

Wenn´s juckt und kratzt:

Neurodermitis und Kontaktallergien

Quälender Juckreiz, gerötete Haut, Quaddeln und Schuppen: In Deutschland leiden derzeit etwa vier Millionen Menschen an allergisch bedingten Hautkrankheiten. Neurodermitis führt dabei die Liste an. Jedes siebte Kind leidet bereits an dem quälenden Ausschlag. Hautärzte prognostizieren, dass die Anzahl der Betroffenen in den nächsten Jahren stetig steigen wird. Doch: Allergien sind keine Neurodermitis und umgekehrt. Es handelt sich zunächst einmal um zwei völlig verschiedene Krankheiten, auch wenn die Symptomatik der Erkrankungen oft sehr identisch ist. Der Patient leidet an Hautjucken, geröteter und aufgekratzter Haut. Hier finden Sie die wichtigsten Informationen zu diesem aktuellen Thema.

1. Neurodermitis

a) Was ist Neurodermitis?

Die Neurodermitis - auch als atopisches Ekzem oder atopische Dermatitis bezeichnet - ist eine allergisch bedingte Hauterkrankung. Sie äußert sich durch Hautveränderungen, Hautausschlag (Ekzem) und starken Juckreiz.

Bei der Neurodermitis richten sich spezielle Untergruppen der weißen Blutkörperchen (= Lymphozyten), die eigentlich für die Bekämpfung schädlicher körperfremder Substanzen verantwortlich sind, gegen bestimmte Allergene wie z. B. Duftstoffe oder bestimmte Nahrungsmittel. Das führt zu einer Bildung großer Mengen von speziellen Abwehrstoffen (= Antikörper) gegen diese an sich ungefährlichen Allergene. Im Zusammenspiel mit den verschiedenen Botenstoffen (=Zytokinen) des Immunsystems kommt es zu einer entzündlichen Abwehrreaktion der Haut. Diese Entzündungsreaktion wird durch verschiedene Lymphozyten in Gang gehalten. Zusätzlich schütten die Mastzellen der Haut den entzündungsfördernden Botenstoff Histamin aus. Dadurch wird die Abwehrreaktion noch verstärkt und der unerträgliche Juckreiz hervorgerufen.

Der quälende Juckreiz ist für viele Patienten der zentrale Aspekt der Neurodermitis. Er spielt in jeder Phase der Erkrankung eine wichtige Rolle, und das häufig darauf folgende Kratzen kann die Krankheit verstärken. Manche Ärzte setzen den Juckreiz in seiner Beeinträchtigung der Lebensqualität dem chronischen Schmerz gleich. Eine Stillung des Juckreizes ist vor allem durch die Behandlung der Hautentzündung möglich. Die Neurodermitis tritt schon bei Säuglingen auf, jedoch meist erst nach dem dritten Lebensmonat. Die Symptome zeigen sich in diesem Alter vor allem im Gesicht, besonders auf den Wangen, und am behaarten Kopf. Es entwickelt sich ein typisches Krankheitsbild mit unscharf begrenzten Hautrötungen, die stark jucken. Deshalb sind sie oft von Kratzspuren durchsetzt. Die Rötungen können zudem von feinen Hautschuppen bedeckt sein. Bereits im Säuglingsalter kann bei einer Neurodermitis nicht nur der Bereich des Gesichtes und Kopfes, sondern auch der ganze Körper betroffen sein.

b) Wie entsteht Neurodermitis?

Es gibt keine generelle Ursache für die Neurodermitis, vielmehr spielen mehrere Einzelfaktoren zusammen. Zu diesen Faktoren gehören sowohl endogene (persönliche) Faktoren (wie erbliche Veranlagung, psychische Faktoren) als auch Umwelteinflüsse (wie Allergene, Hautreizungen). Ob und wie heftig die Erkrankung ausbricht ist in großem Maße von Umwelteinflüssen abhängig: Auslöser können verschiedene Allergene, eine mechanische Reizung der Haut (z. B. durch Kontakt mit Wolle), bestimmte Nahrungsmittel, Infektionen oder klimatische Bedingungen sein. In vielen Fällen kann zudem psychischer Stress - unter dem schon Kleinkinder leiden können - die Verschlimmerung der Erkrankung auslösen. Im individuellen Erkrankungsfall wirken mehrere Umweltfaktoren zusammen, so dass die Suche nach der Krankheitsursache mühsam und langwierig sein kann. Neben den Umwelteinflüssen gibt es auch erbliche Faktoren, die die Entstehung der Neurodermitis beeinflussen. Kinder von Eltern, die an Neurodermitis erkrankt sind, haben ein dreifach erhöhtes Risiko, ebenfalls zu erkranken.

Ein wichtiger Provokationsfaktor ist die Hautreizung (Irritation) jeglicher Art. Bei Neurodermitikern ist die Hornschicht der Haut dünner und die Fähigkeit zur Säureregulation beeinträchtigt. Die Trockenheit der Haut beruht auf gesteigertem Wasserverlust und verminderter Talgproduktion. Dies verursacht eine besondere Empfindlichkeit der Haut, auch gegenüber Reinigungsmaßnahmen. Auslöser sind auch die Zunahme von chemischen Stoffen in Nahrung, Kleidung Reinigungsmitteln und Kosmetika. Akute Neurodermitisschübe werden durch Kontakt mit Substanzen, auf die man allergisch reagiert, ausgelöst. Dazu gehören u. a. Pollen, Hausstaub, Parfüm, Konservierungsmittel, Tierhaare oder auch bestimmte Nahrungsmittel.

c) Symptome

Zu den wichtigsten Symptomen zählen quälender Juckreiz, gerötete Haut, Quaddeln und Schuppen. Die Neurodermitishaut ist trockener als normale Haut. Sie besitzt eine verminderte Speicherkapazität für Feuchtigkeit und weist einen Mangel an bestimmten Hautfetten auf. Dadurch wird die Haut rau und neigt zur Schuppung. Außerdem verliert sie ihre wichtige Funktion als Barriere gegen Umweltstoffe. Zusätzlich ist die Regulierung weiterer Hautfunktionen wie Schweißbildung, Hautdurchblutung und Temperaturregulation gestört.

d) Prophylaxe

- **Richtige Hautpflege:** Da die Neurodermitishaut empfindlicher ist als gesunde Haut, sollte man darauf achten, auf keinen Fall aggressive Seifen und aggressive Waschmittel zu verwenden. Besondere Vorsicht gilt auch bei Reinigungs- und Putzmitteln (nicht mit bloßen Händen anfassen, Handschuhe verwenden!), Kosmetika und Medikamenten.
- Im Mittelpunkt der sekundären Prophylaxe steht die **Kontaktvermeidung mit Allergenen**. Dies kann zum Beispiel durch besondere „milbendichte“ Bettbezüge geschehen, die speziell für Neurodermitiker konzipiert wurde. Falls eine Reaktion gegen bestimmte Nahrungsmittel wie Hühner- oder Kuhmilcheiweiß bekannt ist, müssen diese unbedingt vermieden werden. Wichtig ist, auch die Nahrungsmittel zu meiden, in denen diese Eiweiße in versteckter Form vorkommen. Für Säuglinge gibt es spezielle, allergenarme Nahrung.
- Das Auftragen **kühlender und beruhigender Lotionen** und Cremes lindert den Juckreiz. Wichtig ist es auch, gerade Kinder davon abzuhalten, die Haut aufzukratzen, beispielsweise durch Anziehen weicher Fausthandschuhe. Von spezieller Bedeutung ist dies, da aufgekratzte Hautstellen eine potentielle Eintrittspforte für Allergene und Krankheitserreger bedeuten.

2. Kontaktallergien

a) Was sind Kontaktallergien?

Wenn eine allergische Reaktion durch direkte Berührung des Allergens mit der Haut ausgelöst wird, spricht man von einer Kontaktallergie. Typischerweise tritt die allergische Reaktion bei einer Kontaktallergie scharf begrenzt an den Hautstellen auf, die in direktem Kontakt mit dem Allergen standen.

Bei einem Kontaktekzem (Kontaktdermatitis) handelt es sich um eine Entzündung der oberen Hautschichten, bei der Rötungen, Schwellungen, Wasserbläschen, nässende Stellen, Schuppenbildung und Hautverkrustungen in unterschiedlichem Ausmaß auftreten. Meist ist dies mit starkem Juckreiz verbunden, wodurch zusätzlich Schäden durch Aufkratzen der Haut verursacht werden können. Bei ständigem Kontakt mit dem Allergen kann sich jedoch ein chronisches Hautekzem mit entzündlichen Hautverdickungen, starker Verhornung und grob lamellösen Schuppen entwickeln. Während Kontaktekzeme normalerweise scharf begrenzt sind, können Stäube (Zement, Holz, trockene Pflanzenteile, Tees) und Duftstoffe (Sprays, Dämpfe, ätherische Öle, Parfüm) insbesondere im Gesicht diffuse Kontaktekzeme hervorrufen (airborn contact dermatitis).

Das allergische Kontaktekzem ist eine Spätreaktion vom Typ IV. Das Ekzem bildet sich erst 24 bis 72 Stunden nach dem Kontakt mit dem Allergen aus. In der Regel heilt ein allergisches Kontaktekzem wieder vollständig ab, ohne Spuren auf der Haut zu hinterlassen.

Die Nesselsucht oder Kontakt-Urtikaria ist eine stark juckende Hautrötung mit bläschenartigen Schwellungen. Der Mechanismus der allergischen Kontakt-Urtikaria gehört zu den allergischen Sofortreaktionen vom Typ I. Die Reaktionen treten bereits wenige Minuten nach Kontakt mit dem Allergen auf und können 1 bis 2 Tage lang andauern.

b) Wie entstehen Kontaktallergien?

Bei entsprechender Empfindlichkeit gegenüber bestimmten Stoffen (Allergene), kann die einfache Berührung mit dem Allergen die Kontaktallergie hervorrufen. Duft- und Aromastoffe in Kosmetika sind eine häufige Ursache für Kontaktallergien. Mehr als eine Million Menschen in Deutschland reagieren allergisch auf wohlriechende Substanzen.

Weitere Stoffe, die häufig eine Kontaktallergie auslösen, sind:

- Metalle wie Nickel, Kobalt oder Chrom
- Leder, Gummi
- äußerlich angewendete Medikamente
- Wasch- und Reinigungsmittel
- Kosmetika
- Haarfärbemittel mit Phenylendiamin
- Farb- und Konservierungsstoffe
- Pflanzen

Bei einer chronischen Schädigung bestimmter Hautpartien kann sich ein degeneratives Kontaktekzem entwickeln. Durch ständigen Kontakt mit Wasser, Seifen oder Lösungsmitteln wird der Fett- und Säureschutzmantel der Haut geschädigt. Als Folge entstehen Risse in der Oberhaut, durch die sowohl Krankheitserreger als auch allergisierend wirkende Substanzen eindringen und ein Ekzem verursachen können.

d) Symptome

Je nach Form der Kontaktallergie sind die häufigsten Symptome:

- raue, gerötete oder schuppige Haut
- Juckreiz
- Bläschen
- Knötchen
- schmerzhafte Einrisse
- nässende Haut
- Schwellungen

c) Prophylaxe

Die wichtigste Maßnahme gegen Kontaktallergien ist, den Kontakt mit den Allergieauslösern zu meiden. Weiterhin sollten Sie komplett auf Desinfektionsmittel, Weichspüler und unnötige Duftstoffe verzichten. Gegen alle Symptome der Allergie an der Haut wirken antiallergische Salben oder Gele, speziell gegen den Juckreiz helfen juckreizstillende Salben oder Gele.

Wichtige Informationen für Neurodermitis-Erkrankte und Kontaktallergiker:

Unsere Haut ist die natürliche Grenze unseres Körpers zu unserer Umwelt.

Wenn sie gesund ist, schützt sie uns vor schädlichen Einflüssen von außen und sorgt dafür, dass unser Körper genügend Feuchtigkeit behält. Durch entzündliche Veränderungen der Haut können zusätzliche Infektionen bei Neurodermitikern auftreten. Die Haut wird in ihrer Abwehr- und Schutzfunktion beeinträchtigt mit der Folge, dass sich Bakterien und Pilze ausbreiten können. Diese Infektionen zeigen sich in der Regel in einer z. B. gelblichen Farbveränderung des betroffenen Hautbereichs. Die Haut ist dort auch überwärmt und Juckreiz und Rötung können sich verstärken.

Richtige Kleidung hilft, Hautreizungen zu minimieren!

Bereits bei der Auswahl der Kleidung muss auf das am besten verträgliche Material geachtet werden. Die Haut vieler Betroffener reagiert z. B. auf Wolle oder synthetische Fasern leicht gereizt, auf Baumwolle hingegen nicht. Speziell für Kinder mit Neurodermitis stehen besondere Kleidungsstücke zur Verfügung, z. B. so genannte Neurodermitis-Overalls. Diese sind aus gut verträglichem Material gearbeitet und decken die Haut großflächig ab. Dadurch wird sowohl das Aufkratzen der Haut vermieden, als auch das Einwirken von Cremes unterstützt.

Am besten sind leichte, luftige Textilien. Zudem sollten Hosen, Hemden und Unterwäsche keine rauen Nähte haben und nicht aus grobem Material bestehen, das auf der Haut scheuert.

Im Allgemeinen ist es am besten, wenn man auf kochfeste, ungefärbte Naturfasern wie Baumwolle, Seide und Leinen zurückgreift. Auch bei der Bettwäsche sollte hierauf geachtet werden.

Wenn aber Rückstände der chemischen Mittel, die bei der Herstellung verwendet wurden, im Stoff verbleiben, ist Vorsicht geboten. Bunte Kleidungsstücke mit kräftigen Farben wurden meist mit schädlichen Substanzen behandelt und sollten daher nicht gekauft werden.

Wichtig ist ferner, dass sich die Kleidung bei 95 oder 100 Grad waschen lässt, da sie durch Wundsekret oder Cremes schnell verunreinigt ist. Kleidungsstücke aus Wolle – insbesondere feine Materialien wie Angora und Mohair – sollten möglichst nicht auf der bloßen Haut getragen werden, da sie Juckreiz fördern. Gut dagegen – wenn auch teuer – ist reines, naturbelassenes Kaschmir.

Verträgliche Waschmittel verwenden!

Es sollte jedoch nicht nur großer Wert auf die Qualität der Stoffe gelegt werden, sondern auch darauf, wie die Wäsche gepflegt wird. Waschmittel sind bei Allergiediskussionen von besonderem Interesse, da sie in jedem Haushalt vorhanden sind und große Teile der Bevölkerung direkt oder indirekt mit ihnen in Kontakt kommen.

Ein besonderes Waschmittel für Kontaktallergiker und Neurodermitis-Erkrankungen kann der Haut helfen, wieder ins Gleichgewicht zu finden.

In Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern und Hautärzten wurden Colorwaschmittel (flüssig), Vollwaschmittel (Pulver) und Weichspüler entwickelt, die von Ökotest mit "sehr gut" bewertet, von proDerm dermatologisch getestet und vom DAAB zertifiziert wurden. Laut Zertifikat des DAAB testeten 200 Menschen mit Allergie, sensibler Haut und/oder Neurodermitis die Produkte in einem umfangreichen Anwendertest und befanden sie mit über 90% für sehr gut. Die Waschmittel enthalten keine Parfumsstoffe, Farbstoffe und Konservierungsstoffe.

Reizarme Hautpflege!

Als Basistherapie wird eine dauerhafte und reizarme Pflege der allergisch reagierenden Haut empfohlen. Wichtig ist vor allem, die Haut vor schädigenden Einflüssen von außen so weit wie möglich zu schützen. Zur Reinigung und Pflege der Haut verwenden Sie am besten speziell entwickelte Seifen, Cremes und Salben.