



INFORMATIONEN FÜR PATIENTINNEN UND PATIENTEN

# Neurodermitis bei Erwachsenen

Bundesverband für  
Gesundheitsinformation und  
Verbraucherschutz –  
Info Gesundheit e.V.



<b>1. Neurodermitis</b> .....	4
<b>2. Ursachen und Auslöser</b> .....	6
Vererbte Ekzembereitschaft .....	6
Erhöhte Entzündungsbereitschaft .....	7
Provokationsfaktoren .....	8
<b>3. Krankheitsbild und Diagnose</b> .....	9
Typische Symptome .....	9
Hautärztliche Diagnose .....	11
<b>4. Behandlung</b> .....	14
Stufentherapie .....	14
Weitere therapeutische und begleitende Maßnahmen .....	17
<b>5. Alltag mit Neurodermitis</b> .....	20
Neurodermitis und Beruf .....	22
Neurodermitis und Familienplanung .....	24
<b>6. Weitere Informationen</b> .....	26



Erhard Hackler

Geschäftsführender Vorstand des Bundesverbandes für Gesundheitsinformation und Verbraucherschutz – Info Gesundheit e.V.

*Liebe Leserin, lieber Leser,*

*Neurodermitis ist eine chronisch-entzündliche Erkrankung der Haut. Typischerweise tritt sie bereits im Säuglings- und Kleinkindalter in Erscheinung und klingt dann mit zunehmendem Lebensalter ab. Das bedeutet aber nicht, dass nicht auch Erwachsene davon betroffen sein können. Neurodermitis kann in jedem Lebensalter plötzlich wieder aufflammen oder erstmalig auftreten. Wie die Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland zeigt, leiden bei uns rund 3,5 Prozent der Erwachsenen an Neurodermitis.*

*Unsere Broschüre legt den Fokus genau auf diese Patientengruppe. Denn erfahrungsgemäß schätzen viele Erwachsene ihre entzündlichen, juckenden Ekzeme falsch ein, vermuten keine behandlungsbedürftige Erkrankung dahinter und gehen nicht oder erst sehr spät zum Hautarzt. Wir wollen darüber aufklären, welche Symptome im Erwachsenenalter vorherrschen, wie die Diagnose gesichert wird und warum eine auf das individuelle Krankheitsbild abgestimmte Behandlung wichtig ist. Dazu geben wir einen kurzen Überblick über das Krankheitsgeschehen, mögliche Ursachen und auslösende Faktoren.*

*Mit diesen Informationen möchten wir dazu beitragen, dass Betroffene die Hintergründe der Neurodermitis und die Therapiemaßnahmen verstehen. Denn offenkundig gelingt es gut informierten Patientinnen und Patienten deutlich besser, Krankheitsschüben vorzubeugen und ihren Alltag mit der Erkrankung zu bewältigen.*

*Mit den besten Wünschen*

## 1. NEURODERMITIS

Auf der Haut zeigen sich rote, entzündliche Ekzeme, die zum Teil nässen, vor allem aber stark jucken – alles deutet auf Neurodermitis hin. Stellen Sie sich jetzt die Frage, ob Sie nicht längst aus dem Alter für diese Erkrankung heraus sind?

Richtig ist, dass Neurodermitis typischerweise im frühen Kindesalter auftritt und die häufigste chronische Hauterkrankung bei Kindern ist. Richtig ist allerdings auch, dass viele Erwachsene an Neurodermitis leiden. Bei einigen flammt eine in der Jugend abgeklungene Neurodermitis irgendwann wieder auf, bei anderen zeigen sich die beschriebenen Hautveränderungen erstmalig im Erwachsenenalter.



### Neurodermitis ist keine Kinderkrankheit

Rund 3,5 Prozent der über 18-jährigen Menschen in Deutschland leiden an Neurodermitis. Das ist ein Ergebnis der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS).

Da das Krankheitsgeschehen von verschiedenen Faktoren beeinflusst wird (siehe Kapitel 2), lässt sich nicht genau vorhersehen, wann die Erkrankung in Erscheinung tritt und wie sie langfristig verlaufen wird. Fest steht: Neurodermitis ist nicht ansteckend, Neurodermitis ist eine chronische Hautentzündung und die Veranlagung für Neurodermitis wird vererbt. Die medizinischen Fachbezeichnungen für Neurodermitis bringen genau das zum Ausdruck. Sie lauten „atopische Dermatitis“ oder „atopisches Ekzem“. Atopie, ein Begriff aus dem

Altgriechischen, beschreibt in der Medizin die erbliche Veranlagung, auf bestimmte Stoffe aus der Umwelt überempfindlich zu reagieren. Eine solche Überempfindlichkeitsreaktion kann zu verschiedenen Krankheitsbildern führen. Kommt es zu einer entzündlichen Reaktion der Haut, spricht man von atopischer Dermatitis. Derma, ebenfalls aus dem Griechischen, heißt übersetzt „Haut“, die Endung „-itis“ bedeutet in der Medizin „Entzündung“. Als Synonym für Dermatitis wird häufig der Begriff Ekzem verwendet. Auch Ekzeme bezeichnen allgemein entzündliche Veränderungen der Haut.

Neben der atopischen Dermatitis gehören Heuschnupfen und allergisches Asthma bronchiale zu den Erkrankungen des atopischen Formenkreises. Infolge der erblichen Veranlagung – man bezeichnet dies auch als genetische Disposition – treten diese Erkrankungen innerhalb von Familien meist gehäuft auf. Zudem steigt das eigene Risiko zu erkranken mit der Zahl betroffener Familienangehöriger.



### **Atopische Erkrankungen**

Wenn Sie bzw. Ihr Partner oder Ihre Partnerin an Neurodermitis, Heuschnupfen oder allergischem Asthma leiden, liegt das Risiko, dass Ihre Kinder ebenfalls eine atopische Erkrankung entwickeln, bei etwa 30 Prozent. Leiden Sie beide an einer dieser Erkrankungen, steigt das Risiko für Ihre Kinder auf etwa 60 Prozent. Durch Vorbeugemaßnahmen lässt sich dieses Risiko senken (s. S. 24).

## 2. URSACHEN UND AUSLÖSER

Die genauen Ursachen, die zur Entwicklung von Neurodermitis führen, sind noch nicht komplett entschlüsselt. Man weiß mittlerweile jedoch einiges über bestimmte erbliche Veranlagungen und kennt weitere Faktoren, die maßgeblich am Krankheitsgeschehen beteiligt sind. Sie alle spielen zusammen und sind für den typischen, schubweisen Verlauf verantwortlich. Schubweise bedeutet, dass es einen Wechsel zwischen erscheinungsfreien Phasen und akuten Krankheitsphasen mit mal mehr, mal weniger stark ausgeprägten Symptomen gibt. Die Krankheit klingt niemals vollständig ab, sondern kann jederzeit wieder aufflammen.

### Vererbte Ekzembereitschaft

Die Haut von Neurodermitispatientinnen und -patienten weist einige Besonderheiten auf. Sie neigt zur Trockenheit und reagiert sehr empfindlich auf äußere Einflüsse. Man spricht auch von einer vererbten Ekzembereitschaft. Ursache ist eine durchlässige Hautbarriere. Die Hautbarriere wird im Wesentlichen von der äußersten Hautschicht, der Hornschicht, gebildet, die sich aus Hornzellen und Hornfetten zusammensetzt. Bei gesunder Haut ist dies ein stabiler Verbund, der wichtige Schutzaufgaben erfüllt und eine Barrierefunktion übernimmt. Deshalb können einerseits Krankheitskeime und



#### Trockene und empfindliche Haut

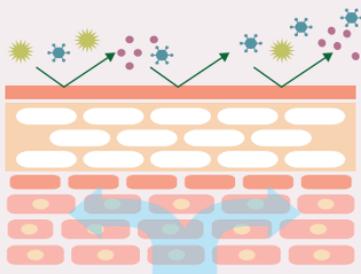
Neurodermitiskranke Haut ist in Phasen ohne juckende Ekzeme trocken und sehr empfindlich.

Fremdstoffe (z. B. schädliche Stoffe aus der Umwelt, Allergene) nicht so leicht in die Haut eindringen, andererseits wird ein übermäßiger Feuchtigkeitsverlust und damit ein Austrocknen verhindert.

Bei Neurodermitis ist genau diese Barrierefunktion gestört. Der obersten Hautschicht fehlen bestimmte Feuchthaltefaktoren sowie Fette, und die Hornzellen sind schlechter vernetzt. Folglich ist die Haut viel empfänglicher für äußere Einflüsse und trocknet schneller aus.

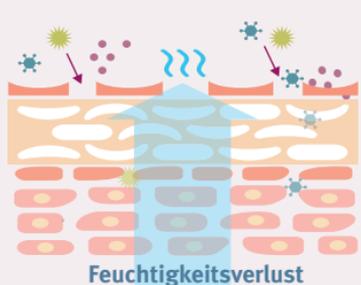
### Stabile Hautbarriere

Äußere Einflüsse, z. B. Pollen, Hausstaub, Schadstoffe, Keime



### Gestörte Hautbarriere

Äußere Einflüsse, z. B. Pollen, Hausstaub, Schadstoffe, Keime



Hinzu kommt jetzt die erblich bedingte erhöhte Entzündungsbereitschaft.

## Erhöhte Entzündungsbereitschaft

Die erhöhte Entzündungsbereitschaft der Haut hängt mit einem veränderten Hautimmunsystem zusammen. Das Immunsystem erkennt Krankheitserreger und Schadstoffe aus der Umwelt (Allergene), mit denen der Körper in Kontakt kommt. Als Schutzmaßnahme folgt darauf eine Abwehrreaktion. Dazu werden verschiedene spezialisierte Immunzellen aktiviert und u. a. entzündungsfördernde Stoffe freigesetzt. Bei Patientinnen und Patienten mit Neurodermitis fällt diese Reaktion nicht nur deutlich heftiger aus als bei Menschen mit gesunder Haut, sondern die Auslöser sind häufig an sich harmlose Stoffe. Schuld an dieser Überreaktion ist zum

einen die durchlässige Hautbarriere, zum anderen ist, ebenfalls genetisch bedingt, die Regulation bestimmter Immunzellen gestört. Letzteres führt zu einer vermehrten Freisetzung entzündungsfördernder Stoffe, die eine chronische Entzündung der Haut hervorrufen.

## **Provokationsfaktoren**

Es gibt einige Faktoren, die das Krankheitsgeschehen regelrecht anheizen und einen akuten Schub auslösen. Das sind beispielsweise äußere Einflüsse, durch die die gestörte Hautbarriere zusätzlich belastet wird. Dazu gehört alles, was die Hauttrockenheit verstärkt, wie z. B. Klimafaktoren, falsche Hautpflege, übermäßige Hautreinigung sowie mechanische oder chemische Reizungen. Andere Provokationsfaktoren fordern das Immunsystem und bringen damit einen Entzündungsprozess in Gang. Das können Auslöser von allergischen Reaktionen sein, z. B. Bestandteile von Pollen, Tierhaaren, Hausstaub oder Nahrungsmitteln, Krankheitskeime, die zu einer Infektion führen, sowie Umweltschadstoffe und Zigarettenrauch. Außerdem haben psychische Belastungen, Stress und Aufregung Einfluss auf das Immunsystem.

### **Faktoren, die einen Schub auslösen können**

- Allergene (Nahrungsmittelallergene oder Inhalationsallergene wie Pollen, Tierhaare oder Hausstaub)
- Klima- und Wetterfaktoren
- Mechanische Hautreizungen (z. B. kratzende Kleidung)
- Chemische Hautreizungen (z. B. Schadstoffe)
- Hautreizungen durch falsche Hautpflege (z. B. zu intensiver Wasser- und Seifenkontakt)
- Infektionen durch Bakterien, Viren, Pilze
- Belastungen durch Umweltschadstoffe, Zigarettenrauch
- Psychische Belastungen, Stress, Aufregung

### 3. KRANKHEITSBILD UND DIAGNOSE

Wenn Sie auf eine Krankheitsgeschichte mit Neurodermitis in Ihrer Kindheit zurückblicken, werden Sie das Auftreten von juckenden Ekzemen möglicherweise damit in Verbindung bringen. Hatten Sie bislang noch nie wissentlich mit Neurodermitis zu tun, dann liegt dieser Verdacht deutlich ferner. Hinzu kommt, dass man meistens Bilder von betroffenen Kindern vor Augen hat. Das erschwert die richtige Einordnung der Krankheitszeichen, da sich Neurodermitis im Erwachsenenalter deutlich anders zeigen kann – insbesondere was die Lokalisation der Ekzeme betrifft.

All dies könnten Gründe dafür sein, dass Erwachsene auffallend häufig Anzeichen für einen Neurodermitis-schub ignorieren, selbst bei ausgeprägten Ekzemen nicht an die chronische Hautentzündung denken und spät einen Hautarzt aufsuchen.



#### Neurodermitis an den Händen

Die Haut der Hände ist vielen Reizfaktoren ausgesetzt. Dies trägt dazu bei, dass bei Erwachsenen Neurodermitis verbreitet an Handinnenflächen, Handrücken und Fingern auftritt.

#### Typische Symptome

Charakteristisch für jedes Lebensalter ist die stark trockene und schnell reizbare Haut. Dieses Merkmal wird jedoch häufig erst mit Neurodermitis in Zusammenhang gebracht, wenn man das Krankheitsgeschehen kennt, bzw. sich stark juckende Ekzeme zeigen. Die Ekzeme

## Symptome der Neurodermitis bei Erwachsenen

- Trockene Haut
- Juckende Ekzeme in den Arm- und Beinbeugen, an Händen, Füßen
- Hals-Kopf-Dermatitis mit juckenden Ekzemen im Halsbereich, an Stirn und Augenlidern und rund um die Mundpartie
- Prurigoform mit stark juckenden Knötchen an Armen und Beinen, mitunter am gesamten Körper

treten schubweise und, wie es manchmal scheinen mag, ganz unvermittelt auf. Bei Jugendlichen und Erwachsenen sind am häufigsten die Arm- und Beinbeugen, Hände, Füße, Halsbereich, Stirn und Augenlider betroffen. Außerdem gibt es Unterformen der Neurodermitis, die vornehmlich bei Erwachsenen auftreten, wie z. B. die Kopf-Hals-Dermatitis (HND). Bei diesem Subtyp bilden sich Ekzeme an der Stirn, den Augenlidern, der Region um den Mund sowie am Hals, in schweren Fällen auch im gesamten Gesicht. Eine weitere Variante ist die Prurigoform der Neurodermitis mit juckenden, entzündlichen Knötchen an Armen und Beinen, mitunter auch am gesamten Körper. Der Begriff Prurigo kommt aus dem Lateinischen und bedeutet „Juckreiz“. Allerdings ist Juckreiz nicht auf die Prurigoform beschränkt, sondern grundsätzlich eines der quälendsten Neurodermitissymptome.



### Juckreiz

Der heftige Juckreiz kann zur alles beherrschenden Wahrnehmung werden und die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Schlaf- und Konzentrationsstörungen sind mögliche Folgen.

Das heftige Jucken der Haut ist eine enorme Belastung und zieht häufig weitere Beschwerden nach sich. Unruhe, Schlaflosigkeit und nachlassende Leistungsfähigkeit sind solche Folgen, aber auch Schädigungen der Haut, die durch Kratzattacken entstehen. Mit diesen Verletzungen steigt das Risiko für Hautentzündungen, die wiederum eine Verschlechterung der Neurodermitis mit weiteren Juckreizschüben nach sich ziehen.

## Hautärztliche Diagnose

Grundsätzlich sollten Sie die Beurteilung von Hautveränderungen einem Hautarzt oder einer Hautärztin überlassen. Diese können im Fall der Neurodermitis meist recht schnell eine sichere Diagnose stellen.



**Blickdiagnose**  
Viele Hauterkrankungen lassen sich anhand ihrer charakteristischen Merkmale durch Blickdiagnose einordnen.

Häufig reicht der Blick auf Haut und Ekzembildung zur Ersteinschätzung. Eine wichtige Grundlage der weiteren Diagnostik ist die Erhebung Ihrer medizinischen Vorgeschichte, in der Fachsprache Anamnese genannt. Ihr Arzt bzw. Ihre Ärztin wird dazu einige Fragen stellen. Dabei geht es nicht allein um Ihre aktuellen Beschwerden und den Krankheitsverlauf, sondern es werden auch mögliche Grunderkrankungen, Allergien und die Einnahme von Medikamenten abgeklärt. Da es für Neurodermitis eine erbliche Veranlagung gibt, wird man Sie auch zu Hauterkrankungen und Allergien in Ihrer Fami-



### Symptomtagebuch

Zur Vorbereitung des Arztgesprächs ist es hilfreich, wenn Sie ein Symptomtagebuch führen. Notieren Sie, wann und in welchen Zusammenhängen, z. B. nach welchem Essen, die Beschwerden besonders heftig sind.

lie befragen. Ebenfalls hilfreich sind Informationen zu Ihren Lebensumständen, z. B. Beruf und Arbeitsplatz, denn daraus können sich wichtige Anhaltspunkte für mögliche Auslöser der Hautveränderungen ergeben.

Nach der Hautuntersuchung und dem Anamnesege­spräch hat der Arzt oder die Ärztin einen guten Einblick in das Krankheitsgeschehen. Entscheidend für die abschließende Diagnostik ist es, Erkrankungen mit ähnlichen Symptomen auszuschließen sowie bestimmte Diagnosekriterien für Neurodermitis zu überprüfen. Trifft die Mehrzahl der Hauptkriterien für Sie zu, wird die Diagnose sehr wahrscheinlich Neurodermitis lauten.

### Hauptkriterien für Neurodermitis im Erwachsenenalter

- Juckreiz
- Alterstypische Lokalisation der Ekzeme (z. B. Beugene­kzeme, Hals-Kopf-Dermatitis)
- Chronischer oder chronisch wiederkehrender Verlauf
- Eigene Krankheitsgeschichte mit einer atopischen Erkrankung oder atopische Erkrankungen in der Familie

Darüber hinaus gibt es einige **Neben­kriterien**. Dazu gehören u. a. Hauttrockenheit, eingerissene Mundwinkel und Ohr­läppchen, doppelte Augenlid-Unterfalte, Reibeisenhaut.

Hat Ihr Arzt oder Ihre Ärztin bei Ihnen Neurodermitis diagnostiziert, ist es für den weiteren Krankheitsverlauf bedeutsam, mögliche Provokationsfaktoren zu kennen. Daher schließt sich häufig eine Allergiediagnostik an, um Reaktionen auf z. B. Hausstaubmilben, Pollen, Tierhaare oder bestimmte Nahrungsmittel zu untersuchen.

Die gesicherte Diagnose ist der erste Schritt zu einer fachgerechten Behandlung. Und je früher diese beginnt, desto eher bekommen Sie Ihre Neurodermitis und alle damit verbundenen Belastungen in den Griff.

Viele, insbesondere erwachsene Neurodermitispatientinnen und -patienten nutzen diese Chance nicht, weil sie nicht oder erst sehr spät einen Hautarzt oder eine Hautärztin aufsuchen. Studien zur Versorgungsfor- schung zeigen, dass nur etwa die Hälfte der Betroffenen von einem Dermatologen betreut und versorgt wird. Das birgt die Gefahr, dass diese Patientinnen und Patienten keine leitliniengerechte Therapie erhalten.

### **Therapie nach Leitlinien**

Die Behandlung von Erkrankungen soll idealerweise nach aktuellem Stand der Wissenschaft erfolgen. Um dies bestmöglich zu gewährleisten, schließen sich Mitglieder medizinischer Fachgesellschaften – im Falle der Neurodermitis ist die Deutsche Dermatologische Gesellschaft e.V. die federführende Fachgesellschaft – zusammen. Diese Kommission wertet systematisch wissenschaftliche Erkenntnisse und Praxiserfahrungen aus und formuliert auf dieser Grundlage Empfehlungen zur Diagnose und Behandlung einer Erkrankung. Diese Behandlungsleitlinien bieten Ärztinnen und Ärzten verlässliche Entscheidungshilfen.

Die Leitlinien werden in regelmäßigen Abständen überarbeitet. Sie sind auch für Patientinnen und Patienten zugänglich, z. B. auf der Internetseite der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e.V. Unter [www.awmf.org](http://www.awmf.org) und dem Suchbegriff „Neurodermitis“ finden Sie die Leitlinie Neurodermitis.

## 4. BEHANDLUNG

Zur Behandlung der Neurodermitis stehen verschiedene Therapieformen und Arzneimittel zur Verfügung. Ihr Hautarzt bzw. Ihre Hautärztin wird für Sie einen Therapieplan erstellen, der an Ihren Krankheitsverlauf und die akuten Symptome angepasst ist.

Eine wesentliche Rolle spielt dabei der Schweregrad Ihrer Neurodermitis. Er wird üblicherweise mittels eines Punkte-Bewertungssystems der Hautsymptome (u. a. Intensität und flächenhafte Ausdehnung der Ekzeme) ermittelt. Die Einteilung der Schweregrade reicht von leicht bis schwer bzw. sehr schwer. Das allein sagt jedoch noch nichts über die Auswirkungen der Neurodermitis auf Ihre Lebensqualität aus. Man versucht, diese mit Hilfe eines Fragebogens (z. B. Dermatologischer Lebensqualitäts-Index, kurz: DLQI) zu erfassen. Zusammen mit der Beurteilung des Hautzustands bekommt Ihr Arzt bzw. Ihre Ärztin ein recht gutes Bild vom Schweregrad und Ihrem persönlichen Leidensdruck.



### **Dermatologischer Lebensqualitäts-Index (DLQI)**

Welchen Einfluss hat die Erkrankung z. B. auf Alltag, Beruf und persönliche Beziehungen? Der DLQI-Fragebogen soll genau darüber Auskunft geben.

### **Stufentherapie**

Abhängig vom Schweregrad, baut sich nun die Therapie auf. In den Behandlungsleitlinien Neurodermitis (s. S. 13) wird dazu ein vierstufiges Therapieschema empfohlen.

Mit zunehmendem Schweregrad werden nach und nach Therapiemaßnahmen ergänzt.

**Stufe 1:** Stufe 1 bezeichnet man häufig auch als Basistherapie. Sie ist Grundlage jeder Therapie und richtet sich an alle Neurodermitispatientinnen und -patienten, ganz gleich, ob gerade Ekzeme auf der Haut sichtbar sind oder nicht. Wichtigste Maßnahme ist die regelmäßige, gezielte Hautpflege. Die trockene Haut muss beständig mit Fetten und Feuchtigkeit versorgt werden, um so die Hautbarriere langfristig zu stabilisieren. Außerdem sollten Patientinnen und Patienten versuchen, Provokationsfaktoren zu meiden.



#### **Konsequente Hautpflege – die Basis der Therapie**

Hautpflege bei Neurodermitis bedeutet, dass die gesamte Haut regelmäßig, am besten morgens und abends – auf jeden Fall nach jedem Duschen –, eingecremt wird.

**Stufe 2:** Sobald sich leichte Ekzeme auf der Haut zeigen und Juckreiz auftritt, wird die Basistherapie durch eine Therapie mit wirkstoffhaltigen Cremes oder Salben ergänzt. Diese werden direkt auf die betroffenen Hautstellen aufgetragen, wirken also lokal am Ort der Entzündung. Nach dem griechischen Begriff „topos“ für „örtlich“ nennt man diese Therapieform üblicherweise topische Therapie. In Stufe 2 kommen entzündungshemmende und juckreizlindernde Cremes oder Salben zum Einsatz. Die Wirkstärke der enthaltenen Wirkstoffe (topische Glukokortikoide, topische Calcineurininhibitoren) ist noch gering.

**Stufe 3:** Verschlechtert sich das Hautbild und nehmen Ekzeme und Juckreiz zu, werden die Maßnahmen angepasst. Die topische Therapie erfolgt nun mit Glukokortikoiden oder Calcineurininhibitoren, die eine höhere Wirkstärke haben.

### **Proaktive Therapie**

Die neurodermitiskranke Haut hat eine beständig hohe Entzündungsbereitschaft. Führt man die topische Therapie auch nach Abklingen der Hautsymptome eine Zeit lang fort, bringt man bereits kleinste Entzündungsherde zum Abklingen. Dieser Therapieansatz wird als proaktive Therapie bezeichnet.

**Stufe 4:** Bei Neurodermitis von mittelschwerer bis schwerer Ausprägung stößt eine topische Therapie oft an ihre Grenzen. Eine höhere Wirksamkeit haben Medikamente, die nicht mehr nur lokal wirken, sondern deren Wirkstoffe sich über das Blut im gesamten Körpersystem verteilen. Diese sogenannte systemische Therapie erfolgt mit Tabletten oder Spritzen. Ziel der Medikamente ist es, das Immunsystem zu beeinflussen – und zwar so, dass die Entzündung möglichst frühzeitig gehemmt wird. Die Medizin weiß mittlerweile einiges über die Abläufe der Entzündungsreaktion und kennt daher mehrere Ansatzpunkte, um diese zu hemmen oder zu unterbinden.

Medikamente, die das Immunsystem hemmen, bezeichnet man als Immunsuppressiva. Auch bei der Therapie schwerer Neurodermitis kommen solche Medikamente zum Einsatz. Das sind z. B. Tabletten mit Glukokortikoiden und Ciclosporin. Diese Wirkstoffe greifen allerdings nicht sehr zielgenau in die Entzündungsreaktion ein, sondern beeinflussen das gesamte Immunsystem. Das birgt ein hohes Risiko für unerwünschte Nebenwirkungen. Eine langfristige Einnahme dieser Medikamente wird in den Behandlungsleitlinien nicht empfohlen.

Seit einiger Zeit stehen weitere Medikamente zur Verfügung, die zielgerichteter den Entzündungsvorgang blockieren können. Dies verbessert das Nutzen-Risikoprofil sowie die Möglichkeiten einer längerfristigen Therapie. Zu diesen modernen Therapeutika gehören sogenannte monoklonale Antikörper und Januskinase-Hemmer. Medikamente aus diesen Wirkstoffgruppen spielen bei der Behandlung mittelschwerer bis schwerer Neurodermitis eine immer wichtigere Rolle. Monoklonale Antikörper werden mit einer Spritze oder einem Pen unter die Haut gespritzt, Januskinase-Hemmer in Form von Tabletten eingenommen.



### Erwachsene Patientinnen und Patienten

Zur Behandlung schwerer Neurodermitis stehen für jugendliche und erwachsene Patientinnen und Patienten verschiedene systemische Medikamente zur Verfügung. Für Kinder sind diese zum Teil noch nicht zugelassen.

## Weitere therapeutische und begleitende Maßnahmen

Ergänzend zur Stufentherapie gibt es weitere Behandlungsmaßnahmen, die nachweislich positiven Einfluss auf den Krankheitsverlauf haben.

**Licht- oder Phototherapie:** Die Phototherapie hat einen hautberuhigenden Effekt. Sie lindert Entzündungen und fördert die Hautfunktionen. Dafür wird die Haut mit UV-Licht einer ganz bestimmten Wellenlänge bestrahlt. Die Balneophototherapie ist eine Kombination aus Lichttherapie und Wannenbad mit bestimmten Badezusätzen (Sole oder Psoralen). Photo- und Balneo-Photo-Therapie werden unter ärztlicher Kontrolle in Facharztpraxen

durchgeführt. Wichtig ist, dass die Therapie so schonend wie möglich und zeitlich begrenzt erfolgt. Denn jede Art der UV-Bestrahlung kann zu chronischen Lichtschäden führen und erhöht das Risiko für Hautkrebs.

**Neurodermitisschulung:** Bei einer chronischen Erkrankung wie Neurodermitis, die von so vielen Faktoren beeinflusst wird, ist es sehr wertvoll, wenn Sie gut darüber Bescheid wissen, was Ihrer Haut guttut und was ihr schadet. Es gibt spezielle Patientenschulungen, die von der Arbeitsgemeinschaft Neurodermitisschulung für Erwachsene e.V. (ARNE) konzipiert wurden. Ein Team von Fachleuten aus den Fachrichtungen Dermatologie, Psychologie, Psychotherapie und Pädagogik gibt Ihnen sowohl medizinische Informationen als auch konkrete Hilfestellungen zur Krankheitsbewältigung. Dazu gehören u. a. Strategien gegen akuten Juckreiz, Techniken zur Stressbewältigung, Methoden zum Umgang mit psychosozialen Belastungen, Hinweise zu berufsbedingten Risikofaktoren sowie ggf. Empfehlungen zur Ernährungsumstellung. Am besten, Sie sprechen Ihren Hautarzt bzw. Ihre Hautärztin auf die Möglichkeit zur Teilnahme an einer solchen Schulung an. Fragen Sie außerdem bei Ihrer Krankenkasse bezüglich der Kostenübernahme nach. Viele Krankenkassen beteiligen sich an den Kosten, sofern die Patientenschulung aus medizinischen Gründen erforderlich ist. Weitere Informationen zur Neurodermitisschulung finden Sie auf S. 26.



### Neurodermitisschulungen

Eine Studie zum Effekt von Neurodermitis-Erwachsenenschulungen hat gezeigt: Bei den Teilnehmenden verringerte sich der Schweregrad der Neurodermitis. Es kam zu einer deutlichen Verbesserung des Hautbildes, nachlassendem Juckreiz und mehr Lebensqualität.



### **Unterstützung bei psychischen Problemen**

Lassen Sie sich von Fachleuten helfen, wenn Sie anhaltende psychische Probleme haben. Verschiedene psychotherapeutische Maßnahmen können Sie bei der Krankheitsbewältigung unterstützen.

**Psychologische Begleitung:** Psychische Belastungen können einen Neurodermitisschub provozieren. Ein heftiger Neurodermitisschub wiederum erhöht den psychischen Leidensdruck. Untersuchungen haben gezeigt, dass Neurodermitis im Erwachsenenalter mit einem erhöhten Risiko für Depressionen einhergeht. Für viele Patientinnen und Patienten ist es daher wichtig, dass auch die Psyche mitbehandelt wird. Wenn Sie anhaltend niedergeschlagen und antriebslos sind und keine Lebensfreude mehr spüren, sollten Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin darüber sprechen, so dass ggf. eine Psychotherapie veranlasst werden kann.

**Maßnahmen zur medizinischen Reha:** Die medizinische Reha soll Menschen helfen, die aus gesundheitlichen Gründen längere Zeit nicht am alltäglichen Leben teilhaben können. Auch Patientinnen und Patienten mit schwerer Neurodermitis können eine ambulante oder stationäre Reha in Anspruch nehmen. Eine stationäre Reha ist insbesondere dann sinnvoll, wenn diagnostische oder medizinische Maßnahmen durchgeführt werden sollen, die Zeit und eine engmaschige medizinische Betreuung erfordern. Es gibt zahlreiche dermatologische Spezialkliniken, die Neurodermitis-Reha anbieten.

## 5. ALLTAG MIT NEURODERMITIS

Wenn Sie medizinisch gut betreut und versorgt sind, haben Sie gute Voraussetzungen, Ihre Neurodermitis in den Griff zu bekommen. Das kann bedeuten, dass die Schwere der Neurodermitisschübe deutlich schwächer wird, symptomfreie Phasen immer länger werden, Ekzeme nur noch selten auftreten und bestenfalls sogar komplett abklingen. Sie können ein Stück weit zum Erfolg der Behandlung beitragen, wenn Sie auf die Bedürfnisse Ihrer Haut achten. Dazu gehört u. a., dass Sie Hautveränderungen nicht ignorieren, sondern frühzeitig Ihren Hautarzt oder Ihre Hautärztin aufsuchen. Außerdem sollten Sie unbedingt die Termine zur Therapiekontrolle wahrnehmen. Nur so kann der Therapieplan optimal angepasst werden.



### Vertrauensvolles Miteinander

Neurodermitis ist eine chronische Erkrankung. Das bedeutet, Ihr Hautarzt bzw. Ihre Hautärztin wird Sie lange Zeit begleiten. Sie sollten sich gut aufgehoben fühlen und keine Scheu haben, Fragen zu stellen.

Für den Alltag hilft es, sich ein paar Routinen anzueöhnen. Obenan steht die regelmäßige Hautpflege, die ohne Frage Zeit kostet. Sie sollten Ihre Haut täglich komplett eincremen, auch wenn keine Ekzeme zu sehen sind. Trockene Hautstellen brauchen ggf. mehrmals täglich Pflege. Verwenden Sie dafür Hautpflegeprodukte, deren Verträglichkeit dermatologisch bestätigt ist. Intensiver, langer Wasserkontakt greift die Haut an und fördert Hauttrockenheit. Verzichten Sie daher auf langes

Baden. Eine kurze, nicht zu heiÙe Dusche greift die Hautbarriere deutlich weniger an. Nach jedem Wasserkontakt muss die Haut wieder gut eingecremt werden. Wenn Sie unsicher bei der Hautpflege und der Wahl der passenden Pflegeprodukte sind, fragen Sie bei Ihrem Hautarzt oder Ihrer Hautärztin nach.

Vermeiden Sie außerdem möglichst jede Form von Hautreizungen. Schon ein kratzendes Kleidungsstück kann die empfindliche Haut schädigen bzw. Juckreiz auslösen, der Sie zum Kratzen verleitet. Anderen möglichen Provokationsfaktoren können Sie wahrscheinlich nicht gänzlich aus dem Weg gehen, aber einen Versuch ist es wert. Dazu gehört z. B., auf das Rauchen zu verzichten und sich nicht in verqualmten Räumen aufzuhalten.



#### Hilfe für Raucherinnen und Raucher

Rauchen provoziert Entzündungsreaktionen und Neurodermitis. Wenn Sie nach wie vor regelmäßig zu Zigaretten greifen, versuchen Sie, damit aufzuhören. Hilfreiche Tipps finden Sie z. B. im Internet auf der Seite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de)

Wichtig bleibt allerdings: Setzen Sie sich nicht unter Druck! Auch Stress und psychische Belastungen sind mögliche Auslöser für einen Neurodermitisschub. Versuchen Sie, gerade auch Ihrer Haut zuliebe, immer wieder ins psychische Gleichgewicht zu finden. Das kann z. B. bei einem erfüllenden Hobby wie Musizieren gelingen. Für andere ist Sport und Bewegung in der Natur ein guter Ausgleich. Vielleicht finden Sie auch durch Yoga, Meditation oder autogenes Training zur Entspannung und inneren Ruhe.

## Empfehlungen für den Alltag mit Neurodermitis

- **Im Team mit Ärztin und Arzt:** Halten Sie sich an den mit dem Arzt oder der Ärztin besprochenen Therapieplan. Wenn Sie Fragen dazu haben oder Hautveränderungen nicht richtig einordnen können, klären Sie dies möglichst umgehend mit dem Arzt oder der Ärztin ab.
- **Hautpflege:** Denken Sie an die konsequente Hautpflege in jeder Phase der Erkrankung (s. S. 15, Basistherapie).
- **Kleidung:** Wählen Sie Kleidung, die weder kratzt noch zu einem Wärmestau der Haut führt. Atmungsaktive Materialien sind z. B. gut geeignet. Zudem sollte die Kleidung nicht zu eng sein.
- **Juckreiz:** Auch wenn die Haut noch so juckt – vermeiden Sie, sich zu kratzen. Lenken Sie sich ab, beschäftigen Sie die Hände, kühlen Sie die Haut, z. B. mit einem feuchten Waschlappen oder Kühlpacks. Auch eine kühlende Feuchtigkeitslotion sorgt für rasche Linderung.
- **Provokationsfaktoren:** Meiden Sie mögliche Provokationsfaktoren, z. B. bei nachgewiesener Allergie die auslösenden Allergene.
- **Gutes Raumklima:** Achten Sie auf gute Luft in Innenräumen. Trockene Heizungsluft schadet der Haut ebenso wie Zigarettenrauch und Luftschadstoffe.
- **Ruhe und Entspannung:** Versuchen Sie, Stress abzubauen. Dabei helfen z. B. Entspannungsmethoden wie autogenes Training oder bestimmte Yogapraktiken.
- **Selbsthilfegruppen:** Manchmal tut es gut, mit jemandem Zeit zu verbringen und sich auszutauschen, der eine ähnliche Krankengeschichte hat. Eine Selbsthilfegruppe zu Neurodermitis kann eine wertvolle Unterstützung sein.

## Neurodermitis und Beruf

Für viele ist sicherlich der Beruf ein immer wiederkehrender Stressfaktor. Hier gibt es verschiedene Strategien, die dabei helfen, Stresssituationen besser zu bewältigen. Vielleicht müssen Sie lernen, sich und anderen Grenzen zu setzen, Termine realistischer planen und sich mehr Zeit für Ruhepausen nehmen. Mitunter kann es auch sinnvoll sein, einen Wechsel im Beruf anzugehen.

Abgesehen vom Stress, sind viele Neurodermitispatientinnen und -patienten in ihrer Berufstätigkeit auch ganz direkten Hautbelastungen ausgesetzt. Wenn die Hände wiederholt oder übermäßig mit Wasser oder hautreizenden Substanzen in Kontakt kommen (Feuchtarbeit) oder wenn über einen längeren Zeitraum Schutzhandschuhe aus Gummi oder Latex getragen werden, ist das Risiko hoch, dass sich ein chronisches Handekzem entwickelt. Erwartungsgemäß sind Menschen mit Atopie besonders gefährdet.



### Berufserkrankung

In manchen Berufen, z. B. dem Friseurhandwerk, wird die Haut an den Händen extrem strapaziert. So verwundert es nicht, dass Handekzeme mit an der Spitze aller Berufserkrankungen stehen.

**Chronisches Handekzem:** Das chronische Handekzem ist ein eigenständiges Krankheitsbild und bedarf unbedingt der Behandlung. Ansonsten besteht die Gefahr, dass die Entzündungen so heftig werden, dass selbst einfache Tätigkeiten mit den Händen kaum noch möglich sind. Suchen Sie daher Ihren Hautarzt oder Ihre Hautärztin auf, wenn sich Bläschen, Schuppen oder Hautrisse am Handrücken, an den Fingerkuppen oder Handgelenksbeugen zeigen.

Wenn Sie in einem der besonders risikoreichen Berufe arbeiten, muss es laut Arbeitsschutzgesetz in Ihrem Betrieb ein Hautschutzkonzept geben. Das bedeutet, es gibt arbeitsplatzbezogene Betriebsanweisungen mit Hygiene- und Hautschutzplänen. Alle Beschäftigten müssen über die dort aufgeführten Hautschutz- und

Hautpflegemaßnahmen informiert werden. Außerdem muss der Arbeitgeber Hautschutz-, Hautreinigungs- und Hautpflegemittel und ggf. geeignete Schutzhandschuhe zur Verfügung stehen. Weitere Hinweise zum beruflichen Hautschutz finden Sie auf S. 26.

### **Berufe mit Risiko für Handekzeme**

- Friseur und Friseurin
- Berufe in der Lebensmittelverarbeitung
- Berufe in der metallverarbeitenden Industrie
- Heil- und Krankenpflegeberufe
- Berufe im Baugewerbe (z. B. beim Mauern, Estrich- und Fliesenlegen)
- Reinigungskräfte
- Gärtner und Gärtnerin

## **Neurodermitis und Familienplanung**

Die Veranlagung, Neurodermitis zu entwickeln, wird – wie bereits mehrfach erläutert – vererbt. Verständlicherweise beschäftigt dieses Thema viele Paare mit Kinderwunsch, die selbst an Neurodermitis leiden. Ihre Frage lautet: Was können wir tun, um das Erkrankungsrisiko unseres Kindes zu senken?



### **Neurodermitis und Allergien vorbeugen**

Muttermilch bietet optimalen Schutz vor Krankheiten und Allergien. Daher sollten Sie wenn möglich Ihr Kind in den ersten vier bis sechs Monaten ausschließlich stillen. Dies gilt insbesondere für Kinder mit genetischer Vorbelastung für atopische Erkrankungen.

Tatsächlich gibt es vorbeugende Maßnahmen. Ein Großteil davon wird nicht nur für Kinder mit familiärer Vorbelastung, sondern auch für alle anderen empfohlen. Ein wichtiger Punkt dabei ist die Ernährung der werdenden Mutter und des Neugeborenen, da hierüber ein Grundstein für die gesunde Entwicklung des Kindes gelegt wird.

### **Empfehlungen an werdende Eltern zur Vorbeugung von Neurodermitis und Allergien bei ihren Kindern**

- Ernähren Sie sich ausgewogen und vollwertig. Diese Empfehlung gilt uneingeschränkt auch während der Schwangerschaft und Stillzeit.
- Weg mit Zigaretten während der Schwangerschaft und Stillzeit! Zigarettenrauch schadet nachweislich dem Kind und erhöht sein Risiko, allergische Erkrankungen zu entwickeln.
- Ihr Kind sollte möglichst in einem schadstoffarmen Umfeld aufwachsen können. Luftschadstoffe können z. B. durch neue Möbel und Farben freigesetzt werden. Renovieren Sie also das Kinderzimmer nicht erst kurz vor der Geburt.
- Ist Ihr Baby auf der Welt, ist Stillen das Allerbeste, was Sie für seine gesunde Entwicklung tun können. Gestillte Kinder haben nachweislich ein geringeres Risiko, eine allergische Erkrankung zu entwickeln.
- Ist ausschließliches Stillen nicht möglich, sollten Kinder mit familiärer Vorbelastung für atopische Erkrankungen eine geprüfte hyperallergene Säuglingsanfangsnahrung (HA-Nahrung) bekommen. Fragen Sie dazu am besten Ihre Hebamme, die Kinderärztin oder den Kinderarzt.
- Frühestens ab dem 5. und spätestens ab dem 7. Lebensmonat sollten Sie damit beginnen, Beikost einzuführen. Die Ernährung Ihres Kindes sollte möglichst vielfältig sein – denn es gibt Hinweise, dass eine solch vielfältige Ernährung im ersten Lebensjahr einen schützenden Einfluss auf die Entwicklung atopischer Erkrankungen hat.

## 6. WEITERE INFORMATIONEN

### Informationen im Internet

- Internetseite des BGV – Info Gesundheit e.V.  
[www.bgv-neurodermitis.de](http://www.bgv-neurodermitis.de)
- Bundesverband Neurodermitis e.V.  
[www.neurodermitis.net](http://www.neurodermitis.net)
- Deutscher Allergie- und Asthmabund (DAAB)  
[www.daab.de](http://www.daab.de)
- Deutscher Neurodermitis Bund DNB  
[www.neurodermitis-bund.de](http://www.neurodermitis-bund.de)

### Neurodermitisschulung

- Arbeitsgemeinschaft Neurodermitisschulung e.V.  
[www.neurodermitisschulung.de](http://www.neurodermitisschulung.de)

### Leitlinie Neurodermitis

- Arbeitsgemeinschaft der wissenschaftlichen medizinischen Fachgesellschaften e.V.  
[www.awmf.org](http://www.awmf.org); Suchbegriff: Neurodermitis

### Betrieblicher Hautschutz

- Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA)  
[www.baua.de](http://www.baua.de)
- Mit heiler Haut – Hautschutz am Arbeitsplatz  
[www.mit-heiler-haut.de](http://www.mit-heiler-haut.de)
- Arbeitsgemeinschaft für Berufs- und Umweltdermatologie (ABD)  
[www.abd.dermis.net](http://www.abd.dermis.net)
- Berufsverband der Deutschen Dermatologen e.V.  
„Hautgesund im Beruf“  
[www.hautgesund-im-beruf.de](http://www.hautgesund-im-beruf.de)

# Information & Aufklärung dank Ihrer Unterstützung!

Gesundheit ist unser kostbarstes Gut. Doch trotz des medizinischen Fortschritts steigt die Zahl chronischer und anderer Erkrankungen. Der Bundesverband für Gesundheitsinformation und Verbraucherschutz – Info Gesundheit e.V. (BGV) hat sich zum Ziel gesetzt, dem Informationsbedürfnis von Patienten, Verbrauchern, Ärzten, Apothekern und anderen Beschäftigten aus dem medizinischen Bereich nachzukommen. Dabei sind wir auf Ihre Mithilfe angewiesen, da wir keine öffentlichen Mittel beanspruchen.

Bitte unterstützen Sie unsere Arbeit. Mitgliedsbeiträge und Spenden sind steuerlich absetzbar. Bis 200 Euro gilt die abgestempelte Quittung bzw. Kopie des Bankauszugs als Spendenbescheinigung. Für Spenden über 200 Euro senden wir Ihnen die Spendenbescheinigung gerne auf Anfrage zu. Vielen Dank!



**Kontoverbindung:**  
**BGV – Info Gesundheit e.V.**  
**Bank für Sozialwirtschaft**  
**IBAN DE38 3702 0500 0008 1037 01**  
**BIC BFSWDE33XXX**  
**Stichwort: Spende**

**Für Spenden können Sie auch unser Online-Formular nutzen:**  
**[www.bgv-info-gesundheit.de/spende.html](http://www.bgv-info-gesundheit.de/spende.html)**



Ausgabe 2022

© Bundesverband für Gesundheitsinformation und Verbraucherschutz – Info Gesundheit e.V., Referat Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Heilsbachstraße 32, 53123 Bonn, Telefon: 0228/9379950, Telefax: 0228/3679390

Abdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Herausgebers.

ISBN 978-3-931281-75-5

Bildnachweise:

Titel: Katarzyna Leszczynsk - stock.adobe.com, Seite 4: New Africa - stock.adobe.com, Seite 5: Goodpics - stock.adobe.com, Seite 6: Imcsike - stock.adobe.com, Seite 7: banks - stock.adobe.com, Seite 9: SMAK\_Photo - stock.adobe.com, Seite 10: New Africa - stock.adobe.com, Seite 11: Gpoint Studio - stock.adobe.com, Seite 12: redhorst - stock.adobe.com, Seite 14: Robert Kneschke - stock.adobe.com, Seite 15: sonyachny - stock.adobe.com, Seite 17: JackF - stock.adobe.com, Seite 18: contrastwerkstatt - stock.adobe.com, Seite 19: auremar - stock.adobe.com, Seite 20: StockPhotoPro - stock.adobe.com, Seite 21: Aleksej - stock.adobe.com, Seite 23: vanko8o - stock.adobe.com, Seite 24: skif - stock.adobe.com, Seite 27: gstockstudio - stock.adobe.com



Bundesverband für Gesundheitsinformation  
und Verbraucherschutz – Info Gesundheit e.V.  
Geschäftsführer: RA Erhard Hackler  
Heilsbachstraße 32, 53123 Bonn  
Telefon: 0228/9379950  
[www.bgv-info-gesundheit.de](http://www.bgv-info-gesundheit.de)



Diese Broschüre wurde mit freundlicher Unterstützung der  
Pfizer Pharma GmbH ohne inhaltliche Einflussnahme realisiert.