

Das Magazin über,
mit und ohne
Neurodermitis

Wen juckt's?

„Heute kratzt nichts mehr
auf meiner Haut und ich
kann das Leben entspannt
genießen.“ JULIA



Hier
weiterlesen:
**neurodermitis-
wen-juckts.de**

abbvie



Zum Mitnehmen.
Kostenfrei!

MEIN MOMENT Julias Traum vom normalen Leben wird wahr
JUCKT MICH NICHT Wie moderne Therapien den Juckreiz besiegen
BESSER LEBEN Schöne Haut für besondere Momente

Frühjahr 2024
abbvie

DE-IMM-24-0066

Inhalt

- 4 REIN**
AUSGEJUCKT - DAS NEUE NORMAL
Mehr Freiheit statt tägliche Grenzen.
- 6 MEIN MOMENT**
EIN GANZ NORMALES LEBEN
Warum Julia Bielecki noch einmal von vorne anfängt.
- 12 JUCKT MICH NICHT**
OHNE JUCKREIZ - JA, DAS GEHT!
Woher Juckreiz kommt und wie er sich vertreiben lässt, verrät Klinikleiterin Dr. Laura Susok.
- 14 GUT VORBEREITET INS GESPRÄCH**
So verstehen Ärztinnen und Ärzte deine Probleme.
- 16 BESSER LEBEN**
SCHÖNE HAUT FÜR BESONDERE MOMENTE
Wie man sich in der eigenen Haut wohler fühlen kann.
- 18 WEITER DENKEN**
WENN DIE SEELE LEIDET
Tipps für ein besseres Wohlbefinden.
- 22 RAUS**
ENTDECKER-MODUS AN
So schlägt Mera der Krankheit ein Schnippchen.

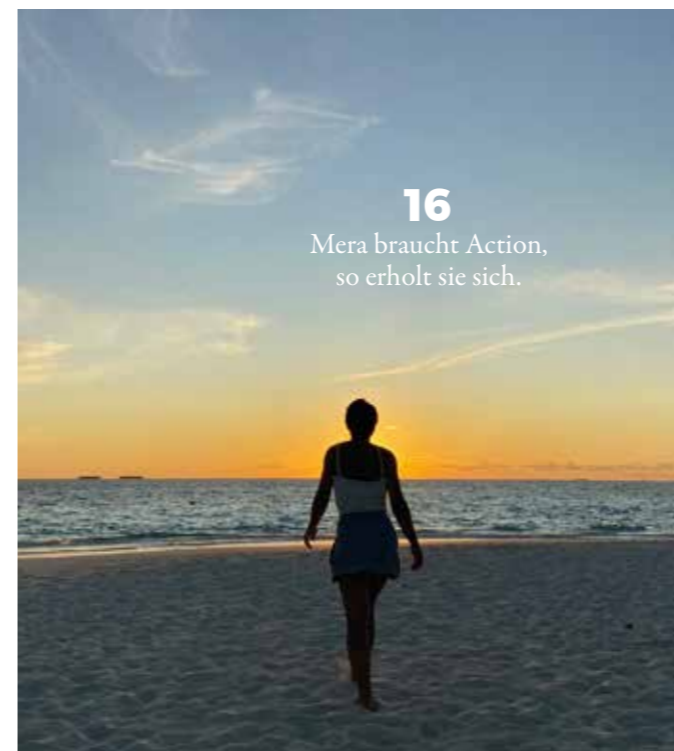


12
Wie ist ein Leben ohne Juckreiz möglich?
7 Fragen und Antworten.



6
Julia Bielecki glaubt, sie kann nichts gegen Neurodermitis tun – und leidet still.
Eine moderne Therapie ändert alles.

IMPRESSUM
Herausgeber: AbbVie Deutschland GmbH & Co. KG, Wiesbaden.
Verantwortliche Chefredaktion: Martina Schikora.
Redaktion, Layout und Design: komm.passion GmbH, Düsseldorf, www.komm-passion.de, Matthias Kutzscher.
Layout und Illustrationen: Mirja Winkelmann.
Druck: O.D.D. GmbH & Co. KG Print + Medien.
Vielen Dank für die gute Zusammenarbeit: Julia Bielecki, Mera El-Ali, Dr. Laura Susok.
Hinweise: Für Manuskripte, Fotos, Bilder und anderweitiges unverlangt eingesandtes Material wird nicht gehaftet. Alle Rechte vorbehalten. Nur mit schriftlicher Genehmigung von AbbVie sind der Nachdruck oder die Veröffentlichung von einzelnen Beiträgen oder Auszügen gestattet. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung des jeweiligen Autors und nicht immer die Meinung von AbbVie wieder. Wir drucken auf Material aus nachhaltiger Waldwirtschaft.



16
Mera braucht Action,
so erholt sie sich.



22
Was man tun kann,
wenn juckfreie Haut besonders wichtig ist.

UND wie geht es dir jetzt?

SCHON BESSER!

18
Was Seele und Selbstbewusstsein richtig guttut.

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

soll ich das hinnehmen? Bei Neurodermitis ist die Antwort klar: auf keinen Fall! Dank der Forschung ist ein normales Leben ohne entzündete Haut und heftigen Juckreiz bei vielen Betroffenen möglich. Das macht den Alltag einfacher und rückt die besonderen Momente im Leben in neues Licht. Durch moderne Systemtherapien lassen sich der Strandurlaub, die Hochzeit in Weiß oder einfach nur Kuschneln ohne Scham und Leid genießen.

Der Begriff „normal“ mag für viele eher „langweilig“ klingen, wie ein Tag ohne Höhen und Tiefen. Wer aber regelmäßig Neurodermitis-Schübe bekommt, der wünscht sich Normalität und in seinem Alltag ungestört zu sein. Julia Bielecki hat die Qual der Neurodermitis erlebt und ihre Geschichte mit „Wen juckt’s“ geteilt. Sie erzählt, warum sie sich für eine moderne Therapie entschieden hat und wie gut es ihr damit geht.

Es sind vor allem die persönlichen Erfahrungen von Betroffenen und ihren Familien, denen wir in diesem Magazin nachspüren. „Entdecker-Modus an“, sagt etwa Mera und verrät, wie sie trotz Neurodermitis entspannt. Und wir liefern Tipps, wie man die Haut auf ein XXL-Event vorbereitet oder wie Betroffene mit dem Juckreiz umgehen können.

Bei der Arbeit an diesem Magazin ist uns sehr deutlich geworden: Wenn Hautentzündungen und Jucken verschwinden, wachsen auch die Lebensfreude und das Selbstbewusstsein. Der Versuch, sein Leben zu ändern, lohnt sich also.

Jetzt wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Lesen,
Ihr Wen juckt’s-Magazin-Team
& Martina Schikora
Ansprechpartnerin
für Patient*innen bei AbbVie



Das normale Leben

Freiheit statt Einschränkungen.
Teilhabe statt Isolation.
Akzeptanz statt Stigmatisierung.
Ein normales Leben mit
Neurodermitis

ist möglich





JULIAS WEG IN DIE

MEIN MOMENT



Schon als Baby erkrankt Julia an Neurodermitis. Regelmäßig bekommt sie heftige Schübe mit unerträglichem Juckreiz.

FREIHEIT

Bis sie fast 30 Jahre alt ist, erträgt sie die Qual. Doch dann entscheidet sich die Studentin für eine moderne Therapie. Das ändert alles. Der Traum vom normalen Leben wird wahr.



Foto: privat
Bei Neurodermitis-Schüben überzogen nässende Ekzeme Julias Körper, und das Gesicht schwoll an wie ein Ballon.

Es ist ihre Zeit. Im Wald ist es still. Kälte kitzelt das Gesicht, während sie tief in den Bauch atmet und dem monotonen Knirschen der Schuhe auf dem Laub lauscht. Julia trainiert für einen Halbmarathon. Ohne Stress. Ob sie die 21,1 Kilometer in zwei oder drei Stunden schafft, ist egal. Früher wollte sie oft zu viel, vor allem, um anderen zu gefallen. Doch Druck wirkt wie Gift auf die Haut. Das kennt die 31-Jährige, die unter schwerer Neurodermitis leidet, seit sie ein Baby ist. Heute hat Julia die Krankheit dank einer systemischen Therapie locker im Griff und folgt den eigenen Wünschen.

Sie fühlt sich so hilflos

„Ich habe mich lange für mein Aussehen geschämt“, sagt Julia und deutet auf Kopf, Rücken, Arme. Bei Schüben überzogen nässende Ekzeme weite Teile des Körpers, und das hübsche Gesicht mit den großen grünen Augen und blonden Locken schwoll an wie ein roter Ballon. Schlimmer noch als die rissigen Krater auf der Haut war für Julia der Juckreiz, der wie Feuer brannte und einfach nicht verschwinden wollte. Nachts lag sie stundenlang wach und kratzte sich ohne Linderung blutig. „Ich habe mich schon im Kindergarten ständig verletzt und so hilflos gefühlt“, sagt Julia und lächelt die traurige Erinnerung weg.

Fotos: Dominik Asbach



„Erst mit der neuen Therapie hat für mich ein normales Leben angefangen.“

Julia kann heute im Pilates-Studio trainieren und schwitzen, ohne sofort den nächsten Schub zu provozieren.

In der Schule ändert sich nichts. Kamen Neurodermitis-Schübe, cremt Julia mit Kortisonsalbe, erhält von der Mutter Leinentücher oder Baumwoll-Kompressen und verdeckt mit Klammotten, dass ihr Körper chronisch rebelliert. Gemobbt wird sie zwar nicht, doch die Last der Krankheit verdrängt ihre fröhliche und offene Art. Julia hat immer mehr Angst zu versagen und abgelehnt zu werden. Daher entwickelt sie für alles und jeden Verständnis, fühlt sich für die Launen anderer verantwortlich und kann kaum eine Bitte abschlagen. „People Pleaser nennt man solche Leute. Was andere wollten, ist wichtiger als eigene Bedürfnisse“, erklärt die attraktive junge Frau, die in einem Dorf südlich von Würzburg aufwächst.

Das starke Gebergefühls überfordert sie genauso wie der eigene Perfektionismus. Selbst kleine Fehler stressen. Ein Teufelskreis aus Neurodermitis und Selbstdruck entsteht. Julia versucht äußerliche Therapien in Hautkliniken und Kuren an der See: doch die Schübe kommen weiter so regelmäßig wie dunkle Wolken im



Winter. Meistens weiß sie, warum. Weil sie zu viel will und schnell aufgeregt ist; aber auch Heizungsluft, Sonne und der eigene Schweiß triggern.

Mit 19 Jahren arbeitet Julia als Erzieherin nicht weit von zu Hause. Sie liebt die Kids, ihre Neugier, die tapsigen Schritte und das ständige Lachen. Dann geht sie nach Freiburg und macht einen Bachelor in Heilpädagogik. Ihre Krankheit hat sie immer im Gepäck. Sie akzeptiert, eingeschränkt zu leben: geht nie in verrauchte Bars, bei Kälte laufen oder in die Sauna. Sie akzeptiert, was unvermeidlich scheint: die schuppige Haut und den unerträglichen Juckreiz. Längst hat sie ein klares Berufsziel. Sie will Menschen mit Problemen helfen und Psychotherapeutin für Kinder- und Jugendliche werden. Für diese Ausbildung ist ein Masterabschluss nötig, den Julia mit einem Fernstudium angeht.



Viel Unterstützung bekommt Julia durch ihren Freund Max.



Das Gefühl, ganz unten zu sein

Über diese Phase redet sie nicht gerne. Julia wohnt mittlerweile in Offenbach am Main und teilt ihr Leben in Schichten. Tagsüber arbeitet sie, um das Studium und den Berufstraum an einem renommierten Institut in Offenbach finanzieren zu können. Nachts büffelt sie für den Master. Raum für Erholung oder Liebe fehlt. Dates sagt sie einfach ab. Mit heftigen Folgen. „Ich war extrem gestresst und habe starke Neurodermitis-Schübe bekommen“, berichtet Julia und schiebt leise nach: „Diese Zeit hat mich sehr angestrengt. Ich musste etwas ändern.“

An der Dermatologischen Klinik der Universität Frankfurt erhält Julia zum ersten Mal eine innerliche systemische Therapie – einen sogenannten JAK-Hemmer. Die Tablette greift zielgerichtet in den Entzündungsprozess ein und hilft so dem Immunsystem, wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Innerhalb von wenigen Tagen geht der Juckreiz komplett weg. Auch die trockene, rissige Haut, die Julias Kopf und große Teile des Körpers wie ein Netz überzogen hatte, verschwindet. „Das war die totale Erleichterung“, sagt Julia: „Das ständige Kribbeln und Beißen hat so viel Energie gebunden, dass ich für kaum etwas anderes Kraft hatte. Plötzlich war ich frei und konnte ganz normal leben.“

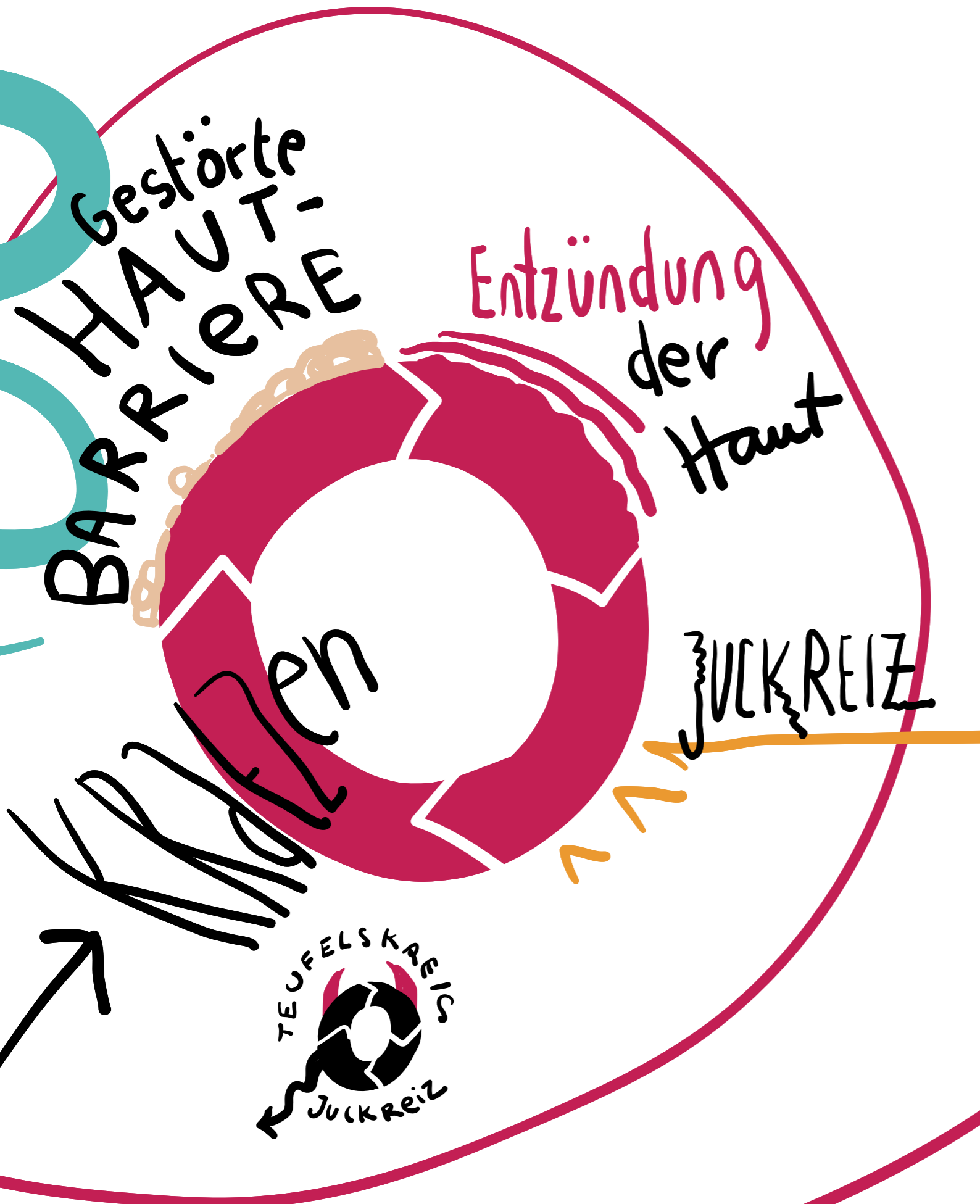
Wie neu geboren

Julia ist 28 Jahre alt und hat das Gefühl, noch einmal ganz von vorne anzufangen. Sie verliebt sich in Max, einen Software-Spezialisten, und beendet das Fernstudium erfolgreich. Die beiden ziehen zusammen und lassen sich gut zwei Jahre nach dem ersten Kuss trauen; erst nur standesamtlich. „Eine große Hochzeit in Weiß mitten im Sommer ist aber schon geplant“, verrät Julia, die sich wahnsinnig freut, sich mit viel Haut zu zeigen. „Das Medikament hat mein Leben radikal verändert. Das hätte ich so nicht erwartet“, erklärt Julia selbstbewusst, „die Krankheit ist zwar nicht weg, aber ich kann nun machen, was ich will.“ Ein strahlendes Lächeln trifft Max. Er kennt sie vorher und nachher. Er kennt den Schmerz und das Leid. Er kennt auch die Freude und Freiheit, die sie spürt, wenn sie nun bei Frost joggen geht oder in einem Pilates-Studio trainiert und schwitzen kann, ohne sofort den nächsten Schub zu provozieren. Und er weiß, was es ihr bedeutet, sich ohne Scham zu zeigen. Ein wenig schmiegen sich die beiden aneinander und scheinen sich lautlos zuzurufen: Das ist unser Glück.

Dafür setzt Julia nicht nur auf eine neue Generation von Medikamenten, sondern auch auf mehr Selbstfürsorge. Meditation, ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf und viel Bewegung gehören dazu. Und immer wieder die Frage auch bei kleinen Dingen stellen: „Will ich das wirklich?“ So verdrängen Wohlbefinden und die eigenen Ziele den alten Wunsch, sich für andere aufzuopfern. Auf sich achtgeben, das ist für Julia das zweite Standbein ihrer erfolgreichen Neurodermitis-Therapie. Immerhin haben sie und Max noch viel vor: ein Haus bauen, Kinder bekommen, einfach das Leben genießen. Ganz normale Wünsche! „Vor ein paar Jahren hätte ich davon noch nicht einmal zu träumen gewagt“, gibt Julia zu und schiebt die Hände unter den schwarzen Rolli – ein fast vergessenes Versteckspiel aus einer vergangenen Zeit. ○



„Ich habe gedacht, Schmerz gehört zu mir. Heute weiß ich, das hätte mich beinahe zerstört.“



Leben ohne Juckreiz? Ja, das geht!

Tag und Nacht juckt's, die Hautschuppen rieseln, die Scham ist groß. Ist für Menschen mit Neurodermitis ein Leben ohne Juckreiz überhaupt möglich? Und wenn ja, wie? Dr. Laura Susok spricht darüber, was Juckreiz ausmacht und was dagegen hilft.

WEN JUCKT'S: Wie entsteht der Juckreiz?

DR. SUSOK: Die Entstehung von Juckreiz ist noch nicht final entschlüsselt. Eine zentrale Rolle spielen jedoch bestimmte Nerven in der Haut, die unter anderem auf Kälte, Wärme, Kleidung, Hautkontakt und auch das bekannte Histamin reagieren. Durch diese Nervenfasern werden entsprechende Reize aufgenommen und an das Gehirn rückgekoppelt – Juckreiz wird ausgelöst. Durch das ständige Kratzen bei Neurodermitis wird die Hautbarriere zerstört, die Haut entzündet sich vielleicht sogar und neuer Juckreiz entsteht – es kommt zu einem Teufelskreis aus Jucken und Kratzen.

Was macht den Juckreiz so tückisch?

Juckreiz ist von außen nicht sichtbar, kann aber dennoch stigmatisierend sein. Ich hatte einen Patienten in der Sprechstunde, der als Elektriker oft im Firmenwagen fährt. Wenn er den Wagen nutzt, rieseln die Hautschuppen auf den Sitz und bevor er das Auto an Kollegen weitergibt, saugt er es jedes Mal, weil er sich schämt. Die Scham, die Betroffene im Alltag begleitet, können sich Menschen mit gesunder Haut oft gar nicht ausmalen. Juckreiz kann schnell zu einer Beeinträchtigung der Lebensqualität führen. Mangelnde Konzentration oder Schlafprobleme können auftreten. In schweren Fällen kann Juckreiz sogar zu Depressionen oder Angstzuständen führen.

Was hilft gegen Juckreiz?

Einigen Betroffenen hilft kalt duschen oder Kühlpacks aufliegen. Kälte bremst zusätzliche Entzündungen. Auch rückfettende Salben, die teilweise einen kühlenden Effekt haben, sind juckreizlindernd. Manche Patient*innen berichten zudem, dass sie sich heiß abduschen und dadurch den Juckreiz zunächst zum Stoppen bringen. Zusätzlich können Entspannungsübungen wie Meditation hilfreich sein.

Welche Rolle spielen Medikamente?

Bei mittelschwerer und schwerer Neurodermitis gibt es zwei neuere Medikamenten-Gruppen: Die Biologika, die sich Patient*innen selbst als Spritze verabreichen und die JAK-Inhibitoren in Tablettenform. Sie sind teilweise schon für Kinder zugelassen und wer sie nimmt, erlebt oft rasch eine Verbesserung der Haut und vor allem auch des Juckreizes.

Was sind realistische Ziele, die man mit modernen Therapien erreichen kann?

Die Neurodermitis heilen können wir damit nicht, aber eindämmen – sogar bis zur fast erscheinungsfreien Haut und der gänzlichen Linderung des Juckreizes. Das ist das Ziel. Wir wissen, dass die Lebensqualität so deutlich gesteigert wird.

Ist es möglich, dank moderner Therapien ein normales Leben zu führen?

In meiner Sprechstunde war eine Patientin, die seit ihrer Kindheit unter Neurodermitis leidet und mir sagte, sie sei am Ende ihrer Kräfte. Die Auswirkungen der Neurodermitis waren in allen Bereichen ihres Lebens spürbar – beim Sport, in Beziehungen und bei der Arbeit. Mit einem JAK-Inhibitor ist sie seit etwa sechs Monaten komplett erscheinungsfrei, ganz ohne Nebenwirkungen. Es freut mich sehr zu sehen, dass sie heute ohne weitere Einschränkungen und Symptome wie eine Hautgesunde leben kann. Die Neurodermitis ist völlig in den Hintergrund getreten.

Was hält Patient*innen davon ab, höhere Therapieziele zu fordern?

Viele wissen nicht, dass es diese modernen Therapien gibt. Wir auf der ärztlichen Seite müssen noch viel mehr aufklären und Patient*innen diese Optionen zwingend anbieten. Es lohnt sich, aktiv nach diesen Behandlungsoptionen zu fragen. Patient*innen dürfen und sollen aktiv an der Therapieentscheidung teilnehmen.

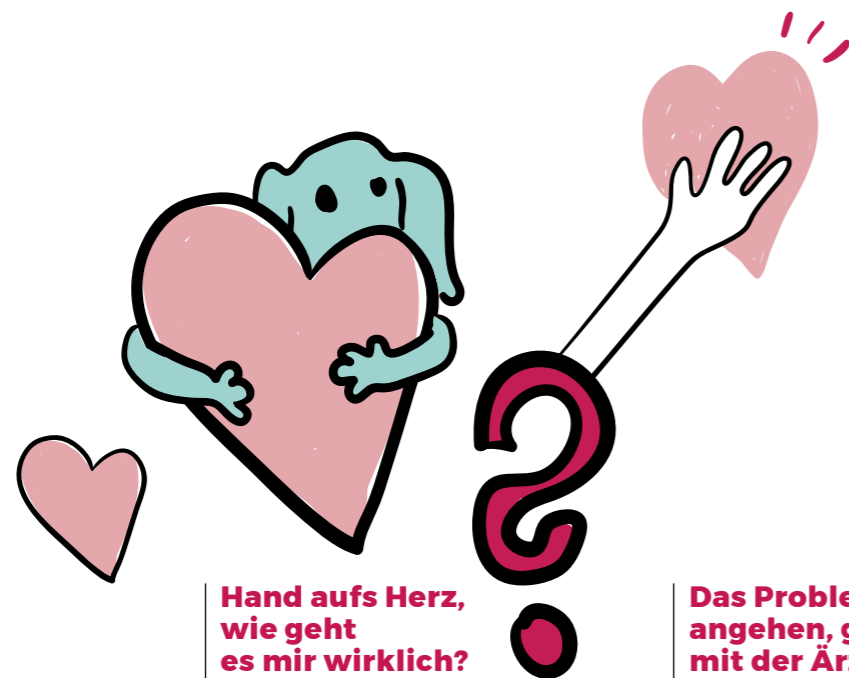


Dr. Laura Susok

Direktorin
der Hautklinik
Dortmund

Schritt für Schritt zu normaler Haut

Wenn man den Mut findet, kann das viel bringen. Und die Belohnung ist groß: ein normales Leben auch mit Neurodermitis.



Mir geht es gut genug. Oder?

Am Wochenende noch Zeit mit Familie oder Freunden verbracht, den Alltag erfolgreich bewältigt, eine Nacht durchgeschlafen – das reicht oft, damit man sich insgesamt gut genug fühlt. Aber wenn es um die Gesundheit geht, sollte man den Anspruch an das eigene Wohlbefinden höherschrauben. Dein Leben mit Neurodermitis mit allen Problemen, die es mit sich bringt, muss nicht einfach hingenommen werden. Wer in sich hineinhört und einen ehrlichen Blick auf das eigene Wohlbefinden wirft, hat den ersten wichtigen Schritt schon getan.

Ehrlich zu sich selbst sein

Was genau ist nicht gut genug? Wenn wir unsere Beschwerden, wie Hautschmerzen, Schlafprobleme oder auch soziale Isolation, genau und ehrlich benennen, können wir den Fokus auf deren Besserung legen.

Hand aufs Herz, wie geht es mir wirklich?

Das findet man am besten heraus, wenn man die Beschwerden aufschreibt. Was belastet mich eigentlich genau? Wenn die Beschwerden erst einmal klar formuliert sind, kann man priorisieren. Was belastet mich davon am stärksten und was möchte ich unbedingt angehen und verbessern?

- Beeinträchtigt Neurodermitis meinen Schlaf?
- Schränkt meine Neurodermitis mich in meinem Alltag ein?
- Habe ich das Gefühl durch die Neurodermitis schöne Momente zu verpassen?
- Hat die Neurodermitis einen Einfluss auf meine mentale Gesundheit?
- Was belastet mich sonst noch?
- An alles gedacht? Habe ich etwas ausgelassen, weil ich mich bereits an den Zustand gewöhnt habe?
- Ehrlich sein. Belastet mich meine Krankheit beispielsweise psychisch mehr, als ich zugeben möchte?

Das Problem angehen, gemeinsam mit der Ärztin oder dem Arzt

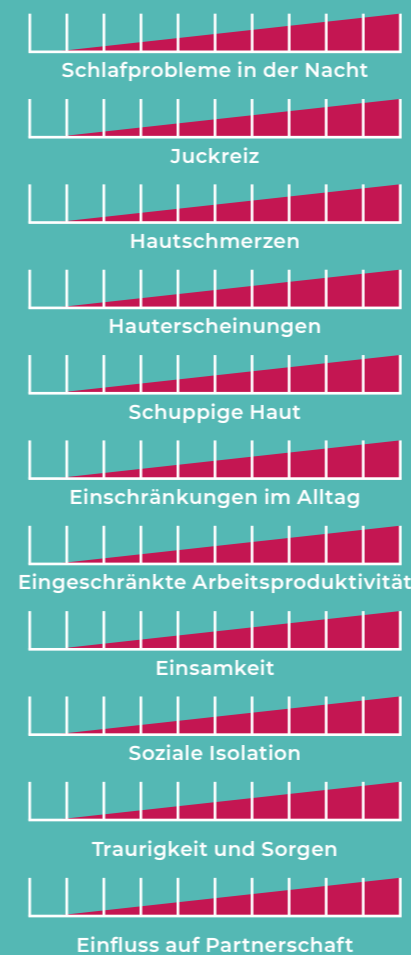
Viele Betroffene denken, dass ihre Ärztin oder ihr Arzt ohnehin wissen, wie stark sie unter Neurodermitis leiden. Aber Neurodermitis ist sehr individuell. Jede*r Patient*in ist anders betroffen und wird unterschiedlich stark durch die Krankheit eingeschränkt. Das muss bei der Therapieentscheidung berücksichtigt werden. Es hilft daher sehr, ehrlich zu seiner Ärztin oder seinem Arzt zu sein. Es gibt keine Tabu-Themen im Arztgespräch! Dabei kann eine Liste mit Beschwerden und Wünschen unterstützen. Nur wenn die Ärztin oder der Arzt diese kennt und weiß, welche besonders belastend sind, kann er oder sie etwas gegen diese unternehmen. Gemeinsam können dann konkrete Therapieziele gesetzt werden. So schwer es einem anfangs fallen mag: Wer mutig durch das Gespräch geht und die eigenen Bedürfnisse und Ziele im Blick behält, kann viel erreichen. Das alles in den wenigen Minuten, die man im Gespräch hat? Eine gute Vorbereitung macht es möglich!



Unsere Tipps für ein erfolgreiches Gespräch

Gut vorbereitet ist halb gewonnen. Stärke der Beschwerden markieren und zur Sprechstunde mitbringen

Was belastet mich am meisten



Im Arztgespräch deutlich sagen, was einen besonders belastet, kann helfen, die Therapie entsprechend zu optimieren.



Illustrationen: Mirja Winkelmann

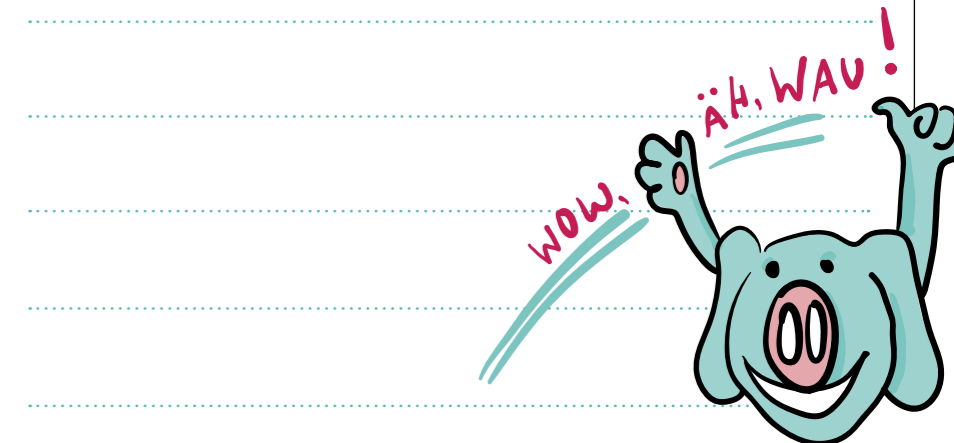


Dranbleiben lohnt sich

Es ist geschafft: Der innere Schweinehund ist überwunden, das Gespräch war erfolgreich. Die neue Therapie startet. Jetzt heißt es: Dranbleiben und bereits kleine Erfolge feiern. Schritt für Schritt.

Meine Erfolge

Einmal aufgeschrieben, werden auch kleinere Erfolge nicht so schnell vergessen.





Liebe & Neurodermitis: schöne Haut für große Momente

Wildes Herzklopfen und Gänsehaut. Eine kleine Berührung hier, ein liebevoller Blick dort. Liebe kommt mit unzähligen besonderen Momenten. Da möchte man vor allem eines: sich in der eigenen Haut wohlfühlen. Wie das funktionieren kann, zeigen wir.

Von besonderen Augenblicken

Klar, wir würden am liebsten jeden Tag zufrieden in den Spiegel schauen. Aber in manchen Momenten ist schöne, juckfreie Haut besonders wichtig, zum Beispiel bei der eigenen Hochzeit, beim ersten Date oder in intimen Momenten. Aufregung und Vorfreude – unsere Haut reagiert darauf. Wer sich aber darauf einstellt und frühzeitig aktiv wird, kann sich langfristig wohlfühlen. Dazu gehört auch, einen genauen Blick auf die bisherige Therapie zu werfen – und sie gemeinsam mit der Ärztin oder dem Arzt zu besprechen.

Schöne Haut am großen Tag und wie das funktionieren kann

Es ist so weit: Der Hochzeitstermin ist gesetzt, der Tag im Kalender markiert. Ideen und Wünsche überschlagen sich. Aber auch andere Gedanken lassen nicht lang auf sich warten: Wie wird meine Haut aussehen? Wird die Aufregung einen Schub auslösen? Was kann ich anziehen, damit ich meine entzündeten Hautstellen verstecken kann? Was kann ich selbst tun, um mich am großen Tag wohlfühlen?

Durchatmen

Leichter gesagt als getan: Aber wir können versuchen, genügend Pausen einzulegen sowie größere Stressfaktoren zu erkennen und einen Umgang mit ihnen zu finden. Ob man sich nun von Freunden und Familie unter die Arme greifen lässt oder die Organisation ganz abgibt. Ob man versucht, den stressigen Part schnell abzuhaken oder sich bewusst viel Zeit nimmt. Es ist wichtig, seinen eigenen Weg zu finden und Entspannung als Ausgleich in den Alltag einzubauen: Dabei helfen können zum Beispiel Meditationstechniken, ein gutes Buch oder mit dem bes-


ten Freund oder der Freundin reden und die Sorgen teilen.


Die Haut beruhigen

Und zwar nicht nur während eines akuten Schubs! Aktiv werden und etwas verändern – das lohnt sich. Gemeinsam mit der Ärztin oder dem Arzt können neben der täglichen Basispflege auch moderne Therapieoptionen für die Verhinderung von Schüben und eine langfristige Besserung des Hautbildes gefunden werden.

Auch die richtige Kleidung macht einen großen Unterschied. Sie sollte die Haut nicht zusätzlich reizen. Denn gerade in besonderen Momenten ist es wichtig, dass die Stoffe sich angenehm auf der Haut anfühlen.

Ob Hochzeitsnacht oder Date: intime Zweisamkeit genießen

Zu welchem Zeitpunkt auch immer: Wenn wir mit einer Person intim werden, dann möchten wir uns wohlfühlen. Steht blühende Haut im Weg, kann das ziemlich frustrierend sein. Das A und O in dieser Situation ist, offen darüber zu sprechen. Auch wenn das Überwindung kostet – so schafft man es, mit der Zeit gelassener an das Thema heranzugehen. 

*„Wir haben Patient*innen, die arbeiten nur auf ein Event wie zum Beispiel die Hochzeit hin. Da soll die Haut gut sein. Viele wissen einfach gar nicht, dass man mit modernen Therapien auch langfristig die Symptomatik lindern und wirklich ein sehr gutes Bild erreichen kann. Und das ist sicherlich eine Revolution.“* Dr. Laura Susok 



Richtig herausputzen
Der große Tag ist da – wie kann ich mich nun am besten zurechtmachen?
Tipps für entspannte Haut

Make-up
Klar, Schminke reizt die Haut noch weiter – an besonderen Tagen muss man aber trotzdem nicht darauf verzichten. Wichtig ist, zu dermatologischem Make-up ohne hautreizende Stoffe, wie Duft- oder Konservierungsstoffe, zu greifen und die Haut vorher gut zu pflegen.

Richtig rasieren
Auch über die Rasierklinge freut sich die gereizte Haut natürlich nicht. Das gilt sowohl für Barthaar als auch für Haare beispielsweise an den Beinen. Daher sollte man unbedingt darauf achten, eine frische und scharfe Klinge zu benutzen, trocken zu rasieren und in Wuchsrichtung der Haare.

Produkte vorher testen
Das gilt vor allem für die gesamte Haut im Gesicht, denn auch die empfindliche Augenpartie und die Lippen können gereizt reagieren.



Hallo, da
bin ich wieder.

DU SCHON WIEDER?
WAS WILLST DU DIESMAL?

Oh, komm schon. Wollte
nur mal nachsehen,
wie es dir geht.

HAB GRADE 'NE SCHWERE PHASE.
ALLES FÜHLT SICH SCHWER AN.
Nichts BRINGT SPASS.
Warum das?

AH, MAL WIEDER DOOF ANGESTARRT WORDEN!

DAS SCHMERZT.

hm. Weißt du noch die gute Phase, als du
leicht und freidurchs Leben getanzt bist?

JA! DA HÄTTE ICH DIE GANZE WELT
UMARMEN KÖNNEN.

Wenn die Seele angekratzt ist

Jeder Mensch kennt diese seelischen Hochs und Tiefs. Bei Menschen mit Neurodermitis können sie noch weitreichendere Auswirkungen haben.

Ein ganz normales Leben mit allem, was dazu gehört, das wäre schön. Spaß, Freude, Euphorie empfinden. Traurig sein, sich Sorgen machen, Angst haben. Alles normal, kennt jede*r. Was nicht jede*r kennt: ständiges Jucken auf der Haut, was einen in den Wahnsinn treibt, und das Gefühl, mit seiner Haut aufzufallen. An nichts Böses gedacht und wie aus dem Nichts ist da plötzlich dieser Juckreiz. Erst nur leicht, kann man gerade noch ignorieren. Aber irgendwann wird er immer stärker – und die Willenskraft schwindet ... Und dann kratzen, kratzen, kratzen, bis der Juckreiz nachlässt. Eine Wohltat! Erstmal. Was folgt, gleicht einem bösen Erwachen: Die Haut ist gerötet, blutet vielleicht sogar, schmerzt, das schlechte Gewissen drückt und ... Moment mal! Juckt da nicht schon wieder was? Tatsächlich kann ein Teufelskreis aus Jucken und Kratzen ausgelöst werden, der – so viel sei schon verraten – sich zum Glück in den Griff kriegen lässt.

Juckreiz als ständiger Begleiter

Juckreiz kann sehr belasten. Besonders wenn er ununterbrochen da ist und einen entspannten Alltag oft unmöglich macht. Es ist schwer, sich von dem Gefühl der ständigen Unruhe und des Verlangens nach Kratzen zu befreien.

Das Jucken macht die Nächte zur Qual

Noch schlimmer ist es nachts. Oft kommt der Juckreiz dann richtig in Fahrt und reißt dich aus dem Schlaf und nimmt dir die Erholung. Die Rechnung folgt am nächsten Morgen: aufgekratzte Haut, Hautschuppen oder sogar Blut auf dem Bettlaken, bleierne Müdigkeit und der Tag ist meist schon gelaufen, bevor er richtig angefangen hat. Und da ist es wieder: Das schlechte Gewissen und das betrübte Gemüt. Den normalen Alltag zu bewältigen, ist dann nicht leicht. ▶



Seelenstreicher Neun Tipps für die angekratzte Psyche



Darüber reden

Offen mit Partner*in, Familie und Freund*innen, aber auch mit deinen behandelnden Ärzt*innen über deine Sorgen und Probleme zu sprechen, lohnt sich! Offenheit stärkt die Beziehung und fördert besseres Verständnis.

Emotionen zulassen

Gefühle jeglicher Art dürfen ausgelebt werden – aus Wut schreien, bei kleinen Erfolgen freuen. Gefühle ganz bewusst erleben ist erlaubt. Wichtig ist dabei, in keine Abwärts-spirale zu gelangen, in der die Gefühle das Leben bestimmen.

Von anderen lernen

Was hilft anderen Betroffene aus dem Seelentief? Wie gehen sie mit Blicken oder Kommentaren um? Zu wissen, dass man nicht allein ist, und sich was von anderen abzuschauen, tut gut.

Gefühlstagebuch führen

Ein Tagebuch kann helfen, Emotionen richtig einzuordnen und zu verarbeiten – und wenn nötig, auch einfach zwischen zwei Buchdeckeln einzusperrern und wegzulegen.

Den Fokus nicht verlieren

Zu wenig Zeit, mit dem Kopf schon drei Schritte weiter, vier Dinge parallel erledigen – stopp! Den Moment zu leben, mit allen Sinnen im Hier und Jetzt zu sein, das nimmt schon einen Großteil des Alltagsstresses. Dabei kann dir eine To-do-Liste helfen, die man Schritt für Schritt abarbeitet.

Sich selbst wahrnehmen

Klar, bei Neurodermitis ist die Haut oft in Aufruhr und man sieht nur noch rot. Aber innen drin? Wer ist die Person, was macht sie aus? Was macht sie liebenswert? Sich als Menschen sehen und nicht als Hauterkrankung kann viel Druck nehmen.

Etwas gönnen

Oft bist du streng mit dir selbst, verbietest dir bestimmtes Essen, um keinen Schub zu bekommen. Häufig bist du böse auf dich und deine Neurodermitis, ärgerst dich, wenn du wieder gekratzt hast. Das Leben ist zu kurz dafür. Gönn dir auch mal, was dir guttut, ob mit Freund*innen in die Bar gehen oder dein Lieblingsessen kochen.

Mach's dir gemütlich

Manchmal kann es helfen, zur inneren Ruhe zu kommen, wenn das äußere Umfeld schön ist. Eine gemütliche Atmosphäre mit Kerzen, Kuscheldecken oder indirektem Licht kann die Stimmung aufhellen.

Hilfe suchen

Bei allen guten Vorsätzen: Wenn sich das Stimmungstief verfestigt, ist professionelle Hilfe angesagt. Und dafür muss sich heutzutage niemand mehr schämen, im Gegenteil, es ist lobenswert sich Hilfe zu suchen.

„Bei Stress und psychischer Anspannung entsteht häufig ein erhöhtes Bedürfnis, zu kratzen. Der Juckreiz lässt sich dann weniger gut aushalten, der Drang zum Kratzen wird getriggert.“ Dr. Laura Susok

UND wie geht es dir jetzt?
SCHON BESSER!
Was ist passiert?
ICH HABE MIT MEINEN FREUNDEN
GEREDET UND EINEN ARZTTERMIN
VEREINBART.

Die Sache mit den Blicken

Was erschwerend hinzukommt, sind die Reaktionen von außen. Rein, glatt und ebenmäßig sollte die Haut sein. Gerötet, schuppig und verhärtet entspricht sie schlichtweg nicht dem Ideal, was das Unwohlsein erhöht. Der Wunsch, nicht aufzufallen, wächst, einfach mal normal fühlen, nicht angeschaut werden. Der durchdringende Blick im Bus, das Anstarren der Hände beim Bezahlen an der Kasse – wer schon mal komisch oder zu lange angeschaut wurde, kennt das Gefühl, sich in Luft auflösen zu wollen.

Haut und Seele gehören zusammen

Das Tückische – Haut und Seelenleben bedingen sich oft gegenseitig. Ist die Haut gerötet, entzündet und juckt, kann das eine mentale Belastung sein.

Und das wiederum kann die Neurodermitis verschlimmern.

Fühlt man sich nicht wohl in seiner Haut, bleibt man oft auch lieber allein. Sagt häufiger Treffen mit Freunden ab und meidet Aktivitäten mit anderen. Das kann zu einem Gefühl der Einsamkeit führen, was die seelische Gesundheit zusätzlich belasten kann.

Besserung in Sicht

Was also tun, wenn der Juckreiz mal wieder die Oberhand gewinnt und die Seele leidet? Das Umfeld kann man nur wenig bis kaum verändern. Aber man kann bei sich selbst anfangen! Unsere Tipps helfen dabei. Denn mit der richtigen Einstellung und einer passenden Therapie ist langfristig eine Besserung möglich.

WEITER DENKEN

Wen juckt's?

Uns juckt's!



Up to date bleiben

Auf der neuen Webseite „Wen juckt's“ findet man viele hilfreiche Informationen rund um die Neurodermitis: nützliche medizinische Informationen, Erfahrungsberichte von anderen Patient*innen und Hilfestellungen für den nächsten Termin mit der Ärztin oder dem Arzt.



Du hast nur ein Leben

Viele Betroffene haben sich an ihre Situation gewöhnt und machen sich nicht bewusst, wie sehr sie ihre Neurodermitis einschränkt. Doch es kann helfen, genauer hinzuschauen, um mehr Lebensqualität zu gewinnen. In wenigen Minuten hilft der Neurodermitis-Alltags-Check dabei, vor Augen zu führen, wie sehr das Leben, der Schlaf, tägliche Aktivitäten und seelische Verfassung beeinflusst werden.



Mehr aus dem Arzttermin rausholen

Der nächste Arzttermin steht vor der Tür. Man hat nur wenige Minuten Zeit für das Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt. Eine gute Vorbereitung mit dem Arztbesuch-Planer hilft dabei, mehr aus einem Termin rauszuholen. Es geht dabei nicht nur um Symptome, sondern auch um persönliche Wünsche.

Entdecker-Modus an, Gedankenkarussell aus

Mera entspannt am besten, wenn sie unterwegs ist – ob im Urlaub, am Meer oder in ihrer Heimatstadt Berlin. Wie sich das auch positiv auf ihre Haut auswirkt, hat sie „Wen juckt's?“ verraten.



Im Urlaub am Meer kann Mera so richtig entspannen.



Meras Lieblingsverein ist der FC Barcelona. Klar, dass ein Besuch im Fußballstadion Camp Nou beim Barcelona-Trip nicht fehlen darf.



„Ich reise für mein Leben gern. Gerade im Sommer, weil ich einfach ans Meer muss – auch wegen meiner Haut“, erzählt Mera. Italien ist ihr „All-time-favourite“, aber auch Städte wie Prag oder Amsterdam und weit entfernte Länder wie den Libanon und die Malediven hat Mera schon bereist. Das tut nicht nur ihrer Seele gut, sondern auch der gereizten Haut.

Meras Liebe zum Meer

Die schützende Sonnencreme auf dem Körper verteilt. Bikini, leichtes Shirt und kurze Sommershorts angezogen – mmmh, so kann die Haut endlich atmen. Strohhut aufgesetzt – und dann kann es losgehen. Ab ans Meer, ins kühle und salzige Nass. Das hellt nicht nur Meras Stimmung auf – auch ihre Haut beruhigt und normalisiert sich. Die mediterrane Luft, das Meerwasser und ihre positive Einstellung – das alles tut ihr

gut. „Ich komme aus dem Wasser, dusche mich ab und am nächsten Tag habe ich schon ein ganz anderes Gefühl auf der Haut.“

Vom Strand in die Stadt

Mera ist gern aktiv und schaut sich fremde Städte an, besonders antike Sehenswürdigkeiten haben es ihr angetan. Aber auch zu Hause in Berlin gibt es immer neue Dinge zu sehen – bis heute begibt sie sich hier immer wieder gerne auf Erkundungstour. Das hilft ihr dabei, den Kopf freizukriegen und sich abzulenken.

Zuflucht finden: bei ihren Liebsten und in der Musik

Wenn Mera nicht gerade auf Reisen ist oder mal wieder das Brandenburger Tor bestaunt, dann findet man sie bei ihren Liebsten. Sie verbringt gerne Zeit mit ihren Freunden, regelmäßige Spiele-

abende sind ein Muss. Offen über die Neurodermitis sprechen – das kann sie besonders mit ihrem Mann. Hier fühlt sie sich aufgefangen. Mit ihrem Vater unterhält sie sich viel über die gemeinsame Leidenschaft: Musik. „Nach einem schlechten Tag ziehe ich mich gern mit lauter Musik auf den Ohren zurück und lasse das Erlebte Revue passieren.“

Ihre Neurodermitis hat sie mittlerweile im Griff – die wohltuenden Reisen ans Meer, ihre ganz persönlichen Ruhepole sowie eine moderne Therapie unterstützen sie dabei.

Fotos: privat



Im Sommerurlaub Haut zeigen und sich normal fühlen – das befreit.