



„Ich konnte es erst nicht glauben, als die Neurodermitis einfach verschwunden ist. Ich habe getanzt und gejubelt.“

Hier
weiterlesen:
**neurodermitis-
wen-juckts.de**

DE-IMMD-250093

abbvie

Wen juckt's?

Das Magazin über,
mit und ohne
Neurodermitis



*Zum Mitnehmen.
Kostenfrei!*

MEIN MOMENT Endlich fühlt sich Hippi wieder frei
JUCKT MICH NICHT Ein Mehr an Lebensqualität zurückholen
BESSER LEBEN Man darf und soll für sich eintreten

Sommer 2025
abbvie

Inhalt

4 **REIN**
UNTER KONTROLLE
Adieu Neurodermitis, hallo Leben.

6 **MEIN MOMENT**
ENDLICH FREI SEIN
Nie aufgeben, bis der Traum wahr wird.

12 **BESSER LEBEN**
STEH FÜR DICH EIN!
Mehr Mut und Offenheit wagen.

14 **JUCKT MICH NICHT**
NEURODERMITIS
IN SCHACH HALTEN
Neues Lebensgefühl dank moderner Therapien.

16 **HAUT UND PSYCHE**
Dermatopsychosomatik: Interview mit Andrea Eisenberg.

18 **WEITER DENKEN**
WIRKLICH ALLES IM GRIFF?
Neurodermitis kommt selten allein.

22 **RAUS**
NEURODERMITIS ALS STÄRKE
Wie Julia gelernt hat, auf sich selbst zu hören.

IMPRESSUM

Herausgeber: AbbVie Deutschland GmbH & Co. KG, Wiesbaden.

Verantwortliche Chefredaktion: Martina Schormann, Tamara Hakala.

Redaktion, Layout und Design: komm.passion GmbH, www.komm-passion.de, Matthias Kutzscher.

Layout und Illustrationen: Mirja Winkelmann.

Druck: O.D.D. GmbH & Co. KG Print + Medien.

Vielen Dank für die gute Zusammenarbeit:

Andrea Eisenberg, Holger „Hippi“ Hippmann, Julia Hundhausen.

Hinweise: Für Manuskripte, Fotos, Bilder und anderweitiges unverlangt eingesandtes Material wird nicht gehaftet. Alle Rechte vorbehalten. Nur mit schriftlicher Genehmigung von AbbVie sind der Nachdruck oder die Veröffentlichung von einzelnen Beiträgen oder Auszügen gestattet. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung des jeweiligen Autors und nicht immer die Meinung von AbbVie wieder. Wir drucken auf Material aus nachhaltiger Waldwirtschaft.



14
Sommer, Sonne und
Pommes im Freibad – das
ist Lebensqualität.

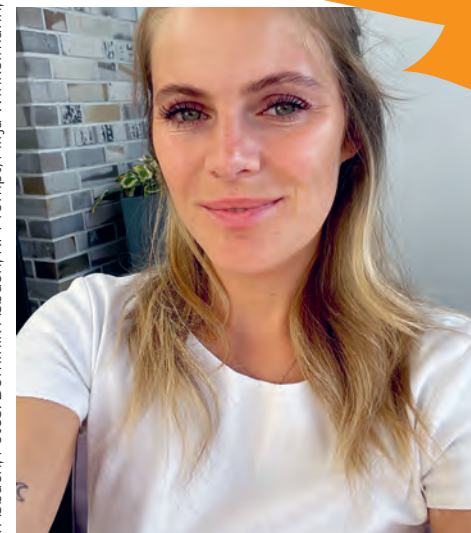


6
Nach kurzer Zeit
erscheinungsfrei:
„Ich dachte nur – boah,
ist das geil!“



16
„Wer optimal therapiert
ist, kann sein Leben wieder
genießen – und das
sollte immer das Ziel sein.“

12
Schritt für Schritt
auf dem Weg zu mehr
Selbstliebe.



22
Kraft schöpfen und
durchatmen – das gezielte Luftholen
bringt Julia wieder in Balance.



Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

volle Kontrolle und mehr Lebensqualität – davon träumen viele Menschen mit Neurodermitis. Doch warum nur träumen? Moderne Systemtherapien können diesen Wunsch Wirklichkeit werden lassen.

Genau dies hat Holger erlebt. Jahrelang prägte die Neurodermitis sein Leben. Resigniert hat er nie. Schließlich hat eine innovative Therapie sein Leben verändert. Statt der Typ mit der rauen, schuppigen Haut ist er nun der bunte Hund, der er immer sein wollte – und dies sogar wortwörtlich. Hippi, wie seine Freunde ihn nennen, lebt jetzt nicht nur freier und selbstbewusster, er hat auch seinen Traum von zahlreichen Tattoos wahr werden lassen.

Eine Geschichte, die Mut macht und Betroffenen zeigt, dass Aufgeben keine Option ist. Sie dürfen und sollen ihre Wünsche und Bedürfnisse äußern und für sich eintreten. Denn: Ist die Neurodermitis unter Kontrolle, schafft dies mehr Selbstvertrauen, Energie und Lebensqualität. Und auch mögliche Einschränkungen oder Begleit- und Folgeerkrankungen könnten minimiert werden.

Wichtig ist ein frühzeitiges Handeln, denn das tut nicht nur der Haut, sondern auch der Seele gut. Wer gut behandelt ist, kann sein Leben wieder mehr genießen, weiß Andrea Eisenberg, die die Fachabteilung für Dermatopsychosomatik in der KIRINUS PsoriSol Klinik in Hersbruck leitet. Sie spricht mit uns über die Wechselwirkung von Körper und Seele.

Das Thema mentale Gesundheit ist auch für die angehende Psychotherapeutin Julia von großer Bedeutung. Sie ist selbst betroffen und gibt Tipps, wie sie ihre Neurodermitis zu einer Stärke macht und warum es wichtig ist, gut zu sich selbst zu sein.

Jetzt wünschen wir viel
Spaß beim Lesen.
Martina Schormann &
Tamara Hakala
*Ansprechpartnerinnen für
Patient*innen und
„Wen juckt's“-Initiative
bei AbbVie*





Du hast die Kontrolle
Neurodermitis in Schach halten. Lebensqualität zurückholen. Kontrolle über Leben und Erkrankung gewinnen. Frag nach modernen systemischen Therapien, die deiner Neurodermitis Einhalt gebieten können. Und lebe dein Leben ohne Einschränkungen.

Foto: KI-Prompt/Mirja Winkelmann



EINFACH FREI SEIN

**Andere zweifelten.
Er nicht. Andere gaben auf. Er nicht.
Hippi lernte viele Menschen mit
Neurodermitis kennen.
Weil er selbst lange unter der
Hautkrankheit litt. Heute ist er dank
einer modernen Systemtherapie
fast symptomfrei.**

Entspannt sitzt Holger auf der Stahlbrüstung des „Eisernen Stegs“. Rückt an der blau verspiegelten Sonnenbrille und streicht über das weiße Muscle Shirt mit Totenkopf. Auf der Fußgängerbrücke zwischen Frankfurter Altstadt und dem Stadtteil Sachsenhausen drängeln sich die Selfie-Jäger. Im Hintergrund funkelt die Skyline des Bankenviertels in der Sonne. Ist das ein Schauspieler? Ein Modell? Der schlanke Mann mit Glatze, Wikingerbart und den tätowierten Ringerarmen fällt auf. Früher hätten ihn die Blicke beschämt, heute genießt er sie. Denn nichts deutet mehr darauf hin, dass Holger schwere Neurodermitis hat.

„Da hinten bin ich auf die Welt gekommen“, ruft er und zeigt auf einen nahe gelegenen Stadtteil am Mainufer. Schon im Säuglingsalter entzündet sich seine Haut. Im Kindergarten fing er an, sich blutig zu kratzen. Als mit fünf Jahren zahlreiche Allergien hinzukamen, steht fest: Holger muss in Kur! „Ich war dann sechs Wochen allein auf Norderney“, sagt der 51-Jährige.

Erst wirkt die Reha auf der Nordseeinsel. Doch die Haut an Kniekehlen und Ellenbogen ist schnell wieder gereizt, wund und empfindlich. Auf Brust und Beine legen sich Ekzeme. Holger ist gerade eingeschult und heißt „Krätzfinger“ in der Klasse, weil der Ausschlag die Hände bedeckt und er sich kratzt, bis es blutet. Cremen wird Routine, wie die Angst vor roten Flecken auf weißen Klamotten und Schuppen auf schwarzen. ▶

*„Was ich durchgemacht
habe, muss niemand erleben.
Meine Message:
bitte niemals aufgeben.“*

In der Pubertät kommen die Schübe häufiger, aggressiver. Das Chlorwasser beim Schwimmunterricht trocknet die Haut noch mehr aus. Schwitzt er, sorgt das Reiben von Hosen und Pullovern für noch mehr Entzündungen, mehr Schmerzen, mehr Juckreiz. 70 Prozent der Haut sind befallen. Seine Dermatologin testet jede Therapie, doch keine hilft dauerhaft. Salzbäder, UV-Strahlen oder Tabletten mit Kortison lindern nur kurzfristig. Bei der regelmäßigen Reha in den Bergen oder an der See spricht er mit Neurodermitikern, die sich für ihr Aussehen schämen, sich ständig schlecht fühlen. Die Verzweiflung schockt. Er schwört sich: „Ich stecke den Kopf nie in den Sand.“ Er sei eben ein sturer Hund, babbelt er in feinstem Hessisch.

Hippi, wie ihn Freunde nennen, macht eine Ausbildung zum Funktechniker. Er heiratet seine erste Frau, wird Vater und entscheidet, an klinischen Studien der Uni Frankfurt teilzunehmen. „Ich wollte helfen, ein wirksames Mittel gegen diese Krankheit zu finden“, sagt er und erzählt vom Gefühl beim geliebten Hobby Motorradfahren: „Du fühlst die Kraft und Kontrolle. Was dir eben noch zugesetzt hat, Schmerzen, die abfälligen Blicke anderer verdampft wie Abgase hinter dir.“ Echt sein, das Leben akzeptieren ist sein Mantra. An die Medizin und Forschung glauben gehört dazu.

Die verschiedenen Behandlungen, die er im Rahmen der Studien erhält, helfen mal mehr, mal weniger, aber immer nur für kurze Zeit. Vor ein paar Jahren jedoch schlägt plötzlich eine moderne, innovative Systemtherapie an. Das Mittel hemmt die Immunreaktion des Körpers, die die Entzündung der Haut hervorruft. „In kurzer Zeit hatte ich keine Symptome und Schübe mehr. Ich habe getanzt und gedacht, boah ist das geil“, berichtet Holger und schlürft eine Auster. Er sitzt mit Kumpel Jens in der Frankfurter Kleinmarkthalle und schiebt einen Handkäs mit Zwiebeln und Kümmel nach. Gut essen, durch die Stadt bummeln, mit Bekannten schwatzen, am Mainufer eine Runde „Bembel“-Roller düsen, das genießt Holger. Wie die Apfelweinkrüge der Region, Bembel genannt, ist Jens' Roller grau und mit dem typischen blauen Muster bemalt.

Mit der innovativen Therapie hat sich sein Leben komplett verändert. „Ich gehe anders auf Menschen zu, bin sicherer und offener“, sagt Holger, springt auf einen Poller am Frankfurter Römer und zieht das T-Shirt aus. Der ganze Oberkörper und die Arme sind tätowiert; links das Frankfurter Stadtwappen und der Hessen-Löwe, vorne ein gespaltenen Totenkopf, rechts ein Harley-Motorblock. Holger dreht sich, ballt die Fäuste, hebt den Kopf. Als ob er allen zurufen ►



„Jeder sollte wissen, dass es wirksame Therapien gegen moderate und schwere Neurodermitis gibt.“



wollte: Schaut her, das ist mein Körper! Er weiß: Tattoos sind vielleicht nicht das Beste für jemanden mit Neurodermitis. Doch seit er beschwerdefrei ist, zuckt sein Hautarzt mit den Schultern. „Ich wollte immer viele Tattoos. Und seit der erfolgreichen Therapie werden die Arme bunter. Probleme habe ich keine.“

Er deutet mit dem Daumen auf den Rücken. In der Mitte prangt in Rot, Gelb, Blau der „Struwwelpeter“. Die Geschichten des Frankfurter Psychiaters Heinrich Hoffmann von 1844, die von unartigen Kindern und den schlimmen Folgen ihres Handelns erzählt, spiegelt Holgers Heimatliebe, die Erfahrungen mit Neurodermitis und sein Wesen. Hinter dem Zappel-Philipp, dem Suppenkasper und Hanns Guck-in-die-Luft verbirgt sich der rebellische Schlingel, der viel erduldet hat – anders als bei Hoffmanns Figuren nimmt es bei ihm jedoch immer ein positives Ende.

Holger läuft durch das „Struwwelpeter“-Museum, das in zwei Gebäuden am historischen Hühnermarkt untergebracht ist. Im Shop steht sein Struwwelpeter-Gin. Seit 2022 kreiert er dieses Getränk mit klassischen Essenzen wie Wacholder, Orangen, Zitruszesten. Die Bügelflaschen aus hessischer Steingut-Keramik zeigen kunstvoll Figuren des ikonischen Kinderbuchs. Das Projekt hat er mit dem Museum auf die Beine gestellt. Beim Verkauf geht ein Teil an die Stiftung des Hauses. An das scheinbar Unmögliche glauben. Machen, was Freude bereitet. An andere denken, das ist typisch für Holger.

Er hat einen Ausweg aus dem Kreislauf Kratzen, Cremen, Hoffen gefunden und will inspirieren. „Ich erzähle meine Geschichte, weil ich aufklären und Mut machen möchte. Denn dank der modernen Systemtherapie bin ich endlich frei“, sagt der zweifache Großvater. Über die Chance sollte jeder informiert sein, der starke Neurodermitis habe. Hippi steht in der Küche seines Hauses und löst Kinderschokolade im heißen Milchkaffee auf. Im Wohnzimmer krakeelt „Rage Against The Machine“. Der wütende Rock der US-Band wird laut gedreht. Manchmal läuft auch Klassik, weil es Gänsehaut erzeugt.

Freundin Kristin hat sich ins Schlafzimmer zurückgezogen. Sie packt Koffer. Morgen fliegt das Paar nach Teneriffa. Ausruhen. Holger ist von Montag bis Freitag unterwegs auf Montage. Strand und Sonne entspannen. Ob Wasser und Schweiß die Haut stressen? „Seit der Therapie spüre ich das nicht mehr“, sagt Holger und streicht sich über den Arm. Nicht nachdenken müssen, was man anzieht, mit wem man sich trifft oder wo man Urlaub macht, das sei echte Lebensqualität. Kristin kennt ihren Freund gar nicht mit sichtbarer Neurodermitis. Er lächelt – die beiden wollen bald heiraten.

Fotos: Dominik Asbach



Vom Recht, für sich einzustehen

Wenig an sich zu glauben, denken, dass einem Gutes nicht zusteht, das kann lähmen oder zu Stillstand führen. Nicht nur bei der Neurodermitis-Behandlung ist das fatal. Doch warum fällt uns das oft so schwer? Ein Plädoyer für mehr Mut und Offenheit.

Wäre es nicht schön, wenn wir unsere Wünsche immer klar formulieren, unser Recht einfordern und uns selbst ohne schlechtes Gewissen einmal an die erste Stelle setzen könnten? Theoretisch ja – an der Umsetzung hapert es meist. Wir weichen aus, relativieren, schieben auf und vertrösten uns selbst. Ein Stück weit muss das so sein – wenn jede und jeder von uns nur das tun würde, was ihn oder sie weiterbringt, kämen wir in Summe nirgendwohin. Sich anpassen zu können ist wichtig für ein harmonisches Miteinander – doch wir dürfen dabei nicht selbst auf der Strecke bleiben. Deshalb ist es wichtig, zu lernen, dass die eigenen Bedürfnisse genauso wichtig sind wie die der anderen. Und die Anerkennung dieser Bedürfnisse ist die Voraussetzung dafür, sich auch einmal durchzusetzen.

Zwischen Angst und Ehrlichkeit

Die Angst vor Zurückweisung oder Ablehnung kann dazu führen, dass man gar nicht erst in Erwägung zieht, offen zu sagen, was man braucht. Denn wer sich öffnet, macht sich verletzlich. Wer Grenzen aufzeigt, sagt „Das tut mir nicht gut“, oder „Ich brauche mehr“ könnte als anstrengend wahrgenommen werden. Das sagt zumindest die Stimme in unserem Kopf. Besonders wenn es um unsere Gesundheit geht, neigen wir dazu, nicht komplett ehrlich mit uns selbst und anderen zu sein oder Symptome herunterzuspielen. Wir wollen ärztlichen Autoritäten nicht widersprechen – schließlich wissen sie ja am besten, was gut für uns ist. Oder? Wir fürchten, nicht ernst genommen zu werden. Oder haben einfach gelernt, dass Beschwerden etwas sind, das man aushalten muss.

Mach dich frei!

Die meisten dieser Glaubenssätze sind tief in uns verwurzelt: „Ich muss stark sein“, „Andere brauchen mehr Hilfe“, „Bloß niemandem zur Last fallen“. Sie begleiten uns und steuern unser Verhalten. Das Fatale: Wer sich nur oft genug sagt, dass ein Problem keines ist, hört auf zu glauben, dass es dafür eine Lösung gibt, nach der man manchmal nur fragen muss.

Aber genug des Negativen – jetzt die gute Nachricht:

Es gibt einen Weg heraus. Dafür muss man sich zuerst bewusst machen, wann und warum man sich selbst zurückhält. Was geht mir durch den Kopf, wenn ich meine Bedürfnisse herunterspiele? Fürchte ich, anderen zur Last zu fallen? Habe ich das Gefühl, ich habe nicht verdient, etwas einzufordern? Sind diese Fragen geklärt, heißt es üben, üben. Manchmal hilft es, sich vorzustellen, dass es nicht um die eigene Person, sondern um das Kind, oder die Eltern geht – wie würde man dann handeln?

Genauso, wie man für die Liebsten kämpfen würde, sollte man auch für sich selbst eintreten. Es muss nicht sofort das große „Nein“ sein. Vielleicht ist es das Nachfragen, wenn eine Antwort nicht zufriedenstellend war. Das Äußern eines Wunsches, auch wenn es Überwindung kostet. Das Setzen einer Grenze – ganz ohne Rechtfertigung. Letztendlich zählt nur eines: Für sich einzustehen bedeutet nicht, egoistisch zu sein, sondern sich und die eigenen Bedürfnisse als wichtig anzuerkennen. Und das ist kein Luxus – sondern eine Notwendigkeit.

Mit 3 Tipps zu mehr Mut und Offenheit

3

Die innere Stimme hinterfragen

Was hält mich davon ab, zu sagen, was ich brauche? Im Zweifel kann die Wahrnehmung einer Person des Vertrauens helfen, das eigene Verhalten klarer zu sehen. Und das, was uns zurückhält, nach und nach aufzulösen.

2

Kleine Schritte wagen

Mit kleinen Veränderungen kann es starten: einfach nachfragen – ruhig auch mehrfach, eigene Wünsche äußern, Grenzen setzen. Mit jedem kleinen Schritt wächst das Vertrauen in die eigene Stimme.

3

Ohne Reue freischwimmen

Indem eigene Bedürfnisse klar formuliert werden, schafft man für sich selbst und auch für das Umfeld mehr Klarheit und Authentizität.

Illustration: Mirja Winkelmann



Kontrolle gewinnen, Lebensqualität zurückholen!

Sommer, Sonne, Pommes im Freibad – das ist Lebensqualität pur. Für Menschen mit Neurodermitis sind solche Alltagsfreuden durch Juckreiz und offene Hautstellen getrübt. Das muss nicht sein. Denn moderne Therapien können die Krankheit in Schach halten und die Lebensfreude zurückholen.

Foto: KI-Prompt/Mirja Winkelmann

Das größte Organ des Menschen ist die Haut. Verständlich, dass ihre Gesundheit einen Großteil der Lebensqualität ausmacht. Bei Neurodermitis ist der ständige Juckreiz gepaart mit trockener und entzündeter Haut das große Übel, das in einen Teufelskreis münden kann: Kurzfristig bringt Kratzen Erleichterung. Langfristig verschlimmert es die Entzündung, was wiederum den Juckreiz anheizt. Der raubt Betroffenen nachts den Schlaf und tagsüber die Konzentration. Neben den körperlichen Beschwerden lastet die Neurodermitis oft auch auf der Seele. Kurze Hosen, enge T-Shirts, Schwimmbadbesuche sind wegen der sichtbaren Hautläsionen oft unangenehm. Die Angst vor Blicken oder Kommentaren kann die Psyche belasten. Das geht manchmal so weit, dass nur noch der soziale Rückzug infrage kommt und Betroffene sich zu Hause regelrecht verstecken.

Spätestens dann lautet die Devise: höchste Zeit, Kontrolle über die Erkrankung und das eigene Leben gewinnen! Es gibt innovative Therapien, sogenannte JAK-Inhibitoren und Biologika, die dabei helfen können, die Symptome unter Kontrolle zu bringen. Sie ermöglichen eine Reduktion von Juckreiz und Entzündung. Das kann nicht nur die Haut, sondern auch das Wohlbefinden und so das ganze Leben entscheidend verbessern.

Hohe Ansprüche an die Behandlung

Moderne Systemtherapien beruhigen nicht nur einfach die Haut. Sie setzen am Ursprung der Neurodermitis an und können gezielt in den Entzündungsprozess eingreifen. So können sie helfen, die Krankheit optimal zu kontrollieren. Doch was bedeutet das eigentlich?

Eine optimale Therapie sollte

- *Juckreiz lindern: kaum Kratzen, besser schlafen*
- *Hautbild verbessern: weniger rote, schuppige Hautstellen*
- *Hautschmerzen verringern: weniger offene Stellen*
- *Psychische Belastung mildern: Mehr Lebensqualität im Alltag*
- *Schwere und Häufigkeit der Schübe minimieren*

Wenn die Neurodermitis unter Kontrolle ist, bringt das für viele Betroffene mehr Selbstvertrauen, mehr Energie und weniger Einschränkungen mit sich. Und das sollten sich alle Personen mit Neurodermitis wert sein. Sie dürfen hohe Ansprüche stellen und gemeinsam mit dem behandelnden Arzt bzw. der behandelnden Ärztin die optimale Therapie finden.

Sicherheit bei der Auswahl geben konkrete Leitlinien. Dies sind Empfehlungen von führenden Expertinnen und Experten, die allen Hautärztinnen und Hautärzten den Weg zur besten Behandlungsoption weisen (s. Abb. S. 17). Die Basispflege gehört immer dazu – sie ist der Grundbaustein aller Therapiestufen.

Nicht warten – frühzeitig handeln!

Keiner muss sich heutzutage mit einer unzureichenden Behandlung mehr abfinden, die oft schwerere Schübe, anhaltenden Juckreiz, schlechten Schlaf und eine zunehmende Belastung im Alltag mit sich bringen kann. Anzeichen, dass die derzeitige Therapie überdacht werden sollte, können sein:

- *Wenn Juckreiz und Hautentzündungen trotz einer topischen Therapie und Pflege bestehen bleiben.*
- *Wenn die Haut immer wieder aufreißt und sich entzündet.*
- *Wenn Schlafprobleme oder psychische Belastung durch die Neurodermitis zunehmen oder die Lebensqualität eingeschränkt ist.*
- *Wenn bisherige Maßnahmen keine ausreichende oder nur kurzfristige Linderung bringen.*
- *Wenn die Neurodermitis den Alltag, die täglichen Entscheidungen, quasi das ganze Leben beeinflusst.*

In diesen Fällen ist es wichtig, gemeinsam mit der Ärztin oder dem Arzt über mögliche Anpassungen der Behandlung und moderne Therapieoptionen zu sprechen. ►

Haut und Seele schützen

Fühlen wir uns nicht wohl in unserer Haut, kann sich das negativ auf Lebensqualität und Psyche auswirken – insbesondere bei Menschen mit Neurodermitis. Andrea Eisenberg spricht mit uns über den Zusammenhang zwischen Haut und Seele.



Andrea Eisenberg
ist leitende Ärztin der Fachabteilung
Dermatopsychosomatik in der
KIRINUS PsoriSol Klinik in Hersbruck.

WEN JUCKT'S: Frau Eisenberg, Sie arbeiten in einer Hautklinik in der Fachabteilung Dermatopsychosomatik. Was verbirgt sich hinter diesem schwierigen Begriff?

ANDREA EISENBERG: Das Wort „Psychosomatik“ setzt sich aus den altgriechischen Worten „Psyche“ und „Soma“, für Seele und Körper, zusammen. Die Psychosomatik beschäftigt sich mit den Wechselwirkungen zwischen Körper und Seele. Die Dermatopsychosomatik tut dies im Hinblick auf die Wechselwirkungen zwischen Haut und Seele.

Es gibt die Redewendung „Die Haut ist der Spiegel der Seele.“ Würden Sie das so unterschreiben?

Ja. Wir alle kennen die unmittelbare Auswirkung auf die Haut als Spiegel der Seele. Zum Beispiel wenn wir vor Scham erröten oder vor Schreck blass werden. Unsere Haut reagiert nicht nur unmittelbar auf Gefühle, sondern ist durch die Mimik auch eine Art Bühne für unsere Emotionen. Mit zunehmendem Alter lässt sich über Falten und Fältchen sogar eine Grundrichtung für eine Durchschnittsmimik ablesen, die ein Mensch im Laufe seines Lebens häufig gezeigt hat. Mit Tattoos können Menschen ihre Haut bewusst für Statements nutzen und auch Narben auf der Haut können eine Geschichte erzählen. Die Psychosomatik betrachtet beide Seiten: Welche Auswirkungen hat die Seele auf den Körper und umgekehrt.

Was bedeutet das in Bezug auf Neurodermitis?

Ist die Haut entzündet, wird die körperliche Leistungsfähigkeit reduziert; „normal zu funktionieren“ kostet Kraft und Anstrengung. In der Folge werden Sport, Hobbys und soziale Kontakte oft zurückgeschraubt. Die Lebensqualität leidet. Auch Berührungen werden von Betroffenen eher vermieden. Dabei weiß man aus der Haptikforschung, dass gerade Berüh-

Illustration: Mirja Winkelmann

Stufe 2

Leichte bis moderate Neurodermitis

- Basispflege von Stufe 1
- Zusätzlich Cremes und Salben mit Kortison oder Calcineurin

Stufe 1

Trockene Haut

- Basispflege mit rückfettenden und feuchtigkeitsspendenden Cremes und Salben

Stufe 3

Moderate bis schwere Neurodermitis

- Behandlungsmaßnahmen der Stufen 1 und 2
- Zusätzlich systemische Therapien wie z. B. Biologika oder JAK-Inhibitoren

Das Stufenschema nach der aktuellen Leitlinie: 3 Steps zur optimalen Behandlung

rung beruhigend wirken kann. Es fehlt also das Auftanken an positiven Erfahrungen. Zusätzlich kann es zu einem sozialen Rückzug kommen – erschöpfungsbedingt oder aus Scham wegen der veränderten Haut. Ich erinnere mich an einen Patienten mit ausgeprägter Sozialphobie aufgrund seiner Neurodermitis. Er ging kaum aus dem Haus, leerte seinen Briefkasten im Dunkeln und ging selbst zum Rasenmähen nur in der Dämmerung raus. Er hatte schon in der Kindheit eine ausgeprägte Neurodermitis und früh durch andere Kinder eine Stigmatisierung erlebt, die ihn bis ins Erwachsenenalter prägte. Das zeigt, wie eng Körper und Seele zusammenhängen. Dies gilt auch für Stress, der nicht selten zu Hautreaktionen führen kann – sei es vor einem wichtigen beruflichen Termin oder kurz vor der eigenen Hochzeit.

Wie wichtig ist eine frühe und effektive Neurodermitis-Therapie für die Psyche?

Es ist sehr wichtig, eine Neurodermitis früh und optimal zu behandeln, um den Leidensdruck zu minimieren und auf der körperlichen Seite Entlastung zu schaffen. Hier ist eine Therapie nach dem Stu-

fenschema vorgesehen (s. Abb. oben), die in der aktuellen Leitlinie festgelegt ist. Bei leichten Fällen reicht eine topische Behandlung mit Cremes und/oder Salben. Im Falle von mäßiger bis starker Ausprägung sind Systemtherapien oft die richtige Wahl. Ein Beispiel: Eine 24-jährige Patientin hatte eine sehr stark ausgeprägte Neurodermitis. Durch enorme Belastungen in verschiedenen Lebensbereichen – Studium, Wohnortwechsel, ein familiärer Todesfall – hatte sie einen heftigen Neurodermitisschub und eine Depression entwickelt. Die Patientin hat den schlechten Hautbefund jedoch schlichtweg ignoriert und kam mit schlimmstem Juckreiz und aufgekratzter Haut zu uns. Die richtige Systemtherapie in der Kombination mit der psychotherapeutischen Behandlung hat dafür gesorgt, dass die Beschwerden und damit auch die Patientin zur Ruhe kamen.

Hautveränderungen sind meist offensichtlich. Was im Inneren von Betroffenen vor sich geht, können Dermatolog*innen nur erfragen. Welche Möglichkeiten gibt es hier?

In der Psychosomatik hilft der Blick auf den gesamten Menschen, die persönli-

che Situation und die Lebensqualität: Welche Belastungen und Einschränkungen gibt es im Alltag? Welche psychischen Symptome liegen vor? Welche Bewältigungsstrategien werden genutzt? Schauen wir auf die dermatologische Praxis, können Fragebögen wie der zum DLQI hilfreich sein, um sich nicht nur mit der Haut, sondern auch den psychischen Aspekten zu beschäftigen. Im Hinblick auf einen bevorstehenden Praxisbesuch kann so ein Fragebogen eine gute Vorbereitung sein, um die begrenzte Zeit bei der Dermatologin oder beim Dermatologen voll auszuschöpfen und um nicht nur die sichtbaren Aspekte der Neurodermitis zu betrachten.

Haben Sie Tipps für Betroffene, um mental besser mit der Erkrankung umzugehen?

Ich rate dazu, nicht aufzugeben, sich nicht zu isolieren, offen zu sein, sich Hilfe zu suchen und aktiv an der eigenen Therapie mitzuwirken. Ganz wichtig ist in diesem Zusammenhang, informiert zu bleiben. Nach dem Motto „Wissen ist Macht“. Sind Betroffene gut informiert, baut das Hilflosigkeit ab – etwas, das nicht nur der Haut guttut, sondern auch zur Prävention von Ängsten und Depressionen sinnvoll und hilfreich ist. Außerdem können Selbsthilfegruppen oder der Neurodermitisverband unterstützen. Neben einer klassischen Psychotherapie gibt es auch die sogenannte psychosomatische Grundversorgung, eine Art „kleine Psychotherapie“, die viele niedergelassene Kolleg*innen anbieten.

Warum ist eine gute Krankheitskontrolle so entscheidend?

Die Kontrolle der Hautsymptomatik sollte die Basis in der Therapie der Neurodermitis darstellen. Denn: Sie schützt nicht nur die Haut, sondern auch die Seele. Wer gut behandelt ist, kann sein Leben wieder genießen – und das sollte immer das oberste Ziel sein.



Foto: KI-Prompt/Mirja Winkelmann

Wirklich alles im Griff?

Kontrolle gibt Sicherheit – das gilt für viele Lebensbereiche. Es bedeutet nicht, dass alles perfekt läuft – aber es hilft, Probleme früh zu erkennen und gegenzusteuern.

Die Kontrolle bei chronischen Erkrankungen wie Neurodermitis ist vergleichbar. Je besser die Erkrankung kontrolliert wird, desto weniger unvorhersehbare Schübe oder starke Beschwerden treten auf. Eine gute Krankheitskontrolle kann sich auf viele Bereiche positiv auswirken. Denn wird der Juckreiz weitestgehend in Schach gehalten, muss weniger gekratzt werden. Dadurch entstehen weniger Hautentzündungen, nachts kommt man eher zur Ruhe und ist tagsüber energiegeladener.

Neurodermitis kommt selten allein

Die Haut ist zwar das sichtbarste Zeichen einer Neurodermitis, aber längst nicht das einzige. Als systemische Erkrankung kann sie den gesamten Körper beeinflussen. So können sich im Alltag zusätzliche Beschwerden bemerkbar machen – teils schleichend, teils plötzlich (s. Infokasten). Hier sollten bei Betroffenen die Alarmglocken klingeln. Denn: Gibt es einen Zusammenhang mit der Neurodermitis, sollte dies unbedingt mit dem behandelnden Arzt oder der Ärztin besprochen werden.

Was einige Betroffene nicht wissen

Neurodermitis kann mit verschiedenen Begleiterkrankungen des „atopischen Formenkreises“ einhergehen. Unkontrolliert kann eine Neurodermitis außerdem zu Folgeerkrankungen führen. Diese machen die Erkrankung nicht nur komplexer, sondern erschweren das Leben zusätzlich. Dazu können folgende Beschwerden gehören:

Allergien Menschen mit Neurodermitis haben oft ein erhöhtes Risiko für Allergien, zum Beispiel gegen Pollen, Hausstaub, Tierhaare oder bestimmte Lebensmittel. Solche allergischen Reaktionen können wiederum die Haut verschlechtern oder sogar neue Schübe auslösen.

Asthma Die sogenannte atopische Trias beschreibt das enge Zusammenspiel von Neurodermitis, Asthma und Heuschnupfen. So haben etwa 20 bis 30 der Patient*innen mit Neurodermitis auch Asthma.

Augenprobleme Trockene oder entzündete Augen, gereizte Lider oder Bindehautentzündungen treten häufiger auf, als viele denken. Eine empfindliche Hautbarriere betrifft eben nicht nur die Hände oder Kniekehlen, sondern auch die Augenpartie.

Schlafstörungen Ständiger Juckreiz kann für unruhige Nächte sorgen. Wer nachts schlecht schläft, fühlt sich tagsüber müde und gereizt – ein Kreislauf, der sich oft negativ auf den gesamten Alltag auswirkt.

Psychische Belastungen Die Haut spielt eine große Rolle im Selbstbild. Sind die Symptome für alle sichtbar, kann das zu Schamgefühlen führen, Stress verstärken oder sogar depressive Verstimmungen begünstigen.

Die Neurodermitis geht also weit über eine angekratzte Haut hinaus. Wie man heute weiß, werden auch schwerwiegende Erkrankungen wie entzündliche Darmerkrankungen, rheumatoide Arthritis, Depressionen, Angstzustände oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit Neurodermitis in Verbindung gebracht. Deshalb ist es auch wichtig, nicht nur die Haut zu behandeln, sondern den gesamten Körper – und das beginnt mit einem offenen Blick auf wirklich alle Beschwerden.

Neurodermitis kann also viele Bereiche des Lebens beeinflussen. Kontrolle ist hier das A&O. Und die beginnt oft mit einem ehrlichen Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt. Denn eine optimale Krankheitskontrolle kann nur dann erreicht werden, wenn die Therapie regelmäßig überprüft und gegebenenfalls angepasst wird. Deshalb ist es wichtig, beim Termin nicht nur über akute Beschwerden zu sprechen, sondern auch über alle Aspekte der Erkrankung, die die eigene Lebensqualität einschränken. Denn nur, wer alle Beschwerden im Blick behält und sie gezielt anspricht, hat das Steuer selbst in der Hand, um gemeinsam mit der Ärztin oder dem Arzt eine individuell passende Therapie finden. So lässt sich nicht nur die Haut verbessern – sondern in vielen Fällen auch die gesamte Lebensqualität. ➤

Warnsignale ernst nehmen!

Manches entwickelt sich schleichend – umso wichtiger ist es, hellhörig zu werden, auf die Signale des Körpers zu achten und sie ernst zu nehmen.

Ständiger Juckreiz trotz Cremes könnte darauf hinweisen, dass die Neurodermitis nicht vollständig kontrolliert ist.

Anhaltende Schlafprobleme könnten nicht nur durch Juckreiz, sondern möglicherweise auch durch innere Unruhe oder Stress verstärkt werden.

Immer wieder trockene oder entzündete Augen könnten möglicherweise mit der Neurodermitis in Zusammenhang stehen.

Häufigere Hustenanfälle oder Atemwegsinfekte könnten Zeichen für eine Allergie oder ein beginnendes Asthma sein.

Anhaltende Lustlosigkeit könnte auf emotionale Belastung hindeuten.

Tipp Beschwerden am besten über einen längeren Zeitraum beobachten und beim nächsten Arztbesuch gezielt ansprechen.

Dieser Bogen unterstützt dabei, gemeinsam mit dem Arzt oder der Ärztin eine effektive und personalisierte Behandlung der Neurodermitis umzusetzen. Denn: Die Ausprägung der individuellen Symptome werden in die Wahl der Therapie mit einbezogen.

Bewertung

NICHT BEEINTRÄCHTIGT (0)	Juckreiz	Hautschmerz	Schlafstörungen	Hautveränderungen	Psychische Belastung durch Neurodermitis	Einschränkungen im Alltag
	0	0	0	0	0	0
	1	1	1	1	1	1
	2	2	2	2	2	2
	3	3	3	3	3	3
	4	4	4	4	4	4
	5	5	5	5	5	5
	6	6	6	6	6	6
	7	7	7	7	7	7
	8	8	8	8	8	8
	9	9	9	9	9	9
	10	10	10	10	10	10
STARK BEEINTRÄCHTIGT (10)						

Wie viele Schübe traten in den letzten 6 Monaten auf?

Illustration: Miria Winkelmann

Zur Vorbereitung auf den nächsten Praxisbesuch:
Einfach die durchschnittliche Ausprägung der Beschwerden der letzten 4 Wochen in die Tabelle eintragen und ausgefüllt zum Termin mitbringen.

Sei gut zu dir selbst

Sich selbst zu akzeptieren, sich so zu lieben, wie man ist, und wenn nötig Grenzen zu ziehen – das musste Julia erst einmal lernen. Neurodermitis begleitet die 32-Jährige bereits seit dem Säuglingsalter. Mittlerweile ist sie angehende Therapeutin und weiß, wie wichtig die mentale Gesundheit ist – und auch was man selbst dafür tun kann.



Julia achtet auf sich und nimmt sich regelmäßig Auszeiten.

„Wir müssen wieder lernen, besser auf uns zu hören“, sagt Julia. Seit der Ausbildung zur Kinder- und Jugendtherapeutin hat sie einen anderen Blickwinkel auf die eigene Gesundheit. Ihre Neurodermitis hat sie seit einer modernen Systemtherapie weitestgehend unter Kontrolle und ist dafür unendlich dankbar. Ab und an hat sie kleinere Schübe – und die sind manchmal unberechenbar. Doch für sie ist dies keine Schwachstelle, ganz im Gegenteil. „Heute sehe ich die Neurodermitis auch als Stärke – das war früher nicht der Fall.“ Julia weiß, dass ihr Körper – gerade aufgrund der Erkrankung – klar zeigt, was er benötigt, wo die Grenzen sind. Das Thema men-

tale Gesundheit spielt hierbei eine große Rolle und hilft ihr, sich selbst zu akzeptieren und die Signale ihres Körpers zu erkennen und ernst zu nehmen.

Kraftschöpfen und durchatmen

Gerade in stressigen Phasen setzt Julia auf ihre persönliche Kombipackung für mehr Kraft und Energie. Das bedeutet für sie Spaziergehen an der frischen Luft, Sport im Studio und danach Sauna. Das tut ihrer Haut und ihrer Seele gut. Und um fest im Hier und Jetzt zu sein, gehören Meditation und vor allem Atemübungen zu ihrem täglichen Programm.

4-7-8 und 4-4-4-4

Online findet man viele Atemtechniken, aus denen man schöpfen kann. Zwei Übungen sind ganz einfach. Vier Sekunden einatmen, 7 Sekunden halten und 8 Sekunden ausatmen – das nennt man die 4-7-8-Atmung. „Für 1-2 Minuten durchgeführt, hilft sie mir, meinen Körper zu beruhigen und in Balance zu bringen.“ Gleiches gilt für die sogenannte Boxatmung: 4 Sekunden tief einatmen, 4 Sekunden halten, 4 Sekunden ausatmen, 4 Sekunden normal atmen und dann alles ein paarmal wiederholen. „Manchmal merkt auch mein Mann, dass es an der Zeit ist. Meine Zündschnur sei gerade recht kurz.“ Dann heißt es gezielt Luft holen, tief durchatmen und schon sieht die Welt wieder ganz anders aus. Wichtig ist, sich darauf einzulassen und vor allem dranzubleiben. „Ich kann aus eigener Erfahrung sagen, dass gezielte Atemtechniken viel bewirken können. Stress kann reduziert und der Körper ins Gleichgewicht gebracht werden. Wir können sogar dauerhaft resilienter werden und dem stressbedingten Teufelskreis etwas entgegensetzen.“ Ihr Appell: Nehmt euch die Zeit, achtet auf euch, atmet kontrolliert und vor allem – seid gut zu euch selbst. 



Hier zeigt
Julia in kleinen Videos weitere
Atemtechniken.

Fotos: privat



Heute sieht Julia in ihrer Neurodermitis auch eine Stärke: Ihr Körper zeigt ihr, was er benötigt und wo es Grenzen gibt.