



„Sei glücklich, zufrieden und ausgeglichen. Das ist mein Motto.“
BETTINA

Wen juckt's?

Das Magazin über, mit und ohne **Neurodermitis**



*Zum Mitnehmen.
Kostenfrei!*

MEIN MOMENT Jetzt fühlt sich Bettina wieder attraktiv und stylisch
JUCKT MICH NICHT Moderne Therapien: Wo genau sie im Körper wirken
BESSER LEBEN Alles Unfug? Mythen über Neurodermitis

Hier weiterlesen:
neurodermitis-wen-juckts.de

DE-IMM-24-0257

abbvie

Herbst 2024
abbvie

Inhalt

4 REIN NICHT VERKRIECHEN!
Stark sein – für die schönen Dinge im Leben.

6 MEIN MOMENT EIN NEUES LEBEN BEGINNT
Endlich wieder selbstbewusst und attraktiv.

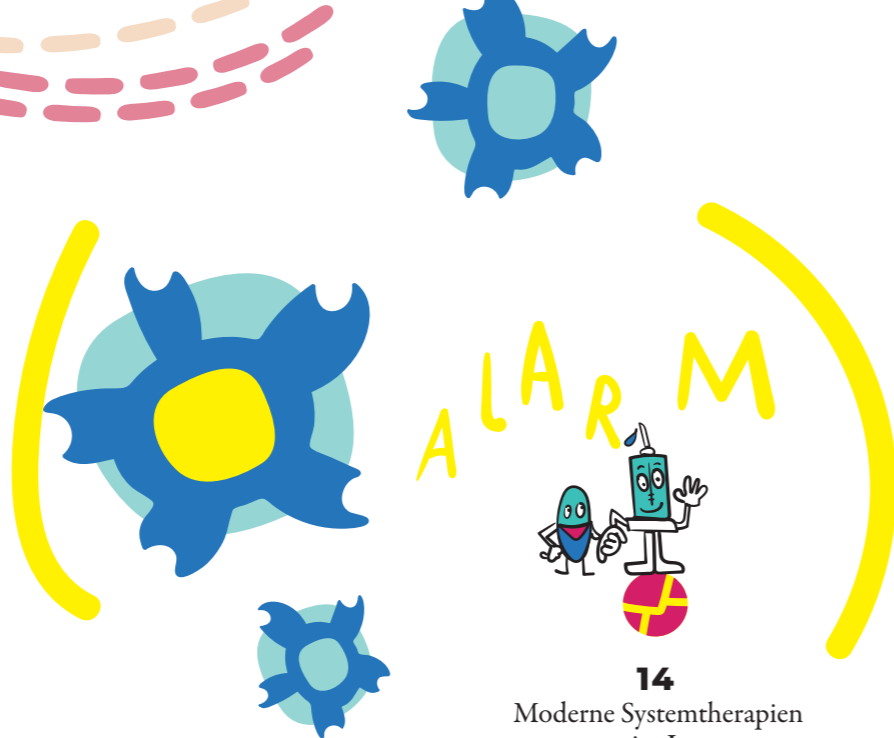
12 JUCKT MICH NICHT DIE NEURODERMITIS IST FÜR ALLE SICHTBAR?
Interview mit der Dermatologin Dr. Sandra Philipp.

14 SO WIRKT'S
Wo moderne Systemtherapien ansetzen.

16 BESSER LEBEN MYTHEN RUND UM NEURODERMITIS
Was wirklich stimmt.

18 WEITER DENKEN MEHR OFFENHEIT, BITTE
Lasst uns unter die Oberfläche blicken!

22 RAUS IMMER AKTIV
Isabell ist der absolute Familienmensch.



14
Moderne Systemtherapien setzen im Inneren des Körpers an.



6
Bettina kann ihr Leben wieder in vollen Zügen genießen.

IMPRESSUM

Herausgeber: AbbVie Deutschland GmbH & Co. KG, Wiesbaden.
Verantwortliche Chefredaktion: Martina Schormann, Tamara Hakala.
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: Dr. Sandra Philipp, Dr. Anna-Lena Sack, Bettina und Isabell Hegen.
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.



Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

Scham und Stigmatisierung – das kennen viele Menschen mit Neurodermitis. Besonders dann, wenn sichtbare Bereiche betroffen sind. Schönheit, sicheres Auftreten, Selbstwertgefühl, all das kann darunter leiden. Doch das muss nicht sein. Mittlerweile gibt es moderne Systemtherapien wie JAK-Hemmer und Biologika, die mittelschwere bis schwere Symptome deutlich mildern können. Wie genau das funktioniert? Unsere Infografik zeigt, wo sie im Entzündungsgeschehen ansetzen und so den Entzündungsprozess effektiv eindämmen können.

Doch um die richtige Therapie für sich zu finden, heißt es: reden! Und zwar über alle Symptome der Erkrankung – die offensichtlichen und die verborgenen. Dies ist auch ein Wunsch von Ärzt*innen. Nur so können sie gemeinsam mit ihren Patient*innen die beste Behandlung einleiten, ihnen die Kontrolle über ihre Erkrankung ermöglichen und für ein deutliches Mehr an Lebensqualität sorgen.

Diese Erfahrung hat auch Bettina gemacht. Nach der Pubertät glaubte sie, die Neurodermitis überwunden zu haben. Mit Mitte 40 brach die Erkrankung erneut aus und nahm ihr in großen Teilen die Lebensfreude. Sie erzählt uns, wie sie es geschafft hat, sich zurückzukämpfen und sich heute attraktiv und selbstbewusst zu fühlen.

Neben viel Persönlichem und vielem Wissenswerten haben wir uns in dieser Ausgabe auch mit viel Unwahrheiten beschäftigt. Hinter welchem Mythos über Neurodermitis ein Körnchen Wahrheit steckt und welcher voll und ganz falsch ist?

Wir klären auf!

16
Zu viel Unfug?
Zeit für ein wenig Aufklärung!

12
Sichtbar angekratzt?
Das rät die Dermatologin.



18
Offen und ehrlich sprechen – und damit die Therapiefindung aktiv mitbestimmen.

Titelfoto: Dominik Asbach, Fotos: Dominik Asbach, KI-Prompt/Mirja Winkelmann, Illustrationen: Mirja Winkelmann



Jetzt wünschen wir viel Spaß beim Lesen.
Martina Schormann & Tamara Hakala
*Ansprechpartnerinnen für Patient*innen und „Wen juckt's“-Initiative bei AbbVie*

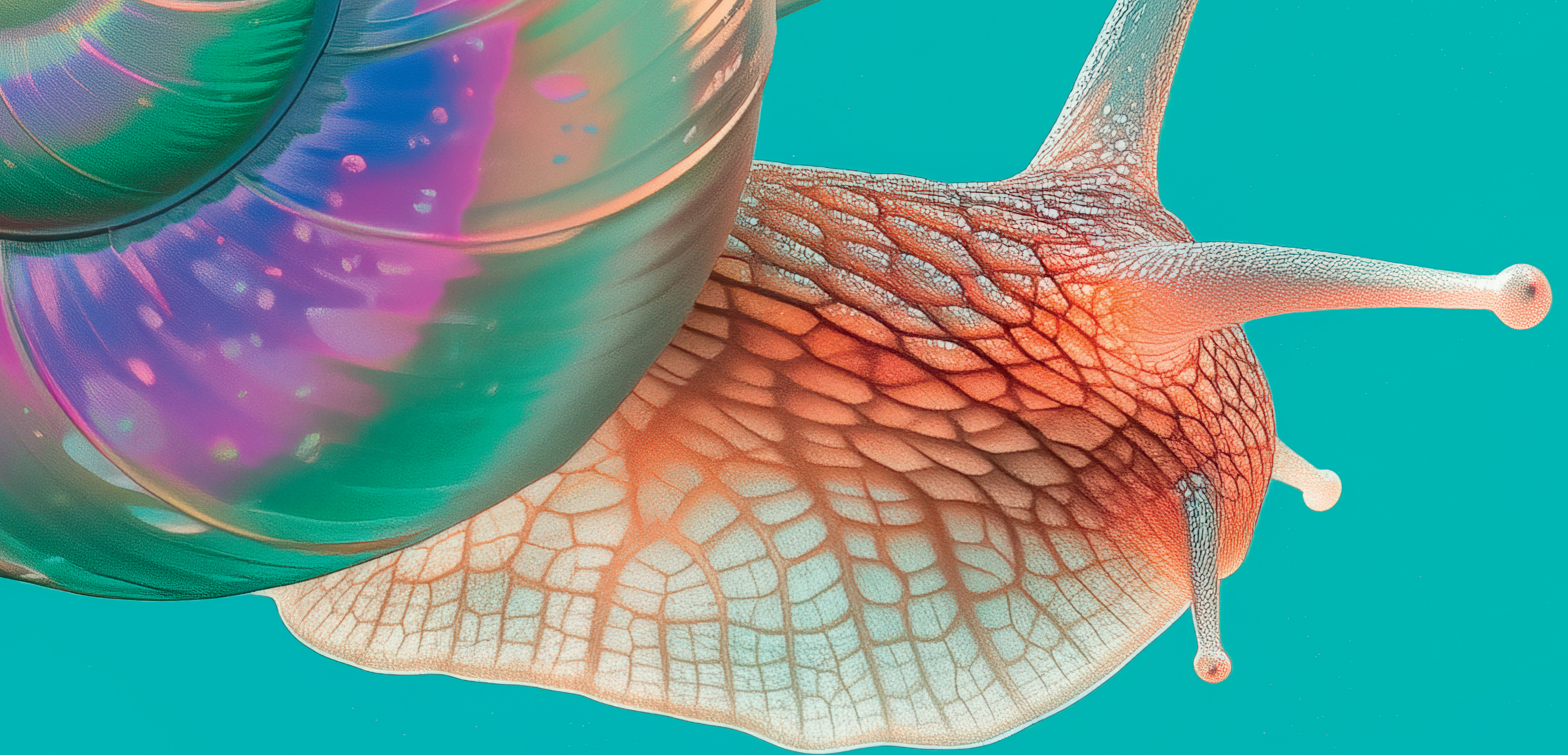


Foto: KI-Prompt/Mirja Winkelmann

Verkriechen? Nix da!

Wird die Neurodermitis für jeden sichtbar, mach dich nicht unsichtbar. Trau dich, hol dir ärztliche Hilfe. Sei stark – gegen Scham, gegen Stigma ... und offen für die schönen Dinge im Leben.



EINE REISE UNTER DIE HAUT

Sie glaubt, der Dämon sei besiegt. In der Pubertät geht die Neurodermitis bei Bettina weg. Doch Jahrzehnte später kommt die Krankheit zurück – schlimmer denn je. Über eine Frau, die es trotzdem schafft, sich selbstbewusst und schön zu fühlen.



V

OLLER VORFREUDE startet sie in den Tag. Das Tak-Tak des Rollkoffers auf dem alten Steinpflaster verspricht Erholung. Für ein Wochenende checkt Bettina in ein Wellness-Hotel ein. Das ehemalige mittelalterliche Hofgut schmiegt sich in ein flaches Taunustal nicht weit von Wiesbaden, an den Kanten ragen Fichtenwälder auf. Sie will weg vom Stress als Sekretärin in einer Versicherung. Mit Yoga, Sauna, Massagen und Wandern entspannen und gesundes Essen genießen. Die 55-Jährige, die an schwerer Neurodermitis leidet, weiß: Darauf reagieren Seele und Haut positiv.

RUHE – WIE GUT DAS TUT. Es ist ein warmer Spätsommertag. Bettina schlüpft aus den flachen Pumps, öffnet das Zimmerfenster und lehnt sich hinaus. Ein Windhauch huscht vorbei und lässt die Blätter der Bäume rascheln. Die schlanke Frau schiebt die Ärmel ihrer Samtbluse hoch, streift die schicke Strickjacke ab und atmet den erdigen Duft von Wiese und Wald tief ein. Vorsichtig tastet sie über die Ellenbogen, umspielt die Ohren, berührt Nase und Stirn. Da ist keine geschwollene Haut mehr, keine schuppende Stelle, kein einziger roter Fleck! Sie spürt keinen brennenden Juckreiz mehr, der früher nicht weggehen wollte, der sie wütend machte auf alles und jeden – vor allem auf den eigenen Körper.

„Nun ist Ruhe. Wie gut das tut“, sagt Bettina und lächelt tief verankerte Erinnerungen voller Schmerzen und Scham leicht hin weg. Schon als Baby leidet sie unter Neurodermitis. Das weiß sie von den Eltern. Die Familie lebt im beschaulichen Limburg an der Lahn, das berühmt ist für Fachwerkhäuser und den Dom mit sieben Türmen. Bis zum Anfang der Pubertät mit 12, 13 Jahren zieht sich entzündete Haut über



Bettina gönnt sich immer wieder eine Auszeit – das tut ihrer Haut und ihrer Seele gut.



ihren ganzen Körper. Besonders heftig trifft es das hübsche Gesicht mit der markanten Nase, das von widerspenstigen, blonden Haaren eingerahmt ist.

UNERBITTLICH WIE EIN TORNADO. Täglich mit Kortisonsalbe cremen wird zur Routine. Genauso wie ihr Panzer gegen Wunden und Hänseleien. Als Mädchen will Bettina nicht wahrhaben, dass die Haut rebelliert. Spotten Freundinnen, sie sehe aus wie eine blutende Tomate, protestiert sie heftig oder rennt einfach davon. Juckt und brennt die Haut, schiebt sie den Schmerz auf ein böses Feuer, das in ihr lodert. Das habe sich einfach eingenistet, glaubt sie. Und gehe schon wieder weg.

Nicht wahrhaben wollen, das ist fast drei Jahrzehnte später nicht mehr möglich. Bettina hat gerade den 40. Geburtstag gefeiert, als das atopische Ekzem erneut ausbricht. Plötzlich, wuchtig, unerbittlich wie ein Tornado. Großflächig sind Hände und Arme betroffen, Gesicht, Hals und Nacken, die Kniekehlen und der Rücken. Es wird immer schlimmer, bis die Haut fast dauerhaft entzündet ist.

DAS UNGEHEUER IST ZURÜCK. „Überall hat es gebrannt, gejuckt und geschmerzt. Schuhe zubinden war schon ein Problem. Ich konnte nicht mehr schlafen, war unkonzentriert und oft aggressiv“, erinnert sie sich mit unruhigem Blick. Die Trennung vom langjährigen Freund und Ärger im Job, das seien damals sicherlich Trigger gewesen. Mehr erzählen will Bettina nicht. Zu sehr quält die Vergangenheit. Die Neurodermitis, das längst besiegt geglaubte Ungeheuer, hat sich zurückgeschlichen.

Mit Trekking-Bluse über weißem T-Shirt, Ripped- ▶



„ICH WILL IM ALLTAG GUT UND ATTRAKTIV AUSSEHEN. DAS MACHT MICH STARK UND SELBSTBEWUSST.“



Jeans und locker auf der Schulter hängendem Rucksack stiefelt Bettina durch den Wald. Normalerweise wandert sie ohne Hektik, achtet auf Vögel oder das Summen der Bienen. Getrieben von Gefühlen rennt sie jetzt fast. „Ich bin arbeiten oder einkaufen gegangen, auch wenn es mir richtig schlecht ging und ich mich für mein Aussehen geschämt habe“, erzählt die Frau, die abschätzigste Blicke auf sich spürt wie brennende Pfeile: „Rote, geschwollene Augen, blutiger Schorf auf der Stirn und verkrustete Lippen, da wird man angestarrt wie ein Alien. Das macht einen echt fertig.“

DIE NOTBREMSE ZIEHEN. Zur Neurodermitis kommen schlimme depressive Phasen, in denen schon Smalltalk im Job an den Nerven zerrt. Peu à peu rutscht Bettina in eine Abwärtsspirale aus Schmerzen und Frust. Sie zieht sich zurück, beschäftigt sich nur noch mit sich selbst, verliert viele Freunde und fast das Vertrauen in das Leben, dass sie doch so sehr liebt. „Das war der Punkt, an dem es nicht weiter ging. Ich musste die Notbremse ziehen und etwas verändern“, sagt sie und spielt dabei mit dem goldenen Medaillon, das an einer langen Kette baumelt. BE für „Be Happy“ ist auf dem Talisman eingraviert. Glücklich und zufrieden sein, das will sie zum Lebensmotto machen.


Am Uniklinikum Marburg findet sie Dermatologen, die eine moderne Systemtherapie verschreiben. Die Therapie kontrolliert die Krankheit von innen und kann die Beschwerden erheblich verringern. Gleichzeitig stellt Bettina die Er-

nährung um, meidet Zucker, bestimmte Milchprodukte sowie Fleisch, weil sie entzündlich wirken können. Zudem fängt sie mit Meditation und Sport an, macht nun regelmäßig Yoga, geht wandern oder fährt mit Lebenspartner Peter stundenlang Rad. Und entscheidet, den Dämonen der Krankheit charmant entgegenzutreten. „Ich will sexy und stylish aussehen und das auch jedem zeigen“, bestimmt Bettina.

ALLES ÄNDERT SICH. Wie ein Komet schlägt der neue Lebensstil ein. Dank der modernen Therapie verbessert sich das Hautbild deutlich. Und mit jeder Übung für Körper und Seele lässt die Wut auf das Dasein nach. Mit einem Lächeln und schlichtem Make-up auf Augen und Lippen sowie zarten Kleidungsstücken aus beige, grauem oder schwarzem Samt und Feinstrick ruft sie nun in die Welt hinaus: Das ist mein Körper, mein Gesicht, meine Haut, mein Leben!

Die deprimierte Eigenbrötlerin mit üblen Entzündungen wandelt sich wieder in eine selbstbewusste, fröhliche Frau. „Ich habe gelernt, meine chronische Krankheit zu akzeptieren und mich richtig behandeln zu lassen. Das hat lange gedauert und es hat weh getan. Aber es war der einzige Weg, um mich wieder in meiner Haut wohlfühlen“, sagt Bettina und streckt sich genussvoll auf der Liege im Ruheraum aus.

Nach dem Wandern und einer Yoga-Session auf der Wiese hat sie sich eine Massage gegönnt und entspannt nun zwischen Sauna und Pool.

Die Gedanken fliegen zum Dinner, zu dem gemütlichen Abend mit ihrem Liebsten. Passend dazu wählt sie ihr Styling – bequeme, aber verführerische Kleider, die trotz lockerem Schnitt ihre Figur betonen. 

Fotos: Dominik Asbach





Sichtbar angekratzt, eine Expertin gibt Rat

Nicht immer kann man seine Neurodermitis unter langen Hosen oder Pullis verschwinden lassen – gerade dann nicht, wenn Gesicht und Hände betroffen sind. Was das für Betroffene bedeutet und was man dagegen tun kann? Dazu haben wir mit Frau Dr. Philipp gesprochen.

WEN JUCKT'S: Frau Dr. Philipp, wenn sichtbare Bereiche wie Hände oder Gesicht von Neurodermitis betroffen sind: Was macht das mit Betroffenen?

DR. PHILIPP: Für viele ist das aufgrund der Stigmatisierung ein großes Problem. Kürzlich war z. B. eine Erzieherin aus einer Kita bei mir. Die Kinder hatten auf ihre Hautstellen gezeigt und gefragt „Was hast du denn da?“. Das ist eine unangenehme Situation. Betroffene ziehen sich zurück oder versuchen, die Haut zu verstecken. Sind Arme oder Beine betroffen, mag das einfach gelingen, bei Gesicht und Händen ist der Leidensdruck groß.

Was raten Sie Patient*innen?

Wir versuchen die Patient*innen auf solche Situationen vorzubereiten und ermutigen sie, offen mit ihrer Neurodermitis umzugehen. Das ist aber leichter gesagt als getan. In ihrem Alltag müssen Patient*innen allein damit zurechtkommen. Das betrifft nicht nur das Privatleben, sondern auch den beruflichen Alltag. Wenn jemand z. B. an der Kasse oder an der Käsetheke arbeitet, die Hände jedoch nicht zeigen möchte, ist das schon belastend.

Ist Make-up empfehlenswert, um Neurodermitis im Gesicht zu kaschieren?

Prinzipiell spricht nichts dagegen, Make-up zu tragen. Es gibt Präparate, die auch bei Neurodermitis gut geeignet sind wie z. B. Tagescremes, die Rötungen abdecken können. Man sollte aber beachten, möglichst parfümfreie Produkte mit wenigen Inhaltsstoffen zu verwenden. So kann auch das Risiko einer Kontaktallergie minimiert werden.

Gibt es Faktoren, die eine Neurodermitis an Händen und im Gesicht begünstigen?

Allergien wie Heuschnupfen oder Pollenallergien, aber auch scharfes Essen, fruchtsäurehaltiges Obst wie Zitronen oder Orangen sowie einige Cremes und Parfums können das Hautbild verschlechtern. Sofern möglich, gilt es die entsprechenden Triggerfaktoren zu vermeiden. Zusätzlich kann Stress einen negativen Einfluss auf die Haut haben. Hier lege ich meinen Patient*innen autogenes Training oder Yoga ans Herz. Es lohnt sich, nach potenziellen Auslösern

zu fragen und mit den Patient*innen individuelle Lösungen zu besprechen.

Welche Therapien empfehlen Sie Patient*innen, deren Haut sichtbar betroffen ist?

Das Wichtigste ist, dass die Patient*innen lernen, ihre Erkrankung zu kontrollieren und auch die Gewissheit haben, Kontrolle ausüben zu können. Das heißt, man muss ihnen etwas an die Hand geben. Wenn ich Patient*innen habe, bei denen sichtbare Hautareale betroffen sind, die aber nur wenige Schübe pro Jahr haben, kann schon eine milde Kortison-Salbe helfen. Für mittelschwer und schwer Betroffene kommt eine innerliche Therapie mit JAK-Inhibitoren oder Biologika infrage. Gerade hier habe ich Patient*innen, die sagen: „Wenn ich gewusst hätte, wie gut das Medikament wirkt, hätte ich schon viel früher danach gefragt.“ Wenn sie plötzlich wieder mit ihren Kindern ins Freibad gehen können, ist das für sie wie ein neues Leben. Ein Patient z. B. war heilfroh, dass er einfach wieder an die Ostsee fahren und sich an den Strand legen konnte, ohne sich wie sonst in den Dünen zu verstecken. Den Menschen die Lebensfreude zurückgeben zu können, das ist unglaublich schön.

Welche Rolle spielen Psyche und Lebensqualität der Patient*innen bei der Therapiewahl?

Beides spielt eine große Rolle. Wir versuchen, den Einfluss der Erkrankung auf die Lebensqualität über verschiedene Fragebögen zu ermitteln. Hier werden u. a. auch nicht sichtbare Beschwerden wie Juckreiz oder Schlafstörungen erhoben. Diese Faktoren können einen erheblichen Einfluss auf die Lebensqualität haben und die Höhe des Schweregrades einer Neurodermitiserkrankung bestimmen, obwohl die sichtbare Hautsymptomatik an sich eher gering ist. Insofern ist die Lebensqualität absolut essenziell und wichtig für eine Therapieentscheidung.

Für wen eignen sich moderne Systemtherapien besonders?

Grundsätzlich eignen sich moderne Therapien vor allem für Patient*innen mit moderat bis stark ausgeprägten Symptomen oder hohem Leidensdruck. Diese Patient*innen haben ein Anrecht auf eine

wirksame Therapie und die sollten sie auch bekommen. Wir schauen in der Sprechstunde individuell, welche Behandlung infrage kommen könnte, z. B. JAK-Inhibitoren oder Biologika. Auch die Vorlieben der Betroffenen spielen eine wichtige Rolle. Manche bevorzugen JAK-Inhibitoren, weil sie als Tablette eingenommen werden. Andere möchten stattdessen lieber eine Spritze in regelmäßigen Abständen. Für sie sind Biologika die richtige Wahl.

Eine meiner Patient*innen ist Polizistin. Für sie waren die sichtbar betroffenen Hautareale extrem einschränkend, weil sie sich in ihrem Job angreifbarer und unsicher gefühlt hat. Dabei ist selbstsicheres Auftreten gerade als Autoritätsperson, die gegebenenfalls auch Leute verhaften muss, wichtig. Wir haben sie auf JAK-Inhibitoren eingestellt, also auf Tabletten,

die sie regelmäßig nimmt. Bereits nach kurzer Zeit haben sich die Neurodermitissymptome deutlich verbessert. Sie kommt gut mit dem Präparat zurecht und ist wieder selbstsicherer.

Haben Sie zum Schluss noch einen guten Rat für Menschen mit sichtbar betroffener Haut?

Das Wichtigste ist, in eine Praxis zu gehen und dort Hilfe einzufordern. Ich weiß, dass es terminlich nicht immer einfach ist, aber es lohnt sich, am Ball zu bleiben. Gerade moderne Systemtherapien können einen guten und langfristigen Therapieerfolg versprechen. Kurzfristig kann es schon mal eine Lokaltherapie (Creme) sein, aber langfristig hilft oft nur eine kontinuierliche Therapie dabei, die Kontrolle über die Erkrankung zu erlangen.



„Das Wichtigste ist, in eine Praxis zu gehen und dort Hilfe einzufordern.“

DR. SANDRA PHILIPP

Neurodermitis: So wirken moderne Systemtherapien

Neurodermitis ist eine komplexe Erkrankung. Ein Blick unter die Haut zeigt das Entzündungsgeschehen und die Wirkweisen von modernen Systemtherapien.* JAK-Inhibitoren und Biologika greifen in die Entzündungsprozesse ein und helfen, die Krankheit optimal zu kontrollieren.

1

Ist die Hautbarriere wie bei Neurodermitis gestört, können Fremdstoffe vermehrt in die Haut eindringen.

Gleichzeitig ist das Immunsystem bei Neurodermitis fehlreguliert.

Das bedeutet, dass Immunzellen ständig Entzündungsprozesse im Körper anstoßen, indem sie Botenstoffe produzieren und ausschütten und damit weitere Immunzellen aktivieren.



Das Video zeigt anschaulich, was unter der Haut passiert.

Infografik: Mirja Winkelmann; *Quelle: Traidi-Hoffmann C, Afghani J, Akdis C, et al. Navigating the evolving landscape of atopic dermatitis: Challenges and future opportunities. The 4th Davos declaration. Allergy 2024; all.16247.

2

Botenstoffe, wie unterschiedliche Interleukine, docken dabei an Bindungsstellen der Immunzellen an und lösen innerhalb der Zelle Signale aus, um weitere entzündungsfördernde Botenstoffe zu produzieren. Der Entzündungsprozess wird dadurch angeheizt.

3

Im Inneren der Zelle sitzen Enzyme namens Januskinasen (JAK). Sie leiten das Signal an den Zellkern weiter und verstärken die Entzündungssignale. Immer mehr entzündungsfördernde Botenstoffe werden von der Zelle gebildet. Der überschießende Entzündungsprozess wird weiter angefacht und aufrechterhalten. Juckreiz und Ekzeme entstehen.

4

Moderne Systemtherapien wirken auf das Immunsystem ein. Hier setzen sie an:

Biologika

sind Antikörper, die verhindern, dass bestimmte Botenstoffe an Immunzellen andocken und somit die Signal-Weiterleitung einzelner Botenstoffe verhindern. Man weiß heutzutage, dass bestimmte Botenstoffe (u.a. Interleukin-31, Interleukin-13 und Interleukin-4) bei Neurodermitis eine Rolle spielen. Die unterschiedlichen Interleukine sind für die Entstehung spezifischer Symptome verantwortlich. Durch den Einsatz von Biologika kann die Bindung einzelner Botenstoffe, die unter anderem für spezifische Symptome der Neurodermitis verantwortlich sind, an die Immunzelle verhindert und in der Folge die Entzündung vermindert werden. Sie werden mittels Spritze verabreicht und kommen auch bei anderen chronisch-entzündlichen Erkrankungen zum Einsatz.

JAK-Inhibitoren

sind kleine Moleküle, die die Wirkung der Januskinasen (JAK) hemmen und somit die Signal-Weiterleitung mehrerer Botenstoffe gleichzeitig verhindern. Dies hilft, die Entzündung zu minimieren und so Neurodermitis-Symptome zu lindern. Im Unterschied zu Biologika werden durch JAK-Inhibitoren mehrere Botenstoffe gleichzeitig gehemmt und damit auch eine Breite an Symptomen gelindert. JAK-Inhibitoren werden täglich als Tabletten eingenommen und auch bei anderen chronisch-entzündlichen Erkrankungen eingesetzt.



Alles Unfug oder was?

Von veralteten Glaubenssätzen bis hin zu hartnäckigen Vorurteilen: Es existiert ein dichter Dschungel an Halbwissen, Mythen und Fehlinformationen rund um Neurodermitis. Was ist Unfug und wo steckt ein Körnchen Wahrheit drin? Wir bringen ein wenig Licht ins Dickicht.

Foto: KI-Prompt/Mirja Winkelmann

Das ständige Jucken zehrt an den Nerven, die Hauterscheinungen – besonders die sichtbaren – belasten. Was Menschen mit Neurodermitis nicht brauchen, ist ein Umfeld, das mit Halbwissen „glänzt“ und „beratend“ zur Seite steht. Denn: Was gut gemeint ist, tut nicht immer gut und ist im Fall von Neurodermitis oft schlichtweg falsch. Gerade um Neurodermitis ranken sich zahlreiche Mythen. Wir von Wen juckt's haben uns ein paar davon herausgepickt und klären auf, was wirklich stimmt:

Das ist doch nur ein Hautausschlag!

Nein! Neurodermitis, auch Atopische Dermatitis genannt, ist eine chronisch entzündliche, nicht ansteckende Systemerkrankung, die mit Juckreiz einhergeht und meist in Schüben auftritt. Sie kommt in unterschiedlichen Ausprägungen vor und kann für Betroffene sehr belastend sein. Die Entzündungsprozesse, die hinter der Neurodermitis stecken, können den ganzen Körper betreffen – und auch psychische Beschwerden bis hin zu Depressionen sind keine Seltenheit. Das Gute: Auch wenn die Erkrankung bisher nicht heilbar ist, gibt es gute Therapiemöglichkeiten. Insbesondere bei einer mittelschweren bis schweren Neurodermitis können z. B. moderne Systemtherapien die Symptome schnell und lang anhaltend minimieren.

Ein bisschen mehr Hygiene, bitte!

Auch hier ein klares Nein! Körperhygiene ist wichtig, aber die Neurodermitis entsteht nicht durch fehlende Sauberkeit und kann schon gar nicht durch mehr Sauberkeit geheilt werden. Genau das Gegenteil ist der Fall: Zu viel Waschen oder starke Waschsubstanzen können die ohnehin schon gereizte Haut sogar noch mehr reizen und die Symptome einer Neurodermitis verschlimmern.

Da hilft nur Kortison-Salbe!

Cremen, cremen, cremen ... klar, wer Neurodermitis hat, kennt das Spiel. Denn: Eine gute Basispflege ist essentiell, um die Hautbarriere zu schützen. Aber muss es zudem immer auch Kortison sein? Hier lautet die Antwort „Nein!“. Zwar kann Kortison – vor allem kurzfristig – Beschwerden lindern und muss nicht verteufelt werden. Es sollte aber nicht langfristig zum Einsatz kommen. Insbesondere für Betroffene mit mittelschwerer bis schwerer Ausprägung gibt es heutzutage bessere Optionen, wie moderne und effektive innerlich wirkende Therapien. Es lohnt sich also frühzeitig eine Dermatologin oder einen Dermatologen aufzusuchen, um gemeinsam die bestmögliche Therapie zu finden.

Ernährungsumstellung ist das A&O!

Jein. Wer glaubt, seine Neurodermitis durch generellen Verzicht auf ausgewählte Nahrungsmittel zu heilen, irrt sich. Aber: Manchen Betroffenen kann eine Umstellung oder das Weglassen bestimmter Lebensmittelgruppen helfen, Symptome zu lindern. Andere erfahren keinerlei Besserung bei Ernährungsumstellung. Die Reaktionen auf Lebensmittel sind individuell. Hier gilt: einfach ausprobieren. Wichtig ist, das Risiko einer Fehl- oder Mangelernährung im Blick zu behalten. In Sachen Ernährung können ebenso Dermatologinnen und Dermatologen mit Rat zur Seite stehen.

Neurodermitis bekommen doch nur Kinder.

Das stimmt so nicht ganz: Tatsächlich tritt die Erkrankung am häufigsten im Baby- und Kleinkindalter auf. Im Laufe der Jahre verbessert sich die Neurodermitis bei vielen Betroffenen. Aber: Die



Keinen Unfug gibt's hier: neurodermitis-wen-juckts.de

Neurodermitis kennt kein Alter. Sie kann, wenn auch weniger häufig, im Erwachsenenalter entstehen oder nach Jahren ohne Beschwerden einfach erneut ausbrechen.

Das liegt alles nur am Stress!

Eine Neurodermitis entsteht nicht durch Stress. Dennoch kann Stress ein Auslöser für einen Neurodermitis-Schub sein oder bestehende Symptome verschlimmern. Solche Auslöser nennt man auch Triggerfaktoren. Stress und psychische Belastung stehen dabei weit oben auf der Liste. Ein Neurodermitis-Tagebuch kann Betroffenen helfen, ihre eigenen Trigger zu erkennen und diese so gut es geht zu vermeiden oder zu minimieren.

Neurodermitis? Das ist doch psychosomatisch!

Nein, die Neurodermitis hat ihren Ursprung im fehlgeleiteten Immunsystem und nicht der Psyche. Umgekehrt zeigen Studien jedoch eindeutig, dass Menschen mit Neurodermitis ein erhöhtes Risiko für psychische Erkrankungen haben. Darunter fallen vornehmlich Depressionen und Angststörungen, welche die Lebensqualität erheblich beeinflussen können.

Dem Eisberg auf den Grund gehen

Die meisten Beschwerden bei Neurodermitis liegen unter der Oberfläche. Sich diesem bewusst zu werden und offen darüber mit dem Arzt oder der Ärztin zu sprechen hilft dabei, die bestmögliche Behandlung zu finden.

Neurodermitis ist eine komplexe und sehr individuelle Erkrankung, die weit über die augenscheinlichen Hautprobleme hinausgeht. Betroffene fühlen sich oft nicht ernst genommen und werden häufig ungenügend behandelt. Denn die sichtbaren Hautstellen sind nur die Spitze des Eisbergs, unter der Oberfläche liegen die meisten Probleme und Beschwerden. Für Betroffene eine spürbare Qual, für das Umfeld quasi unsichtbar – und damit auch für die behandelnde Ärztin oder den behandelnden Arzt. Deshalb ist das offene Gespräch von großer Bedeutung. Denn nur, wenn alle Karten auf dem Tisch liegen, können auch alle Aspekte der Erkrankung berücksichtigt und die bestmögliche Therapie gefunden werden.

Viele Symptome liegen unter der Oberfläche

Der Eisberg verdeutlicht, dass nur ein kleiner Teil der Neurodermitis-Beschwerden für andere Menschen offensichtlich ist. Wie bei einem Eisberg, dessen größter Teil unter der Wasseroberfläche liegt, verbergen sich auch bei Neurodermitis viele Belastungen unter der Oberfläche. Sichtbar für Außenstehende sind die roten Stellen und Ekzeme, die oft nur teilweise unter der Kleidung versteckt werden können. Dass die Haut ständig juckt und schmerzt, man nachts oft nicht in den Schlaf findet, kann einen in den Wahnsinn treiben und zu mangelnder Arbeitsproduktivität führen. Für Au-

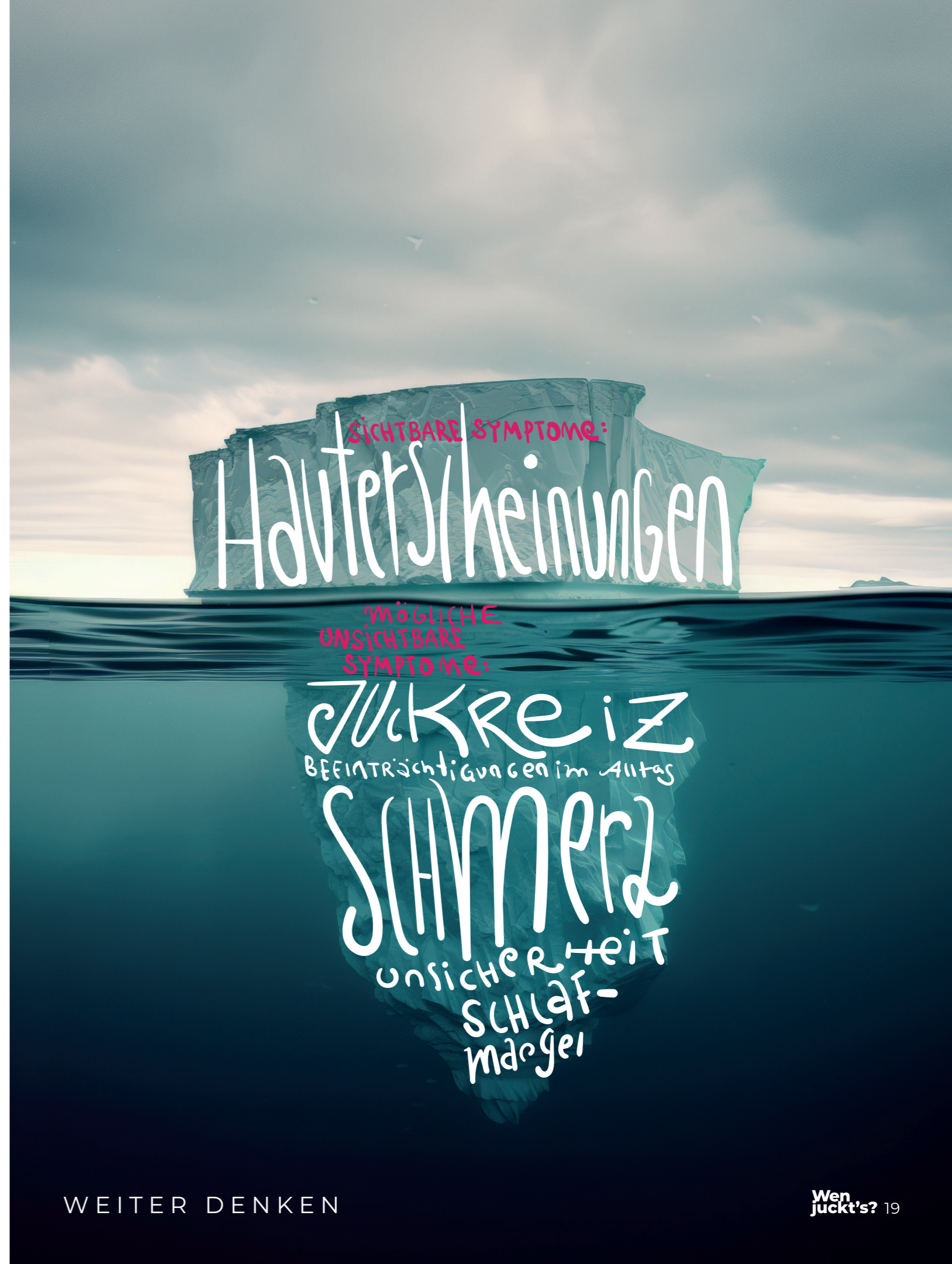
Die versteckten Beschwerden können einen Großteil ausmachen. Die offensichtlichen Hautveränderungen sind oft nur die Spitze des Eisbergs.

ßenstehende ist das erstmal nicht sichtbar. Mit abschätzigen Blicken klarkommen, Verlegenheit bis hin zur sozialen Isolation und ein angeknackstes Selbstwertgefühl bleibt meist unsichtbar. Doch die versteckten Beschwerden können einen Großteil ausmachen. Die offensichtlichen Hautveränderungen sind in der Tat nur die Spitze des Eisbergs.

Den Eisberg zum Schmelzen bringen

Während des Praxisbesuchs bleibt meist nicht viel Zeit für jedes Detail, aber dennoch kann man die kurze Zeit effektiv nutzen und das Beste für sich aus dem Termin rausholen. Wichtig ist es daher, dem Arzt oder der Ärztin konkret auch die für ihn oder sie unsichtbaren Beschwerden selbst anzusprechen. Sich zu öffnen und klipp und klar über das zu sprechen, was einen noch belastet oder einschränkt, kann Berge versetzen – und ist meist der erste Schritt zu einer positiven Veränderung. Nur durch Reden kann der Arzt oder die Ärztin z.B. von ständigen Schlafstörungen, Schamgefühlen oder Selbstzweifeln erfahren und dies in die Behandlungsoptionen einbeziehen. Wichtig ist zudem: Nicht nur aufs Hier und Jetzt schauen! Die Frage „Wie ging es mir vor einem Tag, vor einer Woche, vor einem Monat?“ sollte beim Praxisbesuch unbedingt berücksichtigt werden. Aktiv werden und ins Gespräch kommen lohnt sich allemal!

Foto: KI-Prompt/Mirja Winkelmann; Illustration: Mirja Winkelmann



Reden hilft!

Alle Karten auf den Tisch legen, nichts mehr für sich behalten, offen sprechen – klingt total einfach. Wenn da nicht Gefühle wie Unsicherheit, Scham oder Angst wären.

Betroffene mit Neurodermitis haben oft schon viel ausprobiert, ohne dass eine Krankheitskontrolle eingetreten ist. Kopf in den Sand stecken und sich mit seinem Schicksal abfinden ist allerdings keine Option. Denn: Die aktive Rolle von Betroffenen, um die richtige Therapieoption zu finden, ist enorm wichtig und wird häufig unterschätzt. Eine alltägliche Szene in dermatologischen Praxen:

Arzt:
Hallo, wie geht es Ihnen und wie kommen Sie mit Ihrer Neurodermitis-Therapie zurecht?

Patientin:
Hallo Herr Doktor, die Haut ist mit der Salbe etwas besser geworden, aber so richtig gut ist es noch nicht.

Arzt:
Dann verschreibe ich Ihnen diesmal eine andere Salbe.

STOPPI!

Wer sich hierin wiederfindet, kennt wahrscheinlich den weiteren Verlauf des Praxisbesuchs: Verordnung, Verabschiedung, Verzweiflung. Denn: Eigentlich sind Haut und Juckreiz noch weit entfernt von optimal. Kann der Arzt denn nicht nachempfinden, wie sehr mich die Neurodermitis weiterhin einschränkt und belastet? Die Antwort lautet: nein. Im hektischen Praxisalltag geht das schnell unter – insbesondere, wenn Betroffene

nicht explizit darauf hinweisen. Und genau darum geht's: klare Worte finden für das, was einen beschäftigt. Und im Zweifel auch mal einhaken, bevor der Praxisbesuch vorbei ist und man sich unverstanden fühlt. Sicher braucht das einiges an Übung. Doch vielleicht lässt sich mit dem Eisbergmodell im Hinterkopf und einer positiven Grundeinstellung schon viel zur Gesprächsvorbereitung beitragen.

Illustrationen: Mirja Winkelmann

Drei Tipps für ein erfolgreiches Praxisgespräch

Um die bestmögliche Behandlung zu erhalten, ist es wichtig, dass Patient*innen alle Aspekte ihrer Beschwerden offen und ehrlich mit ihrem Arzt oder ihrer Ärztin besprechen.

1.

Vorbereitung ist alles:

Notizen von derzeitigen und vergangenen Beschwerden und deren Auswirkungen auf das tägliche Leben helfen dabei, nichts zu vergessen. So bekommt der Arzt oder die Ärztin ein vollständiges Bild.



Mit dem Alltags-Check kann man sich selbst ein besseres Bild machen.

2.

Es gibt keine Tabu-Themen:

Es ist enorm hilfreich, ehrliche Auskunft über Gefühle und Ängste zu geben und auch zu sagen, wenn man sich wegen seiner Haut schämt oder sozial isoliert fühlt. So geht es vielen Menschen mit Neurodermitis. Niemand ist mit seinen Gefühlen allein. Vor deinem Arzt oder deiner Ärztin darfst und solltest du alles ansprechen, denn nur so kann er oder sie dir bestmöglich helfen.

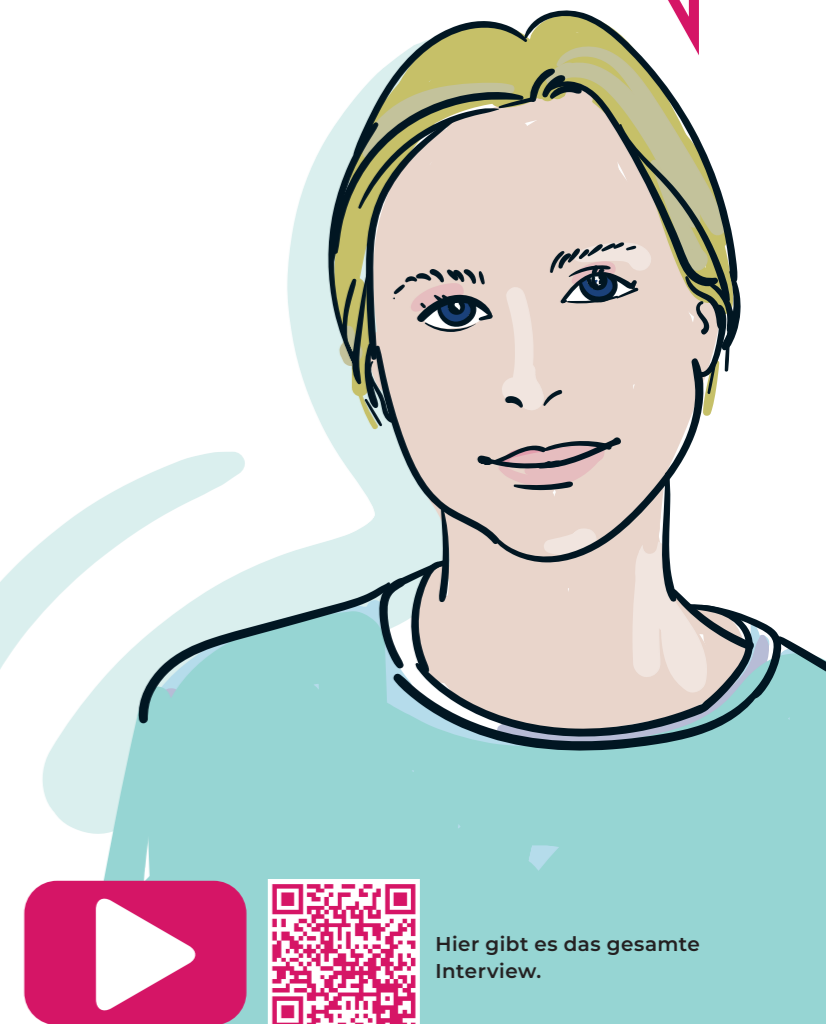
3.

Optimale Ziele setzen und einfordern:

Du hast dich an den suboptimalen Zustand bereits gewöhnt und dich damit abgefunden? Das muss nicht sein! Halt dir vor Augen, was dich an deiner Neurodermitis stört und deine Lebensqualität beeinflusst. Inzwischen gibt es Therapieoptionen, die es ermöglichen, dass du nahezu symptomfrei leben kannst. Optimale Therapieziele bei deinem Arzt oder deiner Ärztin einzufordern kann dir ein neues Lebensgefühl verschaffen.

„Patient*innen dazu zu bringen, Expert*innen der eigenen Haut zu werden.“

*Das ist das Credo von Dr. Anna-Lena Sack. Wie das geht und warum das Gespräch so wichtig ist, das erklärt sie online im Interview. Sie ist niedergelassene Dermatologin in Hamburg und betreut viele Neurodermitis-Patient*innen.*



Hier gibt es das gesamte Interview.

Hau(p)tsache gemeinsam

Wenn Isabell eines nicht hat, dann ist es Langeweile. Die 56-Jährige lebt mit ihrem Mann und dem jüngsten der drei Kinder in Falkensee bei Berlin – und da gibt's immer etwas zu tun. Ob die Umgestaltung der grünen Heimoase oder die Erneuerung der Terrasse: In Haus und Garten wartet stets ein neues Projekt. Familie wird bei Isabell großgeschrieben.



Hundedame Lily ist immer mit dabei.

„Ich bin gerne aktiv –

besonders an der frischen Luft“, berichtet Isabell. Und das nicht nur in heimischen Gefilden. Mit ihrem Mann geht es meistens zum Wandern in die Berge. „Unseren Haupturlaub machen wir aber fast immer als Familie – zusammen mit den Kindern und ihren Partnern“, sagt sie. Diese gemeinsame Zeit mit ihren

Lieben genießt sie sehr. „Da tanke ich richtig Kraft“, freut sie sich. Ihr Reiseziel Nummer 1? Hurghada in Ägypten – mit Sonne und Strand satt. „Dort komme ich so richtig runter. Und die Kombination aus Salzwasser und Sonne ist unschlagbar – auch meiner Haut geht es dann richtig gut“, erklärt Isabell.

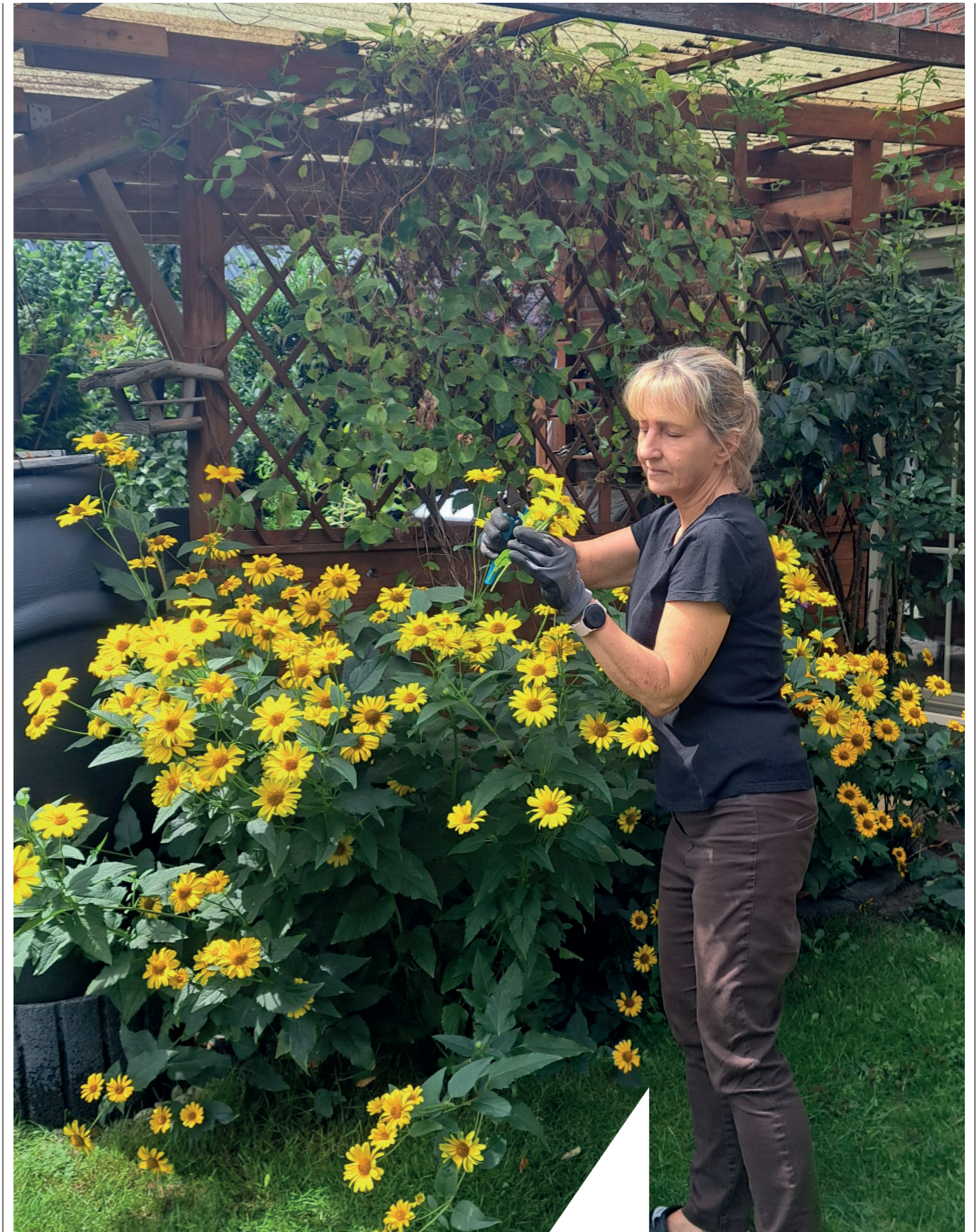
Mit Neurodermitis lebt Isabell schon seit ihrer Kindheit.

Sie verbringt als Kind viel Zeit im Krankenhaus. Mittlerweile hat Isabell die Neurodermitis gut im Griff. Sie weiß, worauf sie bei der Pflege ihrer Haut achten muss, welche Jahreszeiten und Witterungsbedingungen für sie eine Herausforderung sein können und wie sie vorbeugen kann. Insbesondere Stress ist für sie ein Auslöser. „Meine Symptome machen mir mehr zu schaffen, wenn ich im Alltag gestresst bin. Das kann es schwer machen, den Kopf wieder freizubekommen – wobei gerade das dann wichtig wäre.“

Was dabei hilft?

Allem voran: Ablenkung. Und die hat sie in Haus und Garten zur Genüge. In Eigenregie arbeitet sie, unterstützt durch die Muskelkraft ihres Mannes und Schwiegersohns, ihre Projektliste ab. Im Winter stehen die Zeiger eher auf Gemütlichkeit, zum Beispiel mit einem guten Buch. Außerdem führt Isabell Bulldoggendame Lily regelmäßig zum Spazieren gehen aus oder geht bei Gelegenheit mit den älteren Töchtern ins Kino. Auch Schwimmen mag Isabell gern – wenn die Haut es zulässt. „Ich schwimme für mein Leben gerne. Da schränkt mich die Neurodermitis schon manchmal ein. Mit offener Haut ins Chlorwasser? Geht leider gar nicht“, sagt sie. Aber davon lässt Isabell sich nicht unterkriegen – und plant stattdessen den nächsten Urlaub.

Fotos: privat



Isabell liebt das Werkeln in Haus und Garten – zu tun gibt es immer etwas.