

# Es juckt, es brennt, es Es ist zum Aus-der-Haut-

Die Haut ist das Kleid des Lebens. In **BILD** schildern fünf Menschen ihre Probleme mit diesem äußerst sensiblen Organ, und Experten sagen, was man dagegen tun kann

Von K. QUASSOWSKY, F. SCHWEBKE, V. WEINL, Fotos: FRANK ZAURITZ

**U**nsere Haut. Unser größtes Organ. Sie hat beim Erwachsenen eine Oberfläche von fast zwei Quadratmetern, macht 16 Prozent unseres Körpergewichts aus. Aber wehe, wenn es unserer Haut nicht gut geht. Dann wird sie trocken, schuppig, picklig. Bis zu 90 Prozent der Jugendlichen leiden unter Akne, 25 Prozent haben trockene Haut, rund 140 000 Menschen erkranken jährlich an Hautkrebs, rund fünf Millionen plagen sich mit Neurodermitis. In **BILD** am SONNTAG erzählen fünf Menschen, woran ihre Haut leidet. Und Experten sagen, was man bei Hautproblemen unternehmen kann.

**Warum haben einige trockene Haut, andere fettige?**

Dr. med. Stefan Duve, Leiter des Haut- und Laserzentrums München an der Oper München: „Der Hautzustand ist genetisch vorgegeben. Daher gibt es auch keine Creme, die über die Anwendung hinaus einen Hauttyp ändern kann. Eine trockene Haut wird ohne Behandlung wieder trocken, eine fettige fettig.“

**Kann man sich wirklich unwohl fühlen in seiner Haut?**

Dr. Andreas M. Finner, Trichomed Praxis für Dermatologie, Berlin: „Auf jeden Fall! Überlastung, Nervosität und Schlafmangel machen sich ungünstig an der Haut bemerkbar, es juckt noch mehr. Stresshormone wirken außerdem auf

das Immunsystem und Nervensystem der Haut. Sie werden auch in andere Hormone umgewandelt, wie in männliche Hormone. Diese stimulieren unter anderem die Talgdrüsen, können so Akne begünstigen.“

**Was hilft bei Akne?**

Dr. Duve: „Oft hilft Sonne, bei leichteren Fällen antibiotikahaltige Cremes oder austrocknende Lotionen. Bei schwereren Fällen immer den Hautarzt fragen. Dann kommen Antibiotika oder bei Frauen die Pille in Betracht. Auch eine Reinigung durch medizinische Kosmetikerinnen gehört dazu. Die Ernährung sollte fett- und zuckerarm sein, spielt aber eine kleinere Rolle als angenommen.“

**Was sind Auslöser für Neurodermitis?**

Dr. Duve: „Neurodermitis ist eine genetisch programmierte Erkrankung.“ Die Haut ist trocken, fleckig, rötlich, verdickt. „Viele Neurodermitiker reagieren oft auch auf Nahrungsmittel, Pollen, Wolle allergisch. Wobei eine Allergie oft nur Auslöser eines neuen Schubes ist. Die Psyche spielt ebenfalls eine große Rolle.“

**Wie lässt sich Neurodermitis behandeln?**

Dr. Finner: „Zum einen die Auslöser meiden. Teilweise kann auch eine Besserung durch eine Hyposensibilisierung mittels Spritzen oder Tabletten erfolgen.“

**BITTE BLÄTTERN SIE UM**



**„Pickel plagen mich seit Jahren“**

**Name:** Chanel Schulze, 19  
**Beruf:** Schülerin  
**Problem:** Pickel/Hautunreinheiten im Gesicht  
**Krankheitsverlauf:** Erstmals aufgetreten mit 13 zu Beginn der Pubertät. Dann einige Jahre lang geringer ausgeprägt, seit verganginem Jahr wieder schlimmer.

**Behandlung:** Nimmt salzige „Tote-Meer-Maske“. „Es brennt, aber danach ist die Haut deutlich besser.“ Pflegt auch mit ärztlich verschriebener Kosmetika.

**Situation heute:** „Mit Pickeln halten einen viele Leute für ungepflegt.“ Will ihr Problem beim Hautarzt noch mal genau diagnostizieren lassen.



**„Auf meinem Kopf wachsen Schuppen“**

**Name:** Sven Kleintges, 41  
**Beruf:** Handelsvertreter  
**Problem:** Schuppenflechte überwiegend am Kopf, an den Händen  
**Krankheitsverlauf:** Mit 16 Jahren zum ersten Mal flechtenartige, silbrige Schuppen und Juckreiz auf der Kopfhaut und an den Händen (Foto). Seitdem tritt die Schuppenflechte schubweise auf. Manchmal ein Jahr gar nicht.

**Behandlung:** Eincremen mit stark fettender, gekühlter Spezialsalbe, die den Hautfettanteil über Stunden hält. Zum Duschen (nicht zu heiß) und zur Hautpflege nur pH-neutrale Lotionen.

**Situation heute:** „Ich habe mein Hautproblem im Griff.“



# Du kannst lügen. Deine Haut kann es nicht

**FORTSETZUNG VON SEITE 51**

Es tritt dann ein Gewöhnungseffekt ein. Ganz wichtig ist die regelmäßige reichliche Hautpflege, um die Hautbarriere zu stärken.“ Hilfreich sind rückfettende Ölbäder und Cremes. „Dadurch dringen weniger Allergene wie Pollen in die Haut ein. Gamma-Linolensäure (Nachtkerzensamenöl) ist ein zusätzlich sinnvoller Bestandteil.

## **Was hilft beim einem akuten Schub?**

Der Arzt sollte eine Wirkstofftherapie durchführen. Mit Cremes oder Salben, juckreizlindernden Antiallergika und gegebenenfalls Medikamenten. Neu ist die sogenannte proaktive Therapie. Bei der werden an zwei bis drei Tagen pro Woche Wirkstoffcremes (vor allem mit Kortison) angewandt. Dadurch kommt es seltener zur schweren Neurodermitis, die Verträglichkeit ist besser als bei einer täglichen Therapie.“

## **Wie wird Schuppenflechte therapiert?**

Dr. Duve: „Auch eine Schuppenflechte ist genetisch programmiert. Therapie sind Sonne, Meersalzbäder, abschuppende Cremes, UV-Bestrahlungen bis hin zu potenten, aber nebenwirkungsreichen Tabletten oder Injektionen.“

## **Wie erkennt man gefährliche Muttermale?**

Professor Eggert Stockfleth, Leiter des Hauttumorzentrum Charité, Universi-

tätsmedizin Berlin: „Daran, dass sie anfangen, sich zu verändern. Es gilt die ABCD-Regel. A steht für Asymmetrie: Der Tumor lässt sich nicht von einer Seite auf die andere spiegeln. B wie Begrenzung: Der Tumor ist unscharf begrenzt. C wie Colorit oder Farbe: Der Tumor ist nicht einheitlich pigmentiert. D wie Durchmesser: Der Tumor ist größer als 0.5 Zentimeter.“

## **Wie kann man sich vor weißem Hautkrebs schützen?**

Prof. Stockfleth: „Sonnenschutz ist das Wichtigste. Zwischen 11 und 15 Uhr sollte die Sonne ganz gemieden werden. Sonst Hut und leichte Kleidung tragen. Medizinischen, liposomalen Sonnenschutz anwenden (Apotheke, 100 ml rund 17 Euro). Das sind kleine Fettkügelchen die den Sonnenschutz enthalten und in die obere Hautschicht eindringen. Dieser Sonnenschutz ist der einzige weltweit, der nachgewiesen Hautkrebs verhindert. Dieser braucht nur einmal morgens aufgetragen zu werden und hält den ganzen Tag.“

## **Kann man sich schöne Haut anessen?**

Dr. Finner: „Nur bedingt, aber gesunde Ernährung und ausreichend trinken ist wichtig. Einige Nahrungsbestandteile könnten auch einen altersverzögernden Effekt haben, zum Beispiel Vitamin C (Depotform), mehrfach ungesättigte Fettsäuren.“