

# Neurodermitis oder Atopisches Ekzem

Das atopische Ekzem ist eine Hautkrankheit, deren Hauptsymptome rote, schuppige, manchmal auch nässende Ekzeme auf der Haut und ein oft quälender Juckreiz sind. Weitere geläufige Bezeichnungen sind Neurodermitis, atopische Dermatitis und endogenes Ekzem.

Die Neurodermitis gilt als nicht heilbar, ist aber behandelbar. Es kommen eine Vielzahl unterschiedlicher Therapien zum Einsatz, deren Wirksamkeit sich im jeweiligen Einzelfall erweisen muss.

Der Begriff Neurodermitis stammt aus dem 19. Jahrhundert. Damals ging man davon aus, dass die Ursache der Hauterkrankung eine Nervenentzündung ist. Später wurde diese Ansicht widerlegt, der Begriff ist jedoch geblieben. Heute wird aber eher von der atopischen Dermatitis bzw. vom atopischen Ekzem gesprochen. Der Name atopisches Ekzem macht deutlich, dass die Neurodermitis nur schwer einzugrenzen ist. Übersetzt bedeutet der Begriff lediglich „ohne klar ersichtlichen Grund krankhaft veränderte Haut nicht nur an typischen Stellen“. Entsprechend vielfältig sind die Erklärungsversuche der Wissenschaftler und Ärzte und auch das Erscheinungsbild der Erkrankung.

## Neurodermitis bei einem KleinkindInhaltsverzeichnis [Verbergen]

- 1 Epidemiologie
- 2 Symptome und Beschwerden
  - 2.1 Hautmerkmale und Juckreiz
  - 2.2 Allergien
  - 2.3 Infektionen
  - 2.4 Soziale Folgen
  - 2.5 Sozioökonomischer Status und Intelligenz
- 3 Ursache
- 4 Behandlung
  - 4.1 Medikamentöse Therapien
  - 4.2 Einflussnahme auf Histaminstoffwechsel
    - 4.2.1 Antihistaminika und Vitamin B6
    - 4.2.2 Verzicht auf allergieauslösende Nahrungsmittel
    - 4.2.3 Vermeiden von anderen Allergenen
    - 4.2.4 Stress vermeiden
  - 4.3 Reize meiden
  - 4.4 Tägliche Körperpflege
  - 4.5 Patientenschulung
  - 4.6 Selbsthilfegruppen
  - 4.7 Ernährungsumstellung
  - 4.8 Klimabehandlung und Physikalische Therapien
  - 4.9 Komplementäre alternative Therapieformen
- 5 Siehe auch
- 6 Quellen
- 7 Literatur (alphabetisch)
- 8 Weblinks

### Epidemiologie

Sie tritt oft das erste Mal bei Kleinkindern auf, aber auch Jugendliche und Erwachsene können noch an Neurodermitis erkranken ohne zuvor unter Ekzemen gelitten zu haben. Bei Säuglingen kann das Auftreten von Milchschorf ein frühes Symptom einer Neurodermitis sein. Jedoch erkranken nicht alle Kinder mit Milchschorf später an Neurodermitis.

Nach unterschiedlichen Angaben ist die Bereitschaft, eine atopische Dermatitis zu entwickeln, bei 5-20 % der Kinder und 1-3 % der Erwachsenen vorhanden. Bei 60 % der Patienten tritt die Erkrankung im ersten Lebensjahr auf. Bei den meisten betroffenen Kindern vermindern sich die Symptome mit dem Älterwerden und verschwinden mit Beginn der Pubertät. Von den ursprünglich Betroffenen sind im Erwachsenenalter etwa 70 % beschwerdefrei.

Die Neurodermitis wird immer häufiger beobachtet!

Ob es sich dabei jedoch tatsächlich um eine Zunahme des Auftretens der Krankheit handelt oder ob die Neurodermitis heute häufiger diagnostiziert wird, weil sich die Wahrnehmung der Betroffenen und die der Ärzte verändert hat, ist umstritten.

### Symptome und Beschwerden

Die Symptome der Krankheit äußern sich bei jedem Betroffenen in unterschiedlicher Ausprägung und an verschiedenen Stellen. Die Erkrankung tritt meist in Schüben von unterschiedlicher Dauer und Stärke auf - häufig ohne direkt erkennbaren Grund. Genauso häufig enden sie, ohne dass man einen direkten Auslöser (z. B. eine bestimmte Behandlung) hierfür erkennen kann. Hierdurch entsteht oft eine große Unsicherheit über die letztlich erfolgreiche Behandlungsmethode. Neben den Hauterscheinungen sind Heuschnupfen oder Asthma bei Patienten mit Atopischen Ekzemen in einigen Fällen ebenfalls vorhanden.

### Hautmerkmale und Juckreiz

Das Hauptproblem für die Betroffenen ist der starke Juckreiz. Da der Juckreiz zu den stärksten Reizen des Menschen gehört und dieser besonders nachts stark ist, kommt es oft zum Schlafdefizit. Bei Betroffenen tritt auch häufig eine starke psychische Belastung, aufgrund des Schlafdefizites, des Juckens und der daraus folgenden Wunden, auf. Dies führt häufig dazu, dass der Erkrankte sich zurückzieht (bei Kindern: "weinerliches" Verhalten).

Neurodermitis äußert sich insbesondere durch eine sehr empfindliche und trockene Haut, die oft auch gerötet ist. In Verbindung mit dem Juckreiz und dem starken Bedürfnis, auf diesen mit Kratzen zu reagieren, kann die Haut rissig werden. Dadurch entstehen Ekzeme, die oft nässend sind und den Juckreiz weiter verschlimmern. Typische Stellen für die betroffene Haut sind insbesondere die Armbeugen, die Kniekehlen sowie die Hals- und Gesichtspartie. Mit zunehmendem Alter "wandert" der betroffene Bereich oft in Richtung Extremitäten, so dass sich nach der Pubertät (Alter ca. 18-25 Jahre) die Ekzeme häufig auch oder ausschließlich an Händen und Füßen bilden.

Meist weisen weitere äußere Merkmale auf eine Neurodermitiserkrankung hin. Dazu gehören eine Vergrößerung der Hautfaltung (Lichenifikation), eine Ausdünnung der Augenbrauen durch Scheuern oder Kratzen, eine doppelte Lidfalte (Dennie-Morgan-Falte). Charakteristisch ist außerdem die „paradoxe Gefäßreaktion“: Im Gegensatz zu gesunder Haut bilden sich beim Kratzen nicht rote, sondern weiße Streifen auf der Haut (weißer Dermatographismus).

### Allergien

Ein Großteil der Patienten mit Neurodermitis leiden zusätzlich unter Allergien, so z. B. besonders Staub aller Art (insbesondere Hausstaub mit darin enthaltenen Ausscheidungen der Hausstaubmilbe), Pollenunverträglichkeiten, Sonnenallergie oder Tierhaar - bzw. Federallergien. Allergien beeinflussen das Krankheitsbild der Neurodermitis meist negativ. Neurodermitis für sich betrachtet wird von der wissenschaftlichen Medizin zwar von den Allergien abgegrenzt, weist aber zum Teil ähnliche Symptome wie gängige Allergien auf. Die Haut eines Neurodermitikers ist sehr empfindlich gegenüber äußeren Einflüssen. Sowohl mechanische Reize als auch der Kontakt zu bestimmten Stoffen kann die Haut reizen, ohne dass eine Allergie vorhanden ist.

## Infektionen

Die sehr empfindliche und oft rissige Haut eines Neurodermitisbetroffenen ist anfällig gegen Infektionen. So kann es im Zusammenhang mit dem Herpes simplex-Virus in seltenen Fällen zu einem Ekzema herpeticum kommen, der Bläschenbildung auf den von Neurodermitis betroffenen Stellen, welches besonders beim ersten Kontakt mit dem Virus zu starker und schneller Verbreitung mit hohem Fieber kommen kann, was in vielen Fällen nur in stationärer Behandlung mit Infusionen zu behandeln ist. Ein für die Haut von Neurodermitiskranken charakteristisches Phänomen ist die teils massive Besiedelung mit Staphylococcus aureus. Diese Bakterien führen durch Auslösung nässender Hautreaktionen zu verbesserten Milieubedingungen für Staphylokokken mit weiterem Bakterienwachstum und damit zu einer zunehmenden Verschlechterung des Hautzustandes durch eine wechselseitige Verstärkung beider Krankheitsprozesse, einem sogenannten Circulus vitiosus, ein sich selbst erhaltender Prozess.

## Soziale Folgen

Zusätzlich zu den genannten Beschwerden leidet ein Teil der Patienten unter der Beeinträchtigung ihres Aussehens. Da der Ausschlag kosmetisch sehr störend sein kann, fühlen sich einige Betroffene sozial ausgegrenzt. Besonders bei Kindern kann es auch zu Hänseleien durch Mitschüler kommen. Der starke Juckreiz, das häufige Sich-kratzen-müssen und der Ausschlag können sogar zu einer sozialen Isolation führen, auch da andere Personen sich oft (fälschlicherweise) vor einer Ansteckungsgefahr fürchten oder von mangelnder Hygiene als Ursache der Erkrankung ausgehen. Auch sinkt oft das Selbstwertgefühl von Betroffenen. Kinder fühlen sich oft ausgegrenzt und anders als andere in ihrer Altersstufe und entwickeln sich schneller als die meisten ihrer Altersgenossen. Das lässt auf einen stark ausgeprägten Hang zum Alleinsein schließen.

## Sozioökonomischer Status und Intelligenz

Es ist wissenschaftlich belegt, dass an atopischem Ekzem erkrankte Kinder überdurchschnittlich intelligent sind [1]. Dies hängt möglicherweise damit zusammen, dass der bei atopischen Ekzemen oft erhöhte wichtige Neurotransmitter Histamin neben vielen anderen Wirkungen auch für die Lernfähigkeit des Gedächtnis verantwortlich ist [2].

Studien aus Spanien, England und Deutschland[3] in den Jahren 1998 bis 2003 belegten einen Zusammenhang zwischen einem hohen sozioökonomischen Status und dem gehäuftem Auftreten des atopischen Ekzems. Die Datenlage ist aber nicht ausreichend, um eine Kausalität nachzuweisen.[4]

## Ursache

Die Ursachen der Neurodermitis sind bislang nicht eindeutig geklärt. Eine Reihe von Beobachtungen und Forschungsergebnissen sprechen für eine sogenannte multifaktorielle Pathogenese. Dies bedeutet, dass der Entstehung und Ausprägung der Erkrankung das Zusammenwirken von genetischen Faktoren und Umwelteinflüssen zugrunde liegt.

Es wird davon ausgegangen, dass die Betroffenen aufgrund genetischer Veranlagung stärker auf bestimmte Einflüsse reagieren als andere. Dabei ist von einer sogenannten dominanten Vererbung der Genvarianten auszugehen, die das Erkrankungsrisiko erhöhen. Dies bedeutet, dass es mit hoher Wahrscheinlichkeit zu einer individuell verschiedenen Ausprägung der Erkrankung kommt, sofern von mindestens einem Elternteil entsprechende Erbanlagen vererbt werden.

Die Ursache der trockenen Haut besteht in der fehlerhaften Codierung eines Enzyms aufgrund eines Gendefektes. Um die Haut geschmeidig zu halten, produziert der gesunde Körper Hautfett. Dieses Hautfett besteht u.a. aus Gamma-Linolensäure. Um dies herzustellen, benötigt der Körper mit der Nahrung aufgenommene Linolsäure. Für die Umwandlung von Linolsäure in Gamma-Linolensäure wird das Enzym Delta-6-Desaturase benötigt. Bei Neurodermitikern ist die Aktivität dieses Enzyms möglicherweise verringert.

Ein nach außen hin scheinbares Zurückgehen der Symptome bei manchen Patienten kann darauf zurückzuführen sein, dass der Gendefekt nur in einem Teil der etwa 2 Bio. Körperzellen vorliegt und somit auch die weniger oder nicht beschädigten Genvarianten zum Einsatz kommen können. Es ist bisher nur unvollständig geklärt, mit welchen Mechanismen die Proteinsynthese gesteuert wird, also wann und in welchem Ausmaß welche Gene gelesen und Proteine erstellt werden.

Es ist darüber hinaus stark davon auszugehen, dass bei der Neurodermitis als „Zivilisationskrankheit“ neben der beschriebenen genetischen Disposition vor allem auch eine Schadstoffbelastung durch die Umwelt und bestimmte Ernährungsweisen eine Rolle spielt. Beschwerden von Neurodermitis gehen manchmal auch einher mit Gicht, Rheumatismus und Allergien.

Bei einem Teil der Betroffenen konnte auch ein Zusammenhang zwischen dem Auftreten von Neurodermitis und einer Nahrungsmittel- oder Tierhaarallergie beobachtet werden. Deutliche Hinweise bestehen auch auf eine Miteinbeziehung des vegetativen Nervensystems (welches die nicht bewusst steuerbaren Funktionen, wie Verdauung, Herzschlag etc. reguliert). Dieser Aspekt erklärt u. a., warum Betroffene bei Stress zu Ausschlagsschüben oder Verdauungsproblemen neigen.

### Behandlung

Ebenso wie die Ursachen sind auch die angewandten Behandlungsformen sehr vielfältig. Insgesamt kann festgestellt werden, dass es viele Möglichkeiten der Behandlung gibt, deren Erfolg von Fall zu Fall erprobt werden kann. Da offenbar unterschiedliche Faktoren eine Rolle spielen, sollte die parallele Anwendung in Betracht gezogen werden.

### Medikamentöse Therapien

Gegen die Entzündung der Haut und den damit verbundenen Juckreiz stehen diverse Medikamente in Form von Salben, Cremes und Lotionen zur Verfügung.  
(siehe: [www.gesundheitswink.de/produktediehelpen.htm](http://www.gesundheitswink.de/produktediehelpen.htm))

Zur Linderung wird die Neurodermitis vielfach mit Kortison behandelt. Es wirkt gegen Juckreiz und Entzündung der Haut und kann schwere Schübe lindern oder bei rechtzeitiger Anwendung vermeiden. Kortison wird meist in Form von Salben oder Cremes auf die betroffenen Stellen aufgetragen. Nur bei schweren Schüben kommt eine orale Gabe von Tabletten in Frage. Kortison kann allerdings eine Reihe von unerwünschten Nebenwirkungen bewirken, so dass es meist nur für kurze Zeit z. B. bei akuten Schüben angewandt werden soll. Zu Nebenwirkungen zählen Hautverdünnung, starke Behaarung, Dehnungsstreifen, sowie partielle Unterdrückung des örtlichen Immunsystems. Bei langer Anwendung starker Präparate können sogar Nebenwirkungen auftreten, die den gesamten Organismus betreffen (z. B. Leberschädigungen) oder aber auch ein Glaukom hervorrufen kann, welches zur Blindheit führt. Die Kortisonpräparate wurden seit den 50er Jahren ständig weiterentwickelt, so dass mittlerweile die sogenannte 4. Generation von Kortisonwirkstoffen vorliegt. Diese Präparate, z. B. Methylprednisolon (Advantan®) haben bei hoher Wirksamkeit ein geringeres Risiko von Nebenwirkungen als die älteren Wirkstoffe. Dies heißt jedoch nicht, dass die Medikamente ständig angewendet werden dürfen: Nebenwirkungsfrei sind auch die neuen Wirkstoffe keineswegs. Problematisch ist, dass die Hauterscheinungen nach Absetzen der Kortisoncremes häufig wieder auftreten, so dass die Betroffenen wieder mit Kortison behandeln (Rückschlag). Zudem kommt es bei den Kortisonpräparaten zur so genannten Tachyphylaxie, d. h. einer Wirkabschwächung der Präparate mit zunehmendem Gebrauch.

Aufgrund der immununterdrückenden Wirkung sind geeignete Sonnenschutzmaßnahmen bei Anwendung angeraten. Zudem kommt während des Anwendens einer der genannten Präparate eine Behandlung mit UV-Licht nicht in Frage. Sehr selten kommt es auch zu nicht unerheblichen Nebenwirkungen wie Hautinfektionen und Unverträglichkeitsreaktionen. In der medizinischen Fachpresse werden diese Wirkstoffe zurzeit kritisch hinterfragt. Kritik wurde erstmals von der FDA im Jahr 2005 geäußert, da Langzeitstudien noch ausstehen und in Tierversuchen ein erhöhtes Krebsrisiko auftrat. Ob die Herstellerempfehlung, die Produkte sehr frühzeitig und mittelfristig bis langfristig, teils sogar vorbeugend einzusetzen, vor diesem Hintergrund weiter bestehen bleiben darf, bleibt abzuwarten. Zuletzt wurde von der EMEA versucht, einen Zusammenhang zwischen der Anwendung der Calcineurinhemmer und dem Auftreten von Krebserkrankungen zu untersuchen. Bisher ist weiterhin unklar, ob diese Substanzen in

kausalem Zusammenhang zu den Erkrankungen stehen. Die EMEA schränkt den Gebrauch mittlerweile allerdings auf Fälle ein, bei denen ein ausreichender Therapieerfolg mit anderen Mitteln, vor allem Glucocorticoiden, nicht zu erreichen ist, oder die Nebenwirkungen einer Glucocorticoid-Therapie nicht zulassen.

Das Cyclosporin A ist ebenfalls ein Stoffwechselprodukt eines Pilzes; es ist als systemisch eingesetztes Medikament schwersten Neurodermitisformen vorbehalten, die sich oft rasch auf eine Therapie mit Cyclosporin A zurückbilden. Die wichtigsten Nebenwirkungen dieser Therapie entsprechen denen aus der Transplantationsmedizin, in denen es ebenfalls eingesetzt wird: Blutdruckerhöhung, Nierenschädigungen, Induktion von Malignomen aber auch Zahnfleischwucherungen.

Ein wichtiger Aspekt in der Therapie der Neurodermitis ist die Kontrolle der oft übermäßigen Besiedelung durch *Staphylococcus aureus*. (werden z.B. durch Germinol-Salben-, Gewürznelken-Salbe und den Ölekomposit mild desinfiziert)

Bei vielen Neurodermitispatienten erweist sich die Anwendung von ägyptischem Schwarzkümmelöl (auch in RIZOL-Therapie enthalten)) als hilfreich durch das Immunsystem stabilisierende, entzündungshemmende, antimikrobielle und juckreizmildernde Wirkung; bei einem Teil der Patienten bis hin zum Verschwinden der Symptome.

Innerlich kann auch die Zufuhr von Gamma-Linolensäure helfen. Laut Pütz u. a. sollten dabei 12 bis 12,5 mg Gamma-Linolensäure pro Tag pro Kilogramm Körpergewicht aufgenommen werden. Diese Fettsäure findet sich im Borrettschamenöl, Johannisbeerkernöl und Hanföl. Die gebräuchlichste Darreichungsform ist aber das Nachtkerzensamenöl. Kapseln zur inneren Anwendung gibt es in der Apotheke. Die meisten klinischen Studien konnten allerdings keine Wirkung der Zufuhr von Gamma-Linolensäure bei atopischem Ekzem nachweisen [6].

Patienten mit atopischer Dermatitis haben oft eine deutlich positive Tendenz für Cardiospermum (dt. Ballonrebe)-Präparate.

Sollten die Juckreizschübe mit einer innerlichen Unruhe einhergehen, kann die Gabe von Magnesium sehr hilfreich sein.

#### Einflussnahme auf Histaminstoffwechsel

##### Antihistaminika und Vitamin B6

Die Gruppe der Antihistaminika wirkt bei Neurodermitis nur bei einer vergleichsweise geringen Anzahl an Patienten in befriedigendem Maße juckreizlindernd. Häufig steht der müdemachende Effekt früherer sedierender Antihistaminika im Vordergrund. Man setzt dies gerne bei Kindern ein, damit sie leichter einschlafen können und sich so weniger kratzen müssen.

Eine sonnvolle Behandlung setzt sich aus der Einnahme von Antihistaminika, Magnesium und der Anwendung von Germinol-Cremes zusammen.

Der Juckreiz bei Neurodermitis ist unter anderem durch zu hohe Werte von Histamin im Blut bedingt. Es erklärt sich daher, dass heute als weitere therapeutische Maßnahme der Einsatz von Histamin-H1-Rezeptorenblockern sinnvoll ist. Neurodermitiker weisen oft einen verminderten ACTH-Spiegel [8] auf, der durch Vitamin-B6-Gabe normalisiert werden kann. Die Neurodermitis könnte somit durchaus auch als Cortisonmangelkrankheit bezeichnet werden. Bei kontinuierlicher Vitamin-B6-Gabe (1/2 mg pro kg Körpergewicht pro Tag) werden betroffene Kinder ruhiger und es kommt zu einer weitgehenden bis vollständigen Abheilung der ekzematösen Veränderungen. Da Vitamin B6 auch als Co-Enzym für die DAO (Diaminoxidase, histaminabbauendes Enzym) wichtig ist, erfolgt dadurch auch ein wesentlicher Beitrag zur Minderung des Juckreizes.

## Verzicht auf allergieauslösende Nahrungsmittel

Manche Menschen mit Neurodermitis reagieren allergisch auf bestimmte Lebensmittel (Nahrungsmittelallergie). Diese allergischen Reaktionen können die Hautsymptome verstärken. Die Stoffe, auf die jemand allergisch reagiert, decken ein sehr breites Spektrum ab. Bei kleinen Kindern sind Allergien auf Weizen und auf Kuhmilch nicht selten. Falls eine Nahrungsmittelallergie nachgewiesen wird, kann eine Ernährungsumstellung hier Linderung bringen. Weitere mögliche Allergene sind Citrus, Hühnerei, Soja, Nickel (auch in Nahrungsmitteln), Nüsse, Erdnüsse, Fisch. Bei Jugendlichen und Erwachsenen: Äpfel, Kirschen, Pfirsiche, Kiwis, Nüsse (besonders Haselnüsse), Samen (Sonnenblumen, Sesam), Sellerie, Getreide, Kräuter, Gewürze, Gemüse, Fisch und Schalentiere.

## Vermeiden von anderen Allergenen

Da Nahrungsmittel nicht die einzigen allergieauslösenden Stoffe sind, sollten sich Betroffene einem Allergietest unterziehen, der ein breites Spektrum an Allergenen abdeckt (z. B. Kontaktallergien auf Produkte zur Körperpflege, Gummi, Hausstaub, Stoffe am Arbeitsplatz, Kleidung etc.).

## Stress vermeiden

Ob Neurodermitis auch eine psychische Komponente hat, ist umstritten. Ein Zusammenhang über den Neurotransmitter Histamin ist denkbar. [9] Allgemein wird Neurodermitikern empfohlen, Stress (positiven wie negativen, akuten wie latenten) zu vermeiden. Bei Kindern kann sehr oft eine Verschlechterung des Hautzustandes vor z. B. Weihnachten beobachtet werden. Der Stress kann auch durch die vor allem nächtlichen Juckattacken bei Kindern entstehen, die für die Eltern teils eine enorme Belastung darstellen. So entsteht oft ein Teufelskreis.

## Reize meiden

Gerade kurzfristig und bei akuten Symptomen ist es notwendig, äußere Reize so weit es geht zu vermeiden. Dazu gehört neben der Meidung heißer und kalter Temperaturen, von Nässe oder Reibung auch das Tragen schonender Kleidung. Empfehlenswert sind reine Baumwolle und regelmäßiges Waschen mit nur wenig Waschmittel und ohne Weichspüler.

## Tägliche Körperpflege

Der typische von Neurodermitis Betroffene hat eine trockene Haut, die einer entsprechenden Pflege bedarf. Hierzu gehört das nur kurze, lauwarme Duschen oder Baden. Je kürzer, desto besser. Zu heißes oder warmes Wasser ist sehr schlecht und fördert die Entstehung von Neurodermitis, kaltes Wasser dagegen kann die Symptome mildern. Einige Tropfen Ölekomposit Minze/Olive/Gewürznelke im Badewasser können der Haut helfen, sich bezüglich des Ölhaushaltes zu regenerieren. Außerdem hilft ein Bad mit Salzwasser (u.a. aus dem Toten Meer). Harnstoffhaltige Präparate (Germinol-Salbe Minze Medium) helfen oft ebenfalls, die charakteristische Trockenheit der Neurodermitishaut zu reduzieren, hierbei hält der Harnstoff, der durch die Anwendung kurzfristig in die Haut gelangt, vermehrt Wasser und bindet es somit in der Haut. Die Haut von Neurodermitiskranken weist eine signifikant niedrigere Konzentration von Harnstoff auf, der als wichtigster Feuchthaltefaktor fungiert. Therapeutisch aufgebracht Harnstoff auf und in der Haut kann jedoch bei ohnehin schon gereizter oder rissiger Haut zu weiteren Reizungen führen (es werden Konzentrationen bis zu 12 % verwendet). Bei Kindern sollten daher Konzentrationen zwischen 3 % und 5 % bevorzugt werden.

Das Abtrocknen sollte eher ein vorsichtiges Abtupfen der Haut sein, um reizende Reibungen zu vermeiden.

Andere Quellen sprechen davon, die Haut nicht allzu oft zu waschen und wenig Reinigungspräparate zu verwenden (also z. B. nur klares Wasser oder mit Gewürznelkenseife), um die natürlichen Hautfunktionen durch das ständige Waschen nicht zu sehr zu beeinträchtigen.

### Patientenschulung

Da die Erkrankung sowohl in ihren Ursachen und in ihren Erscheinungsformen als auch in ihren Behandlungsmethoden sehr komplex ist, ist ein größeres Augenmerk auf die Information der Betroffenen zu lenken. Diese Notwendigkeit wird dadurch verstärkt, dass viele Betroffene Kinder sind und deren Eltern die tägliche Behandlung durchführen müssen. Auf Seite der Eltern kommt es durch die oft unklaren Auslöser für die Schübe oft zu großen Schuldgefühlen, die sich als Stress auf das Kind und damit wieder auf die Eltern auswirken. Schulungen für Kinder und/oder Eltern von Kindern können über den Weg der Information diesen Teufelskreis durchbrechen helfen. Als Hinweis auf die Wirksamkeit dieser Schulungen kann gelten, dass die Krankenkassen die Kosten dafür oft übernehmen.

### Selbsthilfegruppen

Je nach Persönlichkeit des Betroffenen ist der Erfahrungsaustausch mit Leidensgenossen sehr hilfreich. Informationen über örtliche Selbsthilfegruppen finden sich im Internet unter dem Stichwort KISS, Kontaktstelle Selbsthilfegruppen.

### Ernährungsumstellung

Vor allem von Heilpraktikern werden Ernährungsumstellungen und Diäten empfohlen. Auch wird eine entsäuernde Ernährung empfohlen (basische Ernährung). Diese soll im Zusammenhang mit der Vermeidung von Stress und anderen Reizen zum Nachlassen oder Verschwinden der Symptome führen. Viele Erkrankte erfahren eine Besserung durch den Übergang zu einer bewußten Ernährung. In einigen Fällen hilft die Vermeidung von Konservierungsstoffen, insbesondere Nitrit, die Symptome zu lindern.

Einen wissenschaftlichen Beleg für die Wirksamkeit dieser Diäten gibt es derzeit nicht. Es ist ratsam, eine grundlegende Ernährungsumstellung unter Begleitung eines Ernährungswissenschaftlers oder Ökotrophologen zu machen, um Mangelerscheinungen zu vermeiden. Gerade bei Kindern besteht diese Gefahr durch mangelnde Akzeptanz einiger der „neuen“ Nahrungsmittel. Es gibt Alternativmediziner, die im Grunde jede Erkrankung mit Übersäuerung in Verbindung bringen. Die Tendenz Neurodermitis prinzipiell monokausal oder oligokausal auf die Ernährung zurückzuführen entspricht nicht dem aktuellen Kenntnisstand von Medizin und Ernährungswissenschaften und geht dem ganzheitlichen Ansatz der Medizin und der Ernährungswissenschaft zuwider.

Ähnlich wie die Haut selbst empfindlich gegenüber äußeren Einflüssen ist, kann auch der Verzehr von bestimmten Nahrungsmitteln zu einer Verschlechterung der Symptome beitragen. So können scharfe Gewürze durch eine stärkere Durchblutung eine Hautreizung auslösen oder verschlimmern. Ein weiteres Beispiel sind Zitrusfrüchte, die durch ihren Säuregehalt über den Schweiß des Betroffenen zu einer Reizung führen können.

Zur Behandlung der Neurodermitis kursieren eine Vielzahl von Ernährungstipps und Diäten. Diese helfen eventuell im Einzelfall, wegen der Heterogenität der Ursachen sollte deren Wert nicht überschätzt oder verallgemeinert werden. Prinzipiell muss jeder Betroffene selbst herausfinden, welche Nahrungsmittel für ihn persönlich verträglich sind und der Gesundheit Abträgliche vor allem während starken Schüben meiden. Dabei ist eine grundsätzliche Abwägung zwischen Verzicht und Beschwerden notwendig.

### Klimabehandlung und Physikalische Therapien

Zumindest zeitweise helfen oft auch Reisen ins Gebirge, dann auf die milbenfreie Höhe von 1000 m im Winter und 2000 m im Sommer, oder auch das Baden im Salzwasser, wegen der geringen Luftbelastung mit Allergenen bevorzugt an der Nordsee statt an der Ostsee.

Gegenden mit jodhaltiger Luft sind generell zu empfehlen. Hierbei ist insbesondere das Tote Meer in Israel zu nennen. An diesem niedrigsten Landpunkt der Erde führt die einzigartige Kombination der natürlichen Gegebenheiten von Luft, Sonne und Wasser zu signifikanten Heilerfolgen verschiedenster Indikationen.

Auch die Bestrahlung mit hochdosiertem UV-Licht kann, durch die entzündungshemmende Wirkung, zur Linderung führen und das zeitweilige Abheilen erlauben. Es wird hier heutzutage vor allem das Schmalspektrum UVB-Licht (311 nm) eingesetzt, evtl. in Kombination mit UVA-Strahlern.

Besonders bei schweren Formen der Neurodermitis hat sich die UVA1-Lichttherapie (340-400 nm) bewährt; besonders in der Hochdosistherapie (bis 130 J/cm<sup>2</sup>) konnten hier signifikante Vorteile gegenüber konventionellen Therapien, wie Kortikoiden, belegt werden. Die UVA1-Strahlung dringt mit ihren längeren Wellenlängen tiefer in das Gewebe ein, und wirkt durch Hemmung u. a. der Langerhanszellen und der Mastzellen stark antientzündlich. Der vom Kortison her bekannte Rückschlag (stärkerer Krankheitsschub nach Absetzen der Therapie) tritt bei der UVA1-Hochdosistherapie nicht auf. Kinder sollten jedoch aus prophylaktischen Gründen (alle UV-Strahlen beschleunigen die Hautalterung) allenfalls in Ausnahmefällen mit einer Hochdosistherapie behandelt werden!

#### Komplementäre alternative Therapieformen

Die so genannte Alternativmedizin hat einige Verfahren hervorgebracht (z. B. Akupunktur, Kinesiologie, Homöopathie). Viele an Neurodermitis Erkrankte sehen in alternativen Behandlungsmethoden die einzige realistische Chance für eine Bekämpfung der Krankheit, da sie der so genannten Schulmedizin vorwerfen, in der Regel nur Symptome symptomatisch anzugehen und nicht die wesentlichen Ursachen kurativ zu behandeln. Einige alternativmedizinischen Verfahren weisen einen größeren Zeitaufwand des Behandlers für Gespräche auf als dies beim Kassenarzt üblich ist. Oder es besteht eine sehr hohe positive persönliche Voreinschätzung der Qualitäten des alternativmedizinischen Therapeuten oder der alternativmedizinischen Behandlungsmethode durch die einzelnen Patienten, ähnlich dem Schamanismus. Deshalb führen Kritiker und nüchterne Beobachter dieser Verfahren deren Effekt auf die psychisch entlastenden Gespräche oder die Selbstheilungskräfte der Patienten zurück. Sowohl die sogenannte Alternativmedizin als auch die so genannte "Schulmedizin" kennt im Zusammenhang mit Neurodermitis sowohl die Behandlung von Symptomen als auch die Behandlung von Ursachen.