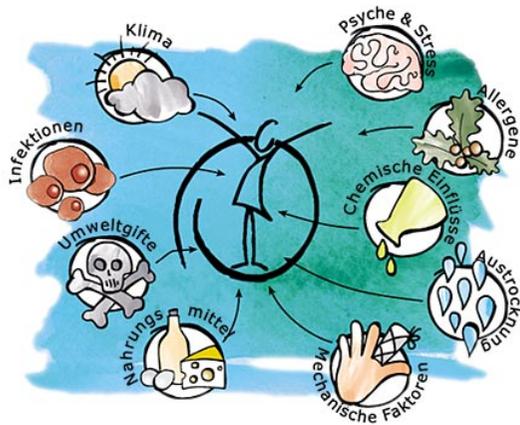




## Triggerfaktoren bei Neurodermitis



Informationsmaterial der  
Atopie-Sprechstunde  
Universitäts-Hautklinik Mainz

### Was ist Neurodermitis?

Ekzeme, Heuschnupfen oder allergisches Asthma gehören zum „atopischen Formenkreis“. „Atopie“ bedeutet, man besitzt die Neigung, sich gegen bestimmte äußere Dinge zu sensibilisieren. Die Neurodermitis ist eine Hauterkrankung, zu der die Anlage auch genetisch vererbt wird. Hierzu gehört z.B. die für Neurodermitiker typische trockene Haut. Die genetische Anlage, diese Erkrankung zu bekommen, ist stärker, wenn schon andere Familienmitglieder betroffen sind. Diese genetischen Faktoren lassen sich nur schwer beeinflussen.

Krankheitsauslösend sind jedoch eine Reihe von Faktoren in unserer Umwelt sein. Dies sind sog. *Trigger- oder Provokationsfaktoren*. Je genauer jeder Patient (und die Eltern) diese Triggerfaktoren kennt, desto besser sind sie dann auch vermeidbar!

Daher ist es wichtig, zusammen mit dem Arzt die für den Patienten wichtigen Triggerfaktoren in Detektivarbeit herauszufinden. Hierbei soll diese Informationsbroschüre helfen.

### Abklärung bezüglich Triggerfaktoren

Der Einfluß verschiedener Triggerfaktoren ist bei den einzelnen Patienten sehr unterschiedlich. Daher sollte man sich zu den Auswirkungen der einzelnen Faktoren ausgiebig Gedanken machen, damit wir Sie/Dich besser bezüglich Ihres/Deines Verhaltens beraten können.

Zu den häufigen Triggerfaktoren gehören:

#### ✓ Stress, Belastungssituationen

Was uns im Alltag belastet, bezeichnen wir als „Stress“. Diese Situationen tragen zu einer innerlichen Unruhe bei, was insbesondere den Juckreiz der Haut bzw. die

Juckreiz-Schwelle erniedrigt. Und Juckreiz wiederum kann ein Ekzemschub auslösen.

Auch Kinder haben „Stress“. Die Einschulung, ein aufregender Kindergeburtstag oder eine Urlaubsreise sind für Kinder große Veränderungen.

#### ✓ Klima (Winter, usw.)

Neurodermitiker haben in der Regel eine sehr trockene Haut. Dies ist angeboren. Die Situation verschlechtert sich daher in der kalten Jahreszeit und in trockenen Räumen. Auf große Temperaturunterschiede kann die Haut eines Neurodermitikers mit Juckreiz reagieren. Wenn es sehr heiß ist oder auch beim Sport, kann wiederum der Schweiß auf der Haut bei Neurodermitis stark reizen.

#### ✓ Nahrungsmittel

Echte Nahrungsmittelallergien sind bei Neurodermitikern viel seltener als man allgemein annimmt. Bei Kindern spielen sie in ca. 1/3 der Fälle eine Rolle, bei Erwachsenen nur in 5%! Daher sollten keine unsinnigen Diäten durchgeführt werden, sondern nur Nahrungsmittel weggelassen werden, auf die eine „echte“ Allergie durch den Arzt mittels Bluttest oder Hauttest nachgewiesen wurde.

Dennoch werden von Neurodermitikern bestimmte Nahrungsmittel auf Grund von Unverträglichkeitsreaktionen nicht gut vertragen. Hierzu gehört allem voran die Zitronensäure (Orangensaft, Zitronensaft, etc.). Auch andere Aromastoffe werden gelegentlich nicht gut vertragen (z.B. reife Tomaten). Histamin, der Juckreiz auslösende Stoff in der Haut, ist außerdem u.a. in Rotwein und altem Käse enthalten und kann gelegentlich das Ekzem verschlechtern.

### ✓ **Infekte**

Eine Grippe oder heftige Erkältung kann bei Neurodermitis gelegentlich zu einer Verschlechterung des Ekzems führen. Dies ist in der Regel nur vorübergehend. Vergleichbares kann nach einer Impfung auftreten, sollte aber kein Grund sein, sich oder sein Kind deshalb nicht impfen zu lassen.

Die Haut ist bei Neurodermitis häufig dichter mit sonst auch normal auf der Haut vorkommenden Keimen (z.B. *Staphylokokkus aureus*) besiedelt. Je besser das Ekzem therapiert wird, desto weniger Bakterien sind nachweisbar. Die Haut bei Neurodermitis ist anfälliger für Hautinfektionen. Besondere Vorsichtsmaßnahmen sind aber nicht notwendig. Es sollte ein Arzt kontaktiert werden, wenn vermehrt Bläschen wie bei einer Herpes-Infektion, honiggelbe Krusten wie bei einer bakteriellen Infektion oder normale Warzen bzw. Dellwarzen auftreten. Manchmal ist es notwendig, die übermäßige bakterielle Besiedlung der Haut gezielt zu therapieren.

### ✓ **Irritantien (Seife, etc.)**

Die trockene Haut bei Neurodermitis macht sie anfälliger gegenüber reizenden Stoffen. Daher sollte man bei Neurodermitis keine echten Seifen verwenden, sondern nur pH neutrale Waschlotionen oder Ölbäder. Mehrfach tägliches Duschen oder Baden wirkt sich oft ungünstig aus, daher empfiehlt man bei Neurodermitis, nur alle 1-3 Tage zu duschen. Gegen ein (Dusch-)Bad ist nichts einzuwenden, die Wassertemperatur sollte aber nicht zu hoch sein, die Badezeit nicht länger als ca. 10-15 min und das geeignete Waschprodukt sollte sparsam verwendet werden. Merke: alles was schäumt, trocknet die Haut aus!. Und immer daran denken: nach dem Duschen/Baden die Haut gut eincremen!

### ✓ **Juckreiz-auslösende Kleidung**

Viele Neurodermitiker berichten, dass sie Wolle auf der Haut nicht ertragen können. Sie können Ekzemschübe auslösen. Gleiches gilt für bestimmte synthetische Fasern. Grundsätzlich gilt: die Kleidung bei Neurodermitis (insbesondere im Schub) sollte aus Fasern bestehen, die weich sind, die Schweiß aufsaugen und die sich gut waschen lassen. Die Nähte dürfen die Haut nicht reizen, daher ein T-Shirt oder Schlafanzug auch gern mal falsch-herum anziehen! Die Kleidung sollte nicht zu eng anliegen, damit die Haut atmen kann.

### ✓ **Mechanisch belastende oder stark verschmutzende Tätigkeiten**

Wenn die Haut bei Neurodermitis starken Scherkräften ausgesetzt ist, kann sie mit Juckreiz reagieren. Auch wenn die Haut regelmäßig mit starkem Schmutz in Kontakt kommt, kann dies sich ungünstig auswirken, da sie evtl. mit reizenden Seifenlaugen ausgiebig gereinigt werden muss. Daher immer, wenn möglich, Schutzhandschuhe anziehen.

### ✓ **Tabakrauch, Duftstoffe**

Die Russpartikel im Tabakrauch führen in vielen Fällen zu einer Verschlechterung des Ekzems. Woran das im Detail liegt, ist nicht bekannt, kann aber mit der vermehrten Schadstoffbelastung der Pollen etc. in Zusammenhang stehen. Gelegentlich zeigen sich auch Ekzemschübe nach Kontakt mit starken Duftstoffen, daher sollten die täglichen Pflegemittel möglichst wenig Duftstoffe enthalten.

### ✓ **Allergene (Aeroallergene, Nahrungsmittel, Kontaktallergene, s. unten)**

„Echte“ Allergien lösen die Neurodermitis glücklicherweise gar nicht so häufig aus wie erwartet.

Wenn aber in den Blut- und/oder Hauttests beim Allergologen eine Allergie nachgewiesen wurde, sollte versucht werden, den Auslöser der Allergie zu vermeiden. Anti-allergische Tabletten (sog. Antihistaminika) können gelegentlich helfen, die Symptome zu lindern.

### ✓ **Kratzen**

Das Ekzem bei Neurodermitis wird durch den sog. Teufelskreis aus Juckreiz -> Kratzen -> Ekzem -> Juckreiz -> usw. unterhalten. Der Auslöser, der einen Schub ausgelöst hat, kann später gar nicht mehr bedeutsam sein. Stattdessen hat sich das Ekzem in diesem Teufelskreis „verselbständigt“.

Der Arzt versucht, das Ekzem und den Juckreiz durch verschiedene Maßnahmen zu therapieren. Wichtig ist jedoch auch, so wenig wie möglich die Haut durch Kratzen zu reizen. Hierzu geben wir Ihnen/Dir gern mehr Tipps, wie man das erreichen kann.

Weitere Informationen erhalten Sie in der

**Atopie-Sprechstunde, Univ.-Hautklinik**

Sprechzeiten: Di + Mi, 14.00- 15.30

Anmeldung: Tel. 06131-172913

Verantwortlich: PD. Dr. Esther von Stebut

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter:

Dr. Peri Caucig

Dr. Gabi Meng

Dr. Boris Grundt