


# Atopisches Ekzem

Informationen für Kinder,  
Jugendliche und Eltern

Erscheinungsformen  
Therapien  
Tipps für den Alltag

Ergänzungen:  
Martin Stürzinger

Medizinisches Lektorat:  
PD Dr. med. Frank O. Nestle,  
Dermatologische Klinik, Universitätsspital Zürich



# Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser

Ihr Arzt musste Ihnen eröffnen, dass Sie oder Ihr Kind unter einem atopischen Ekzem leiden. Dabei handelt es sich um eine der häufigsten Hauterkrankungen überhaupt. An einem atopischen Ekzem leiden circa 3% der Erwachsenen und 12% der Kinder. Sie sind vielleicht besorgt über die Nachricht Ihres Arztes. Der unangenehme Juckreiz plagt Sie und das oft wenig ästhetische Aussehen weckt in den Mitmenschen möglicherweise die Angst vor Ansteckung. In diesen Punkten können Sie jedoch beruhigt sein. Das atopische Ekzem kann behandelt werden und durch eine konstante Pflege der Haut kann ein Wiederaufflammen hinausgezögert oder abgeschwächt werden. Diese Broschüre soll Ihnen oder Ihrem Kinde helfen, mit dem atopischen Ekzem umzugehen. Sie erfahren welche Behandlungsmethoden es gibt und wie Sie Ihre Haut oder die Ihres Kindes pflegen können. Die Diagnose «Atopisches Ekzem» bei Ihrem Kind kann die gesamte Familienstruktur beeinflussen. Die Krankheit wird zur Familienangelegenheit. Deshalb ist zusätzlich zu dieser Broschüre ein Videofilm erhältlich. Gemeinsam kann sich die ganze Familie über das atopische Ekzem informieren. Ihr Arzt sagt Ihnen gerne, wo Sie den Film ausleihen können. Ein atopisches Ekzem zu haben ist sicher unangenehm. Aber es kann einiges dagegen getan werden: Führen Sie die vom Arzt verschriebene Therapie nach Vorschrift durch und pflegen Sie Ihre Haut. Dies sind einige persönlichen Ratschläge, um das Leben mit atopischem Ekzem zu verbessern.

Frank O. Nestle



# Inhaltsverzeichnis

|  |    |
|--|----|
| Was ist ein atopisches Ekzem?                                    | 4  |
| Viele Namen, eine Krankheit                                      | 5  |
| Krankheitsbild   | 6  |
| Mögliche Ursachen  | 8  |
| Genetische Faktoren  | 8  |
| Immunologische Faktoren  | 8  |
| Welche Faktoren können ein Aufflammen<br>der Krankheit bewirken? | 9  |
| Ein Teufelskreis   | 10 |
| Hautpflege   | 11 |
| Hautreinigung  | 11 |
| Bäder  | 12 |
| Salben, Cremes, Lotionen   | 13 |
| Äusserliche Behandlung (Topische Therapien)                      | 14 |
| Harnstoff  | 14 |
| Kortison   | 14 |
| Antibiotika  | 15 |
| Kombinationen  | 16 |
| Weitere äusserliche Behandlungen                                 | 18 |
| Zur Erinnerung   | 18 |
| Lichttherapien   | 19 |
| UV-A1-Fototherapie   | 20 |
| PUVA (Psoralen und UV-A)   | 20 |
| Schmalspektrum-UVB-Therapie                                      | 21 |
| Innerliche Behandlung (Systemische Therapien)                    | 22 |

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Antihistaminika                 | 22 |
| Antibiotika                     | 23 |
| Kortison                        | 23 |
| Weitere innerliche Behandlungen | 23 |
| Klimatherapien                  | 24 |
| Hochgebirge                     | 24 |
| Totes Meer                      | 24 |
| Alternativtherapien             | 25 |
| Ernährung                       | 27 |
| Tipps für den Alltag            | 28 |
| Allgemeine Vorsichtsmassnahmen  | 28 |
| Vermeidung von Allergenen       | 28 |
| Kleidung                        | 29 |
| Urlaub                          | 29 |
| Entspannungstherapien           | 30 |
| Alltag                          | 31 |
| Atopisches Ekzem bei Kindern    | 32 |
| Ratgeber                        | 35 |
| Patientenorganisationen         | 36 |

# Was ist ein atopisches Ekzem?



*«Ich glaube,  
ich lebe  
wie alle  
anderen»*

Das atopische Ekzem ist eine der häufigsten Hauterkrankungen. Neuerkrankungen haben in den letzten Jahren stark zugenommen. Die Krankheit ist nicht ansteckend.

Zur Zeit rechnet man damit, dass in Europa etwa drei Prozent der Erwachsenen und zwölf Prozent der Kinder im Vorschulalter vom atopischen Ekzem betroffen sind.

Ein atopisches Ekzem führt zu entzündlichen Hautveränderungen und oft zu unerträglichem Juckreiz. Das fast unvermeidliche Kratzen führt zu noch trockenerer, rissiger Haut, die bei der kleinsten Bewegung zu reißen droht. Oft geht die Krankheit mit Schlafstörungen einher. Kinder finden auch tagsüber keine Ruhe und sind ständig angespannt.

Atopische Ekzeme zeigen sich erstmals im Säuglingsalter oder in frühester Kindheit. Dabei tritt die Krankheit je nach Lebensalter in unterschiedlichen Formen auf.

Dank neuen Erkenntnissen der Medizin sind die Aussichten auf eine erfolgreiche Behandlung heute aber besser denn je.

### **Viele Namen, eine Krankheit**

Atopisches Ekzem ist nur ein Name für dieses Krankheitsbild. Der Begriff Atopie bezeichnet eine Überempfindlichkeit gegenüber Substanzen aus der Umwelt (griechisch a-topos: falsch platziert). Zum atopischen Formenkreis gehören auch Heuschnupfen und allergisches Asthma. All diese Krankheiten treten familiär gehäuft auf, ein Hinweis, dass Gene eine wichtige Rolle spielen. Unter einem Ekzem versteht man eine nicht ansteckende, entzündliche Erkrankung der Haut mit Juckreiz, Rötung, Schuppung und Nässung (griechisch ekzeo: ich walle auf). Dieselbe Krankheit wird auch Neurodermitis genannt. Das Wort deutet auf eine Beeinflussung durch nervliche Faktoren hin, die jedoch nicht bewiesen ist. Manchmal spricht man auch von Neurodermitis atopica oder einem endogenen Ekzem. Ein weiterer Name für dieselbe Krankheit lautet atopische Dermatitis. Eine Dermatitis ist wie ein Ekzem eine Entzündung der Haut. Die verschiedenen Namen zeigen, dass die Krankheit unterschiedlich verstanden wird, aber auch, dass man die Ursachen leider noch nicht kennt.



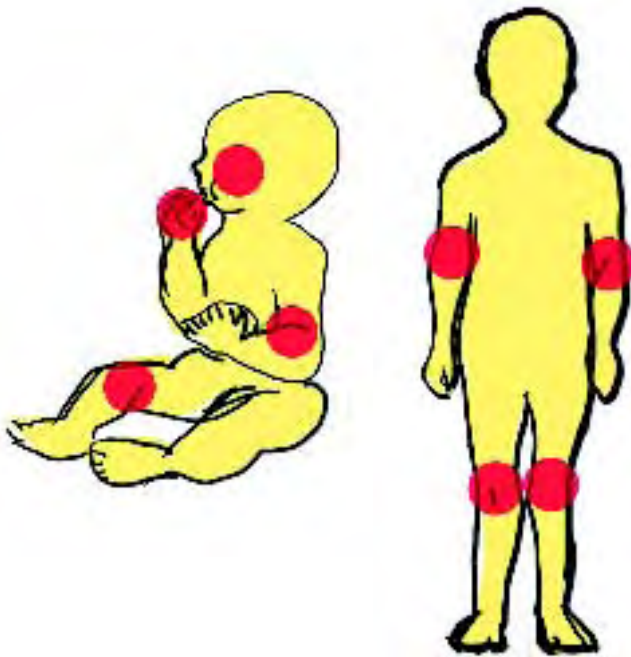
### **Krankheitsbild**

Wie alle Ekzeme flammt auch das atopische Ekzem von Zeit zu Zeit auf und verschlimmert sich. Dabei schwillt die Haut an und rötet sich. Darüber bilden sich weisse Schuppen, so dass die Rötung oft kaum mehr zu sehen ist. Manchmal wird die Haut rauh, dicker und derart trocken, dass sie reisst und blutet.

Der extreme Juckreiz führt dazu, dass man die Haut durch Kratzen zusätzlich verletzt. Sie wird wund, beginnt zu nässen und bildet Krusten. Dadurch können Bakterien, Viren und Pilze besonders leicht in die aufgekratzte Haut eindringen und diese infizieren. Bei über 90 Prozent der Patienten ist die Haut mit dem Bakterium *Staphylococcus aureus* besiedelt. Deshalb sollten neben Medikamenten gegen die Hauterscheinungen auch Antibiotika verwendet werden. Es ist ausserordentlich wichtig, den Zyklus aus Jucken, Kratzen und anschliessender Entzündung oder gar Infektion zu unterbrechen und so der Haut die Möglichkeit zur Heilung zu geben.

Das atopische Ekzem kann bereits ab dem zweiten Lebensmonat auftreten. Ein erstes Anzeichen ist oft der Milchschorf auf der Kopfhaut. Wegen des Namens wird dabei oft an eine Kuhmilchallergie gedacht, der Name rührt aber daher, dass die Verschorfung aussieht wie übergekochte Milch. Bei Säuglingen tritt das atopische Ekzem normaler-





weise im Gesicht, am Hals und an den Armen und Beinen auf. Typisch sind Rötungen an den Wangen, den Handgelenken und Ellbogen. Bei etwa der Hälfte der Kleinkinder heilt das Ekzem bis zum zweiten Lebensjahr ab.

Bei Kindern im Schulalter ist das atopische Ekzem besonders hartnäckig in den Gelenkbeugen von Ellbogen und Knie. Oft zeigen sich auch um den Mund herum Hautrisse und Schunden.

Bei Jugendlichen tritt das atopische Ekzem meistens symmetrisch auf: Im Gesicht, am Hals, am Nacken, im oberen Brustbereich, in den Gelenkbeugen und auf den Handrücken. Normalerweise bessert die Krankheit im Teenager-Alter. Eine erhöhte Hautempfindlichkeit bleibt aber lebenslang bestehen.

Bei Erwachsenen werden vor allem die Hände, das Gesicht und die Nackenregion befallen. In seltenen Fällen tritt die Krankheit sogar erstmals im Alter von über 30 Jahren auf.

# Mögliche Ursachen

Das atopische Ekzem kann von verschiedensten Faktoren ausgelöst und verstärkt werden. Dazu gehören die genetische Veranlagung zu einer Überempfindlichkeit der Haut, psychische Faktoren, das soziale Umfeld und verschiedenste Umweltbelastungen.

## **Genetische Faktoren**

Das atopische Ekzem tritt familiär gehäuft auf. Das ist ein Hinweis, dass die Gene dabei eine wichtige Rolle spielen. Wenn beide Elternteile an einem atopischen Ekzem, Heuschnupfen oder Asthma leiden, ist das Risiko besonders gross, dass ein Kind an atopischem Ekzem erkrankt. Bei gesunden Eltern beträgt die Wahrscheinlichkeit, dass ein Kind an einem atopischen Ekzem erkrankt, gemäss verschiedenen Studien 6,6 – 9,3%. Wenn ein Elternteil an einem atopischen Ekzem leidet, beträgt das Risiko etwa 30 – 40%, und wenn beide Eltern erkrankt sind, schätzungsweise 70%.

## **Immunologische Faktoren**

Der menschliche Körper verfügt über ein hochkomplexes Abwehrsystem, das schädigende Einflüsse erkennen und bekämpfen kann. Bei Personen mit einem atopischen Ekzem liegt eine Störung dieses Immunsystems vor, indem es auf Substanzen reagiert, die eigentlich unschädlich wären.

Die Forschung auf diesem Gebiet läuft auf Hochtouren. Als sehr vielversprechend gelten immunsuppressive Medikamente, die das Immunsystem und damit auch die Über-

reaktion des Körpers auf fremde Substanzen, die gar nicht krank machen, unterdrücken.

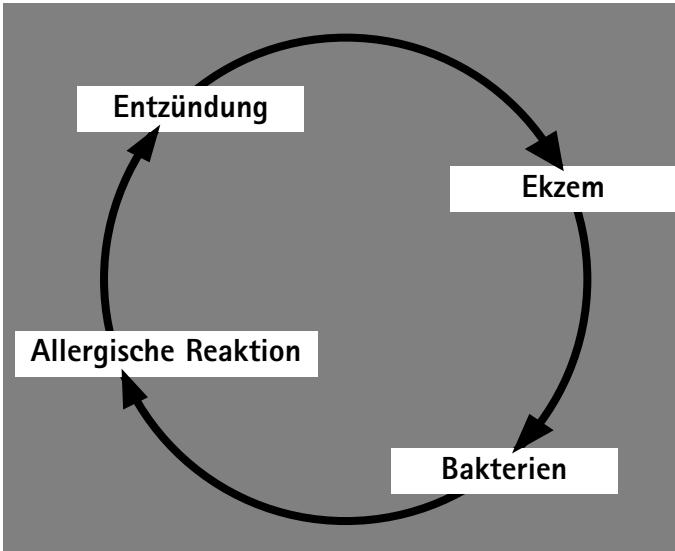
### **Welche Faktoren können ein Aufflammen der Krankheit bewirken?**

Es kann längere Zeiträume geben, während denen das Ekzem wenig stört. Es gibt aber zahlreiche Faktoren, die einen Ekzemschub auslösen können. Es lohnt sich, nach diesen zu suchen, um so einer Verschlimmerung der Krankheit vorbeugen zu können.

Ein wichtiger Faktor für das Aufflammen des Ekzems ist jede Art von physischem oder psychischem Stress. Auch Hitzegefühle und plötzliche Temperaturschwankungen können den Juckreiz verstärken. Einige Patienten sind besonders empfindlich gegenüber:

- Hausstaubmilben
- Pollen
- bestimmten Lebensmitteln
- Farbstoffen
- Konservierungsmitteln
- parfümierten Seifen und Waschmitteln
- Chlor in Schwimmbädern

Verschiedene Umweltfaktoren können das atopische Ekzem verstärken. Diese Einflüsse wirken auf jeden Betroffenen anders und können sich mit den Jahren verändern. Kaltes, trockenes Wetter und eine tiefe Luftfeuchtigkeit in geheizten Räumen können die Beschwerden verschlimmern. Oft



*Der Teufelskreis*

bessert das Ekzem während den Sommermonaten, manche erleben dann allerdings aufgrund des Schwitzens eine Verschlechterung.

### **Ein Teufelskreis**

Auch eine Infektion mit dem Bakterium *Staphylococcus aureus* gilt heute als möglicher auslösender Faktor. Bei Personen, die an einem atopischen Ekzem leiden, ist die Haut übermäßig stark mit diesem Bakterium besiedelt, selbst wenn keine Anzeichen einer Infektion bestehen. Oft wird so ein wahrer Teufelskreis ausgelöst: Wenn durch das Kratzen die Haut verletzt wird, dringen die Bakterien ein und bewirken eine Infektion, die dann wiederum die Entzündung verschlimmert. Bei einer Behandlung des atopischen Ekzems sollte deshalb immer auch ein Antibiotikum verwendet werden, um diesen Teufelskreis zu durchbrechen.

# Hautpflege

Die Haut erfüllt äusserst vielfältige Funktionen. Sie ist ein wichtiges Sinnes- und Ausdrucksorgan, leitet Reize wie Schmerz, Kälte oder Wärme an das Gehirn weiter und reagiert je nachdem mit Erröten, Erbleichen, Angstschweiss oder Gänsehaut. Die Haut reguliert zudem den Flüssigkeitshaushalt im Körper und dessen Temperatur.

Besonders wichtig ist ihre Funktion als Schutzbarriere gegen schädigende Einflüsse von aussen. Die Haut hat einen fett- und säurehaltigen Schutzmantel, der vor unerwünschten Bakterien, Pilzen oder Viren schützt.

Bei Personen, die an einem atopischen Ekzem leiden, ist die Haut trocken, rauh, leicht schuppig und sie verliert zu viel Feuchtigkeit. Dadurch ist auch die Barrierefunktion der Haut gestört und schädliche Umweltstoffe können leichter in die Haut eindringen. Das Wichtigste in der Behandlung des atopischen Ekzems ist deshalb eine sorgfältige Hautpflege.

## **Hautreinigung**

Baden und Duschen ist eine Wohltat für Personen mit einem atopischen Ekzem. Am besten verträglich ist reines Wasser. Schon damit wird die Bakterienzahl auf der Haut reduziert und die Entzündung eingedämmt. Zu häufiges Waschen kann die Haut allerdings zusätzlich reizen. Reinigungsmittel sollten so wenig wie möglich angewendet werden, denn Seife kann den Säureschutzmantel zerstören und Schutzstoffe aus der Haut lösen. Die Haut verliert ihr biologisches Gleichgewicht, wird noch trockener, spröde, rissig und schuppt.

Besser geeignet sind Syndets (synthetische Detergenzien), künstlich hergestellte Reinigungsmittel. Sie sind nicht so alkalisch wie Seifen und greifen deshalb den Schutzmantel weniger an. Syndets haben allerdings den Nachteil, dass sie die Haut stärker entfetten. Heute gibt es deshalb Syndets, die auch rückfettend wirken, sowie natürliche schonende Reinigungsmittel.

Nach dem Waschen darf die Haut nicht frottiert werden, um sie nicht zusätzlich zu reizen. Am besten wird sie mit einem warmen, flauschigen Handtuch leicht abgetupft oder einfach an der Luft getrocknet.

### **Bäder**

Rückfettende Ölbäder können ein atopisches Ekzem mildern. Besonders für Kinder können Bäder ein sehr angenehmes Erlebnis sein. Das Badewasser darf aber nicht zu warm sein und das Bad sollte nicht länger als zehn Minuten dauern. Parfümierte Badezusätze und Schaumbäder bergen eine Allergiegefahr und können die Haut zusätzlich austrocknen. Auch nach einem Bad sollte die Haut lediglich sorgfältig abgetupft werden.





### **Salben, Cremes, Lotionen**

Viele Betroffene machen den Fehler, dass sie sich zuwenig eincremen. Dabei kann allein schon die richtige Anwendung von pflegenden Produkten den Hautzustand wesentlich verbessern. Salben, Cremes und Lotionen enthalten Öl, Fett oder Wachs, um der Haut soviel Feuchtigkeit wie möglich zu erhalten.

Eine Salbe besteht im Allgemeinen nur aus Fetten und Ölen. Eine Fettcreme ist eine Wasser-in-Öl-Emulsion, das heißt, feinste Wassertropfen sind von Öl umgeben. Deshalb lassen sie sich nicht mit bloßem Wasser aus der Haut entfernen. Salben sind stark fetthaltig und eignen sich gut zur Pflege extrem trockener Haut. Wenn die Salbe zu fetthaltig ist, kann sie nur nachts aufgetragen und tagsüber eine Creme benützt werden.

Eine Creme ist eine Öl-in-Wasser-Emulsion und kann deshalb mit Wasser von der Haut abgewaschen werden. Eine Creme ist sinnvoll, wenn die Haut nicht allzu trocken ist.

Eine Lotio ist wie die Creme eine Öl-in-Wasser-Emulsion, enthält allerdings noch weniger Fett. Weil hier der Fettfilm kaum stört, eignen sich Lotionen gut für die Behandlung tagsüber oder als Zusatz zu einem Therapeutikum in Salbenform. Es ist sinnvoll, verschiedene Produkte selber auszuprobieren, um das beste für sich zu finden. Wenn man sich für ein Produkt entschieden hat, sollte man es täglich – allenfalls sogar mehrmals – am ganzen Körper auftragen, um die Haut in einem guten Zustand zu halten.

# Äusserliche Behandlung (Topische Therapien)

Weitaus am häufigsten wird ein atopisches Ekzem mit Salben, Cremes oder Lotionen behandelt. Dabei kommen verschiedene Wirk- und Hilfsstoffe zur Anwendung.

## **Harnstoff**

Vielen Präparaten zur Hautpflege und der Therapie ist Harnstoff (Urea) beigefügt. Harnstoff hemmt die Entzündung, den Juckreiz, das Eindringen von Mikroorganismen und erhöht die Feuchtigkeit in der Hornschicht. Dadurch ist Harnstoff sehr wirksam für die Behandlung der trockenen Haut.

Bei Säuglingen und Kleinkindern sollte Harnstoff nur in niedrigen Konzentrationen verwendet werden, weil hier harnstoffhaltige Produkte zu Hautreizungen führen können.

## **Kortison**

Kortison ist ein menschliches Hormon, das in der Nebennierenrinde gebildet wird. Kortikosteroide oder Steroide sind synthetische Wirkstoffe, die dem Kortison ähneln. Seit ihrer Entdeckung werden Steroide bei entzündlichen Krankheiten angewendet. Sensationelle Erfolge erzielte man insbesondere in der Dermatologie. In Salben, Cremes oder Lösungen können Kortikosteroide die entzündlichen Erscheinungen bei einem atopischen Ekzem rasch unterdrücken.

Heute weiss man aber, dass bei einer langandauernden Behandlung mit Kortison die Haut mit der Zeit dünner



*«Wir haben alle möglichen Produkte versucht. Jetzt da wir wissen, was am besten geeignet ist, ist es viel einfacher geworden»*

wird (Atrophie). Dadurch können schon leichte Verletzungen zu Risswunden und Stösse zu schweren Blutergüssen führen. Die Wundheilung wird verschlechtert. Bei andauerndem Gebrauch können an den Achseln, Hüften, Leisten sowie an den Innenseiten von Oberarmen und Oberschenkeln Dehnungsstreifen (Striae) entstehen. Nach dem Absetzen ist sogar ein verstärktes Auftreten des Ekzems an den behandelten Stellen möglich (Rebound-Effekt).

Diese unerwünschten Nebenwirkungen haben dazu geführt, dass viele Betroffene eine Kortisonbehandlung ablehnen. Inzwischen hat die Forschung jedoch enorme Fortschritte gemacht. In den 90er Jahren wurden neue, sehr potente Steroide entwickelt, die nur noch wenige Nebenwirkungen haben. Dadurch kann die kurzfristige Anwendung einer Kortisonsalbe oder -creme durchaus sinnvoll sein. Um die Nebenwirkungen niedrig zu halten, sollten Steroide zeitlich begrenzt eingesetzt werden. Ganz besondere Vorsicht ist bei Kindern, im Gesicht, in Hautfalten und im Genitalbereich geboten.

### **Antibiotika**

Wenn das Ekzem wieder aufflammt, ist das Risiko einer Infektion durch Bakterien gross. Die abgeschwächte Abwehr gegen Infektionen der Haut durch Bakterien, Viren und Pilze bei Patienten mit einem atopischen Ekzem ist denn auch seit langem bekannt. Oft ist die Haut mit dem Bakterium *Staphylococcus aureus* infiziert, auch wenn keine

äusseren Anzeichen darauf hindeuten. Die fehlende Behandlung gegen Bakterien ist denn auch ein Hauptgrund, wenn eine konventionelle Therapie nicht oder zu wenig wirkt. Deshalb müssen zusätzlich äusserlich anwendbare Antibiotika eingesetzt werden, um Infektionen durch Bakterien vorzubeugen oder zu bekämpfen. Diese führen meist zu einer raschen Besserung des Hautzustandes.

### **Kombinationen**

*Vor und nach der Behandlung  
mit Fusidinsäure und Hydrocortison*

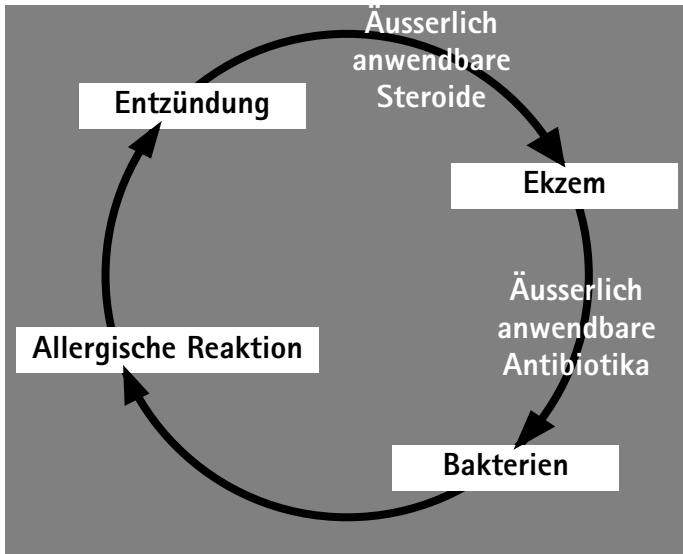


*Vorher*



*Nachher*

Sehr sinnvoll ist die gleichzeitige Behandlung mit Steroiden zur Verhinderung der Entzündung und gegen den Juckreiz und einem Antibiotikum zur Bekämpfung der bakteriellen Infektionen. Die Kombination von Antibiotika und Steroiden in einem Präparat mit Fusidinsäure und Hydrocortison ermöglicht das Unterbrechen des Teufelskreises, der



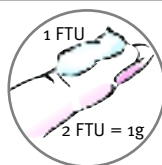
*Unterbrechen des Teufelskreises*

zu schweren Hautkrankheiten führen kann. Bei schweren Fällen kann eine stärkere Antibiotika-Steroid-Kombination wie Fusidinsäure und Betamethason notwendig werden. Bei beiden Präparaten genügen einige Fingerspitzen (Fingertip Unit FTU) Creme – die Menge, die aus der Tubenspitze mit fünf Millimeter Durchmesser von der letzten Fingerfalte bis zur Kuppe des Zeigefingers gedrückt wird.

## «Finger Tip Unit» – das geeignete Applikationsmass für jedes Alter

|                    | Kinder       |             |              | Erwachsene |
|--------------------|--------------|-------------|--------------|------------|
|                    | 3 – 6 Monate | 1 – 4 Jahre | 5 – 12 Jahre |            |
| Gesicht und Nacken | 1            | 1,5 – 1,75  | 2 – 2,5      | 2,5        |
| Arm inkl. Hand     | 1            | 1,25 – 2    | 2 – 4        | 4          |
| Bein inkl. Fuss    | 1,25 – 1,5   | 2 – 3,5     | 3,5 – 7      | 8          |
| Rumpf (eine Seite) | 1 – 1,5      | 1,75 – 2,75 | 3 – 5        | 7          |
| Gesäss             | 0,5          | 0,5 – 1     | 1 – 2        |            |

Ref. 1: Long CC et al. *A practical guide to topical therapy in children.*  
Br J Dermatol 1998; 138: 293-296.



Ref. 2: Long CC et al. *The finger-tip unit – a new practical measure.* Clin and Exp Dermatol 1991; 16: 444-447.

### Weitere äusserliche Behandlungen

Teer wirkt entzündungshemmend und entschuppend. Als alleinige Behandlung reichen Teerpräparate meist nicht aus. Bei schwerem Juckreiz kann der Wirkstoff Polidocanol sinnvoll sein, der in verschiedenen Salben, Cremes und Lotionen enthalten ist. Polidocanol wirkt örtlich betäubend und lindert den Juckreiz durch einen Kühleffekt.

Für schwere Ekzeme gibt es zudem verschiedene Verbände und Pflaster, die vor Hautschäden durch Kratzen schützen.

### Zur Erinnerung

- Vermeiden Sie langes Duschen und Baden
- Achten Sie auf Ihre Hautpflege
- Kratzen Sie nicht
- Tragen Sie leichte Baumwollkleider
- Vermeiden Sie alles, wogegen Ihre Haut empfindlich reagiert
- Wenn das Ekzem aufflammt, verwenden Sie die verschriebenen Medikamente
- Halten Sie sich an die Vorschriften des Arztes

# Lichttherapien

Licht ist wohltuend für die Haut. Bei einem atopischen Ekzem hilft manchmal schon das Sonnenlicht. Der wirksamste Anteil des Sonnenlichts ist das ultraviolette Licht (UV), das sich von 200 – 380 Nanometer (nm) erstreckt.

Am harmlosesten ist UV-A (315 – 380 nm). UV-A-Strahlen sind für die Bräunung der Haut, aber auch für die Hautalterung verantwortlich und können das Hautkrebsrisiko erhöhen.

UV-B (280 – 315 nm) erreicht die Oberhaut, wo die Neubildung von Zellen stattfindet. Zuviel UV-B verursacht Sonnenbrand und kann Hautkrebs erzeugen.

UV-C (200 – 280 nm) ist der schädlichste Anteil des UV-Spektrums. Diese Strahlen werden von der Atmosphäre vollständig absorbiert, bevor sie auf die Erdoberfläche gelangen.

UV-Licht beeinflusst das Immunsystem und verhindert die Freisetzung von Stoffen, die an der Entzündung beteiligt sind. In jüngster Zeit wurden deshalb zahlreiche Fototherapien zur Behandlung des atopischen Ekzems entwickelt. Bei all diesen Therapien besteht die Gefahr einer vorzeitigen Hautalterung oder allenfalls sogar einer Hautkrebserkrankung. Fototherapien sollten deshalb nur in Absprache mit einem Dermatologen durchgeführt werden. Um die Augen zu schützen, muss bei allen Lichttherapien eine spezielle Schutzbrille aufgesetzt werden.

### **UV-A1-Fototherapie**

Als UV-A1 wird der Bereich von 340 bis 400 nm bezeichnet. Bestrahlungen in diesem Spektrum führen zu einer raschen Besserung der Beschwerden. Die UV-A1-Fototherapie ist nicht geeignet für Patienten mit einer Lichtüberempfindlichkeit. Aus Sicherheitsgründen muss die Behandlung auf 10 bis 15 Bestrahlungen höchstens zwei Mal pro Jahr begrenzt werden. Schwere Nebenwirkungen sind bisher aber nicht beobachtet worden.

### **PUVA (Psoralen und UV-A)**

PUVA ist ein Sammelbegriff für verschiedenste Behandlungsarten mit Psoralenen, lichtsensibilisierenden Stoffen, und UVA. Dabei wird die Wirkung des UVA durch das Einnehmen oder Auftragen dieser Medikamente verstärkt. Weit verbreitet ist die systemische Photosensibilisierung, also die Einnahme von Psoralen in Tabletten- oder Kapselform mit nachträglicher Bestrahlung. Die Sonne muss nach Einnahme der Tabletten acht Stunden lang gemieden werden. Während dieser Zeit muss zudem eine Sonnenbrille getragen werden, weil der Verdacht besteht, dass Psoralene schon in Verbindung mit dem Tageslicht die Augen schädigen können. Bei einer Balneo-PUVA-Therapie wird Psoralen dem Badewasser zugesetzt. Nach dem Bad wird die noch feuchte Haut mit UVA bestrahlt. Diese Therapieform hat den Vorteil, dass eine geringere Dosis an UV-Licht nötig ist, und dass keine Nebenwirkungen wie Übelkeit, Erbrechen oder Kopfschmerzen auftreten.



### **Schmalspektrum-UVB-Therapie**

Ein wesentlicher Fortschritt in der Lichttherapie sind UV-Röhren, die gezielt Strahlen im Bereich von 311 Nanometern aussenden. Dank dieser hochselektiven Bestrahlung sind kurze Bestrahlungszeiten möglich. Diese sogenannte Schmalspektrum-UVB-Therapie wird bereits mit grossem Erfolg in der Behandlung der Psoriasis und der Vitiligo eingesetzt. Experten sind der Ansicht, dass diese Therapie auch beim atopischen Ekzem als wirksame Langzeitbehandlung mit wenig Nebenwirkungen geeignet ist.

# Innerliche Behandlung (Systemische Therapien)

Wenn die betroffenen Hautareale zu ausgedehnt sind, hilft nur eine innerliche Behandlung. Systemische Therapien wirken im Allgemeinen gut, dürfen aber wegen möglicher schwerer Nebenwirkungen nur eingesetzt werden, wenn andere Behandlungen erfolglos blieben.

## **Antihistaminika**

Bei einer Allergie reagiert der Körper übertrieben auf den Kontakt mit einem fremden Stoff. Wenn dieser vom Körper fälschlicherweise als krankmachend eingestuft wird, bildet er Abwehrstoffe. Botenstoffe werden ausgesandt, die den Eindringling mit einer Entzündung unschädlich machen sollen. Diese Reaktion ist im Normalfall durchaus sinnvoll, bei einem Allergiker läuft sie jedoch auch bei einem nicht wirklich krankmachenden Stoff ab.

Einer dieser Botenstoffe ist Histamin, ein Hormon, das eine Vielzahl von Symptomen auslösen kann. Dazu gehören insbesondere der Juckreiz, eine Gefässerweiterung, die sich als Rötung äussert, sowie eine gesteigerte Schleimproduktion, die sich als Husten oder Schnupfen zeigt.

Antihistaminika werden deshalb vorwiegend bei allergischen Erkrankungen wie Heuschnupfen, Asthma oder dem atopischen Ekzem eingesetzt. Sie heben die Wirkung des Histamins auf oder schwächen sie ab. Antihistaminika gibt es in Form von Tabletten, Tropfen oder Zäpfchen. Viele von ihnen verursachen zusätzlich Müdigkeit, was bei Schlafstörungen ein durchaus erwünschter Effekt sein kann.



### **Antibiotika**

Wenn eine äusserliche Antibiotikatherapie wirkungslos bleibt, kann bei schweren bakteriellen Infektionen eine innerliche Behandlung mit Antibiotika sinnvoll sein. Eine innerliche Behandlung mit Antibiotika dauert etwa sieben Tage. Oft bessert sich nach der Behandlung auch das atopische Ekzem.

### **Kortison**

Kortikosteroide werden bei einem schweren atopischen Ekzem nicht nur äusserlich, sondern auch in Form von Spritzen und Tabletten eingesetzt. Diese Therapie wirkt zwar ausgezeichnet, ist aber unweigerlich gefolgt von einem Rückfall (Rebound). Die systemische Kortisontherapie sollte deshalb nur im Notfall in Kombination mit einer anderen Behandlung zur Anwendung kommen, denn auch die langfristigen Nebenwirkungen können sehr gravierend sein.

### **Weitere innerliche Behandlungen**

Bei einem schweren Befall durch Herpesviren können antivirale Substanzen eingesetzt werden. Diese Therapie sollte aber von einem Dermatologen durchgeführt werden.

Wenn die Psyche durch die Krankheit sehr stark belastet ist, kann für kurze Zeit auch ein Beruhigungsmittel sinnvoll sein. Das Erscheinungsbild der Krankheit wird durch ein Sedativum aber nicht verbessert.

Für schwere Fälle am vielversprechendsten scheint die Therapie mit immunsuppressiven Substanzen.

# Klimatherapien

## **Hochgebirge**

Höhenkurorte sind seit dem 19. Jahrhundert für das milde Klima und die intensive Sonneneinstrahlung bekannt. Einen besonders günstigen Einfluss hat die praktisch schadstofffreie Luft mit ihrem verringerten Sauerstoffgehalt auch auf das atopische Ekzem. Gut wirkt sich auch die lange Sonnenscheindauer in den Alpen aus. Dieses Reizklima in der Hochgebirgslage zeigt bei sehr vielen Patienten gute Behandlungserfolge.

## **Totes Meer**

Das Tote Meer liegt 400 Meter unter dem Meeresspiegel im Jordantal. Dieser tiefste Punkt der Erde ist reicher an Sauerstoff als jeder andere Ort, die UV-Strahlung hingegen ist geringer und vor allem weniger gefährlich. Der Salzgehalt des Toten Meers ist zehnmal so hoch wie in jedem Ozean. Schon im Alten Testament ist von der heilenden Kraft des Toten Meeres die Rede. Seit Beginn der 70er Jahre werden hier erneut Patienten mit Hautkrankheiten und Atmungsproblemen behandelt.

Eine Klimatherapie sollte mindestens vier, besser aber sechs Wochen dauern. Sie bedeutet harte Arbeit, welche die Patienten täglich stark fordert, und kann nicht nebenbei mit Ausflügen verbunden werden. Dafür kehren die meisten Patienten mit einem atopischen Ekzem nicht nur ruhiger und gelöster, sondern auch oft fast ganz abgeheilt nach Hause zurück.

# Alternativtherapien

Homöopathie, Bioresonanz, Symbioselenkung, Akupunktur, Bach-Blütentherapie, Fussreflexzonenmassage, Hypnose, Kinesiologie oder Lymphdrainage: Irgendwann landet fast jeder Patient mit einem atopischen Ekzem bei einem Heilpraktiker oder Naturheiler. Manchmal verzeichnet die sogenannte Alternativmedizin denn auch Erfolge, welche allerdings oft nur von kurzer Dauer sind. Vorsicht ist geboten bei Heilpraktikern, die davon abraten,



einen Schulmediziner aufzusuchen. Bisweilen kann ein ernsthafter gesundheitlicher Schaden nur durch die Früherkennung durch einen Fachmann vermieden werden. Unseriös sind auch dubiose klangvolle Titel und rasche Heilungsversprechen. Setzen sie Ihr Vertrauen nicht in

Fern- und Wunderheiler. Allzuoft wird das blinde Vertrauen von Heilsuchenden schamlos ausgenützt. So enthielt bereits in zahlreichen Fällen eine angeblich natürliche Salbe ein mittelstarkes Kortison.

Eine sinnvolle Ergänzung zur Schulmedizin stellt die Phytotherapie dar. Diese Pflanzenheilkunde nutzt das Wissen um die Heilkräfte von Pflanzen. Nicht vergessen werden darf allerdings, dass auch pflanzliche Präparate Nebenwirkungen haben und Allergien auslösen können. Bei einem Ekzem ist deshalb auch hier grosse Vorsicht geboten. Sinnvoll und bewährt bei einem atopischen Ekzem sind Salben mit *Cardiospermum*. Diese tropische Pflanze enthält Wirkstoffe, die entzündungshemmend und juckreizstillend wirken. Ausser selten auftretenden allergischen Reaktionen wurden bisher keine Nebenwirkungen beobachtet. Dadurch ist eine *Cardiospermum* Salbe auch gut für eine Langzeittherapie geeignet. Oft können so nicht nur Kortisonsalben, sondern auch Antihistaminika eingespart oder gar abgesetzt werden.

# Ernährung

Vermutlich hat auch die Ernährung einen nicht unwesentlichen Einfluss auf den Verlauf des atopischen Ekzems. Zu den häufigsten Nahrungsmittelallergenen gehören Kuhmilch, Hühnerei, Nüsse, Gewürze, Gemüse, Getreide, Fisch, Fleisch und Obst. An echten Nahrungsmittelallergien leiden aber nur fünf bis zehn Prozent der erwachsenen Patienten. Bei Kindern kann nach Rücksprache mit dem Dermatologen eine Diättherapie in etwa 10 bis 15 Prozent aller Fälle nützlich sein.

Dennoch sollten Betroffene besonders darauf achten, ob sie auf gewisse Nahrungsmittel mit einem Schub reagieren. Das ist nicht einfach: Jede Diät muss individuell auf den einzelnen Patienten abgestimmt sein. Es gibt aber verschiedene Möglichkeiten, um herauszufinden, ob man auf ein bestimmtes Nahrungsmittel allergisch reagiert (z.B. Provokationsdiät, Aufbaudiät oder Eliminationsdiät). Solche Diätmassnahmen sollten immer unter ärztlicher Kontrolle durchgeführt werden. Diäten, die auf eigene Faust begonnen werden, können zu Mangelernährung oder gar zu allergischen Reaktionen führen.

Sicher ist, dass viele Patienten mit atopischem Ekzem einen Mangel an ungesättigten Fettsäuren, vor allem an Gamma-Linolensäure, haben. Dieser Mangel führt direkt zu einer Verschlimmerung der Krankheit. Eine Nahrungsergänzung mit Gamma-Linolensäure reduziert die Schuppenbildung, den Juckreiz und die Hautempfindlichkeit. Gamma-Linolensäure kommt vor allem im Nachtkerzenöl, aber auch in Borretschöl, Leinöl und Fischöl vor.

# Tipps für den Alltag

## Allgemeine Vorsichtsmassnahmen

Wer an einem atopischen Ekzem leidet, sollte immer darauf achten, was der Haut nützt und was ihr schadet. Manchmal genügen schon kleine Auslöser wie ein bestimmtes Nahrungsmittel, Pollen in der Luft, ein bestimmtes Parfum, ein Streit oder Aufregung. Diese möglichen Verschlimmerungsfaktoren gilt es wenn immer möglich zu meiden.

## Vermeidung von Allergenen

Der direkte Kontakt mit Allergenen, wie zum Beispiel Hausstaubmilben, kann ein Ekzem verschlimmern. Deshalb muss die Zahl der Allergene zu Hause so weit als möglich reduziert werden. Sinnvoll ist ein Staubsauger mit speziellem Filter (siehe Bild). Ausserdem sollten staubbindende Einrichtungsgegenstände wie dicke Teppiche nach Möglichkeit vermieden werden. Es ist auch nützlich, die Böden oft feucht aufzuwischen. Auch Rauchen kann das Ekzem verstärken.



«Immer  
wenn es  
juckt, trage  
ich die  
Salbe auf.  
Bis zu  
zweimal  
pro Tag»

Wenn möglich sollen Anti-Milben-Bettüberzüge verwendet werden. Ausserdem verhindert Baumwoll-Bettwäsche übermässiges Schwitzen und damit den Juckreiz.

Tiere mit Haaren, Pelz oder Federn im Haus sind ein potentielles Risiko. Draussen ist es möglich, beispielsweise einen Hasen zu halten. Bei Verdacht auf eine Lebensmittelallergie kann ein Test auf einer dermatologischen Abteilung im Spital durchgeführt werden.

### **Kleidung**

Alle Kleider, die zu Druck oder Reibung auf der Haut oder zu Infektionen führen können, sind für Personen mit einem atopischen Ekzem ungeeignet. Empfehlenswert sind weite, bequeme Kleider aus hautverträglichen Materialien wie Baumwolle, Leinen oder Seide. Zu meiden sind Gummi, Plastikbekleidung und zu enge Schuhe. Wolle kann Juckreiz auslösen und darf deshalb nicht direkt auf der Haut getragen werden. Denken Sie auch daran, dass Daunen in Bettdecken tierischen Ursprungs sind und allergen wirken können.

Die Wäsche sollte oft gewechselt werden. Gewaschen werden sollte mit wenig Waschmittel und wenn möglich im Kochwaschgang. Sinnvoll ist ein zweiter Spülgang, um alle Rückstände auszuspülen.

### **Urlaub**

Ein Urlaub am Meer oder im Hochgebirge wirkt sich meistens sehr gut auf den Verlauf eines atopischen Ekzems



aus. Am Meer, zum Beispiel an der Nordsee oder am Mittelmeer, bewirken ein allergenarmes Umfeld und frische Winde oft eine markante Verbesserung der Krankheit. Auch das Bad im Meer mit anschliessendem Sonnenbad ist heilsam. Im Hochgebirge haben die Reizeffekte durch wechselnde Wetterlagen und die verlängerte Sonnenscheindauer oft eine günstige Wirkung. Dabei sind Aufenthalte von mindestens zwei, wenn möglich aber vier oder gar sechs Wochen nötig. Gut geplant, kann sich ein Urlaub äusserst positiv auf das Ekzem auswirken.

### **Entspannungstherapien**

Es gibt zahlreiche Entspannungstechniken, die zu einer gelasseneren Lebenseinstellung verhelfen. Bewährt haben



sich zum Beispiel das autogene Training, Meditation, Muskelentspannung oder Yoga. All diese Techniken können in Kursen erlernt werden. Auch Hypnose hat in gewissen Fällen zu positiven Resultaten geführt. Wenn der Druck der Krankheit unerträglich wird, kann allenfalls eine Psychotherapie weiterhelfen.

### **Alltag**

Oft wird die Therapie erst recht vernachlässigt, wenn die Haut schlechter wird. Damit beginnt ein Teufelskreis, aus dem nur schwer auszubrechen ist. Laden Sie dann erst recht Freunde ein, statt sich abzukapseln. Verwöhnen Sie sich mit einem Ölbad und einem guten Buch oder planen Sie ein verlängertes Wochenende an einem See oder in den Bergen. Bei Patienten mit einem schweren atopischen Ekzem hilft in gewissen Situationen möglicherweise nur noch ein stationärer Aufenthalt in einer Klinik oder eine Klimatherapie. Eine solche Pause kann einem die nötige Energie verleihen, um die Haut wieder regelmässig zu pflegen und besser auf die Ernährung zu achten.

Stress wirkt sich negativ auf ein atopisches Ekzem aus. Auch wenn man als Betroffener nicht immer völlig konsequent sein mag: Ein möglichst gesunder und stressfreier Lebenswandel wirkt sich nicht nur positiv auf die Krankheit aus, sondern erhöht die Lebensqualität ganz allgemein.

# Atopisches Ekzem bei Kindern

Das atopische Ekzem ist bei Kindern die weitaus häufigste chronische Hauterkrankung. Wenn in der Familie bereits Krankheiten des atopischen Formenkreises vorkommen, ist besondere Vorsicht am Platz. Eine allergenarme Nahrung der Mutter und möglichst langes Stillen (mindestens sechs Monate) sind die besten vorbeugenden Massnahmen. Wenn bei einem Säugling ein atopisches Ekzem diagnostiziert wird, sind Eltern, Geschwister und natürlich vor allem das erkrankte Kind besonders gefordert. Sie alle sollten versuchen, möglichst gelassen mit der Krankheit umzugehen. Ausflüchte und Schuldgefühle sind fehl am Platz. Leider ist es nicht immer möglich, Kleinkinder vom Kratzen abzuhalten. Deshalb sollten die Eltern die Fingernägel ihrer Kinder kurz schneiden oder ihnen nachts Handschuhe anziehen. So können grössere Verletzungen und Infektionen durch das Verschleppen von Bakterien vermieden werden. Eine gute Hautpflege und eine reizstoffarme Kleidung können die



Krankheit lindern. Tabakrauch ist ein wichtiger Innenraumschadstoff, deshalb sollte in der Wohnung auf keinen Fall geraucht werden. Von Haustieren im Wohnbereich ist abzuraten, Hausstaubmilben und Schimmelpilze sollten mit entsprechenden Massnahmen bekämpft werden. Kinder sollten ausserdem vor Insektenstichen geschützt werden. Wenn das Kind älter wird, sollten die Eltern seine Fragen einfach und wahrheitsgetreu beantworten. Kinder haben es leichter, wenn sie ihren Kameraden erklären können, was sie haben. Wichtig ist auch, die Lehrer über die Krankheit zu informieren. Kinder mit einem atopischen Ekzem müssen lernen, ihre Haut täglich zu pflegen. Je nach Trockenheit der Haut sollten sie sich ein bis zwei Mal täglich eincremen. Selbstverständlich sollte bei Kindern ganz speziell auf eine sinnvolle Ernährung geachtet werden. Bei sportlicher Betätigung sollte man daran denken, dass starkes Schwitzen und Chlor in Schwimmbädern die Krankheit verschlimmern kann. Als Kleidung sind weit geschnittene Naturtextilien gut geeignet. Ein Klimawechsel im Urlaub bringt nicht nur Entspannung, sondern hat auch einen positiven Effekt auf den Verlauf der Krankheit. Sonne und frische Luft tragen zusätzlich zu einer Besserung bei. Sonnenbrände während der Kindheit oder Jugend sind allerdings sehr gefährlich und müssen vermieden werden. Auch das extrem lichtdurchlässige Kinderauge ist stark gefährdet. Kinder sollten sich deshalb mit einer guten Sonnenbrille schützen. Selbstverständlich sollte die Krankheit auch bei der Berufswahl berücksichtigt werden. Problematisch

sind Berufe mit Kontakt zu möglichen Allergenen wie zum Beispiel Bäcker, Koch, Friseur oder Tierpfleger und solche mit Kontakt zu hautreizenden oder hautschädigenden Stoffen. Auch ein Beruf mit ständigem Schwitzen kann sich ungünstig auswirken. Am wichtigsten ist jedoch eine möglichst positive Einstellung zur Krankheit. Die makellose Haut darf kein absolutes Ziel sein. Wichtiger ist, das Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein des Kindes zu stärken. Nicht die Hautbeschaffenheit ist das Mass aller Dinge, sondern die persönlichen Möglichkeiten jedes Kindes, sei es in der Schule, im Sport, bei einem Hobby oder in der Musik.



# Ratgeber

Reinhard K. Achenbach: Neurodermitis. Ratgeber zur Vorbeugung, Behandlung und Hautpflege der Neurodermitis (Atopisches Ekzem), Informationen zu Heuschnupfen und allergischem Asthma. 2000. • Ingo Busche: Neurodermitis, Chaos im Immunsystem. Ursachen, Vorbeugung, Therapie. 1999. • Sigrid Flade: Neurodermitis natürlich behandeln. 1999. • Uwe Gieler, Johannes Bräuer, Gudrun Freiling: Neurodermitis. Ein Ratgeber für Betroffene und alle, die sie behandeln und betreuen. 2000. • Uwe Gieler, Annegret Schulte, Claudia Rehbock: Kinder und Neurodermitis. Fragen & Antworten. 1998. • Mechthild Hellermann: Neurodermitis bei Kindern. 1999. • Katharina Jung, Mathias Jung: Die aufgekratzte Seele, Neurodermitis. 1997. • Johannes Neuhofer, Helmut Kollars: Bimba, das Neurofantekind. Ein Freundschaftsbuch für Kinder mit Neurodermitis. 1999. • Gisela Nickel: Neurodermitis, Asthma und Allergien bei Kindern. Vorbeugen, behandeln, den Alltag meistern. Der Ratgeber für Eltern. 2000. • Franz Petermann, Petra Warschburger (Hrsg.): Neurodermitis. 1999. • Johannes Ring, Annette von Zumbusch: Neurodermitis – Ursachen und Therapien. 2000. • Günter Scheich: Neurodermitis bewältigen lernen. Ein mentales Trainingsprogramm. 1999. • Eberhard Wormer, Klaus Degitz: Sanfte Hilfe bei Neurodermitis. 1997. • Brunello Wüthrich: Neurodermitis. Seite 21 – 27, in: Dermalist 2000. Mediscope AG.

# Patientenorganisationen

Selbsthilfegruppen von Patienten können gerade bei Krankheiten wie dem atopischen Ekzem weiterhelfen. Die unten aufgeführten Organisationen führen regionale Gruppen und organisieren diverse Informationsveranstaltungen.

aha! Das Band – Schweizerisches Zentrum für Allergie,  
Haut und Asthma

Gryphenhübeliweg 40      Telefon: 031 - 359 90 00  
Postfach 378              Infoline: 0900 57 20 57  
3000 Bern 6                Fax: 031 - 359 90 90  
info@ahaswiss.ch        www.ahaswiss.ch

ATOPS Selbsthilfegruppe Neurodermitis/Atopisches  
Ekzem und Asthma

Postfach 418              Tel. 061 - 411 75 35  
4142 Münchenstein        www.atops.ch

SEAAK

Elternvereinigung asthma- und allergiekranker Kinder

Südbahnhofstr. 14c      Tel. 031 - 378 20 10  
3007 Bern                  Fax 031 - 378 20 11  
seaak@swissonline.ch    www.seaak.ch

Selbsthilfegruppe für Neurodermitis

Margrith Waiblinger-Rodel

Gupfenweg 6              Telefon privat 01 - 867 19 48  
8193 Eglisau              Telefon Geschäft 01 - 867 46 49  
mwaiblinger@access.ch

Informationen bietet auch: [www.neurodermitis.ch](http://www.neurodermitis.ch)

Diese Informationsbroschüre ist auch in Französisch und Italienisch erhältlich. Obwohl die vorliegende Broschüre mit grösstmöglicher Sorgfalt erstellt worden ist, übernimmt LEO Pharma, Regensdorf keine Garantie für die Vollständigkeit des Inhalts.

Alle Rechte, insbesondere das Recht auf Vervielfältigung und Verbreitung sowie die Übersetzung in fremde Sprachen, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (Fotokopien, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung von LEO Pharma, Regensdorf, reproduziert werden.

Zu dieser Informationsbroschüre ist ein Videofilm in Deutsch und Französisch erhältlich. Sie können ihn bei Ihrem Arzt ausleihen.

## **Herausgeber**



### **LEO Pharmaceutical Products Sarath Ltd.**

Eichwatt 5 - 8105 Regensdorf-Watt

Tel. 043 343 75 75 - Fax 043 343 75 70

E-Mail [leo-pharma.ch@leo-pharma.com](mailto:leo-pharma.ch@leo-pharma.com)

