

Wen juckt's?

Häufig tritt das **atopische Ekzem**, auch als Neurodermitis bekannt, bereits im Kindesalter auf. Sein Verlauf ist wechselhaft, die Symptome machen sich in Schüben von unterschiedlicher Dauer und Schwere bemerkbar.



© Anetlanda / iStock / Thinkstock

Unerträgliches Jucken und Kratzen, bis das Blut kommt – dies sind die typischen Beschwerden einer Neurodermitis. Der starke Juckreiz gehört neben den sichtbaren Hautveränderungen zu den charakteristischen Hauptsymptomen der Erkrankung. Sie ist nicht heilbar, jedoch gibt es verschiedene Maßnahmen, die der Linderung dienen.

Juck-Kratz-Zirkel Schädigungen der Haut, die durch intensives Kratzen hervorgerufen werden, sind für die Symptomatik von großer Bedeu-

tung: Wenn es juckt, kratzt man, dadurch wird die Haut gereizt und es juckt weiter. Häufig kommt es in der Nacht zu sogenannten Juckkrisen, bei denen durch das intensive Kratzen und den daraus resultierenden, kratzbedingten Schmerz der Juckreiz über-tönt werden soll. Jedoch werden die Beschwerden auf diese Weise verstärkt – es entsteht ein Aufschaukelungsprozess, der in unkontrollierten Kratzattacken enden kann.

Einschränkung der Lebensqualität Neurodermitis stellt eine große Belastung dar: Neben der chronischen Hauterkrankung an sich plagen sich Patienten mit optischen Beeinträchtigungen, mit Störungen des Allgemeinbefindens (etwa aufgrund von Schlafentzug oder Konzentrationsproblemen) sowie mit Schuldgefühlen, wenn sie sich entgegen ihrer eigenen Vorsätze die Haut aufgekratzt haben. Man geht von einer multifaktoriellen Verursachung aus. Einflussfaktoren sind unter anderem eine genetische Disposition, Allergene, Nahrungsmittel, psychische Einflüsse, eine veränderte Zellabwehr oder ein erhöhter Immunglobulin-spiegel.

Den Teufelskreis durchbrechen Die Juckreizempfindung und das Kratzverhalten hängen stark von den begleitenden Kognitionen ab, die juckreizverstärkend oder juckreizhemmend sein können. Je negativer diese Gedanken sind (z. B.: „Ich halte das alles nicht mehr aus“), umso größer die Gefahr einer Kratzattacke. Weisen Sie Ihre Kunden daher darauf

hin, dass sie sich am besten kognitive Techniken erarbeiten, um dem unerwünschten Kratzen entgegenzuwirken. Für Erwachsene und Kinder gibt es spezielle Schulungsprogramme (z. B. „Fühl mal“ für Kinder und Jugendliche), welche die Entwicklungsvoraussetzungen der Betroffenen berücksichtigen. Sie beinhalten eine Steigerung der Selbstwahrnehmung, fördern die Fähigkeit der Kratzkontrolle oder unterstützen die sozialen Fertigkeiten im Umgang mit der Erkrankung.

Mentale Fitnessübungen In der Phase vor dem Juckreiz nehmen Betroffene oft Vorboten wahr, denen man am besten mit positiven Selbstinstruktionen begegnet: „Es muss nicht stark jucken und ich bekomme das schon hin.“ Zum anderen wenden Imaginationsübungen, in denen sich Patienten in eine positive Situation versetzen, negative Kognitionen ab. Während des Juckreizes ist die Technik des Gedankenstopps von großem Nutzen. Auch die mentale Ablenkung (zum Beispiel leichte Rechenaufgaben) oder Kühltisungen (Abkühlung in einem See) sind effektive Möglichkeiten der Linderung. Ist die Attacke überstanden, sollten Betroffene die Erfolge im Umgang mit der Situation betrachten: „Was hat gut geklappt?“ oder „Es klappt immer besser.“ Diese positiven Selbstinstruktionen müssen intensiv trainiert werden, damit sie im Ernstfall verfügbar sind. ■

Martina Görz,
PTA und Fachjournalistin