

A field of chamomile flowers with a white text box overlay. The flowers are in various stages of bloom, with some showing bright yellow centers and others as buds. The background is a soft, out-of-focus green.

DR. MED. HEIKE BUSS-KOVÁCS

Neurodermitis und Schuppenflechte natürlich behandeln

Die Therapie natürlich unterstützen

Den Juckreiz wirksam behandeln

Warum Ernährungsumstellung so wichtig ist

schlütersche



6 VORWORT

9 DIE HAUT – EIN MULTITALENT

10 Der Aufbau der Haut

17 Die Haut ist ein Spiegel der Seele

23 WISSENSWERTES ZU NEURODERMITIS UND SCHUPPENFLECHTE

24 Was ist Neurodermitis?

28 Was ist eine Schuppenflechte?

35 SPECIAL: ALLERGIEN

47 HEILEN MIT NATÜRLICHEN MITTELN

48 Heilpflanzen für die Haut

55 Bäder zur Regeneration und Entspannung

60 Packungen und Masken gegen Entzündung und Juckreiz

64 Sport und Sauna: Fitmacher für die Haut

71 Sanfte Massagen zur Hautdurchblutung

79 HILFE FÜR DIE SEELE

80 Das seelische Gleichgewicht wiederherstellen

96 So helfen Sie Ihrem Kind

- 99 **GESUNDER DARM – GESUNDE HAUT**
- 100 Eine gesunde Darmflora
- 102 Darmsanierung durch Heilfasten
- 107 Colon-Hydro-Therapie
- 110 Leibwickel und Bauchmassagen
- 114 Symbioselenkung
- 117 **ALLERGENARME ERNÄHRUNG BEI
NEURODERMITIS UND SCHUPPENFLECHTE**
- 118 Unverträglichkeit von Nahrungsmitteln
- 126 Empfehlungen zur Säuglingsernährung
- 132 Special: Die Haut von innen nach außen heilen. Interview mit dem Dermatologen Raphael Shimshoni
- 141 **ANHANG**
- 141 Hilfreiche Adressen
- 143 Register



Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie halten einen Gesundheitsratgeber der Schlüterschen Verlagsgesellschaft in Händen, ein Buch, das Ihnen zeigen wird, wie Sie Neurodermitis und Schuppenflechte selbst und nebenwirkungsfrei behandeln können. Sie werden erfahren, dass oft schon eine Ernährungsumstellung hilft, um die Gesundheit und den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen, und dass Sie viel gegen den Juckreiz unternehmen können.

Dafür stehen wir:

- Wir sind Ihr Ratgeberspezialist für Ernährung und Gesundheit.
- Unsere Autoren sind Experten auf ihrem Gebiet, was eine hohe inhaltliche Qualität der Titel sicherstellt.
- Ratgeber werden nicht für Fachleute geschrieben, sie müssen auch für Sie als medizinischen Laien verständlich sein. Bei unseren Büchern achten wir folglich auf eine leichte Verständlichkeit und sind konsequent problemlösungsorientiert.

Falls Sie Anmerkungen zu diesem Buch haben, sei es, dass Sie Lob oder konstruktive Kritik loswerden möchten, oder wenn Sie eine Unstimmigkeit entdeckt haben sollten, so freue ich mich, wenn Sie mir schreiben.

Ihre

Katja-Maria Koschate

Lektorat Schlütersche Verlagsgesellschaft

koschate@schluetersche.de



VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

immer mehr Menschen leiden unter Hautkrankheiten. Schon Neugeborene haben schmerzhafte Ekzeme, beinahe jeder Erwachsene hat vorübergehend oder sogar anhaltend mit Hautproblemen zu tun. Das überrascht nicht, wenn man sich einmal vor Augen führt, wie sehr unsere Haut den unterschiedlichsten Belastungen ausgesetzt ist. Kein anderes Organ ist vom ersten Tag der Geburt an so gefordert wie die Haut. Sonneneinstrahlung, Umweltgifte, Schadstoffe, Zusatzstoffe in der Nahrung, Stress – das alles setzt der Haut zu, schwächt sie, macht sie müde oder gar krank.

Hautleiden wie die Neurodermitis nehmen dramatisch zu und beeinträchtigen die Lebensqualität der Betroffenen deutlich. Die Neurodermitis gehört zu dem Formenkreis der sogenannten atopischen Erkrankungen. Diesen Erkrankungen liegt eine Überempfindlichkeit im Sinne einer allergischen Reaktion zugrunde. Die Neurodermitis kann bereits im frühen Säuglingsalter ausbrechen und bis ins Erwachsenenalter anhalten. Ein weiteres häufiges chronisches Hautleiden ist die Schuppenflechte. Sie betrifft überwiegend Erwachsene, kann aber auch im Kindesalter auftreten. Dieses Leiden nimmt – wohl aufgrund unserer Umweltbedingungen – ebenfalls weiter zu.

Wie können Sie sich vor solchen Krankheiten schützen? Oder wie können Sie sie heilen, wenn sie bereits ausgebrochen sind? Und zwar ohne Medikamente wie Cortison oder Immunsuppressiva, die im Organismus langfristig intensive Nebenwirkungen entfalten und schwerwiegende Veränderungen hervorrufen können? Es gibt glücklicherweise immer mehr Kliniken, die sich einer ganzheitlichen Behandlung von chronischen Hautkrankheiten wie der Neurodermitis und der Schuppenflechte annehmen. Kliniken, welche es sich zur Aufgabe machen, die Patienten interdisziplinär zu betreuen, und zwar durch ein großes Expertenteam, das sich aus Hautärzten, Psychologen, Psychotherapeuten, Physiotherapeuten, Ernährungsberatern und anderen Fachleuten zusammensetzt.

In diesem Ratgeber bekommen Sie umfassende Informationen über die moderne, ganzheitliche Therapie der beiden chronischen Erkrankungen Neurodermitis und Schuppenflechte. Darüber hinaus erfahren Sie, welche Möglichkeiten Sie haben, um Hautkrankheiten bei Ihrem Kind oder bei sich selbst zu Hause auf sanfte und natürliche Weise zu behandeln.

Ihre
Heike Bueß-Kovács





DIE HAUT – EIN MULTITALENT

Unsere Haut ist Schutzschild, Sinnesorgan, Temperatur- und Feuchtigkeitsregler. Sie reagiert sehr sensibel auf äußere Einflüsse sowie auf Vorgänge im Körperinnern. An ihr lässt sich unsere Gefühlslage ablesen, auch unser Lebensstil und Alterungsprozesse hinterlassen sichtbare Spuren. Warum das so ist und wie die Haut funktioniert, das erfahren Sie in diesem Kapitel.



Der Aufbau der Haut

Die Haut ist das größte Organ unseres Organismus. Mit einer Fläche von 1,5 bis 2 Quadratmetern und einem Gewicht von ungefähr 14 Kilogramm ist sie das „Königsorgan“, und sie erfüllt zahlreiche, teilweise lebenswichtige Funktionen.

- Sie schützt den Körper vor Umweltstoffen und Strahlung
- Sie bietet ein Kälte- und Hitzeschild
- Sie puffert Krafteinwirkungen wie Schläge, Stöße oder Reibungen ab
- Sie reguliert die Kreislauf- und Temperaturfunktionen des Körpers mit
- Sie wehrt Krankheitserreger ab
- Sie ist ein feines Sinnesorgan

Heute kann man sehr genau erklären, wie die Haut im Detail aufgebaut ist. So weiß man beispielsweise, dass viele Mütter ihr Baby mit geschlossenen Augen allein durch Hautberührung erkennen können. Ermöglicht wird das durch das weit verzweigte Nervensystem mit ungefähr 5 Millionen Nervenenden in der Haut, die jeden Sinnesindruck über das Rückenmark zum Gehirn weiterleiten. In jedem Quadratzentimeter Haut befinden sich rund 3.000 solcher Sensoren, die meisten finden sich in der Haut von Lippen, Zunge, Gesicht und Fingerspitzen. Über diese Sensoren nehmen wir wahr, ob es heiß oder kalt ist, ob wir verletzt werden, sich etwas an uns drückt oder ob wir liebevoll von einem anderen Menschen gestreichelt werden.

Die Haut besteht aus drei Schichten: Oberhaut (Epidermis), Lederhaut (Corium) und Unterhaut (Subcutis). Um verstehen zu können, wie die Haut funktioniert und Störungen dementsprechend zu erkennen, ist es wichtig zu wissen, welche Aufgaben die einzelnen Bereiche haben.

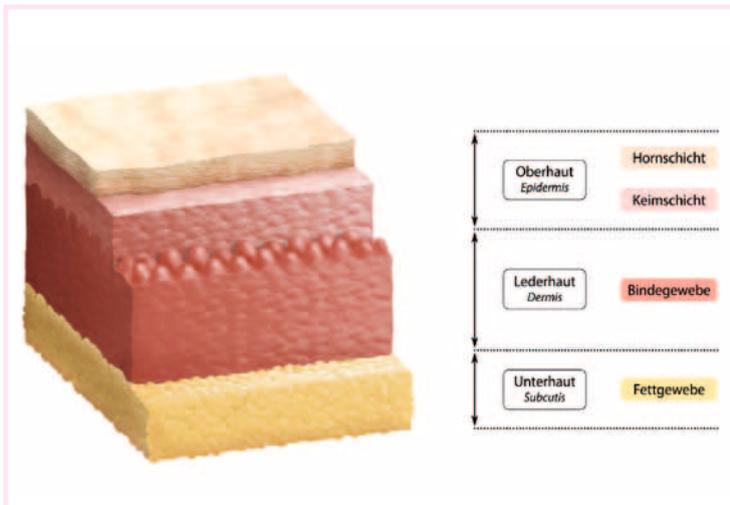


Die Haut besteht aus drei Schichten: Oberhaut (Epidermis), Lederhaut (Corium) und Unterhaut (Subcutis).

Oberhaut – jeden Monat ganz neu

Bei der Oberhaut, der Epidermis, handelt es sich um die oberste Hautschicht, die aus etwas festeren Hornzellen besteht. Ständig werden im tieferen Bereich der Epidermis neue Zellen gebildet, die innerhalb eines Monats zur Oberfläche wandern und dort eine neue Hornschicht produzieren. Die alten Hautzellen sterben ab und werden nach und nach abgestoßen. Das kann man sehr gut beobachten, wenn man zum Beispiel seine Haut abschrubbt, dabei werden die abgestorbenen Hautzellen als helle Schüppchen einfach weggerubbelt. Die Oberhaut befindet sich also in einem ständigem Auf- und Abbau, was durch das kontinuierliche Nachwachsen von neuen Hautzellen aus einer tieferen Schicht aufrechterhalten wird.

Die Oberhaut bildet eine mechanische Schutzbarriere gegen die Umwelt. Durch eine elastische Schiebeschicht zwischen den verhornten äußersten Hautzellen und der tieferen Epidermis können Stöße bis zu einem gewissen Grad aufgefangen und ausgegli-



Die drei Hautschichten.



Die Epidermis schützt die Haut vor Sonneneinstrahlung.

chen werden. Dies verhindert, dass die Haut verletzt wird. Doch die Epidermis hat noch eine andere wichtige Funktion: Im unteren Bereich sind pigmentbildende Zellen – Melanozyten – angesiedelt, deren Aufgabe es ist, die Haut vor Sonnenstrahlung zu schützen. Die Melanozyten können Farbstoff bilden, das Melanin. Dieses Melanin schützt die Hautzellen vor den UV-Strahlen, indem es sie ganz umhüllt und den Zellkern auf diese Weise unerschwingbar für schädliche Strahlung macht. Die so veränderte und noch fester gewordene Hornschicht nennt man Lichtschwiele.

Durch UV-Strahlen wird die Produktion von Melanin angeregt und damit der UV-Schutz optimiert. Melanozyten sind deshalb vor allem in den Hautbereichen anzutreffen, die dem Sonnenlicht besonders ausgesetzt sind – also Gesicht, Handrücken und Schultern. Ob ein Mensch eher hellhäutig oder ein dunkelhäutiger Typ ist, hängt übrigens von der Menge und der Variante dieses Farbstoffs ab. Je nach Zusammensetzung des Melanins ist die Haut dunkler oder heller und hat einen eher rötlichen oder gelblichen Unterton.



Nur die wenigsten Menschen haben eine ideale Haut.

Idealfall gesunde Haut

Die „normale“ Haut erscheint feinporig und zart, gut durchblutet und elastisch. Keine Hautunreinheiten oder fettiger Glanz, keine frühzeitigen Fältchen und Schuppen stören ihr Erscheinungsbild. Talg- und Schweißdrüsen arbeiten normal, nicht zu wenig und nicht zu viel. Die Haut ist belastungsfähig, ihr Säureschutzmantel funktioniert hervorragend. Bei der Pflege ist auf keine besonderen Faktoren zu achten, sie ist problemlos zu behandeln. Allerdings haben die wenigsten Menschen eine solche normale Haut, ähnlich wie nur die wenigsten Menschen von Natur aus ihr Idealgewicht haben.

Lederhaut – Sinnesrezeptoren und Säureschutzmantel

Die Lederhaut (Corium) ist die mittlere Hautschicht und hat die unterschiedlichsten Funktionen. Sie wird aus Bindegewebe gebildet, das aus elastischen Fasern besteht. Diese Fasern haben die Fähigkeit, Feuchtigkeit zu speichern und sind also zu einem großen Teil dafür verantwortlich, wie geschmeidig und elastisch die Haut im Ganzen wirkt und wie anfällig sie für Faltenbildung ist.

Sinnesrezeptoren

In dieser Hautschicht sind die verschiedensten Sinnesrezeptoren angesiedelt: Wärme-, Kälte-, Schmerz- und Tastrezeptoren. Die Wärme- und Kälterezeptoren registrieren schon kleinste Temperaturschwankungen. Bei Wärme dehnen sich die Blutgefäße reflexartig aus, so wird ein schädlicher Wärmestau verhindert, die Wärme wird sozusagen in weitere Bereiche des Körpers abgeleitet. Bei Kälte ziehen sich die Gefäße dagegen zusammen, was die Durchblutung vermindert und wodurch die Kälte weniger Einfluss auf den Körper hat. Ganz extrem zeigt sich der Schutzmechanismus bei der Gänsehaut, durch die sich die Hautoberfläche drastisch verkleinert. Auch die Tast- und Schmerzrezeptoren sind überaus empfindlich. Besonders viele von ihnen befinden sich in den Lippen und Fingerkuppen.

Alle Sinnesrezeptoren funktionieren im Grunde ganz ähnlich. Sie nehmen einen Reiz auf und leiten ihn über das Rückenmark zur Großhirnrinde und schließlich ins Gehirnzentrum zum Thalamus. Sofort beginnen dann – je nach Art des Reizes – der Hypothalamus oder das limbische System zu arbeiten. Sie produzieren spezielle Stress-, Glücks- oder Sexualhormone und schaffen damit eine bestimmte Stimmung. Es ist wissenschaftlich belegt, dass Hautkontakt, Streicheln und Massage angenehm und entspannend wirken, und grobe Berührungen, wie etwa Schläge, Angst, Stress oder Aggression auslösen können. Die Lederhaut mit ihren Rezeptoren ist also das eigentliche Sinnesorgan und dient dem Kontakt zwischen Umwelt und Organismus.



In dieser Hautschicht sind die Sinnesrezeptoren angesiedelt.



Die Sinnesrezeptoren in der Lederhaut ermöglichen uns das Spüren und Fühlen.

Säureschutzmantel aus Schweiß und Talg

Die Talg-, Schweiß- und Duftdrüsen sind ebenfalls in der Lederhaut angesiedelt. Dabei finden sich die Schweißdrüsen vor allem in den Achselhöhlen, auf den Hand- und Fußflächen. Pro Tag schwitzen wir im Durchschnitt einen halben Liter Wasser aus. Wenn wir uns körperlich sehr anstrengen oder der Körper starker Hitze ausgesetzt ist, kann das auch deutlich mehr sein, denn durch die Schweißabsonderung soll der Körper kühl gehalten werden. Schweiß besteht aus Wasser, Salzen, Harnstoff und Fettsäuren. In dem Moment, wenn er aus den Schweißdrüsen austritt, ist er noch geruchslos, erst durch die Bakterien, die auf der Haut leben und den Schweiß chemisch verändern, entsteht der typische Schweißgeruch.



Talg ist ein Gemisch aus Fetten, Zellen und freien Säuren.

Talgdrüsen sondern Talg ab, ein Gemisch aus Fetten, Zellen, freien Säuren etc. Diese Substanz, auch Sebum genannt, schützt die Haut vor dem Austrocknen, hält sie elastisch und geschmeidig. Fast alle Talgdrüsen münden in einen Haarfollikel.

Dieser Film aus Schweiß und Talgdrüsensekret bildet den Säureschutzmantel der Haut. Er ist leicht sauer, daher liegt der pH-Wert der Haut zwischen 4 und 6. In diesem Säureschutzmantel befinden sich bestimmte Eiweißstoffe, die von außen kommende Krankheitserreger am Eindringen hindern oder sogar unschädlich machen können. Der Säureschutzmantel ist ein ausgeklügeltes System, das die Haut vor Schaden bewahren kann. Bakterien, Viren und Pilzsporen haben bei einem gesunden Säureschutzmantel keine Chance. Somit ist die Haut das erste Bollwerk des Immunsystems. Sein empfindliches Gleichgewicht von Mikroorganismen kann allerdings durch Krankheiten, aber auch durch falsche Pflege und übertriebene Hygiene, gestört werden.

Auch den Duftdrüsen kann zu viel Hygiene schaden. Gesteuert von Sexualhormonen sondern sie einen ganz speziellen Duft ab, der sich von Mensch zu Mensch unterscheidet. Darauf bezieht sich die Redewendung „Ich kann diesen Menschen einfach

nicht riechen“: Das bedeutet, dass einem jemand unsympathisch ist, das Unbewusstsein signalisiert hier, dass der Betreffende nicht zu einem passt. Diese „Duftmarke“ ist aber auch daran beteiligt, dass ein und dasselbe Parfüm bei jedem Menschen etwas anders duftet. Duftdrüsen sondern in winzigen Mengen ein leicht fettiges Sekret ab. Sie sind vor allem in den Achselhöhlen und im Schambereich angesiedelt.

Unterhaut – Halt und Elastizität

An der Grenze zwischen Lederhaut und Unterhaut verläuft ein Netz aus kleinsten Lymph- und Blutgefäßen. Sie versorgen die Haut mit Nährstoffen und führen Schlackenstoffe ab. Hier finden wichtige Stoffwechselforgänge statt, beispielsweise werden unter der Einwirkung von UV-Strahlen Vorstufen zum Vitamin D gebildet. Vitamin D kann nicht von außen zugeführt werden, daher ist der Organismus darauf angewiesen, es selbst zu produzieren. Die wichtigsten Komponenten der Unterhaut sind jedoch Fett und Wasser, sie bilden die Stützen für das gesamte Gefüge der Haut. In dieser Hautschicht wurzeln aber auch die Haare mit ihren Haarzwiebeln, die wie die Hornschicht der Haut in einem ständigen Aufbau begriffen sind.



Duftdrüsen sind daran beteiligt, dass ein Parfüm bei jedem Menschen anders duftet.

Dabei sind die einzelnen Fettzellen immer mit mehreren anderen verbunden und bilden auf diese Weise kleine Fettinseln. Diese Fettinseln sind von Bindegewebe, den sogenannten Kollagenfasern, umgeben. Durch diese Konstruktion erhält die Haut den festen Aufbau, der jedoch auch größte Elastizität ermöglicht. Die dünne Fettschicht in der Unterhaut soll vor Kälte schützen und als Kalorien-Vorratsspeicher dienen. Nicht jede Hautregion des Körpers hat allerdings die gleiche Anlage, Fett in Fettzellen abzuspeichern. Die Augenpartie und die Haut an der Hals-Vorderseite haben zum Beispiel eine extrem dünn ausgebildete Unterhaut, sind also schlecht gepolstert. Deshalb kann man an diesen Stellen besonders schnell Falten bekommen. Die Speicherung des Fettes ist aber auch durch Hormone gesteuert. So setzen Frauen vor allem um Hüften, Gesäß und Oberschenkel Fettdepots an, Männer dagegen um die Leibesmitte herum.



Die unterste Hautschicht speichert besonders viel Wasser.

Eine weitere wichtige Funktion dieser untersten Hautschicht ist die Speicherung von Wasser. Ungefähr ein Drittel des gesamten Wasservolumens ist hier gelagert. Die Wasserreservoirs wer-

Zwei Quadratmeter gegen den Rest der Welt

Was ist das größte Organ unseres Körpers? Nicht die Leber, nicht die Lunge und auch nicht der Darm. Es ist tatsächlich die Haut! Ungefähr zwei Quadratmeter der komplexen Gewebetextur sind nötig, um unser Innenleben zu umkleiden – das macht immerhin 16 Prozent unseres Körpergewichts aus. Drei Schichten von wenigen Millimetern Dicke beherbergen alles, was die Haut für ihre zahlreichen Funktionen braucht. Und es ist wirklich unglaublich, was sich in nur einem Quadratmeter Haut abspielt: Hier arbeiten unablässig 5 Millionen Zellen; 150 Schmerz-, Druck- und Tastsensoren nehmen Signale auf; vier Meter Nervenfasern leiten diese Signale weiter; ein Meter Blutbahnen transportiert beständig Stoffe zur Haut hin und wieder ab; 15 Talg- und 100 Schweißdrüsen produzieren Hautfett und Schweiß; 10 Haarwurzeln sorgen für optimalen Haarwuchs an Kopf und Körper.

den ständig ausgetauscht und erneuert, funktioniert dieser Vorgang nicht richtig, können sich Wassereinlagerungen bilden.

Die Haut ist ein Spiegel der Seele

Eine ganz besondere Rolle spielt die Haut als Spiegel unserer Gefühle und unseres Seelenzustands. Am stärksten zeigen sich die Gefühle in unserem Gesicht: Zahlreiche Gesichtsmuskeln, die sich knapp unter der Haut befinden, gestalten unser Mienenspiel. Sie formen und falten die Haut, lassen uns die Nase rümpfen, den Mund zu einem Lächeln verziehen oder die Stirn verärgert runzeln.

Doch die Haut sendet auch andere typische Seelen-Signale: Wir erröten vor Scham, werden blass vor Schreck oder sind schweißgebadet vor Angst. Bei Nervosität, Schamgefühlen, aber auch Anwandlungen von großem Zorn wird die Durchblutung der Gesichtshaut für kurze Zeit in die Höhe getrieben. Wahrscheinlich sind das noch Reflexe aus der Vorzeit, als ein rotes Gesicht Kraft, Aktivität und vielleicht auch Kampfbereitschaft signalisiert. Im Gegensatz dazu lässt großer Schreck einem förmlich das Blut aus den Adern weichen. Der Blutfluss im Körper verändert sich dabei tatsächlich reflexartig, er wird in Bereichen wie Gesicht, Händen und Füßen abgeschwächt, zu Herz und Muskeln dagegen extrem verstärkt. Auch dieses „Zusammenziehen“ und „Zentralisieren“ von Blut ist eine uralte, unbewusste Reaktion unseres Körpers: Durch die verstärkte Durchblutung bekommen Herz und Muskulatur mehr Energie und ermöglichen uns in gefährlichen, bedrohlichen Situationen eine rasche Flucht. Wenn es unsere Vorfahren also während der Jagd plötzlich mit einem aggressiven und ausgehungerten Säbelzahn tiger zu tun bekamen, wurden sie zwar weiß wie die Wand, hatten aber genügend Blut in den Beinmuskeln, um sich schleunigst aus dem Staub zu machen.



Unsere Haut ist eng mit unserem Seelenleben verknüpft. Zärtliche Berührungen entspannen oder erregen uns, Freude und Trauer, Übermut und Bedrücktheit sind uns deutlich anzusehen.

Auf alles reagiert unsere Haut – Stress, Sorgen, Frust, Überforderung. Müdigkeit erkennt man an der fehlenden Gesichtsmimik, an einer fahlen, schlaffen Haut und den typischen bläulichen Augenringen. Lang anhaltender negativer Stress sorgt nicht nur innerlich für Chaos, sondern drückt sich auch äußerlich aus, zum Beispiel durch „hektische“ Flecken im Gesicht und am Hals, die den Teint scheckig und unregelmäßig erscheinen lassen, so als ob sich die innere Unruhe nach außen übertragen würde.

Aber natürlich schlagen sich nicht nur negative Emotionen auf der Haut nieder. Jede Frau kennt den kosmetischen Effekt von Glücksgefühlen, wie sie bei Frischverliebten durch den Körper fluten: Glück und Ausgeglichenheit lassen einen von innen heraus strahlen, die Haut wirkt glatt und rosig, bekommt einen seidigen Schimmer und eine jugendliche Frische. Und das alles ohne Antifaltencreme und Feuchtigkeitsmaske!

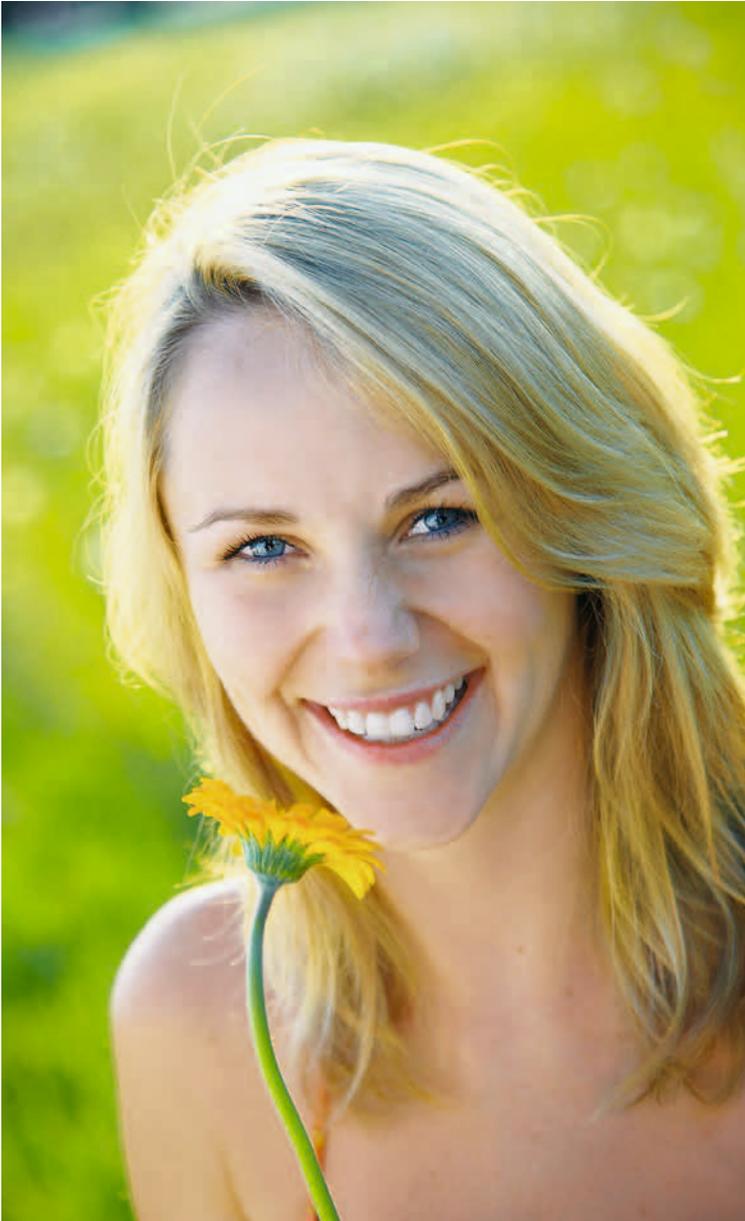
Leidet die Seele, leidet oft auch die Haut

Wissenschaftler erhalten mehr und mehr Erkenntnisse darüber, wie eng Haut und Psyche zusammenspielen und sich wechselseitig beeinflussen: Seelische Nöte können Hautstörungen provozieren; umgekehrt ziehen Hautkrankheiten sehr häufig psychische Probleme nach sich. Deshalb gehen Ärzte immer häufiger dazu über, Haut-Patienten psychosomatisch zu behandeln, also auch die seelische Seite der Krankheit zu berücksichtigen. Besonders wichtig ist diese ganzheitliche Therapie bei chronischen Hautleiden wie Schuppenflechte oder Neurodermitis.

Schuppenflechte erzeugt bei vielen Patienten große seelische Spannungen und beeinträchtigt ihre Lebensqualität sehr stark. Was nicht verwunderlich ist: Oft werden die Betroffenen mehr oder weniger direkt von ihren Mitmenschen abgelehnt. Sie werden seltsam angeschaut oder sie werden gemieden, wie Aussätzige behandelt, weil die anderen glauben, die Hautveränderungen seien ansteckend. Zu der quälenden Krankheit gesellen sich dann



Haut und Psyche beeinflussen sich wechselseitig: Seelische Nöte können Hautstörungen provozieren und Hautkrankheiten ziehen sehr häufig psychische Probleme nach sich.



Positive Emotionen schlagen sich auf der Haut nieder. Glück und Ausgeglichenheit lassen uns strahlen.

noch Enttäuschung, Traurigkeit und Einsamkeitsgefühle – eine Situation, die selbst starke Menschen mit gutem Selbstwertgefühl nur schwer verkraften können. Um den Erfolg der Behandlung zu erhöhen, muss der Arzt sich deshalb auch um die psychischen Belange seines Patienten kümmern, sich seinen Sorgen widmen, seine Lebenssituation kennenlernen, seine Ängste mit ihm besprechen.

Bei Krankheiten wie der Neurodermitis können Hautärzte häufig gute therapeutische Fortschritte feststellen, sobald die Patienten auch eine psychotherapeutische Behandlung bekommen. Dass gerade diese Krankheit besonders stark durch die Psyche beeinflusst wird, ist heute eindeutig erwiesen, deshalb berücksichtigen die meisten Hautkliniken in Deutschland in der Therapie die psychosomatischen Aspekte. Vor allem Kinder und Jugendliche profitieren von diesem Behandlungskonzept, da Probleme innerhalb der Familie hinter einer Neurodermitis stehen können.

Relativ typisch ist zum Beispiel der „Nähe-Distanz-Konflikt“, das heißt, die Kinder haben Schwierigkeiten mit ihren Gefühlen gegenüber Vater oder Mutter oder es gelingt ihnen nicht, sich vom Elternhaus zu lösen. Mit einer Familien- oder Verhaltenstherapie können diese Konflikte nach und nach gelöst werden. Die Kinder erlangen mehr Klarheit über ihre Gefühle, lernen sich besser abzugrenzen, finden ihr inneres Gleichgewicht. Und diese Veränderung zeigt sich dann oft auch äußerlich: indem der Juckreiz schwindet, die Neurodermitis-Ekzeme langsam abheilen und eine gesunde, intakte Haut zurückkehrt.

Hautprobleme: Botschaften der Seele

Die Seele hat eine große Macht über unseren Körper. Ob wir glücklich sind oder traurig, ausgeglichen oder gestresst, unbeschwert oder voller Sorgen – dies alles spiegelt sich direkt in unserer Gesundheit wider. Langanhaltende seelische Konflikte und unglückliche Lebensumstände können krank machen. Über 80 Prozent aller Krankheiten sind seelisch (mit-)bedingt, das belegen internationale Studien. Heute weiß man, dass die Seele durch das vegetative Nervensystem und die Hormone Einfluss auf die Körperorgane nimmt. Über komplexe Nervenimpulse und biochemische Prozesse steuert sie mit, ob wir Kopfschmerzen, Herzrasen, Magenschmerzen, Schlafstörungen, Durchfall oder Hautprobleme bekommen. Mit diesen körperlichen Symptomen versucht die Psyche auf sich aufmerksam zu machen. Sie sendet Hilferufe aus – verschlüsselte Botschaften, die signalisieren sollen, dass etwas nicht in Ordnung ist. So stecken in jeder Krankheit Antworten auf viele Fragen, die das eigene Leben, die emotionale Grundhaltung und die seelische und geistige Einstellung betreffen. Deshalb werden diese Krankheiten auch als psychosomatisch bezeichnet (gr. „psyche“ = „Seele“, gr. „soma“ = „Körper“).



WISSENSWERTES ZU NEURODERMITIS UND SCHUPPENFLECHTE

Sowohl Neurodermitis als auch Schuppenflechte zählen zu den häufigsten chronischen Hauterkrankungen. In diesem Kapitel lesen Sie, in welchen Symptomen sie sich äußern und welche Therapiemöglichkeiten die Schulmedizin bietet. Es gibt einige Gemeinsamkeiten, beispielsweise gehen beide Erkrankungen mit starkem Juckreiz einher, aber auch deutliche Unterschiede, zum Beispiel bei der Krankheitsursache.

Was ist eine Neurodermitis?

Die Neurodermitis hat sich zu einer der häufigsten Krankheiten unserer Zeit entwickelt. Schätzungsweise 15 bis 30 Prozent der Bevölkerung in den westlichen Industrieländern sind von dem Hautleiden betroffen.

Hautärzte zählen die Neurodermitis zu den Krankheiten des allergischen Formenkreises. So leiden Neurodermitiker besonders häufig unter Allergien gegen die verschiedensten Stoffe, vor allem aber Lebensmittel. Auch in den Familien der Betroffenen kommen allergische Krankheiten wie Heuschnupfen oder Asthma bronchiale gehäuft vor. Ein Patient mit Neurodermitis kann sowohl gleichzeitig als auch später Heuschnupfen oder Asthma bekommen. In der Regel gibt es zeitliche Abstände, zum Beispiel bekommt ein junger Erwachsener, der in der Kindheit Neurodermitis gehabt hat, ein allergisches Asthma bronchiale. Die Mediziner sprechen hier von einem Organwechsel: Die Entzündungsreaktion spielt sich nicht mehr in der Haut ab, sondern in den Bronchien, in der Folge entsteht Asthma.

Welche Symptome zeigt die Neurodermitis?

Die Neurodermitis – auch atopisches oder endogenes Ekzem genannt – ist eine chronische Hautkrankheit, die meist in Schüben verläuft. Häufig beginnt sie etwa im dritten Lebensmonat als sogenannter Milchschorf: Die Wangenhaut des Babys ist trocken und gerötet, dann bilden sich Bläschen, die Haut nässt und anschließend entstehen Krusten. Die Veränderungen können sich auf Stirn, Kopfhaut und den übrigen Körper ausbreiten. An Armen und Beinen sind bevorzugt die Innenseiten der Handgelenke, Ellenbogen und Knie betroffen.

In späterem Alter, also bei Schulkindern, gehen die nässenden Ekzeme und Bläschen oft zurück. Die Haut wird insgesamt trockener, dafür bilden sich kleine Knötchen. In der folgenden Zeit



Eine andere Bezeichnung für Neurodermitis ist atopisches Ekzem. Sie gehört zu den Krankheiten des allergischen Formenkreises.

wird die Haut häufig schuppiger und rissiger und verwandelt sich an manchen Stellen in derbe Schwielen.

Am quälendsten ist für die Kinder wie auch die Erwachsenen der starke Juckreiz. Dieser tritt häufig attackenartig auf und kann vor allem in der Nacht zur unerträglichen Belastung werden. In dem Versuch, den Juckreiz durch Kratzen zu stillen, kommt es häufig zu Entzündungen und Infektionen, das heißt, die sowieso schon stark angegriffene Haut verschlechtert sich weiter.

Woher kommt die Neurodermitis?

Die Entstehungsmechanismen der Neurodermitis sind ebenso wie die anderer Allergieformen noch nicht ganz geklärt. Es scheint jedoch sicher, dass mehrere Faktoren eine Rolle spielen. Dazu gehören eine erbliche Veranlagung, äußere Einflüsse wie Klima, Materialien von Kleidung, Wasch- und Pflegemittel sowie Umweltbelastungen, und schließlich seelische Probleme und Stress – bei Kindern beispielsweise ein gestörtes emotionales Verhältnis zu den Eltern, Schulstress oder Ängste.

Was tut die Schulmedizin gegen Neurodermitis?

Eine schulmedizinische Therapie, welche die Neurodermitis zu 100 Prozent zu heilen vermag, gibt es leider nicht. Allerdings stehen zahlreiche Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung, um den Verlauf deutlich zu mildern und die Beschwerden soweit abzuschwächen, dass sich mit ihnen im Alltag leben lässt.



Leider ist die Neurodermitis heute noch nicht heilbar.

Diagnostik

Am Anfang steht die Diagnostik. Oft erkennt der Arzt schon am Hautbild, ob eine Neurodermitis vorliegt, zusätzliche allergische Erkrankungen verstärken den Verdacht. Auch die Familiengeschichte gibt Hinweise, denn häufig sind Geschwister, Cousins und Cousinen ebenfalls betroffen. Mit der Allergiediagnostik muss herausgefunden werden, welche Allergene die Krankheit

verursachen. Im Säuglings- oder Kleinkindalter handelt es sich in der Regel um Nahrungsmittelallergene, beispielsweise Eiweiß, Erdnüsse, Soja oder bestimmte Früchte.

Die beste Methode ist, ganz gezielt Testungen durchzuführen und das Kind nicht irgendwelchen Diäten auszusetzen, die es in seiner Entwicklung beeinträchtigen könnten. Beim Jugendlichen und Erwachsenen stehen die Nahrungsmittelallergene eher im Hintergrund. Hier spielen meist die Substanzen eine Rolle, die einen Heuschnupfen oder ein Asthma bronchiale auslösen, also Hausstaubmilben, Tierhaare oder Pollen.

Therapie

Die schulmedizinische Therapie der Neurodermitis fokussiert sich auf die Behandlung der entzündlichen Hautreaktion und die Stillung des Juckreizes. Basistherapie ist eine konsequente Hautpflege, um die Haut vor allem mit Fett und Feuchtigkeit zu versorgen. Hier können Sie sich von Ihrem Arzt beraten und spezielle Pflegeprodukte verschreiben lassen. Ölbäder und Salben geben der Haut ihre Geschmeidigkeit zurück und lindern außerdem den Juckreiz. Sollte die Pflege nicht ausreichen, um das Hautjucken zu reduzieren, werden auch Arzneistoffe wie Antihistaminika verordnet. In manchen Fällen ist es auch nötig, Cremes zu verabreichen, die entzündungshemmende Wirkstoffe enthalten. Bei starken Schüben wird der Arzt Ihnen zu einer äußerlichen Cortison-Behandlung oder zu Cortison-Präparaten zum Einnehmen raten. Hier sollten Sie Ihrem Arzt vertrauen: Mit den modernen Medikamenten ist es heute möglich, diese Präparate sehr differenziert einzusetzen und so die Nebenwirkungen möglichst gering zu halten. Cortison-Präparate stehen in verschiedenen Wirksamkeitsstärken zur Verfügung, und nur in seltenen Fällen – und dann meist auch nur kurzzeitig – wird man zur stärksten Dosis greifen müssen.

Machen Sie bitte keine allzu großen Versuche mit verschiedenen Salben und Cremes bei sich oder Ihrem Kind. Verwenden Sie



Die schulmedizinische Therapie der Neurodermitis konzentriert sich darauf, die entzündlichen Hautreaktionen zu behandeln und den Juckreiz zu stillen.

eher eine neutrale, hypoallergene Salbe, Creme oder Lotion, die keine Konservierungsstoffe enthält. Eine Neurodermitis-Haut ist eine gefährdete Haut: Sie neigt nicht nur zur Entzündung, sie ist auch durchlässiger und damit empfänglicher für Stoffe, die weitere Allergien auslösen können.

Wie lässt sich einer Neurodermitis vorbeugen?

Wenn sich die auslösenden Allergene vermeiden lassen, kann einer Neurodermitis vorgebeugt werden. Allerdings ist das im Alltag oft nur schwer oder gar nicht umsetzbar – etwa bei einer Allergie gegen Pollen oder Hausstaubmilben. Selbstverständlich sind präventive Maßnahmen trotzdem ganz zentraler Bestandteil der Neurodermitis-Therapie. So sollten beispielsweise „Staubfänger“ wie Kissen, dicke Teppiche und Vorhänge am besten aus der Wohnung verbannt, keine Haustiere gehalten und bekannte allergieauslösende Nahrungsmittel vermieden werden.

Das gilt auch für schwangere und stillende Frauen. Man weiß heute, dass bei Risikokindern nicht nur die Zeit nach der Geburt relevant für eine Sensibilisierung ist, sondern bereits die Schwangerschaft. Es gibt Untersuchungen, die ganz klar zeigen, dass während der Schwangerschaft bereits die Sensibilisierung eingeleitet wird. So ist es gut möglich, dass eine Mutter Zitrusfrüchte isst und selbst nicht darauf reagiert, dass aber das Kind darauf allergisch reagieren wird. Eine werdende Mutter sollte daher in der Schwangerschaft und Stillzeit auf alle Lebensmittel verzichten, die auf der Hitliste der Allergene ganz oben stehen. Dazu gehören beispielsweise alle Nuss-Sorten, Milch, Eigelb, Käse und Zitrusfrüchte. Mehr zur Allergieprävention erfahren Sie im Allergie-Special ab Seite 35.



Machen Sie keine allzu großen Versuche mit verschiedenen Salben und Cremes. Verwenden Sie ein neutrales, hypoallergenes Produkt, das keine Konservierungsstoffe enthält.



Oft nur schwer umsetzbar: Auslösende Allergene vermeiden.

Individuelle Therapie

Bei der Neurodermitis ist jeder Patient ein ganz besonderer Fall. Die Dermatologen können nicht wie bei anderen Erkrankungen nach einem festen Schema und einer einheitlichen Dosierung vorgehen, sondern müssen die Therapie jedem Patienten individuell anpassen, was sehr viel Zeit in Anspruch nimmt. Leider nimmt sich nicht jeder Arzt die nötige Zeit – oder hat sie bei überfüllten Wartezimmern auch gar nicht zur Verfügung. Deshalb ist es wichtig, dass Sie sich als Patientin oder Patient einen Facharzt für Dermatologie und Allergologie Ihres Vertrauens suchen, bei dem Sie sich wirklich gut aufgehoben fühlen. Die Neurodermitis-Therapie ist sehr komplex und gehört in die Hand eines qualifizierten Behandlungsteams, das zusammen mit Ihnen das Therapie-Programm erarbeitet. Sollten Sie sich unsicher fühlen, wechseln Sie besser den Arzt und holen Sie sich mehrere Meinungen ein. Auch bei Selbsthilfegruppen, Verbänden und Fachgesellschaften bekommen Sie Rat und Unterstützung. Hilfreiche Adressen finden Sie im Anhang.

Was ist eine Schuppenflechte?

Die Schuppenflechte wird in der Fachsprache Psoriasis genannt. Dies leitet sich von dem griechischen Wort „psao“ ab, auf Deutsch „ich kratze“ – ein Hinweis darauf, dass diese chronische Hauterkrankung mit Juckreiz verbunden ist. Das hat sie mit der Neurodermitis gemeinsam, ebenso wie die Tatsache, dass sie erblich mitbedingt ist, das heißt, es besteht ein erhöhtes Risiko zu erkranken, wenn in der Familie Psoriasis bereits vorkommt.

Die Schuppenflechte gehört zu einer der häufigen Hautkrankheiten, ungefähr 3 bis 5 Prozent der Bevölkerung sind betroffen. Meist tritt die Krankheit erstmalig im Teenager- oder jungen Erwachsenenalter auf, Säuglinge und Kleinkinder sind selten erkrankt. Ein weiterer Erkrankungsgipfel besteht im Alter von 40 bis 50 Jahren. Genauso wie die Neurodermitis verläuft die Psoria-

sis bei jedem Betroffenen unterschiedlich und zumeist in Schüben, weitgehend beschwerdefreie Zeiten wechseln sich mit Zeiten schlechteren Hautzustands ab.

Welche Symptome zeigt die Schuppenflechte?

Die Psoriasis zeichnet sich durch typische Hautveränderungen aus. Es gibt drei sogenannte Psoriasis-Phänomene, anhand derer Hautärzte die Krankheit sicher diagnostizieren können: Durch Kratzen an einem kleinen Herd zeigen sich nacheinander

- eine silbrige Schuppung (das „Kerzenfleck-Phänomen“),
- ein feines Häutchen in der Größe des Herdes,
- eine punktförmige Blutung (der „blutige Tau“).

Die krankhaften Hautstellen treten bevorzugt an Handtellern, Fußsohlen, Knien, Ellenbogen und in der Kopfregion auf, können sich aber auch über den ganzen Körper ausbreiten. Außerdem gibt es Sonderformen der Psoriasis, bei denen die Nägel verändert sind oder die Gelenke in Mitleidenschaft gezogen werden und mit Entzündungen reagieren (siehe Kasten).

Im Gegensatz zur Neurodermitis besteht bei der Psoriasis nicht die Gefahr einer Narbenbildung. Auch gibt es nicht – wie bei einigen anderen Hautleiden – das Risiko, dass die kranken Stellen bösartig werden könnten. Trotzdem ist die Schuppenflechte für die Betroffenen sehr belastend. Sie hat vor allem seelische Folgen, denn die Kranken sind durch die meist deutlich sichtbaren Hautveränderungen unsicher und schämen sich, was den Kontakt mit anderen Menschen sehr schwierig macht. Außerdem reagieren viele Menschen auf Psoriasis-Kranke mit Ablehnung oder gar mit Ekel, da sie fälschlicherweise glauben, das Hautleiden sei ansteckend. Dies beeinträchtigt die Lebensqualität beträchtlich, die Kranken ziehen sich mehr und mehr zurück und oft entwickelt sich eine soziale Isolation.



Typisch sind krankhafte Hautstellen an Handtellern, Fußsohlen, Knien, Ellenbogen und in der Kopfregion.

Eine Krankheit mit vielen Gesichtern

Die Psoriasis hat verschiedene Ausprägungen und kann sich in unterschiedlichen Bereichen des Körpers manifestieren.

Psoriasis vulgaris

Häufigste Form der Schuppenflechte; großflächige Herde mit schmalen rotem Randsaum und deutlicher silbriger Schuppenbildung

Psoriasis geographica

Großflächig zusammengewachsene Herde, häufig in Umrissen ähnlich einer plastischen Landkarte

Psoriasis palmaris et plantaris

Herde auf der Innenseite der Hand (Handteller) und auf den Fußsohlen

Psoriasis punctata

Herde in einer Ausdehnung in Größe von Streichholzköpfen überwiegend verteilt am Rumpf

Psoriasis pustulosa

Herde mit eitrig-pustulösen Pusteln

Psoriasis-Arthritis

Bei rund 20 Prozent der Menschen mit einer Psoriasis erkranken auch die Gelenke. Die Bewegungen sind beeinträchtigt, oft verbunden mit Gelenkschmerz. Wenn die Gelenke ohne begleitende Hauterscheinungen erkranken, ist die Diagnose besonders schwierig.

Sonderformen

Es können auch nur einzelne Areale, Achselhöhlen, Nabel, Leisten- und Analegend, Geschlechtsorgane, Kopf, Nägel oder auch die gesamte Hautoberfläche (Erythrodermie) erkrankt sein. Eine Psoriasis in „intertriginösen Räumen“, wie z. B. der Gesäßfalte oder dem Bauchnabel, wird häufig mit einer Pilzerkrankung verwechselt. Gleiches gilt für Nagelpsoriasis sowie für isolierte Erscheinungen auf Handtellern und auf Fußsohlen.

Quelle: Deutscher Psoriasis Bund e. V.

Woher kommt die Schuppenflechte?

Bei der Psoriasis handelt es sich um eine Autoimmunerkrankung, das heißt, das Immunsystem richtet sich gegen körpereigenes Gewebe. Die für die Psoriasis typische Hautschuppung ist das Ergebnis eines veränderten Wachstumsverhaltens der Hautzellen. Normalerweise erneuert sich die Haut eines Menschen innerhalb von 26 bis 27 Tagen, bei Psoriasis-Erkrankten dagegen ist der Neubildungsprozess auf sechs bis sieben Tage verkürzt. Die Hornzellen können nicht so gut aneinander haften, es kommt zu einer vermehrten Schuppenbildung.

In den veränderten Hautarealen ist die Konzentration an entzündungsfördernden Eiweißmolekülen deutlich erhöht, daher ist die Haut unter den Schuppen stark durchblutet und gerötet.

Wie erwähnt liegt dieser Störung eine erbliche Anlage zugrunde. Aber auch andere Faktoren wie eine Verletzung der Haut, emotionaler Stress, Infektionskrankheiten, hormonelle Schwankungen und Umwelteinflüsse scheinen am Auftreten der Krankheit mitzuwirken.

Was tut die Schulmedizin gegen Schuppenflechte?

Erfreulicherweise gibt es heute einige therapeutische Möglichkeiten, der Psoriasis wirkungsvoll zu begegnen. Um die Schuppen zu lösen und die entzündlichen Prozesse einzudämmen, werden spezielle Cremes angewendet, die Wirkstoffe wie Salicylsäure, Harnstoff und Zink enthalten. Oft verbessert sich unter einer solchen Behandlung das Hautbild sehr schnell. Bei akuten und schweren Schüben kann es manchmal nötig sein, kurzzeitig Präparate mit Cortison oder anderen Stoffen einzusetzen.

Eine weitere erfolgreiche Maßnahme zur Behandlung der Schuppenflechte ist die Phototherapie, eine Therapie mit UV-Strahlen und gegebenenfalls auch speziellen Medikamenten. Bei dieser Behandlungsform, der PUVA-Therapie, muss der Patient ein Arzneimittel einnehmen, das die Haut für UV-A-Strahlen beson-



Die Psoriasis geht mit einer verstärkten Zellteilung und Verhornung einher. Dabei spielen entzündliche Prozesse eine wichtige Rolle.



Bei etwa einem Viertel aller Psoriasis-Patienten stellt sich eine Spontanheilung ein. Dieses plötzliche Ausheilen einer chronischen Hautkrankheit wird oft für Sensationsberichte über angebliche Wundermittel und -methoden missbraucht.

ders empfänglich macht. Ungefähr zwei Stunden nach der Einnahme des Medikamentes wird dann die Bestrahlung durchgeführt. Der Patient kann auch ein Bad nehmen, in dem der Arzneistoff enthalten ist. Oft werden die Psoriasis-Herde unter dieser Behandlung schon nach wenigen Wochen deutlich besser, manchmal verschwinden sie fast ganz. Allerdings ist die PUVA-Therapie nicht nebenwirkungsfrei. Bei unsachgemäßer Anwendung und falscher Dosierung von Medikamenten und Strahlenmenge kann die Haut geschädigt werden und sich sogar Krebs entwickeln. Deshalb sollte sie unbedingt nur von Hautärzten durchgeführt werden, die mit dieser Behandlung große Erfahrung besitzen.

Kuren sind bei der Schuppenflechte oft eine große Hilfe. In Kurkliniken an der Nordsee, im Hochgebirge oder am Toten Meer werden ganzheitliche Behandlungen durchgeführt: Mit Bädern, alternativen Heilmethoden, Medikamenten, Ernährungsmaßnahmen und einer psychischen Betreuung wird versucht, die Krankheit zu heilen. In den Kurorten wirken sich die speziellen klimatischen Bedingungen zusätzlich oft äußerst günstig auf den Heilungsverlauf aus.

Behandlung der Psoriasis im Überblick

Äußerlich

- Ablösung der Schuppen mit Salicylsäure-Präparaten
- Salben mit Zusätzen wie Harnstoff oder Zink
- Cortison-Salben (nicht zur Langzeitbehandlung geeignet)
- UV-Phototherapie
- PUVA – Kombination von UV-Bestrahlung mit Medikamenten

Innerlich

- In der Regel nur als Zusatztherapie bei schweren Formen der Psoriasis und wenn zum Beispiel die Gelenke mitbetroffen sind
- Vitamin-A-Abkömmlinge (Retinoide)
- Immunsuppressiva (z. B. Methotrexat, Ciclosporin)
- Biologika (Entzündungshemmer)

Wie lässt sich einer Psoriasis vorbeugen?

Eine grundlegende Psoriasis-Vorbeugung gibt es leider nicht. Allerdings wirkt sich eine gesunde Lebens- und Ernährungsweise günstig auf den Krankheitsverlauf aus. Wer sich gesund ernährt, regelmäßig körperlich aktiv ist, nicht raucht, hat ein widerstandsfähigeres Immunsystem und ist weniger anfällig für Psoriasis-Schübe. Auch die psychische Situation spielt eine wichtige Rolle. Ausgeglichenheit und innere Ruhe helfen Stress zu vermeiden und das seelische Gleichgewicht zu erhalten.



Bitte nicht rauchen!
Wissenschaftliche Studien zeigen, dass die Schuppenflechte bei Rauchern durchschnittlich stärker ausgeprägt ist als bei Nichtrauchern.

Eine gesunde Lebensweise wirkt sich positiv auf den Krankheitsverlauf aus.