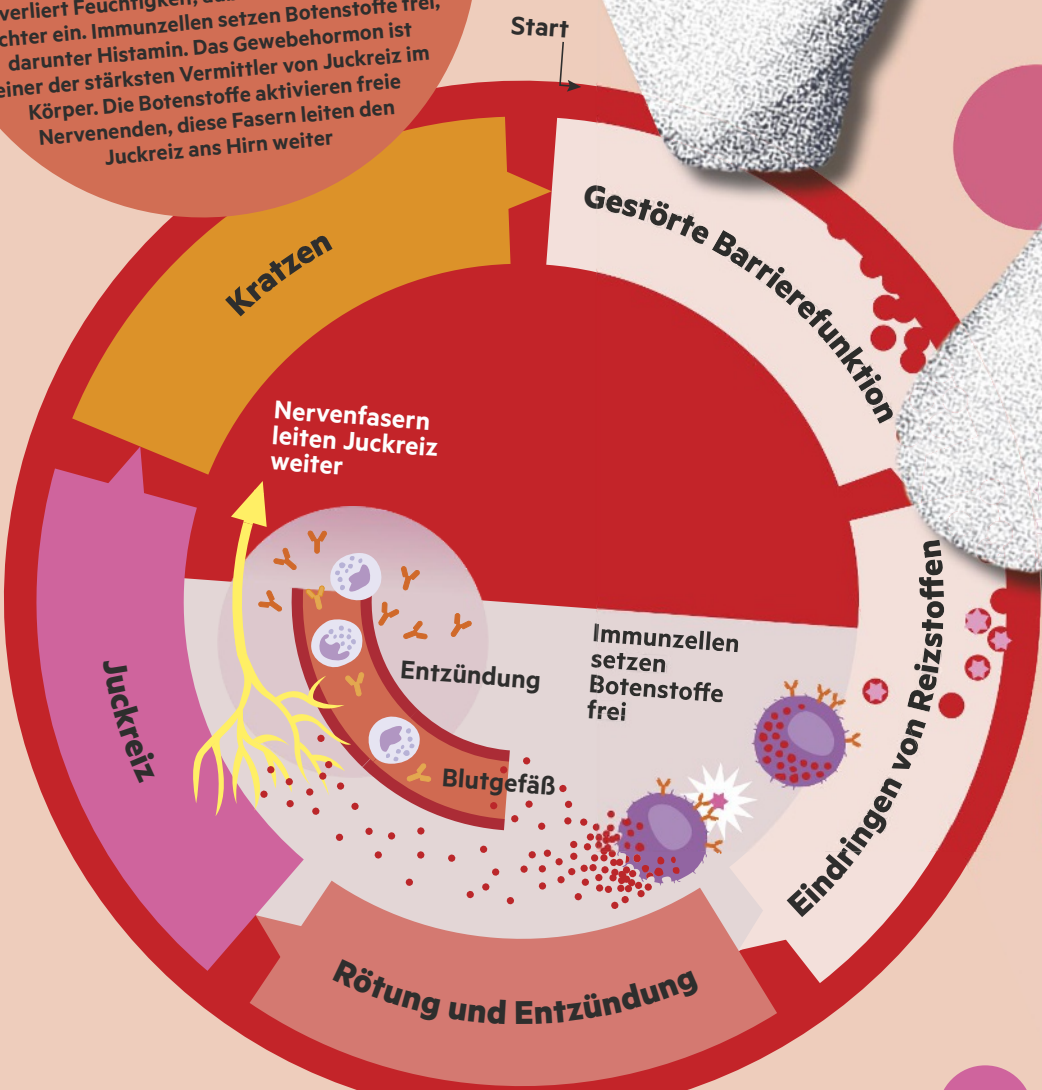


1/5

der Menschen
in Industrieländern
hat zeitweise
Neurodermitis

STRESS MIT DER HAUT

Juckreiz (med.: *Pruritus*) ist eine Missempfindung der Haut, die das Verlangen auslöst, die betroffene Stelle zu reiben oder zu kratzen. Das Problem: Kratzen sorgt nur kurzfristig für Linderung und kann zu Verletzungen der Haut führen. Diese wiederum können zur Folge haben, dass sich der Juckreiz verstärkt. Denn durch das Kratzen wird die Schutzschicht der Haut gestört. Sie verliert Feuchtigkeit, äußere Reizstoffe dringen leichter ein. Immunzellen setzen Botenstoffe frei, darunter Histamin. Das Gewebehormon ist einer der stärksten Vermittler von Juckreiz im Körper. Die Botenstoffe aktivieren freie Nervenenden, diese Fasern leiten den Juckreiz ans Hirn weiter



GEREIZT

Wer Neurodermitis hat, ist oft am ganzen Körper gezeichnet – und wird dafür ausgegrenzt. Unsere Autorin hat das selbst erlebt. Doch neue Therapien machen ihr Hoffnung

Von Alexandra Kraft

An der Innenseite meiner linken Hand, ganz unten am Rand, habe ich eine Stelle, die immer juckt. Nicht nur oben auf der Haut, sondern tief drin. Es vergeht nie. Nachts werde ich manchmal davon wach. Es kommt auch vor, dass ich im Schlaf die Stelle kratze. Tagsüber versuche ich, mich so gut wie möglich zu beherrschen. Das funktioniert meistens, aber nicht immer. Wenn ich zum Beispiel in eine Aufgabe vertieft bin, kratze ich unbewusst. Erst sanft und dann immer kräftiger. Mit den Fingerspitzen, den Nägeln und einmal, als es besonders schlimm war, habe ich sogar den Kronkorken einer Colaflasche genommen. Danach war das Jucken für kurze Zeit verschwunden, eine echte Erlösung. Die tiefen Kratzer in der Haut brauchten fast zwei Wochen, bis sie verheilt waren. Jedes Mal, wenn ich darauf schaute, schämte ich mich für meinen Kontrollverlust.

Ich habe Neurodermitis, seit ich denken kann. Meine Haut ist mein Schlachtfeld. Als ich in der zehnten Klasse war, hat sich meine Mitschülerin Simone von mir weggesetzt und wollte wochenlang nichts mit mir zu tun haben. Sie sagte: „Deine Haut ist ekelig.“ Das war mein Alltag. Der Sound meiner Jugend war: „Kratz nicht.“ Als wäre das so einfach. So was sagen nur Leute, die noch nie in ihrem Leben einen ewig quälenden Juckreiz hatten.

Wochen verbrachte ich in der Uniklinik Frankfurt, eingewickelt in dicke, mit Teersalbe getränkte Mullverbände. Damals glaubte man, das helfe am besten. Ich erinnere mich noch genau an den schweren, öligen Geruch in meinem Krankenzimmer. Die tiefen Kratzer an den Armen und im Gesicht heilten auch ab. Es waren kurze Atempausen. Denn wenn die schützenden Mullbinden abgenommen waren, kam das Jucken schnell wieder.

Bis heute ist Neurodermitis für die Medizin eine geheimnisvolle Krankheit. In Industrieländern wie Deutschland ist rund ein Fünftel der Menschen zumindest zeitweise betroffen. Es erkrankten vor allem ►

Bisher sind die Ursachen der Erkrankung noch nicht genau entschlüsselt. Aber Vererbung und Umwelteinflüsse spielen wohl eine wichtige Rolle

STERN MONTAGE: MCPHOTO/IMAGO

IN DER NEURODERMITIS-FORSCHUNG GIBT ES ENDLICH FORTSCHRITTE

Kinder und Jugendliche, 23 Prozent aller Säuglinge und Kleinkinder werden mindestens einmal wegen Neurodermitis behandelt. Aber auch bis zu drei Prozent der Erwachsenen leiden unter der sogenannten atopischen Dermatitis. Prof. Thomas Bieber vom Universitätsklinikum Bonn ist einer der weltweit führenden Dermatologen. „Die Krankheit überrascht selbst mich und alle anderen immer wieder“, sagt er. „Es gibt wenig, was wir definitiv wissen.“

Kein Arzt der Welt weiß heute, was genau bei Neurodermitikern auslöst, dass ihre Haut juckt, schuppt und sich entzündet. Es gibt viele

Vermutungen. Mal soll das Immunsystem zu aktiv sein, mal die Seele über die Haut ihre Nöte signalisieren. Wenn man aber nicht sicher weiß, was eine Krankheit auslöst, wie soll man sie dann behandeln? Seit Jahrzehnten gilt deswegen bei Neurodermitis-Patienten schon eine Linderung als großer Erfolg.

Meist sind es einfache Mittel, die zum Einsatz kommen. Wie zum Beispiel Bäder in warmem Paraffin, mit schwarzem Tee getränkte Gesichtsmasken, Fettsalben. Wenn das alles nicht hilft und bei akuten Schüben die Haut „blüht“, wie Ärzte sagen, dann auch Cortison. Das Steroidhormon lindert

fast alle Beschwerden – wenn auch zu einem hohen Preis. Als Salbe kann Cortison die Haut ausdünnen, in Tablettenform Blutdruck und Blutzuckerwerte nach oben treiben. Auch ich kann seit Jahren phasenweise nicht ohne, etwa wenn ein wichtiger Termin ansteht und meine Haut kurz vorher entschieden hat, dass sie ausgerechnet dann rot und schuppig sein muss. Oder wenn mich die Stelle an der Hand nur noch nervt. Cortison-Creme bringt mir schnelle Besserung. Aber nur für kurze Zeit.

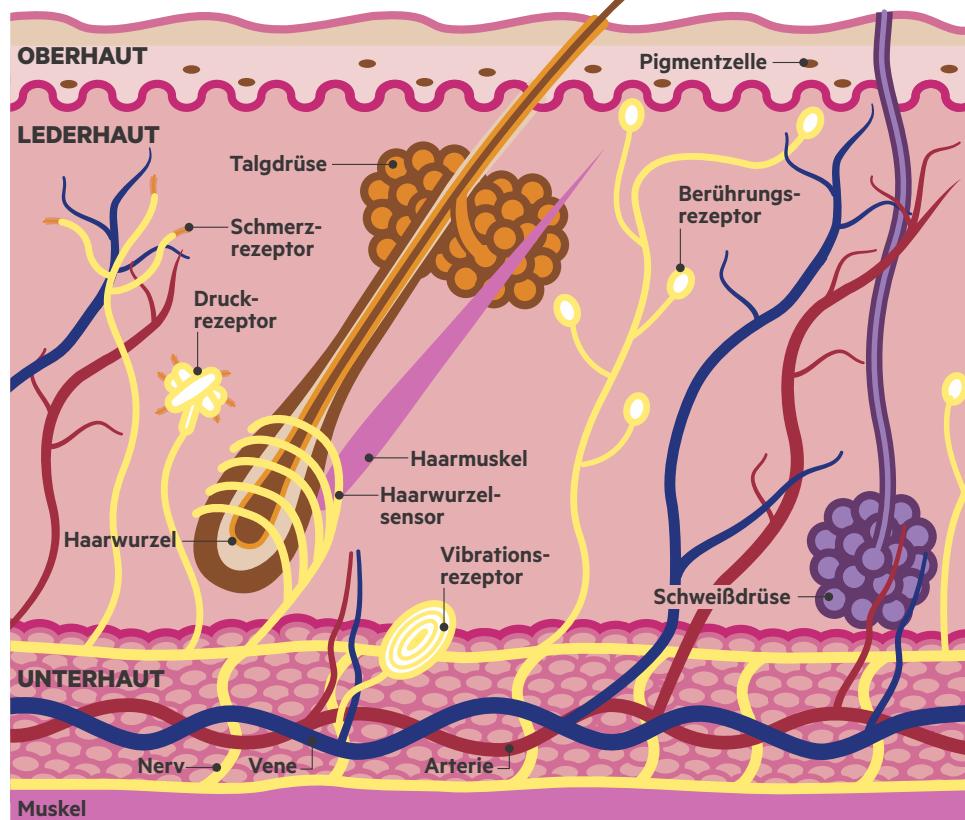
Neurodermitis grenzt aus. Ob bewusst oder unbewusst, das Ergebnis ist dasselbe. Kürzlich fragte eine Kollegin: „Was sind das für Flecken an deinem Arm?“ Sie war vermutlich nur neugierig, aber ich zog schnell die Ärmel meiner Bluse runter und sagte: trockene Haut. Dann verließ ich den Raum. In Studien wurde nachgewiesen, dass Neurodermitiker wegen ihrer Krankheit vermehrt unter Stress leiden. Wer sich in der Öffentlichkeit übermäßig kratzt, wird schief angeschaut. Und geh mal mit großen roten Flecken am ganzen Körper ins Schwimmbad!

Endlich Fortschritte in der Therapie

Zum Glück gibt es nach Jahrzehnten des Stillstandes bei der Neurodermitis-Forschung endlich Fortschritte. Mehr als 30 Gene haben Wissenschaftler identifiziert, die an der Entstehung der Krankheit beteiligt sein sollen. So ist bei 20 bis 40 Prozent der Betroffenen das Filaggrin-Gen mutiert, das wichtig für eine intakte Hautbarriere ist.

Um das Leiden besser zu verstehen, baut der Hautarzt und Allergologe Bieber an der Uniklinik in Bonn eine Datenbank auf, in der neben Neurodermitis auch Tausende Asthmafälle dokumentiert ➤

Auf gesunder Haut leben
MILLIARDEN
von Mikroorganismen
und bilden eine
schützende
Barriere



GESTÖRTES GLEICHGEWICHT

Menschen mit Neurodermitis haben eine geschwächte Hautbarriere, ihre Haut entzündet sich leichter. Bei 20 bis 40 Prozent von ihnen ist das Filaggrin-Gen mutiert, das wichtig für eine intakte Hülle ist. Auslöser eines Schubs können Nahrungsmittel und Allergien, übermäßige Körperpflege und hautirritierende Kleidung sein. Pflegeprodukte stabilisieren die Hautbarriere. Cremes mit Cortison bekämpfen Juckreiz und Entzündungen

STOP TALKING. START PLANTING.

Die Klimakrise ist ein Wettlauf gegen die Zeit. Zum Glück gibt es Bäume. Sie verschaffen uns wertvolle Zeit, um Emissionen zu reduzieren. Deswegen hat **Tobi Krell (Checker Tobi)** gerade 1000 Bäume gepflanzt. Pflanz mit - mit einem Klick auf **plant-for-the-planet.org** oder unserer **App**.

STERN erscheint im Verlag Gruner + Jahr, Unterstützer von Plant-for-the-Planet

sind. Denn oft gehen beide Erkrankungen Hand in Hand. Ein weltweit einzigartiges Projekt. „Jeder, der die Schwelle unseres Hauses überschreitet, soll am besten in die Datenbank aufgenommen werden. Wir nehmen Haut- und Blutproben und stellen viele Fragen.“ So will Bieber Muster erkennen, Regelmäßigkeiten identifizieren. Und im Idealfall endlich erklären können, welche Patienten auf welche Medikamente ansprechen. Und warum bei vielen Kindern in der Pubertät die Neurodermitis verschwindet, aber danach oft Asthma entsteht.

Neurodermitis verschwindet bei vielen Kindern in der **PUBERTÄT**, aber danach entsteht oft Asthma

Eine erste Erkenntnis sei, so Bieber, dass die Krankheit mittler-

system und hemmen dort gezielt Reaktionen. Die Jahresdosis kostet bis zu 22 000 Euro. Studien zufolge wirkt das Mittel bei mehr als einem Drittel der Patienten, Entzündungen und Juckreiz verschwinden oder werden deutlich gelindert. Meist handelt es sich um schwere Fälle, bei denen alle Therapien bisher versagt haben. Allerdings ist noch wenig über die langfristigen Nebenwirkungen bekannt. Und auch bei diesen aufwendigen und teuren Präparaten steht am Ende die Erkenntnis: Kein Neurodermitis-Patient ist wie der andere. Niemand kann vorhersagen, welches Medikament bei wem wie wirkt – immerhin hilft Dupilumab wohl bei zwei Dritteln der Patienten nicht. Wie kompliziert das Krankheitsbild Neurodermitis

GESUNDE BAKTERIEN SOLLEN DIE HAUT BESIEDELN UND HELFEN, SIE ZU HEILEN

weile bei immer mehr Erwachsenen neu oder wieder ausbreche. „Die Zahlen dieser Fälle steigen explosionsartig.“ Auch hier gilt: Die Gründe sind unklar. Immerhin wurde das Interesse der Pharmaindustrie neu geweckt. Eine gute Entwicklung, nachdem sich Ende der 90er Jahre fast alle großen Unternehmen aus der Dermatologie zurückgezogen hatten. Weil die Meinung herrschte, da sei kein Geld zu holen. Das ändert sich nun. Bieber sagt: „Man stellte fest, es geht zwar nicht ums Überleben, aber ganz erheblich um Lebensqualität. Wenn man das versteht, dann bekommen Hautkrankheiten einen ganz anderen Stellenwert.“ Etwa 70 Pharmakonzerne arbeiten derzeit an der Erforschung der Hautkrankheit, rund 20 Medikamente stehen kurz vor der Zulassung.

Recht neu ist das Präparat Dupilumab. Per Spritze werden Antikörper verabreicht. Sie wirken an bestimmten Botenstoffen im Immun-

system und hemmen dort gezielt Reaktionen. Die Jahresdosis kostet bis zu 22 000 Euro. Studien zufolge wirkt das Mittel bei mehr als einem Drittel der Patienten, Entzündungen und Juckreiz verschwinden oder werden deutlich gelindert. Meist handelt es sich um schwere Fälle, bei denen alle Therapien bisher versagt haben. Allerdings ist noch wenig über die langfristigen Nebenwirkungen bekannt. Und auch bei diesen aufwendigen und teuren Präparaten steht am Ende die Erkenntnis: Kein Neurodermitis-Patient ist wie der andere. Niemand kann vorhersagen, welches Medikament bei wem wie wirkt – immerhin hilft Dupilumab wohl bei zwei Dritteln der Patienten nicht. Wie kompliziert das Krankheitsbild Neurodermitis

Zurück zur Natur?

Vielleicht gibt es jedoch auch eine einfachere Lösung. Ein vielversprechender Trend zielt darauf ab, die Haut wieder in ihr natürliches Gleichgewicht zu bringen. Die Dermatologin und Bestsellerautorin Yael Adler ist eine Vorkämpferin dieser Bewegung – und postuliert den Weg zurück zu einer Art steinzeitlichem Urzustand der Haut.

Ein Besuch in Adlers Praxis in Berlin. Als Expertin sieht sie auf den ersten Blick, dass ich Neurodermitis habe. „Haben Sie schon mal Ihr Mikrobiom testen lassen?“, fragt sie. „Ich gebe Ihnen gleich alles mit.“ Die

Etwa **70** Pharmakonzerne arbeiten derzeit an der Erforschung der Hautkrankheit

Theorie dahinter: Gesunde Bakterien sollen die Haut besiedeln und dabei helfen, sie zu heilen. Deswegen soll sie auch so wenig wie möglich mit Waschgels oder künstlichen Duftstoffen in Berührung kommen. Denn auf der Haut jedes Menschen leben Milliarden Mikroorganismen. Die gilt es zu schützen und zu stärken. Befinden sich verschiedene Bakterientypen im Gleichgewicht, ergänzen sie sich und bilden eine schützende Barriere. Hat ein Bakterienvolk dagegen die Oberhand, wird die Haut erst verwundbar und irgendwann krank. „Das gilt auch für den Magen- und Darmbereich“, sagt Yael Adler. Bei Neurodermitis-Patienten könnte eine Störung im Mikrobiom der Auslöser für Juckreiz und Entzündungen sein.

Forscher versuchen deshalb, Lotionen zu entwickeln, mit deren Hilfe sie die fehlenden Bakterien auf die Haut bringen. Säfte und Tinkturen sollen helfen, dass sich im Darm gesunde Bakterien ansiedeln. Die Hoffnungen sind groß, dass diese Methode der Schlüssel sein könnte. Das größte Problem ist, die individuell passende Bakterienmischung für jeden Hauttyp zu finden. Außerdem ist bei der Anwendung Geduld gefragt; es kann Monate dauern, bis sich die Bakterien wieder ansiedeln und die Haut sich schrittweise regeneriert.

Nach vielen Besuchen bei ratlosen Hautärzten und einem erneuten Schub in den vergangenen Monaten gehe ich nun auch diesen Weg. Um die Hautbarriere nicht zu belasten, dusche ich nur noch mit einer Lösung aus Apfelessig. Außerdem trinke ich abends immer einen Becher fermentiertes Getränk, das meine Darmbakterien unterstützen soll. Seit einiger Zeit sehe ich auch Veränderungen. Meine Haut ist zwar längst nicht geheilt, aber viel besser geworden. Es gibt sogar inzwischen Tage und Nächte, an denen es mich nirgends juckt. ✨

Alexandra Kraft wurde als Kind von ihrer Großmutter mit Gänsefett eingerieben. Das war ihr Familienrezept bei trockener Haut. Es roch auf jeden Fall gut – geholfen hat es aber nicht

ILLUSTRATION: ADOBE STOCK



TUPFEN UND CREMEN

Die gereizte Haut freut sich über sanfte Behandlung

Neurodermitis verläuft meist sehr unterschiedlich. Vor allem Kinder leiden an der Krankheit, die auch atopisches Ekzem genannt wird. Der Name Neurodermitis kommt aus der Zeit, als man noch glaubte, der Ausschlag werde durch entzündete Nerven in der Haut hervorgerufen. Bei einem großen Teil der Patienten verschwindet die Neurodermitis mit der Pubertät. Aber oftmals flammt sie im späteren Leben wieder auf.

Egal, in welcher Lebensphase, Neurodermitiker müssen ihre Haut besonders pflegen, denn sie reagiert empfindlich auf äußere Reize, trocknet aus und beginnt zu jucken. Auslöser dafür ist die im Vergleich zu anderen Menschen durchlässigere Hautbarriere. Selbst wenn Patienten gerade beschwerdefrei sind, ist die Pflege wichtig und beugt neuen Schüben vor. Das passende Produkt zu finden ist allerdings kein einfaches Unterfangen. Denn in vielen Fällen reagiert die Haut auch allergisch und empfindlich auf Duft und Konservierungsstoffe. Was letztendlich für Linderung sorgt, ist individuell. Viele Hautärzte raten, verschiedene Produkte auszuprobieren. Die Suche ist meist mühsam und langwierig.

Zur Basispflege für Neurodermitis Patienten gehört es, sich zweimal täglich einzucremen. Zum Duschen und Haarewaschen sollten Produkte mit einem hautneutralen pH-Wert zwischen 5,5 und 6,0 verwendet werden. Außerdem sollten Betroffene nicht zu warm und zu lange duschen. Denn das trocknet die Haut zusätzlich aus. Beim Abtrocknen sollte man auf allzu starkes Rubbeln mit dem Handtuch verzichten. Besser ist es, die Haut abzutupfen.

Viele Betroffene profitieren auch von rückfettenden Ölbädern oder Bädern mit Totem- Meer-Salz. Glucocorticoide (Cortison) wurden lange wegen ihrer Nebenwirkungen verdammt. Inzwischen sind sie aber ein wichtiger Bestandteil in der Behandlung von Neurodermitis. Lokal als Salbe eingesetzt, können sie Schübe lindern. Moderne Präparate werden in der Haut abgebaut und gelangen nicht mehr in den Blutkreislauf. Sie sollen so lange eingesetzt werden, bis die Haut nur noch schwach gerötet ist. Danach kann man die Behandlung noch bis zu zweimal wöchentlich weiterführen. So verschwinden auch Restentzündungen, die tiefer im Gewebe sitzen.

Magnesium Verla® 400

1 x täglich
400 mg Magnesium
hochdosiert



Auch erhältlich als
Direkt-Stick

Magnesium ist wichtig für die gesunde Funktion von Muskeln und Nerven. Ein erhöhter Magnesiumbedarf besteht z. B. in Stressphasen oder nach hoher körperlicher Anstrengung (Sport).

Mineralstoffkompetenz

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

Das blau-gelbe Magnesium aus Ihrer Apotheke

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