

## HAUT UND LEBENSSTIL

„Rauchen und Alkohol spielen bei Autoimmunerkrankungen eine negative Rolle. Auch der Verzehr von Schweinefleisch kann entzündungsfördernd wirken.“

Dr. Jens Tesmann,  
Dermatologe

# Haut

## Problemzone

### Wenn unser Aushängeschild uns im Stich lässt

Eines haben Psoriasis, Neurodermitis und Lichen sclerosus gemeinsam: Die chronischen Hauterkrankungen heilen äußerst selten aus – aber man kann die Symptome lindern. Drei betroffene Frauen erzählen, wie sie den Alltag bewältigen.



**D**ie Haut ist das größte Organ des Körpers – und die zwei Quadratmeter Körperoberfläche sind anfällig für viele Erkrankungen. „Psoriasis, Neurodermitis und Lichen sclerosus haben eine starke autoimmune Komponente. Die Erkrankungen springen deshalb immer wieder neu an“, sagt der Dermatologe Dr. Jens Tesmann. So reichen bei Psoriasis oft kleine Kratzer, Mikro-Verletzungen, um neue Schuppen-Herde entstehen zu lassen. Während andere Dermatosen wie etwa die Akne gute Heilungschancen haben, ist bei diesen drei Hautkrankheiten kaum eine vollständige Genesung möglich. „Man kann lediglich die Symptome kontrollieren und lindern“, sagt Dr. Tesmann.



**Dr. Jens Tesmann**

Facharzt für Dermatologie. Der Mediziner leitet gemeinsam mit seinem Kollegen Dr. Daniel Wilder das Hautzentrum Innenstadt in Stuttgart



## NEUE THERAPIEN

„Die Behandlung mit Antikörpern ist bei Psoriasis ein entscheidender Schritt. Allerdings müssen zuvor Impfungen zur Vorbeugung gegen mögliche Infektionen erfolgen.“

Dr. Jens Tesmann,  
Dermatologe

### Dermatologe per Knopfdruck vor Ort

Gerade in ländlichen Regionen kommt es vor, dass Patienten auf einen Termin beim Facharzt lange warten. Die AOK Baden-Württemberg hat sich dafür eine Lösung einfallen lassen, die auf die digitale Vernetzung von Haus- und Facharzt setzt. Im Rahmen des Projekts TeleDerm wird beim Hausarzt eine veränderte Hautstelle fotografiert und die Bilder dem Facharzt übermittelt. Innerhalb weniger Tage erhalten Patienten eine Diagnose vom Facharzt, die über die Hausarztpraxis vermittelt wird. Auch die weitere Therapie erfolgt dort. Sie benötigen keine zusätzliche Technik oder App: Alle Schritte werden von der Hausarztpraxis durchgeführt. TeleDerm wurde in etwa 50 Praxen in Baden-Württemberg über einen Zeitraum von einem Jahr erprobt und im Rahmen einer Studie durch mehrere Universitäten wissenschaftlich begleitet. Wir sind gespannt auf die Ergebnisse!

Gelegentlich heilen sie jedoch spontan von selbst aus.

### SCHUPPIGE HAUT, KAPUTTE NÄGEL: PSORIASIS

Begonnen hat es bei Ina Bickel im Alter von 14 Jahren mit kleinen Stellen an den Ellenbogen. „Es hat nicht großartig gejuckt, ich hatte anfangs keine Beschwerden damit“, sagt die Betroffene. „Erst mit Anfang Zwanzig war ich das erste Mal beim Arzt.“ Doch die Salben halfen nur temporär gegen die Erkrankung, die Symptome wurden schlimmer: Zunächst kamen Stellen im Gesicht hinzu, die jedoch mit der Zeit wieder verschwanden. Dann sprang die Psoriasis auf die Nägel über – für Betroffene wie Ina Bickel ein Gefühl großen Makels: „Hände sind ständig präsent. Wenn ich etwas an der Kasse bezahle, werde ich schon mal komisch angeguckt.“ Ina Bickel

erlebt auch sonst Einschränkungen: „Zu Hause gehe ich nicht gern ins Freibad. Ich will nicht sagen, dass ich kein Selbstbewusstsein habe, aber ich möchte mich den Blicken anderer einfach nicht aussetzen.“ Baden geht sie nur im Urlaub, dort, wo niemand sie kennt: „Salzwasser und Sonne tun meiner Haut gut. Ich mag dann aber trotzdem nicht so dicht neben anderen Urlaubern liegen.“ Daheim geht sie in sommerlicher Kleidung nicht gern in die Öffentlichkeit. Die schöne Saison genießt sie lieber im heimischen Schrebergarten – mit ihrer Familie, die sie sehr unterstützt.

### HAUTSTRESS IN SCHÜBEN: NEURODERMITIS

Manche Nahrungsmittel können für Neurodermitiker zum Problem werden, da sie möglicherweise Schübe auslösen. Eine Nahrungsmittelaller-

## ENTSPANNUNG HILFT

„Die psychische Ausgeglichenheit, die innere Balance, beeinflusst ganz klar die Reaktivität des Immunsystems.“

Dr. Jens Tesmann,  
Dermatologe

nik und strich Nüsse, Eier und Weizen vom Speiseplan. Sie isst viel Gemüse und frische, unverarbeitete Produkte. Auch einer Bekannten half die Naturwissenschaftlerin erfolgreich, ihre Erkrankung loszuwerden. Betroffene und Angehörigen bietet der Bundesverband Neurodermitis e.V. Umwelt · Haut · Allergie auf [neurodermitis.net](http://neurodermitis.net) eine Plattform für Erfahrungsaustausch und Selbsthilfegruppen.

## LANGER LEIDENSWEG MIT LICHEN SCLEROSUS

Die insbesondere bei Frauen verbreitete Erkrankung, die sich meist auf den Genitalbereich begrenzt, wird oft lange verkannt als Pilz, wiederkehrender Harnwegsinfekt oder Herpes. Der in Schüben auftretende Lichen sclerosus (LS) ist in der Medizin seit 100 Jahren bekannt, doch lange nicht jedem Arzt ist die Krankheit auch ein Begriff. Dr. Tesmann: „Der LS ist ein stiefmütterlich behandeltes Krankheitsbild. Häufig können nicht einmal Gynäkologen und Urologen die Erkrankung richtig erkennen.“ Diese Erfahrung machte auch Bettina Fischer aus Rheinfelden. Die Betroffene wurde fünf Jahre lang falsch behandelt – mit einem antibiotischen, pilzhemmenden Kombipräparat. Erst durch Eigenrecherche im Internet entdeckte sie, woran sie tatsächlich leidet und welche Therapie adäquat hilft. Über den Selbsthilfe-Verein Lichen sclerosus ([verein-lichensclerosus.de](http://verein-lichensclerosus.de)) fand sie schließlich einen fachkundigen Arzt. „Dieser Gynäkologe sagte direkt: Das erkennt man sofort, dass es ein LS ist, die Klitoris ist bereits überwachsen, Sie haben Verklebungen der Vulvalippen, das kann man gar nicht übersehen.“

Dieser Artikel beruht auf einer Anregung einer Leserin des AOK-Gesundheitsmagazins Baden-Württemberg. Haben auch Sie einen speziellen Themenwunsch, über den wir berichten sollen? Schreiben Sie uns gerne: [gesundheitsmagazin@aok.bw.de](mailto:gesundheitsmagazin@aok.bw.de)

## Betroffene werden oft ausgegrenzt



### PSORIASIS:

INA BICKEL

Auf meine Finger hat mich tatsächlich mal jemand angesprochen und gesagt:

„Wenn man es wirklich sehr will, dann kann man es schaffen, mit dem Nägelknabbern aufzuhören.“ Ich fand das ziemlich unverschämt und habe der Person erst einmal erklärt, dass ich eine chronische Erkrankung habe und nicht an den Nägeln kaue.



### NEURODERMITIS:

DR. MELANIE GRIEB

Wenn man eine sehr stark blühende Neurodermitis hat, ist es sehr schwer, neue

Kontakte zu knüpfen, neue Menschen kennenzulernen. Viele reagieren leider mit Ablehnung. Mir half unter anderem eine Ernährungsumstellung. Mittlerweile ist meine Haut zum Glück völlig symptomfrei.



### LICHEN SCLEROSUS:

BETTINA FISCHER

In der Bevölkerung ist LS kaum bekannt.

Wer versucht, darüber zu sprechen, riskiert Bemerkungen wie „Wo hast du dir das denn eingefangen?“. Ich „oute“ mich dennoch, kläre auf, dass es keine Geschlechtskrankheit ist, sondern eine chronisch-entzündliche Hauterkrankung, die auch überhaupt nichts mit mangelnder Hygiene zu tun hat.

gie haben bei uns etwa drei Prozent der Erwachsenen. Nur bei etwa zehn Prozent derer, die Umfragen zufolge von sich sagen, eine Nahrungsmittelunverträglichkeit zu haben, lässt sich auch eine Allergie feststellen. Vor allem Unverträglichkeiten sind schwer zu eruieren, dafür ist eine Auslassdiät notwendig. Das erfuhr auch Dr. Melanie Grieb. Trotz Testung wurde ihr gesagt, sie könne bestimmte Nahrungsmittel dennoch zu sich nehmen, da sie keine direkte Reaktion zeige. Doch es traten immer wieder neue Schübe auf. Sie recherchierte, wollte sich nicht damit abfinden: „Wer in die Akzeptanz geht, ergibt sich in sein Schicksal. Das war nicht mein Weg.“ Die Therapie besteht aus mehreren Bausteinen, unter anderem Vermeidung von Auslösern, Basispflege der Haut und Behandlung des Juckreizes. Melanie Grieb begann ihre Behandlung in einer Spezialkli-