

# Schuppenflechte: Juckreiz zum Aus-der-Haut-Fahren



## Trockene Luft im Winter setzt der Haut besonders zu

Frostiges Wetter draußen, trockene Heizungsluft drinnen und dazu wenig Sonnenschein – bei vielen Menschen mit Schuppenflechte kommt es im Winter zu deutlich mehr Krankheitsschüben als in den feuchten, sonnenreicheren Sommermonaten. Der mit diesen Schüben verbundene Juckreiz treibt viele nahezu in die Verzweiflung.

■ Wir kennen das alle: Der ständige Temperaturwechsel zwischen der kalten Luft im Winter draußen und den geheizten Räumen in Gebäuden stresst unsere Haut. Dicke Wintersachen lassen die Haut

schlechter atmen, und sobald wir ein Geschäft oder einen anderen geheizten Raum betreten, schwitzen wir. Der gesamte Körper und damit auch die Haut ist starken Temperaturschwankungen ausgesetzt.

Außerdem ist die eisige Winterluft sehr trocken, genauso wie die Heizungsluft in unseren Wohnungen. Deswegen benötigt die Haut im Winter fetthaltigere Pflege als in den warmen Monaten.

### Im Winter mehr Krankheitsschübe

Für Menschen mit Schuppenflechte – auch Psoriasis genannt – ist die kalte Jahreszeit eine noch größere Herausforderung als für andere Menschen. Ihrer Haut setzen Trockenheit und Temperaturschwankungen besonders zu. Krankheitsschübe treten deswe-

gen in der kalten Jahreszeit deutlich häufiger auf. Das liegt auch daran, dass die Sonne weniger scheint, die der geplagten Schuppenflechtenhaut guttut.

### Kratzen verstärkt den Juckreiz

Je trockener die Haut, umso stärker der Juckreiz. Und je mehr man kratzt, umso stärker wird der Juckreiz. Die meisten Menschen mit Schuppenflechte begleitet dieser Juckreiz mehr oder weniger durch ihr gesamtes Leben. Dabei handelt es sich beileibe nicht immer einfach nur um eine lästige Erscheinung, sondern der Juckreiz kann sehr schmerzhaft sein. Für viele Menschen mit Schuppenflechte bedeutet das ständige Jucken sogar den unangenehmsten Aspekt ihrer Krankheit. Glücklicherweise gibt es eine Reihe von Möglichkeiten, diese Krankheit und speziell den damit verbundenen Juckreiz zu behandeln.

### Gute Hautpflege ist das A & O

An erster Stelle steht eine gute Hautpflege. Cremes und Hautöle verhindern, dass die Haut zu sehr austrocknet, und beugen so dem Jucken vor. Besonders bewährt haben sich Salben, die Harnstoff, also Urea, enthalten. Harnstoff feuchtet die Haut an, indem er Wasser bindet. Dadurch wird die trockene Haut geschmeidiger. Viele Salben, Cremes und Lotionen gegen Schuppenflechte enthalten auch Salicylsäure. Dieser Wirkstoff sorgt dafür, dass sich die Hautschuppen leichter lösen. Das älteste Mittel gegen Psoriasis dürfte Teer sein. Auch heute noch werden steinkohleteerhaltige Präparate gegen den Juckreiz eingesetzt. Der Teer wirkt außerdem entzündungshemmend, er verlangsamt die Hauterneuerung und beugt so einer starken Schuppenbildung vor. Wenn es gerade mal wieder ganz schlimm



### WAS PASSIERT BEI PSORIASIS?

Die menschliche gesunde Haut erneuert sich ungefähr alle vier Wochen. An den Stellen des Körpers, die von Schuppenflechte betroffen sind, erneuert sich die Haut alle vier Tage! Dieses rasante Wachstum der Haut ist mit einer Vielzahl von Beschwerden verbunden. Typisch für diese nicht ansteckende Krankheit sind weißliche bis silberfarbene Schuppen auf einer geröteten Haut. Besonders häufig betroffen sind die Innenseiten der Arme, Ellenbogen und die Knie. Aber auch die Kopfhaut, die Achseln, Brust und Rücken und sogar die Geschlechtsorgane können in Mitleidenschaft gezogen werden. Der Juckreiz der sich schuppelnden Haut ist nicht nur lästig, sondern ein ernstzunehmendes Problem.

### WAS TUN BEI BRENNENDEN LIPPEN?

Die trockene, frostige Winterluft setzt der zarten Haut der Lippen oft zu. Vorbeugend ist es wichtig, die Lippen trocken zu halten und regelmäßig einzufetten. Eine gründliche Mundhygiene verhindert dabei die Ansiedlung von Keimen im Mundraum.

Entzündete und eingerissene Lippen brennen, spannen und jucken. Die Haut ist hier besonders empfindlich, weil sich auf ihr kein schützender Fettfilm befindet wie an anderen Stellen der Haut. Viele Menschen leiden in den Wintermonaten unter kleinen, schmerzhaften Einrissen, den sogenannten Rhagaden. Menschen mit Schuppenflechte haben besonders häufig eingerissene Mundwinkel.

An dieser sensiblen Körperstelle dürfen nicht alle Mittel gegen Schuppenflechte aufgetragen werden. Feuchtigkeitscremes mit Harnstoff eignen sich für die milderen Fälle. Eine Alternative für den Notfall sind bestimmte Salben mit Kortison.

juckt, helfen auch kalte Umschläge mit Wasser oder auch mit schwarzem Tee oder Apfelessig.

### Vorsicht vor Chilis und Histamin

Verschiedene Lebensmittel können den Juckreiz verstärken. Im Alltag ist es wichtig, darauf zu achten, scharfe Gewürze und histaminhaltige Lebensmittel möglichst zu vermeiden. Relativ histaminhaltig sind zum Beispiel bestimmte Fischarten wie Makrelen, Thunfisch und Anchovis, rohe und geräucherte Wurstwaren, bestimmte Käsesorten und Rotwein.





## BAUMWOLLE, WOLLE, SEIDE ODER SYNTHETIK?

Was die geschundene Haut von Menschen mit Schuppenflechte gerade im Winter überhaupt nicht brauchen kann, ist Kleidung, welche die Haut zusätzlich reizt. Egal, für welches Material Sie sich entscheiden, wichtig ist, dass die Kleidung immer locker und bequem ist.

Wolle wärmt zwar gut, es empfiehlt sich aber, dieses natürliche Material nicht direkt auf der Haut zu tragen. Den meisten Menschen mit Schuppenflechte tut kratzige Schafswolle nicht gut. Andere Naturfasern eignen sich besser, zum Beispiel Baumwolle. Kleidung aus Baumwolle ist atmungsaktiv und gerade bei empfindlicher Haut sehr angenehm zu tragen. Seide fühlt sich zwar gut auf der Haut an. Das Material ist aber sehr glatt, was dazu führen kann, dass die Bluse oder das Hemd an der Haut klebt, wenn man anfängt zu schwitzen.

Wenn Sie lieber zu Kunstfasern greifen, sollten Sie darauf achten, dass es sich um atmungsaktive Textilien handelt. Vermeiden Sie Materialien aus Polyamid, Polyester, Polypropylen, Elastan und Polychloridfasern. Einige Hersteller werben mit speziellen Textilien für Menschen mit Schuppenflechte. Antibakterielle Fasern machen keinen Sinn, weil die psoriatische Haut nicht mehr unter Bakterien leidet als andere Haut. Mit dem neu entwickelten synthetischen Gewebe namens Tepso hingegen kommen viele Menschen gut zurecht. Dieses luftdurchlässige Material wurde speziell für Menschen mit Hautproblemen entwickelt.

Wichtig ist es auch, bei Kosmetika und Reinigungsmitteln im Haushalt auf Produkte zu achten, die möglichst wenig Zusatzstoffe enthalten.

## Handschuhe nachts um Kratzen zu verhindern

Nachts sollte die Raumluft eher kühl als warm sein. Viele Menschen mit Psoriasis kratzen sich im Schlaf. Deswegen kann es sinnvoll sein, die Nägel immer sehr kurz geschnitten zu halten und eventuell nachts auch Handschuhe zu tragen. Wichtig zu wissen: Wer kratzt, verschlimmert den eigenen Juckreiz immer mehr.

Fragen Sie Ihren Arzt, wenn Sie nicht mehr weiterwissen. Er kann Ihnen verschiedene Medikamente verschreiben, die den Juckreiz lindern. Dazu zählen beispielsweise bei stärkerem Juckreiz kortisonhaltige Präparate und Antihistaminika. Manchmal wird der Arzt gerade im Winter auch UV-Bestrahlungen verordnen.

Verschiedene Studien zeigen immer wieder, dass auch Akupunktur ein gutes Mittel gegen den Juckreiz bei Schuppenflechte ist. Streng wissenschaftlich bewiesen ist dieser Effekt nicht. Aber vielleicht wäre es trotzdem einen Versuch wert? ■



## PSORIASIS-SPRECHSTUNDEN AN KRANKENHÄUSERN

Ihr niedergelassener Hautarzt ist Ihr bester Ansprechpartner bei Ihren Hautproblemen. Manchmal – vor allem in hartnäckigen Fällen – macht es aber auch Sinn, sich an Spezialisten in der Klinik zu wenden, die sich ausschließlich mit Psoriasis beschäftigen. An fast allen größeren Kliniken für Dermatologie gibt es mittlerweile spezielle Psoriasis-Sprechstunden, so beispielsweise in Berlin, Bonn, München, Erlangen und Heidelberg. Am besten, Sie fragen Ihren Dermatologen oder erkundigen sich in der nächstgelegenen Hautklinik nach einer geeigneten Ambulanz.

An der Universitätsklinik in Münster existiert seit einigen Jahren das „Kompetenzzentrum chronischer Pruritus“, also eine spezielle **Juckambulanz** unter anderem für Patienten mit Schuppenflechte. Wenn Sie hier Rat suchen wollen, benötigen Sie eine Überweisung durch Ihren Hautarzt.