

PFLEGE UND THERAPIE DER TROCKENEN, JUCKENDEN, SCHUPPENDEN HAUT

WAS  
KÖNNEN WIR  
FÜR GESUNDE  
HAUT TUN?

# Hautratgeber

Für Patient:innen, die ihre individuelle  
Hautgeschichte schreiben wollen





DIE RICHTIGE *Hautpflege*  
FÜR JEDES ALTER

## INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG	4
AUFBAU DER HAUT	5
URSACHEN TROCKENER HAUT	6
HÄUFIGE HAUTERKRANKUNGEN ZAHLEN & FAKTEN	10
SYMPTOME DER NEURODERMITIS	12
JUCK-KRATZ-ZYKLUS	14
BEHANDLUNG DER NEURODERMITIS	15
BASISTHERAPIE	16
ÄUSSERLICHE THERAPIE	18
THERAPIETREUE	19
TIPPS UND TRICKS IM UMGANG MIT TROCKENER HAUT UND NEURODERMITIS	20

# AUFBAU DER HAUT

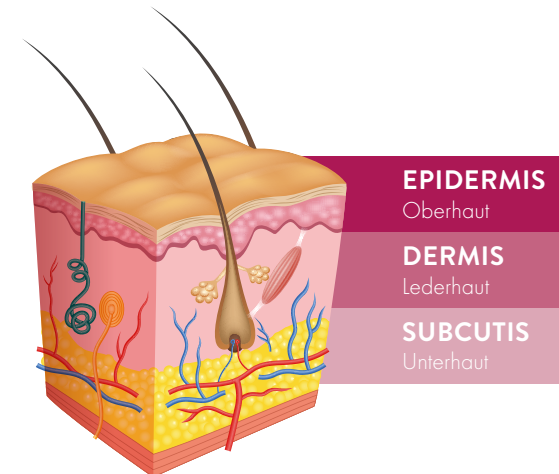
**Die Haut ist an einigen Körperstellen nur wenige Millimeter dick, dennoch ist sie das schwerste und grösste Organ des Menschen. Sie schützt vor äusseren Einflüssen und ist ein zentrales Sinnesorgan.**

Ist die Hautbarriere zerstört, beispielsweise durch starke Trockenheit, ist es besonders wichtig die Haut konsequent und regelmässig zu pflegen. Trockene oder schuppende Haut und quälender Juckreiz sind unangenehme Begleiter des täglichen Lebens. Mit der richtigen Therapie kann es möglich sein, diese Probleme zu lösen und Ihr individuelles Pflegekonzept zu entwickeln.

Ursachen von trockener Haut oder Hautproblemen sind neben Allergien oder Krankheiten häufig auch Umwelteinflüsse oder falsches Wasch- und Pflegeverhalten. Dieser Ratgeber soll Ihnen helfen, Hautproblemen vorzubeugen. Er vermittelt wichtige Verhaltenstipps und Massnahmen zur Gesunderhaltung der Haut, damit auch Sie sich in Ihrer Haut wohlfühlen!

**Die Haut ist das grösste Organ des Menschen, sie hat im Durchschnitt eine Oberfläche von 1.6 m<sup>2</sup> und wiegt zwischen 3.5 und 10 kg.**

Ein Schutzfilm, bestehend aus einem Gemisch von Talg (Fett) und Wasser, bedeckt die gesamte Oberfläche der Haut und hilft, den Feuchtigkeitshaushalt in Balance zu halten. Das Mischungsverhältnis dieser zwei Komponenten bestimmt das Hautbild: normal, trocken oder sehr trocken. Der pH-Wert des Säureschutzmantels der Haut liegt bei gesunder Haut zwischen 5 und 6.



## Die 1. Schicht,

die Oberhaut (Epidermis), besteht aus der Hornschicht (Barriere/Schutz) und weiteren Schichten, welche die hautbildenden Zellen und den Hautfarbstoff enthalten.

## Die 2. Schicht,

die Lederhaut (Dermis), wird hauptsächlich von elastischen und kollagenen Fasern gebildet. Sie beinhaltet feinste Nervenfasern und Blutgefässe. Hier sind auch die Talg- und Schweißdrüsen sowie die Haarwurzeln angesiedelt.

## Die 3. Schicht,

wird Unterhaut (Subcutis) genannt. In dieser Schicht befindet sich die Fettgewebsschicht.

# URSACHEN TROCKENER HAUT

Die Ursachen für trockene, juckende und schuppende Haut sind vielfältig. Eine genetische Veranlagung, äussere Umwelteinflüsse, eine gestörte Barrierefunktion der Haut oder die Hautalterung können eine Rolle spielen. Häufig spielen mehrere Faktoren zusammen, weshalb es oftmals schwierig ist, den oder die Auslöser konkret zu bestimmen.

## Genetische Veranlagung

Für bestimmte Hauterkrankungen gibt es eine genetische Veranlagung. Die Wahrscheinlichkeit an einer solchen zu erkranken ist höher, wenn auch andere Familienmitglieder diese Hauterkrankung haben.

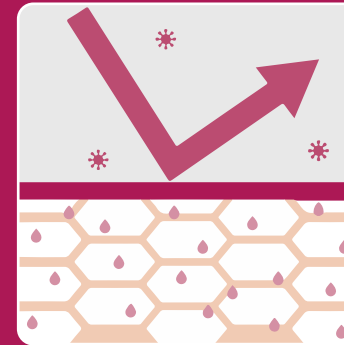
## Hautalterung

Im Alter nehmen Elastizität, Weichheit und das Wasserbindungsvermögen der Haut ab. Durch den Verlust von elastischen Fasern und der Schrumpfung der Talgdrüsenkörper wird die Haut dünner, schlaffer, leichter verletzlich und trocknet aus.

## Gestörte Hautbarriere

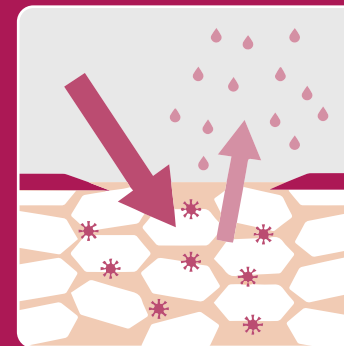
Ist die Hautbarriere gestört, können Fremdstoffe wie Bakterien eindringen und Entzündungen verursachen. Ausserdem kommt es zu einem erhöhten Feuchtigkeitsverlust.

## Gesunde Hautbarriere



- Die Hautzellen sind stabil verbunden.
- Es besteht ein Schutz vor Feuchtigkeitsverlust.
- Fremdstoffe wie Bakterien oder Reizstoffe können nicht in den Körper eindringen.

## Gestörte Hautbarriere



- Unter anderem durch den Mangel an Lipiden (Fetten) sind die Hautzellen schlechter vernetzt.
- Die Haut wird trocken, juckt und reagiert empfindlicher auf äussere Reize.
- Es kommt zu erhöhtem Feuchtigkeitsverlust.
- Fremdstoffe wie Bakterien oder Reizstoffe können leichter eindringen.

**Was Ihrer Haut hilft: durch konsequente Hautpflege Ihre Hautschutzbarriere wieder herstellen. Lassen Sie Ihre Haut nicht austrocknen!**



**Hautpflege** BEGINNT  
BEREITS BEIM WASCHEN

## ÄUSSERE UMWELTEINFLÜSSE

Äussere Faktoren können einen Einfluss auf den Hautzustand haben. Diese sogenannten Provokationsfaktoren sind bei jeder Patientin bzw. jedem Patienten mit trockener, juckender, schuppender Haut unterschiedlich und lassen sich auch nicht bei jedem feststellen.

### Mögliche Provokationsfaktoren



Klima (Sonne, Kälte, Trockenheit)



Chemische Reize (Unverträgliche Kosmetika, Waschen mit Seifen)



Psychischer Stress



Kratzende Kleidungsstücke



Waschmittel mit Farb- oder Duftstoffen



Schweiss

# ZAHLEN & FAKTEN

## HÄUFIGE EKZEMATÖSE HAUTERKRANKUNGEN (DERMATITIS)

### Neurodermitis (atopisches Ekzem)

Das atopische Ekzem, auch atopische Dermatitis oder Neurodermitis, ist eine chronische Hauterkrankung mit schubartigem Verlauf, die typischerweise im Säuglingsalter auftritt.

In der Schweiz sind ca. 20% der Kinder von einem atopischen Ekzem betroffen. Bei Erwachsenen geht man von 4% bis 5% aus. Bei 85% der Fälle treten die Symptome in den ersten fünf Lebensjahren auf.

### Kontaktdermatitis (Kontaktekzem)

Die Kontaktdermatitis – auch Kontaktekzem genannt – ist eine entzündliche, nicht infektiöse Reaktion der Haut auf äussere Substanzen und Einflüsse.

Die Kontaktdermatitis gehört zu den häufigsten Erkrankungen der Haut. Etwa 15% bis 20% der Schweizer Bevölkerung sind im Laufe ihres Lebens davon betroffen. Dies können Personen aller Altersgruppen sein. Die Ausprägung ist sehr unterschiedlich.



DENKEN SIE AN DIE RICHTIGE  
**Hautpflege**  
FÜR GROSS UND KLEIN

# SYMPTOME DER NEURODERMITIS

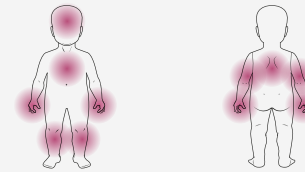
Der Hautzustand bei Patient:innen mit dem atopischen Ekzem verändert sich ständig. Somit können verschiedene Symptome bei Neurodermitispatient:innen auftreten.

- Trockene, sensible Haut
- Juckreiz
- Gerötete Hautstellen
- Schuppende Haut
- Nässende Hautstellen
- Krustenbildung
- Raue Hautoberfläche
- Knötchenbildung

**NEURODERMITIS  
IST EINE ART AUTO-  
IMMUNERKRANKUNG  
UND DESHALB NICHT  
ANSTECKEND!**

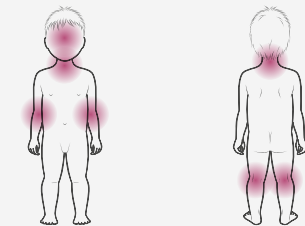
# HÄUFIG BETROFFENE KÖRPERBEREICHE

Je nach Alter der Betroffenen treten die Ekzeme an den typischen Hautstellen auf.



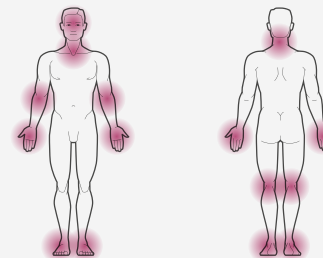
## Säuglinge

Hauptsächlich betroffen sind das Gesicht, der Oberkörper, die Hände sowie die Streckseiten der Arme und Beine.



## Kleinkinder

Schübe treten vorwiegend in den Kniekehlen, Ellenbeugen, im Gesicht, Nacken und am Hals auf.



## Ältere Kinder, Jugendliche, Erwachsene

Wie bei den Kleinkindern. Zusätzlich können Hand- und Fussekzeme beobachtet werden.

# JUCK-KRATZ-ZYKLUS

Der Juckreiz ist ein sehr quälendes Symptom von trockener Haut und Hauterkrankungen wie Neurodermitis. Unter anderem können Einschlafprobleme, Schlafstörungen oder Konzentrationsprobleme eine Folge von starkem Juckreiz sein. Ein ständig vorhandener Juckreiz schränkt die Alltags- und Freizeitgestaltung ein. Nicht selten bedeutet dies eine starke Verminderung der Lebensqualität.

Wird dem Drang zum Kratzen nachgegeben, wird die Hautbarriere weiter verletzt und Fremdstoffe wie Bakterien oder Reizstoffe können leichter eindringen. Daraus resultierende Entzündungsschübe können wiederum zu Juckreiz führen. Diesen Teufelskreis wird auch Juck-Kratz-Zyklus genannt.

Im nachfolgenden Kapitel erhalten Sie einige Inputs, wie Sie diesen Durchbrechen können.



# BEHANDLUNG DER NEURODERMITIS

Da Patient:innen mit Neurodermitis die Veranlagung ein Leben lang in sich tragen, ist das Ziel der Neurodermitis Therapie vor allem, dass die Symptome verschwinden oder zumindest zu lindern und symptomfreie Phasen zu verlängern.

## Stufe 1

### TROCKENE HAUT

Topische Basistherapie und Vermeidung oder Reduktion von Triggerfaktoren

## Stufe 2

### LEICHTE EKZEME

Erforderliche Massnahmen der vorherigen Stufe und niedrige potente topische Glukokortikosteroide und/oder topische Calcineurininhibitoren

## Stufe 3

### MODERATE EKZEMA

Erforderliche Massnahmen der vorherigen Stufen und höher potente topische Glukokortikosteroide und/oder topische Calcineurininhibitoren

## Stufe 4

### PERSISTIERENDE SCHWER AUSGEPRÄGTE EKZEMA

Erforderliche Massnahmen der vorherigen Stufen und systemische immunmodulierende Therapie (z.B. Ciclosporin A)



## NEURODERMITIS SCHULUNGEN

Patientenschulungen vermitteln Wissen über dermatologische, allergologische und psychologische Aspekte der Erkrankung sowie die Therapie, Entspannungstechniken und Ernährung.

Sehen Sie sich diese Schulungsangebote an:



aha! Schweiz



Inselspital Bern



# BASISTHERAPIE

## Schutz der natürlichen Hautbarriere

Die topische (örtliche, äussere) Basistherapie ist die Grundlage der Behandlung von Neurodermitis über alle Schweregradstufen. Sie dient dazu, den Fett- und Feuchtigkeitsgehalt der Haut auszugleichen und die Hautschutzbarriere wiederherzustellen. Durch eine passende Reinigung und Pflege wird die Haut mit Fett und Feuchtigkeit versorgt und nachhaltig vor dem Austrocknen geschützt. Es ist empfohlen, die Basistherapie regelmässig (täglich) durchzuführen, auch dann, wenn keine akute Entzündung zu erkennen ist. Nur eine gesunde Haut bietet ausreichend Schutz vor äusseren Einflüssen.

**Bei den Pflegeprodukten ist vor allem darauf zu achten, dass die Produkte sowohl einen feuchtigkeitsspendenden als auch einen rückfettenden Wirkstoff enthalten. Die Basistherapie besteht aus der schonenden Hautreinigung (inkl. der Bäder) sowie der schützenden Pflege der Haut.**

Beim Duschen empfiehlt sich die Anwendung eines tensidarmen & rückfettenden Duschöls, statt eines stark schäumenden Duschgels. Die Haut soll nicht weiter austrocknen.



Für die Pflege der Haut eignet sich eine medizinische Lotion mit einem angemessenem Fettgehalt. Natürliche Lipide können die Barrierefunktion der Haut stärken.

## Vermeidung / Reduktion von Triggerfaktoren

Durch die Reduktion von Trigger - oder auch Provokationsfaktoren können Schübe herausgezögert oder verhindert werden. Alles was Ihre Haut zusätzlich reizt, gilt es zu vermeiden. Hierzu gehören z. B. die Allergenvermeidung und Reduktion der Hautirritation, etwa durch Heraustrennen des Klamottenlabels am Rücken oder Reduktion von beruflichen Hautirritationen im Erwachsenenalter.



FÜR HAUT, IN DER  
MAN SICH *wohlfühlt*

# ÄUSSERLICHE THERAPIE

Die Basistherapie ist die Grundlage der Behandlung, unabhängig vom Schweregrad der Erkrankung. Bei akuten Schüben, starkem Juckreiz oder schwereren Formen der Neurodermitis können weitere Therapien notwendig sein.

## Präparate zur Juckreizstillung

Zur lokalen Juckreizstillung werden Wirkstoffe wie Polidocanol oder Lidocain empfohlen. Im Optimalfall enthalten diese Präparate auch feuchtigkeitsspendende sowie rückfettende Wirkstoffe, um die Ursachen zu bekämpfen. Wichtig ist, dass die Anwendung von solchen Präparaten keine antientzündliche Therapie ersetzt.

## Topische Kortisonpräparate (Glukokortikosteroide)

Zur antientzündlichen Therapie werden topische Glukokortikosteroide empfohlen. In der Regel werden diese einmal täglich aufgetragen. In Ausnahmefällen auch zweimal täglich. Diese Behandlung wird grundsätzlich bis zur Abheilung der Läsionen empfohlen.

## Topische Calcineurininhibitoren

Topische Calcineurininhibitoren wie Tacrolimus und Pimecrolimus sind Wirkstoffe, die zur äusserlichen Behandlung der atopischen Dermatitis und anderer Hauterkrankungen eingesetzt werden. Sie wirken entzündungshemmend und immunsuppressiv, d.h. Funktionen des Immunsystems werden unterdrückt.

## Phototherapie / Lichttherapie

Die Licht- oder Phototherapie wirkt durch physikalische Effekte auf die Haut. Die betroffenen Hautbereiche werden mit ultravioletter Strahlung (UV-A oder UV-B) bestrahlt. Die Lichttherapie wirkt entzündungshemmend und kann zur Behandlung der akuten Beschwerden angewendet werden.

# THERAPIETREUE

Die wichtigste Voraussetzung für den Behandlungserfolg ist Ihre Therapietreue. Setzen Sie selbst den Grundstein für Ihre gesunde Haut, in dem Sie ihr täglich die entsprechende Aufmerksamkeit schenken.



Besonders die Basistherapie fordert Ihr Durchhaltevermögen. Denken Sie auch an eine schonende Reinigung und schützende Pflege, wenn Ihre Haut aktuell keine Entzündungszeichen aufweist. Dadurch schaffen Sie langfristige Kontrolle über die Neurodermitis.



Wenn Sie Bedenken hinsichtlich Ihrer aktuellen Therapie haben, sprechen Sie Ihren behandelnden Arzt an. Sicher finden Sie gemeinsam eine Lösung.



Ändern Sie Dosierung oder Häufigkeit der Medikamenteneinnahme / Umsetzung des Therapieplans nur in Abstimmung mit Ihrem behandelnden Arzt.

## Was kann Ihnen helfen, an die Umsetzung der Therapie zu denken?

- Stellen Sie sich einen Wecker, damit Sie an die Einnahme / Anwendung Ihrer Medikamente denken.
- Tauschen Sie Ihr Duschprodukt gegen ein medizinisches Duschprodukt aus.
- Machen Sie regelmässig Fotos von Ihrem Therapiefortschritt, das motiviert!
- Tauschen Sie sich mit Betroffenen aus.

# TIPPS UND TRICKS

## IM UMGANG MIT TROCKENER HAUT UND NEURODERMITIS



So kurz und kühl wie möglich duschen bzw. baden



Die Haut nach dem Duschen / Baden trocken tupfen, statt zu rubbeln



Beim Waschen auf Weichspüler und stark parfümierte Waschmittel verzichten



Entspannungstechniken (z. B. Yoga, progressive Muskelentspannung, autogenes Training) können helfen, mit psychischen Belastungen umzugehen



Waschen Sie sich mit einem geeignetem pH-neutralen Produkt (auf Ölbasis), statt einem tensidhaltigen, schäumenden Duschgel



Die Haut nach dem Duschen / Baden eincremen, wenn sie noch feucht ist



Die unterste Kleiderschicht mit den Nähten nach aussen tragen, um eine Reizung auf der Haut zu verhindern. Ggfs. die Zettel aus der Kleidung herausschneiden



Sonnenschutz grosszügig auftragen und übermässige Sonnenexposition vermeiden

