

Deutsche Gesundheitshilfe

**Ein Ratgeber
bei trockener Haut und Neurodermitis
Hautpflegekonzept auf Johanniskraut-Basis**



3 Einleitung

4 Neurodermitis kann das ganze Leben begleiten

5 Was bei Neurodermitis in der Haut passiert

6 Die Basis – Konsequente Pflege

8 Neurodermitis-Behandlung

Deutsche Gesundheitshilfe e.V.

Hausener Weg 61 • 60489 Frankfurt am Main

Januar 2006

Viele Namen – eine Krankheit

Liebe Leserin, lieber Leser,

Neurodermitis, atopisches Ekzem, atopische Dermatitis, endogene Dermatitis – Ärzte haben viele Namen für eine Krankheit, die den Betroffenen die Freude am Leben nachhaltig vergällen kann. Doch im Grunde beschreiben alle diese Bezeichnungen die gleichen Symptome: Wer über einen längeren Zeitraum immer wieder mit juckender, wunder und schuppiger Haut zu kämpfen hat, leidet an Neurodermitis.

Die Neurodermitis zählt inzwischen zu den meist verbreiteten Hautkrankheiten überhaupt. Kinder trifft es dabei am häufigsten, etwa 12 Prozent der Vorschulkinder sollen

schon erkrankt sein. Insgesamt geht man von ca. drei Millionen Neurodermitis-Kranken in Deutschland aus – mit steigender Tendenz!

Diese Broschüre möchte Ihnen neben einigen wichtigen Basisinformationen ein vielversprechendes Hautpflegekonzept auf Johanniskraut-Basis vorstellen.

In aktuellen klinischen Studien konnten hier überraschende Erfolge erzielt werden. Wir hoffen, Ihnen mit diesem Ratgeber eine kurze, aktive Hilfestellung bieten zu können.

Gute Besserung wünscht Ihnen
Ihre **Deutsche Gesundheitshilfe**

Neurodermitis kann das ganze Leben begleiten

Gekennzeichnet ist die Neurodermitis durch eine extrem trockene, schuppige und juckende Haut, wobei rötlich entzündete und wunde Hautveränderungen auftreten können. Das Krankheitsbild kann allerdings von Patient zu Patient sehr unterschiedlich aussehen und hängt auch vom Alter des Betroffenen ab.

Bei Säuglingen und Kleinkindern bilden sich oft an den Wangen nässende Ekzeme, der so genannte Milchschorf. Ab dem zweiten oder dritten Lebensjahr breiten sich die Krankheitsherde meist in den Ellenbeugen und Kniekehlen sowie am Nacken und den Handgelenken aus.

In schweren Fällen kann der gesamte Körper großflächig betroffen sein. Im Erwachsenenalter zeigen sich die Ekzeme wechselweise am Hals und an den Streckseiten von Armen und Beinen.

Die größten Probleme verursacht der höllische Juckreiz. Er führt oft zu unberechenbaren Kratzanfällen. In die aufgerissene, manchmal blutende Haut können Bakterien eindringen, die wiederum die Entzündungsreaktion verschärfen. Manche Ärzte vertreten die Ansicht, dass der Juckreiz die Lebensqualität ähnlich stark beeinträchtigt wie chronische Schmerzen.

Was bei Neurodermitis in der Haut passiert

Bei der Neurodermitis verändert sich die Haut. Abwehrzellen des Immunsystems werden aktiv und schütten Botenstoffe wie Histamin und Zytokine aus. Dadurch kommt eine Entzündungsreaktion in Gang, die sich an der Hautoberfläche als Austrocknung mit rauen Stellen, Knötchen, Rötungen und Juckreiz bemerkbar macht. Die Basalmembran wird durchlässiger, der Fettsäureschutzmantel der Haut bricht zusammen. In der Folge wird die Haut empfindlicher gegenüber äußeren Reizen. Um dies zu verhindern, muss die Barrierefunktion der Haut mit Hilfe von Cremes oder Lotionen wieder stabilisiert werden.



Die Basis – Konsequente Pflege

Gut gecremt ist halb gewonnen

Neurodermitis ist in erster Linie eine Hauterkrankung. Die konsequente Hautpflege bildet deshalb die Basis jeder Neurodermitis-Behandlung. Aggressive Seifen und Waschmittel sind für die trockene und spröde Haut von Neurodermitis-Kranken nicht geeignet und sollten deshalb aus dem Haushalt verbannt werden.

Um der Haut Feuchtigkeit zuzuführen und neuen Krankheitsschüben möglichst vorzubeugen, sollte sie täglich mit Cremes und Lotionen oder rückfettenden Ölbädern gepflegt werden. Diese

Behandlung muss auch in den Zeiten aufrechterhalten werden, in denen keine Beschwerden vorliegen.

Die Ansprüche der Haut können sich allerdings im Jahresverlauf verändern. Für den Sommer – wie auch in akuten Schüben – eignen sich leichte, wasserhaltige Cremes. Im Winter und in beschwerdefreien Phasen sind öl- und fett-haltige Salben zu empfehlen.

Tipps zur Hautpflege

- Durch eine regelmäßige Hautpflege vermeidet man, dass Schweiß in kleine Hautrisse eindringt. Der Juckreiz lässt sich so verhindern.
- Nehmen Sie sich Zeit für die Pflege Ihrer Haut. Legen Sie dafür einen bestimmten Zeitpunkt in Ihrem Tagesablauf fest.
- Morgens und abends sollte man rückfettende Lotionen, Salben oder Cremes verwenden. Der Zusatz von Johanniskraut-Extrakt hat sich klinischen Studien zufolge als sinnvoll erwiesen. Cremen Sie sich aber auch nicht zu häufig ein, damit Ihre Haut

noch die Chance hat, selber rückfettende Substanzen zu produzieren.

- Ist die Haut gespannt und unelastisch, benutzen Sie Produkte mit hohem Flüssigkeitsanteil.
- Bei rissiger und spröder Haut sollten Salben mit hohem Fettanteil verwendet werden. Diese aber nur auf die betroffenen Hautstellen auftragen.
- Cremen Sie sich sanft ein, damit keine Kratzer entstehen. Eine leichte Massage fördert die Durchblutung.
- Tragen Sie die Produkte nicht zu dick auf.

Neurodermitis-Behandlung

Hautpflegekonzept auf Johanniskraut-Basis

Ein neues und Erfolg versprechendes Intensivpflegekonzept für die trockene und empfindliche Haut, wie zum Beispiel von Neurodermitis-Kranken, wurde kürzlich an der Universitäts-Hautklinik Freiburg entwickelt. Der neue Hoffnungsträger ist das Johanniskraut, eine bekannte Heilpflanze, die sich schon seit Jahrhunderten einen Namen als Stimmungsaufheller gemacht hat und inzwischen bei der Therapie leichter bis mittelschwerer Depressionen gebräuchlich ist.



Die Freiburger Forschergruppe widmete ihre Aufmerksamkeit einem der Hauptinhaltsstoffe des Johanniskrauts, dem Hyperforin. Hyperforin offenbarte in den Untersuchungen der Mediziner ein vielfältiges und beeindruckendes Wirkspektrum. Es bremst die Überreaktion des Immunsystems und hemmt das Wachstum bestimmter Bakterien, die in der Haut immer wieder Infektionen auslösen. Gleichzeitig hat Hyperforin einen antientzündlichen Effekt.

Auf der Grundlage dieser Forschungsergebnisse entwickelten die Freiburger Wissenschaftler eine johanniskrauthaltige Intensivpflegecreme. Getestet wurde

diese Creme in einer Pilotstudie an der Freiburger Klinik. 21 Patienten mit leichter bis mittelschwerer Neurodermitis wurden halbseitig damit eingecremt, auf die andere Körperhälfte wurde eine Vergleichscreme ohne Wirkstoff aufgetragen. Nach vierwöchiger Behandlung mit der Johanniskraut-Creme waren die entzündeten Hautstellen bei 75 Prozent der Testpersonen völlig abgeheilt, bei zwei Dritteln wurde der Juckreiz deutlich gemildert. Und dies bei sehr guter Verträglichkeit. Die johanniskrauthaltige Zubereitung zur Pflege der trockenen und empfindlichen Haut (insbesondere bei Neurodermitis) ist inzwischen – kombi-

niert mit den hautschützenden Stoffen Dexpanthenol und Allantoin – rezeptfrei als Lotion oder Intensiv-Creme in Apotheken erhältlich.

Zu ähnlichen Ergebnissen wie in Freiburg kam auch eine Studie des Instituts für angewandte dermatologische Forschung in Hamburg, die mit Kleinkindern durchgeführt wurde. Durch die johanniskrauthaltige Intensivpflege konnte die Hautschuppung um 65 Prozent verringert werden. Gleichzeitig nahm die Hautfeuchtigkeit um 15 Prozent zu. Das Hautpflegekonzept auf Johanniskraut-Basis bietet also eine gut verträgliche Ergänzung zur

medikamentösen Neurodermitis-Therapie.

Medikamente für die akuten Schübe

Wie bereits erwähnt, bildet die regelmäßige Hautpflege die Grundlage jeder Neurodermitis-Behandlung. Bei der medikamentösen Therapie der Neurodermitis unterscheidet man zwischen der äußerlichen Anwendung von Arzneistoffen in Form von Salben mit Zink, Teer oder Schieferölen und der innerlichen (systemischen) Behandlung mit Tabletten oder Infusionen, die beispielsweise Kortison, Tacrolimus und Primecrolimus enthalten können. Im Fall akuter Schübe sollte immer der Arzt konsultiert werden.

Wenn Sie noch mehr wissen möchten, zögern Sie nicht und nutzen Sie auch den Rat Ihres Arztes und Ihrer Apotheke, denn hier informiert man Sie gern.

Deutsche Gesundheitshilfe e.V.
Hausener Weg 61 • 60489 Frankfurt
Postfach 94 03 03 • 60461 Frankfurt

info@gesundheitshilfe.de



Liebe Leserin, lieber Leser,

bitte beachten Sie unsere Internetseiten

www.gesundheitshilfe.de

www.aufklaerungsboegen.de

Hier finden Sie

- Aufklärungsbögen zur Patienten-Information vor Operationen
- Gesundheitsbücher
- Aufklärungsbroschüren

und vieles mehr.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Deutsche Gesundheitshilfe

**Ein Ratgeber
bei trockener Haut und Neurodermitis
Hautpflegekonzept auf Johanniskraut-Basis**

