhaut zwischen der Ober- und der Unterhaut. Er betrifft vor allem Rumpf, Arme und Beine symmetrisch mit gleichförmigen Pickelchen, Flecken oder Quaddeln“, erklärt die Dermatologin und Bestseller-Autorin Dr. Yael Adler vom Privatärztlichen Zentrum für Haut, Venen & Lasermedizin in Berlin (dradlerberlin.de). „Typische Auslöser sind Infektionskrankheiten wie Scharlach, Röteln, Masern, Windpocken, Pfeiffersches Drüsenfieber, aber auch Rosazea oder Schuppenflechte. Und Patienten mit Covid-19-Erreger bekommen häufig einen Ausschlag mit Rötungen, Knötchen, Bläschen.“ Daneben gibt es Ekzeme, Entzündungen vor allem der Oberhaut. Sie treten an einzelnen Stellen mit Bläschen, Rötungen, Juckreiz, Schuppen und Hautverdickungen auf. „In der Oberhaut spielen sich Kontaktallergien, Neurodermitis und Schuppenflechte ab. Es gibt für Hauterscheinungen so viele Ursachen wie Blätter an einem Baum. Dr. Adler: „Weil die Haut ein Spiegel der Seele ist, zeigt sich z. B. Aufregung, Stress gern durch Pickelchen und Hautreizungen.“ Auch eine unzureichende Versorgung mit Mikronährstoffen, hormonelle Veränderungen

während der Regel oder in den Wechseljahren können das gesunde Hautbild trüben.

Jeder 8. Deutsche betroffen

Manchmal löst jedoch eine Histaminausschüttung durch eine Pseudoallergie oder eine echte Allergie juckende Quaddeln aus. Laut Schätzung des Bundesumweltamtes reagieren mehr als zehn Millionen Deutsche auf eine bestimmte Substanz mit Hautausschlag. „Er kann in Sekunden oder wenigen Minuten auftreten, wird dann meist durch Nahrungszusatzstoffe, Arzneimittel, auch Allergene in Lebensmitteln wie Erdbeeren, Tomaten, Nüssen, Steinobst, Eiern, eingeatmete Pollen, Insektengifte verursacht“, sagt die Dermatologin.

Besonders stark verbreitet sind Kontaktallergien. „Sie treten verzögert meist 24 bis 48 Stunden nach dem Allergenkontakt auf, manchmal sogar noch später“, weiß Dr. Adler. „Oft kommt es

dann zu stark juckenden Bläschen, nässenden, später schuppenden, geröteten Hautstellen. Und: Der Rand des Ausschlags ist nicht scharf begrenzt.“ Der häufigste Auslöser ist Nickel. Das silberfarbene Metall steckt in Ohrsteckern, Brillengestellen, auch in Silber- und Weißgold, Türklinken, Messern. Auch Latex in Schutzhandschuhen, Chromsalze in Lederwaren, Substanzen in Parfum, Deos, Desinfektionsmitteln, Seifen, Haarfärbemitteln, Kosmetika stehen auf der Liste der Verdächtigen.



Allergieauslöser: Nickel in Brillengestellen, Eier, Erdbeeren

SYMPTOM-TAGEBUCH

Diese kleine Checkliste hilft Betroffenen, zu erkennen, ob hinter einem Ausschlag eine Kontaktallergie steckt:

- ▶ Was genau hat sich in den vergangenen zwei Tagen in meinem Leben verändert?
- ▶ Welche neuen Haushaltsreiniger, Spülmittel, Handschuhe benutze ich?
- ▶ Habe ich eine andere Kosmetik, den Duft gewechselt?
- ▶ Tritt der Ausschlag diffus oder vor allem an bestimmten Stellen auf?

Typisch: Ohren, Armgelenk, Dekolleté bei Nickel-Allergie; Achselhöhle bei Deos, Enthaarungsmitteln; Hände bei Latex-Handschuhen; Bauchnabel bei Piercings, Hosknöpfen; Kopfhaut und Nacken bei Allergenen in Haarfärbemitteln, Haarklammern



- ▶ Hatte ich in den letzten Tagen einen Infekt oder eine Impfung?
- ▶ Treten die Hauterscheinungen symmetrisch auf?
- ▶ Welche Arzneimittel habe ich genommen?

Dr. Yael Adler: „Am besten notieren Sie sich, wann und wo der Ausschlag auftritt. Das kann dem Arzt bei der Diagnose per Pricktest gut helfen.“ Denn es kommen über 3000 Substanzen infrage, die als Auslöser bekannt sind. Verdächtige Kandidaten werden in geringer Menge auf die Haut aufgebracht und die Reaktion beobachtet. Dringend zu einem Arztbesuch rät Dr. Adler jedenfalls dann, wenn Fieber oder Atemnot hinzukommen, die Veränderungen heftig sind, sich weiter ausbreiten.



Pricktest



Die Haut reagiert auch auf Stress. Entspannungsübungen heilen sie

Schwarztee beruhigt

Wird der Allergieauslöser ermittelt, kann er konsequent gemieden werden. Dr. Adler: „Bei Kosmetika etwa gibt es gute duft-, farbstofffreie Produkte ohne Emulgatoren, die keine Allergien auslösen. Trockene Haut sollte mit 100 Prozent unraffiniertes Sheabutter gepflegt werden, die besonders an den Händen ihren Schutzfilm optimal unterstützt.“ Gleichzeitig lassen sich

viele Symptome mit Hausmitteln gut lindern. „Mein Geheimitipp: Einen schwarzen Assam- oder Darjeeling-Tee so lange kochen, bis seine ätherischen Öle

verfliegen sind und er durch seine Gerbstoffe richtig bitter schmeckt. Abkühlen lassen. Dann ein Baumwolltuch damit tränken, zehn Minuten als Umschlag auf die gereizte Stelle auflegen.“ Juckreiz lindern Umschläge mit Apfelessig-Wasser (1 EL Essig auf 1 l Wasser), eine Zinkschüttel-Mixtur (Apotheke) oder kaltes Aloe-vera-Gel. Auf keinen Fall kratzen! „Dadurch können Bakterien in die Haut gelangen, sie entzünden. Das Aufkratzen fördert



Die Gerbstoffe des Tees beruhigen die Haut

Medikamente als Auslöser

Auch eine Vielzahl von Medikamenten kann Ausschläge fördern: z. B. Antibiotika, Entwässerungs-, Schmerz-, Rheumamittel, Kortison, bestimmte Mittel gegen Bluthochdruck, Gicht, Diabetes, Penicillin, Schilddrüsenpräparate. Pflanzliche Mittel wie etwa Johanniskraut in Kombination mit Sonnenlicht können zu einer sogenannten fotoallergischen Reaktion der Haut mit Rötungen, Verkrustungen, Abschilfern und Bläschen führen. Viele Menschen reagieren auch allergisch auf Pflanzenmittel mit Rainfarn, Kamille, Ringelblume, Arnika.



BUCH-TIPP

Zum Weiterlesen „Wir müssen reden, Frau Doktor!“ von Dr. med. Yael Adler, Droemer, 368 Seiten, 18 Euro



Zinkletten Verla®

Lutschtabletten



Der Klassiker zum Lutschen für die ganze Familie



- 1-2 Lutschtabletten täglich
- Himbeer- oder Orangengeschmack

Zink + Vitamin C sind wie „schönes Wetter“ für die körpereigenen Abwehrkräfte, denn die beiden Vitalstoffe sind unentbehrlich für ein gesundes Immunsystem.

Zink – das Multitalent ist auch wichtig für gesunde Haut, Haare und Nägel.

Mineralstoff-Kompetenz

Achten Sie zusätzlich auf eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Mineralstoffe aus Ihrer Apotheke

Verla-Pharm Arzneimittel, 82324 Tutzing, www.verla.de