



Baden im Meer tut Hautkranken meist gut... FOTO: BEERKOFF/FOTOLIA

Nützliche Tipps für die kranke Haut

Unverträglichkeiten und Allergien sind häufige Auslöser von Neurodermitis-Schüben. Neben der Vermeidung dieser Trigger lässt sich viel therapeutisch tun.

Neurodermitishaut ist immer viel zu trocken. Deshalb gilt es in der Therapie, den Fettgehalt der Haut zu erhöhen und eine weitere Austrocknung zu vermeiden. Das gelingt bereits, wenn man ein paar Dinge im Alltag ändert. „So schön und entspannend ein langes, heißes Bad in der kalten Jahreszeit auch ist, Neurodermitiker sollten es lassen.

Da Wärme und Seifenlauge der Haut Feuchtigkeit entziehen, ist es besser, kurz und kühl zu duschen und dabei auch nur rückfettende Duschöle zu verwenden“, sagt der Chemnitzer Hautarzt Thomas Christoph beim Leserforum. Auch vom kräftigen Trockenrubbeln der Haut rät er ab. Thomas Christoph: „Alles, was die Haut irritiert, ist zu vermeiden. Neurodermitiker sollten ihre Haut nur trockentupfen.“ Danach muss die Haut mit speziellen rückfettenden Cremes und Salben behandelt werden, die der Haut die Feuchtigkeit zurückgeben. „Solche einfachen Tipps

werden immer noch zu wenig beachtet“, hat der Arzt festgestellt. Auch bei der Wahl der Kleidung könne man vieles tun, um den Juckreiz in Grenzen zu halten. Christoph: „Betroffene wählen am besten lockere und glatte Kleidung, Wolle ist ungeeignet, ebenso wie viele Chemiefasern.“ In der starken Austrocknung der Haut durch Heizungsluft, dichte Bekleidung und häufigeres Baden sieht er auch eine Ursache dafür, dass Menschen im Winter stärker

„Zinkmangel löst oft Schübe aus. Die Ursache dafür zu finden, ist Detektivarbeit.“

Silke Herold Hautärztin

unter Hautproblemen leiden. Ganz entscheidend sei aber auch das fehlende Vitamin D durch die Sonne. Im Sommer setze man größere Hautareale der Sonne aus, das lindert den Juckreiz, man kratzt weniger, die Haut heilt besser ab. Sowohl die Sonne als auch das bessere Hautbild wirken sich positiv auf die Psyche aus. Die stabilere Psyche lässt wiederum die Haut schöner aussehen. Eigentlich könnte alles so einfach sein... Auf diese bewährten Be-

handlungsstrategien setzt man sowohl in der klassischen als auch in der ganzheitlichen Therapie. Solebäder und Lichtbestrahlung haben dort einen festen Platz. Ein wichtiger Mineralstoff für die Haut ist Zink. „Doch Zinkträger sind häufig die führenden Allergene. Es gibt auch Erkrankungen, die eine Zinkaufnahme im Körper verhindern, Darmentzündungen zum Beispiel. Hier sind Detektivarbeit und Erfahrung gefragt, um die Ursache des Zinkmangels zu finden. Ist sie gefunden und behoben, haben die Betroffenen oft sehr schnell Ruhe“, sagt Silke Herold vom Fachkrankenhaus für Dermatologie Leutenberg/Thüringen.

Auch Medikamente können Neurodermitis zum Ausbruch bringen. Cholesterinsenker haben zum Beispiel die Nebenwirkung, neben dem Blutfett auch das Hautfett zu reduzieren. „Das steht meist nicht im Beipackzettel, darauf kommt man gar nicht sofort“, ergänzt die Ärztin. Medikamente seien besonders bei älteren Patienten ein Problem. „Wenn sie mit 60 oder 70 Jahren das erste Mal eine Neurodermitis bekommen, ist das ein großer Leidensdruck, vor allem wenn sie ihr Leben lang nie Hautprobleme hatten“, ergänzt die Ärztin. Schwere Allergien seien derzeit das Hauptproblem in der Klinik. „Wir haben Allergien gegen Aubergine, Melone, Avokado“, zu DDR-Zeiten undenkbar. Da gab es das meist nicht“, gibt sie zu bedenken.



... in der Wanne mit Schaumbad aber nicht. FOTO: FOTOGESTOEBER/FOTOLIA

Nickelallergie: Vorsicht mit Schokolade

Die Möglichkeit, Fragen zu stellen, wurde beim Leserforum rege genutzt. Hier eine Auswahl davon.

Wenn ich bestimmte Lebensmittel esse, merke ich, dass meine Haut kribbelt. Sollte ich einen Allergietest machen?

Das ist sicher von Vorteil. Doch Sie sollten beachten, dass es nicht für alles Testsubstanzen gibt. Es bleibt also viel im Unge wissen.

Ich habe eine Nickelallergie. Bei Schmuck, Knöpfen und Schnallen passe ich sehr auf.

Kann Nickel auch in Lebensmitteln sein?

Ja. Es kommt zum Beispiel in Kaffee, Nüssen und Schokolade vor. Wenn Sie darauf reagieren, sollten Sie mit diesen Lebensmitteln vorsichtig sein.

Meine Hände sind immer sehr rot. Das sieht aus, als hätte ich rote Handschuhe an. Was kann das sein?

Das kann sicher viele Ursachen haben. Möglicherweise liegt bei Ihnen die Krankheit „Pellagra“ vor. Das ist ein Mangel an dem B-Vitamin 3, das auch Nicotinsäureamid oder Niacin heißt. Das kommt zwar selten vor,



Thomas Christoph
Hautarzt, DRK-Krankenhaus

FOTO: UWE MANN

kann aber eine Möglichkeit sein. Lassen Sie sich daraufhin einmal untersuchen.

Kann Heilfasten oder eine Nahrungsumstellung der Haut helfen?

Unbedingt. 70 Prozent des Immunsystems liegen im Darm. Wenn er von der Verdauungsarbeit entlastet wird, kann mehr



Silke Herold

Chefärztin, Hautklinik Leutenberg

FOTO: UWE MANN

Potenzial für die Infektabwehr genutzt werden. Auch gesundes Essen, also der Verzicht auf Farb-, Aroma- und Zusatzstoffe, nimmt dem Darm Arbeit ab.

Schadet Alkohol bei Hautkrankheiten?

Ein exzessiver Alkoholkonsum schadet der Leber und dem Darm, was sich wiederum aufs

Hautbild auswirkt. Hin und wieder, zum Beispiel bei Feierlichkeiten, ein Glas Wein zu trinken, ist sicher nicht schädlich. Mit einer Ausnahme: Schimmelpilz- und Histaminempfindliche sollten Rotwein meiden.

Wie sind die Kortison-Alternativen Protopic und Elidel einzuschätzen?

Sie sind zum Beispiel im Gesicht oder der Augenpartie angezeigt, weil dort kein Kortison angewendet werden sollte. Sie eignen sich auch zur proaktiven Behandlung, also einer vorbeugenden Hauttherapie. (sw)