

Neurodermitis Haut und Psyche leiden oft gemeinsam. Das Wechselspiel von Körper und Seele zu verstehen, hilft auch den Patienten von Sonja Gibis

Es war am 17. Januar 1995, als die Bewohner der japanischen Stadt Kobe frühmorgens aus dem Schlaf gerüttelt wurden. 20 Sekunden lang bebte die Erde. Danach waren Tausende Leben ausgelöscht, Hunderttausende Menschen obdachlos.

Die psychische Belastung für die Betroffenen war enorm – was sich auch auf ihrer Haut zeigte. „Aus der Zeit stammt eine grundlegende Studie zur Neurodermitis“, erzählt Professor Wolfgang Harth, der als Psychodermatologe am Vivantes-Klinikum in Berlin-Spandau auch die seelischen Probleme von Hautpatienten im Blick hat. Bei 38 Prozent der in Japan Beobachteten nahmen die Spuren der Erkrankung, die zu Entzündungsschüben führt, zu. Bei neun Prozent zeigte sich das Gegenteil: Ihre Haut heilte. Bei 53 Prozent hatte das Durchlebte keinen Einfluss. „Es besteht ein Zusammenhang zwischen Psyche und Haut“, folgert Harth. Doch ist dieser viel komplexer als das alte Bild vom Spiegel der Seele.

Neuro und Derma, Nerven und Haut: Die Neurodermitis ist die einzige Erkrankung, welche die Verbindung der Psyche zum größten Organ des Menschen im Namen trägt. Um eine Nervenentzündung, wie die französischen Namensgeber Ende des 19. Jahrhunderts glaubten, handelt es sich bei dem Leiden allerdings nicht. „Die Ursache ist multifaktoriell“, erklärt Harth. Das heißt: Damit es zu Beschwerden kommt, müssen in der Regel verschiedene Ursachen zusammentreffen.

Wie 500 Mückenstiche auf einmal

Die erste liegt im Erbgut. „Neurodermitis hat eine klare genetische Grundlage“, sagt Professor Uwe Gieler von der Uni Gießen, einer der ersten Psychodermatologen Deutschlands.

Experten kennen heute eine Reihe von Genveränderungen, die dazu beitragen, dass der Schutzwall der äußersten Hautschicht trocken und instabil ist. Diese Schwachstelle bildet die Grundlage des atopischen Ekzems, wie die Erkrankung auch genannt wird. Hinzu kommt ein überempfindliches Immunsystem – wer an Neurodermitis leidet, neigt in der Regel zusätzlich zu Allergien.

Weitere Faktoren wie die Ernährung, das Klima oder chemische Reize können einen Schub fördern. Es beginnt zu jucken. „Bei einer schweren Neurodermitis fühlt es sich an wie 500 Mückenstiche auf einmal“, beschreibt Gieler. Doch welche Rolle spielt die Psyche?

Aus Studien ist bekannt, dass Haut und Seele oft gemeinsam leiden. Untersucht man Patienten mit schweren Hautkrankheiten, finden sich bei bis zu einem Drittel psychische Störungen. Doch sind es die Wunden der Seele, die auf der Haut sichtbar werden? Oder treibt die stigmatisierende Erkrankung die Betroffenen in Ängste und Depressionen? Oder ist es schlicht das ständige Jucken, das sie schier aus der Haut fahren lässt? „Die Wirkung geht sicher in alle Richtungen“, sagt Gieler.

Schaltstellen, wo Geist auf Körper wirkt

Gut untersucht ist der Einfluss von Stress. „Wenn man Betroffene fragt, glauben bis zu 80 Prozent einen Zusammenhang zu erkennen“, berichtet Gieler. Experten sind zurückhaltender. Sie gehen von einem Anteil von 20 bis 40 Prozent aus. Bei diesen Patienten kann seelische Belastung tatsächlich einen Schub auslösen. Doch kommt auch das Gegenteil vor, wie bereits die Kobe-Studie zeigte: „Massiver Stress kann die Erkrankung stabilisieren“, lautet Harths Erfahrung.

Dass Gefühle die körperliche Gesundheit beeinflussen können, gilt heute als unbestritten. Was dabei passiert, untersucht die relativ junge Forschungsrichtung der Psychoneuroimmunologie. Inzwischen sind auf molekularer Ebene einige Schaltstellen bekannt, über die der Geist unmittelbar auf den Körper wirkt. „Nerven und Immunsystem nützen dieselbe biochemische Sprache“, erläutert Professor Christian Schubert, Leiter des Labors für Psychoneuroimmunologie an der Universitätsklinik für Medizinische Psychologie in Innsbruck. Die Haut ist nicht nur durchsetzt mit Nervenenden. Diese schütten Botenstoffe aus, die direkt auf verschiedene Zellen des Abwehrsystems der Haut wirken – und damit auf die Entzündung.

Die Wirkung geht aber ebenso in die andere Richtung. Neue Forschungen belegen, dass chronische Entzündungen den Gehirnstoffwechsel ungünstig beeinflussen und so Depressionen fördern können. „Das zeigt sich nicht nur bei Neurodermitis, sondern auch bei Rheuma und Diabetes“, sagt Mediziner Gieler. Ist die Ursache, dass die Seele oft mitleidet, also rein körperlich? Psychologe Schubert warnt vor eindimensionalem Denken. Denn bei der Entstehung von Entzündungen spielt Stress oft eine entscheidende Rolle. Der Grund für die entzündungsbedingte Depression wäre demnach wiederum psychisch.

Gerade Stress scheint heute allgegenwärtig. Anders als beim Erdbeben in Kobe ist dieser allerdings selten existenziell bedrohlich. Der Vermieter will eine Mieterhöhung, der Zug zur Arbeit kommt zu spät, der Chef hat schlechte Laune. Selbst die Freizeit ist durchgetaktet. „Ständig sind wir in Gefahr, von Terminen gefressen zu werden“, beschreibt Psychodermatologe Harth das Gefühl vieler Patienten. Diese „daily hassles“, der Alltagsstress, seien zu einer neuen Volksseuche geworden. Die chronische Alarmbereitschaft führt zu chronischen Entzündungen. „Aus meiner Sicht spielt das bei Neurodermitis eine wichtige Rolle“, sagt Harth.

Juckreiz kann ein Gedächtnis bilden

Eine psychische Komponente gibt es auch bei einem Hauptsymptom der Neurodermitis: dem Juckreiz. „Er ist nicht nur stressabhängig, sondern mental infektiös“, so Gieler. Deshalb kribbelt es uns schon, wenn jemand nur von Flöhen redet. Als wie stark das Jucken empfunden wird, hängt ebenfalls nicht nur vom auslösenden Reiz ab. Die Gießener Forscher wollten wissen, wie hoch die Schwelle bei Menschen mit Neurodermitis ist. Das Ergebnis überraschte. „Wir dachten, sie hätten sich an das Jucken gewöhnt.“ Doch im Gegenteil: Der ständige Reiz hatte sie sensibler gemacht. Ähnlich wie sich bei Dauerschmerzen ein Schmerzgedächtnis bilden kann, gibt es offenbar ein Juckgedächtnis. Der Juckreiz wird mitunter chronisch.

Doch auch wenn Stress die Schübe nicht verstärkt, auf die Psyche drückt eine schwere Neurodermitis allemal. Deshalb lohnt es sich immer, die Seele bei der Behandlung miteinzubeziehen. Als wirksam gelten Entspannungsübungen und Meditation. Stecken tiefere Probleme dahinter, können Therapien und Medikamente sinnvoll sein. „Als Hautpatient sollte man keine zu große Scheu haben, mal Psychopharmaka einzunehmen“, sagt Harth.

Sehr nützlich ist Psychodermatologen zufolge ein Beschwerdetagebuch. Denn die sogenannten Trigger, die Auslöser eines Schubs, sind bei jedem Patienten andere. Stellt sich heraus, dass Stress dazugehört, könne man dies laut Gieler positiv nutzen: „Wird die Haut schlechter, ist das wie eine rote Ampel.“ Sie warnt: Vorsicht, jetzt einen Gang runterschalten!

„Nerven und Immunsystem nützen dieselbe biochemische Sprache“
Professor Christian Schubert leitet an der Universität Innsbruck das

Labor für Psychoneuroimmunologie

„Chronischer Stress spielt bei Entzündungen eine wichtige Rolle“

Professor Wolfgang Harth, Psychodermatologe am Vivantes-Klinikum in Berlin-Spandau

Individuelle Lösungen

Therapie Pflege und Behandlung orientieren sich am jeweiligen Hautzustand. Ein Apotheker und ein Arzt geben Tipps

Basispflege

Im Team mit der Apotheke

So unterschiedlich die Krankheit auch verläuft - eines haben alle Neurodermitiker gemein: „Ihre Hautbarriere ist durchlässiger als normal“, sagt Michael Springer, der sich in seiner Apotheke im mittelfränkischen Oberasbach auf Erkrankungen der Haut spezialisiert hat.

Dadurch reagiere diese empfindlicher auf äußere Reize, trockne aus und beginne zu jucken). Eine intensive Hautpflege bildet daher in allen Krankheitsstadien die Basis der Therapie - selbst wenn der Patient gerade beschwerdefrei ist. Denn sie unterstützt die Hautbarriere und kann Juckreiz lindern. Springer ist überzeugt: „Wer seine Haut gut kennt und sorgfältig pflegt, hat seltener entzündliche Schübe.“

Doch wie finden Patienten bei der Vielzahl der erhältlichen Pflegeprodukte das passende?

Springer sieht es pragmatisch: „Ausprobieren.“ Viele Hersteller bieten bei Unverträglichkeiten ein Umtauschrecht an oder stellen Probepackungen zur Verfügung. Dann könne man testen, ob man die Grundlage mag. Nur wenn das Produkt schnell einziehe, wende der Patient es regelmäßig

an. Springer: „Niemand mag eine dicke Fettschicht auf der Haut, unter der man schwitzt und noch mehr Feuchtigkeit verliert.“

Zwar braucht die Haut bei Neurodermitis Fett und Feuchtigkeit, sie kommt aber je nach Jahreszeit und Lebensalter auch mit weniger fetthaltigen Produkten aus. „Im Sommer und bei jüngeren Menschen genügt oft eine leichte Pflegelotion mit Feuchthaltefaktoren wie zum Beispiel Harnstoff oder Glycerin“, sagt Springer. Spezielle Pflegeserien für Neurodermitiker sind zudem frei von Duft- und Konservierungsstoffen. Wichtig ist dem Apotheker zufolge vor allem, dass der Patient das Produkt gut verträgt.

Im Idealfall stellt die Suche nach der optimalen Basispflege einen Prozess dar, den der Betroffene gemeinsam mit seiner Apotheke durchläuft. „Manchmal braucht es mehrere - Gespräche, bis wir eine individuelle Lösung gefunden haben“, sagt Springer. Schließlich hätten die Menschen oft einen langen Leidensweg hinter sich. Das müsse man berücksichtigen und könne sie nicht mit einer schnellen Empfehlung erschlagen.

Durchlässige Schutzschicht

Die Hautbarriere besteht aus der äußersten Hautschicht, der sogenannten Hornschicht. Im gesunden Zustand bilden Hornzellen und Fette einen stabilen Verbund, der die Haut wie eine Mauer vor äußeren Einflüssen und Feuchtigkeitsverlust schützt. Bei Neurodermitis fehlen der Hornschicht Fette und Feuchthaltefaktoren. Das erhöht ihre Durchlässigkeit.

„Bei aller Basispflege und Therapie dürfen wir die Psyche nicht außer Acht lassen“ Michael Springer ist Apothekeninhaber im mittelfränkischen Oberasbach

Hautreinigung

Sanfter Weg zur Sauberkeit

Zur Basispflege gehört neben dem zweimal täglichen Eincremen die Reinigung. „Anstelle von Seifen sollten Menschen mit Neurodermitis leicht saure Syndets mit hautneutralem pH-Wert zwischen 5,5 und 6,0 verwenden“, rät Apotheker Springer.

Problematischer als möglicherweise enthaltene Konservierungsmittel und Duftstoffe sei die Wasser-temperatur, die nicht zu hoch sein sollte. Am besten duschen und baden Betroffene mit lauwarmem Wasser, zudem nicht lange und nicht zu oft. Springer: „Wer jeden Tag duscht oder badet, zerstört seine Hautbarriere. Der Körper kommt mit der Produktion der notwendigen Stoffe nicht nach.“

Zum Abtrocknen tupft man die Haut am besten mit einem weichen Handtuch ab oder lässt sie an der Luft trocknen. Nach dem Reinigen die Haut eincremen – ohne sie zu überpflegen.

„Schließlich soll sie sich im Idealfall selbst regenerieren“, sagt Springer.

Der Apotheker ermuntert seine Kunden zudem, medizinische Badezusätze auszuprobieren. Die einen empfinden rückfettende Ölbäder als angenehm, andere ein Bad mit Totem- Meer-Salz.

Viele profitieren in beschwerdefreiem Zustand von einem Besuch in einem Solebad oder einem Urlaub an der Nordsee. „Neben Sonne, Salzwasser und allergenfreier Luft wirkt sich auch die Entspannung positiv aus“, erklärt Springer. Man dürfe die Psyche nicht außer Acht lassen.

Hilfe für Betroffene

Neurodermitis-Schulungen fördern den eigenverantwortlichen Umgang mit der Erkrankung und geben weitere Hilfestellungen. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen in der Regel die Kosten. Informationen unter www.neurodermitisschulung.de

Juckreiz und Entzündung

Keine Angst vor Kortison

Kommt es trotz sorgfältiger Hautpflege zu einem akuten Schub, steht die entzündungshemmende Therapie im Vordergrund. „Unterdrücken wir die entzündlichen Ekzeme effektiv, kann sich die zerstörte Hautbarriere regenerieren“, erklärt Professor Thomas Werfel von der Hautklinik der Medizinischen Hochschule Hannover. Das beuge zugleich neuen Verschlimmerungen vor.

Zunächst kommen in der Regel örtlich wirksame Glucocorticoide zum Einsatz. Doch viele Patienten wenden Kortisonpräparate nur unregelmäßig an – aus Angst vor Nebenwirkungen. Doch diese ist unbegründet, wie Werfel erläutert: „Moderne mittelstark wirksame Wirkstoffe werden

in der Haut abgebaut und gelangen nicht in den Blutkreislauf.“

Der Experte rät, Glucocorticoide so lange einzusetzen, bis die Haut nur noch schwach gerötet ist. Wenn das Ekzem abgeheilt ist, sollte man die betroffenen Stellen noch eine Zeit lang zweimal wöchentlich nachbehandeln. So lassen sich auch Restentzündungen erfassen, die mit bloßem Auge nicht erkennbar sind. „Durch diese proaktive Therapie sparen wir letztlich Corticoide ein“, betont Werfel.

Seit einigen Jahren stehen örtlich wirksame Alternativen zur Verfügung

(Calcineurin-Antagonisten). Sie hemmen ebenfalls die Entzündung, machen die Haut aber nicht dünner. „Die Mittel eignen sich deshalb für sensible Bereiche wie das Gesicht oder den Genital- und Analbereich“, erklärt Werfel. Zudem lindert eine Phototherapie äußerlich akute

Schübe und stillt den Juckreiz.

Auch bei einem entzündlichen Schub muss die Haut gepflegt werden. „Während sie zwischen den Schüben von einer rückfettenden Pflege profitiert, sind im akuten Schub Präparate mit höherem Wasseranteil gefragt“, erklärt Michael Springer. Vorsicht bei harnstoffhaltigen Produkten, die Feuchtigkeit spenden: offene Stellen nicht damit behandeln.

Gegen quälenden Juckreiz empfiehlt der Apotheker feuchte Verbände, Kühlung und Entspannungstechniken. Polidocanolhaltige Zubereitungen betäuben örtlich und können Schmerzen sowie Juckreiz nehmen. Auch durch gerbstoff- oder kortisonhaltige Präparate oder Zugsalben mit

Ammoniumbituminosulfonaten lässt sich akuter Juckreiz lindern. Manchmal helfen auch bestimmte Allergietabletten.

„Am wichtigsten ist aber, nicht zu kratzen“, betont Springer. Es verstärke den Juckreiz und erhöhe die Gefahr von Infektionen. Er rät bei offenen Stellen, zusätzlich eine antiseptische Salbe zu verwenden.

Empfindliches Immunsystem

Therapie für mehr Lebensqualität

Bei Neurodermitis neigt das Immunsystem der Haut dazu, überempfindlich zu reagieren: Stress, Allergene, Schadstoffe oder Erreger stimulieren bestimmte Immunzellen, die dann vermehrt Entzündungsbotenstoffe freisetzen (siehe Infografik unten). Bei großflächigen akuten Schüben kann deshalb eine systemische Behandlung erforderlich werden, die an verschiedenen Stellen des Immunsystems angreift.

Allerdings müssen Nutzen und Risiken sorgfältig gegeneinander abgewogen werden. „Eine kurzzeitige Einnahme von Kortisonpräparaten kommt wegen möglicher Nebenwirkungen in der Regel nur bei Erwachsenen mit schwerer Neurodermitis infrage“, sagt Werfel.

Standardarznei für die innere Therapie war stattdessen bis 2017 Ciclosporin. Werfel begrüßt es, dass für schwere Fälle seit Kurzem ein weiteres Immuntherapeutikum verfügbar ist. Der monoklonale Antikörper Dupilumab greift direkt an der Ursache an. „Bei jedem zweiten Patienten kann mit dieser Therapie eine fast vollständige Abheilung erreicht werden“, sagt Werfel.

Das biologische Arzneimittel ist allerdings sehr teuer und muss gespritzt werden. Trotzdem setzen zunehmend auch niedergelassene Hautärzte das neuartige Mittel

ein. Für Werfel stellt das einen großen Fortschritt dar: „Eine gute Behandlung der Krankheit verbessert die Lebensqualität der Betroffenen und reduziert psychische Probleme.“

Übereifrige Immunzellen

1. Ist die Hautbarriere gestört, können Umweltfaktoren wie Allergene, Schadstoffe oder -Krankheitserreger in die Haut eindringen und eine Reaktion des Immunsystems auslösen.
 2. Die Fremdstoffe regen bestimmte Immunzellen dazu an, verstärkt entzündungsfördernde Botenstoffe zu bilden.
 3. Die freigesetzten Botenstoffe führen zu entzündlichen Hautveränderungen und Juckreiz.
 4. Durch Kratzen wird die Haut zusätzlich verletzt, was die Entzündung noch verstärkt.
- Dieser Teufelskreis lässt sich mit entzündungshemmenden Immuntherapeutika durchbrechen.