



Tipps für Alltag mit Neurodermitis

Du bist unaufhaltsam
mit deiner Neurodermitis,
zeig es!



Wie Juckreiz bei Neurodermitis entsteht

Die genauen Mechanismen, die zur Entstehung von Juckreiz führen sind vielfältig und noch nicht bis ins Detail geklärt. **Neue Erkenntnisse aus der Forschung lassen darauf schließen, dass Juckreiz durch spezialisierte Nervenfasern vermittelt wird.** Diese befinden sich überall in der Haut und reagieren auf verschiedenen Botenstoffe wie z. B. Histamin und Serotonin. Bei Neurodermitis sind zudem weitere Botenstoffe aus der Familie der Interleukine (IL) an der Entstehung und/oder Verstärkung von Juckreiz beteiligt wie z.B. IL-4, IL-13 oder IL-31. Dabei können ein Hautkontakt (mechanischer Reiz), Temperaturschwankungen (physikalischer Reiz) oder bestimmte Substanzen zur Ausschüttung dieser Botenstoffe führen.

Die spezialisierten Nervenfasern nehmen die Reize auf, wandeln sie in Signale um und leiten sie über das Rückenmark zum Gehirn weiter. Dort werden sie verarbeitet und der Reflex „Kratzen“ wird ausgelöst. Das Juckempfinden kann auf bestimmte Körperstellen begrenzt (lokalisiert) sein oder den gesamten Körper (generalisiert) betreffen. Der Juckreiz kann dabei als brennend, stechend oder leicht schmerzhaft wahrgenommen werden.

Kratzen bringt nur scheinbar Linderung

Trockene Haut neigt zu Juckreiz. Kratzen ist eine natürliche Reaktion, um den quälenden Juckreiz zu stillen.

Dabei entstehen Schmerzreize, die kurzzeitig den Juckreiz überdecken. Ständig wiederholtes Kratzen reizt jedoch die empfindliche, trockene Haut. Entzündungsbotenstoffe werden ausgeschüttet, was wiederum zu mehr Juckreiz führt. Außerdem entstehen durch das Kratzen kleine Verletzungen. Fremdstoffe oder Krankheitserreger (Bakterien, Viren, Pilze) können leichter in die Haut eindringen und zu einer Infektion führen. In der Folge reagiert die körpereigene Abwehr mit Entzündung und der Juckreiz wird weiter gesteigert:

Ein Teufelskreislauf aus Juckreiz – Kratzen – Entzündung entsteht:



Tipps zur Linderung des Juckreizes

Feuchte oder kühlende Umschläge bringen schnelle Linderung.

Achte im Anschluss auf eine feuchtigkeitsspendende und rückfettende Hautpflege.



Trage luftige Kleidung aus natürlichen Materialien wie z. B. Baumwolle.



Meide alles was die Haut reizen kann!

Hierzu zählen raue Kleidungsstücke (z. B. Wolle), Stress oder ungeeignete Produkte zur Hautreinigung.



Achte auf **kühle Temperaturen im Schlafzimmer**, da Wärme und starkes Schwitzen den Juckreiz fördern.



Tipps zur Linderung des Juckreizes

Meide häufige Vollbäder

und dusche möglichst nur mit lauwarmem Wasser. Verwende Reinigungsprodukte, die die Haut nicht weiter austrocknen.



Eine **regelmäßige** Pflege zur **Rückfettung der Haut** ist wichtig. Verwende Cremes oder Lotions mit juckreizlindernden Eigenschaften.



Entspannungsübungen

können ablenken z. B. autogenes Training oder Yoga.



Du bist mehr als deine Haut!

Du stehst für uns im Mittelpunkt

Almirall ist ein internationales biopharmazeutisches Unternehmen mit strategischem Fokus auf die Hautgesundheit. Geleitet von unserem Unternehmensziel:

„Transform the patients' world by
helping them realize their
hopes & dreams for a healthy life.“

steht für uns die Patientin und der Patient im
Mittelpunkt unseres Handelns.

#mehralshaut

Alle Informationen zur Kampagne findest du unter:



Eine Initiative der Almirall Hermal GmbH
Scholtzstraße 3 D-21462 Reinbek
www.almirall.de

