

Wen juckt's?

Das Magazin über,
mit und ohne
Neurodermitis

„Mit Musik kann ich der
Welt für eine Zeit entfliehen
und Kraft tanken.“



*Zum Mitnehmen.
Kostenfrei!*

MEIN MOMENT Meras Traum soll wahr werden
JUCKT MICH NICHT Gesunder Alltag für mehr Lebensqualität
BESSER LEBEN Wie Kleidung wirken kann

Hier
weiterlesen:
**neurodermitis-
wen-juckts.de**

DE-IMMD-250169

abbvie

Winter 2025
abbvie

Inhalt

4 REIN THERAPIE MIT TEMPO
Schnelligkeit und lang anhaltende Wirkung

6 MEIN MOMENT VON KRISEN UND TRÄUMEN
Nach Rückschlägen ist es wichtig, nach vorn zu blicken

12 JUCKT MICH NICHT ALLTAG ALS BOOSTER
Wie kleine Dinge viel bewirken können

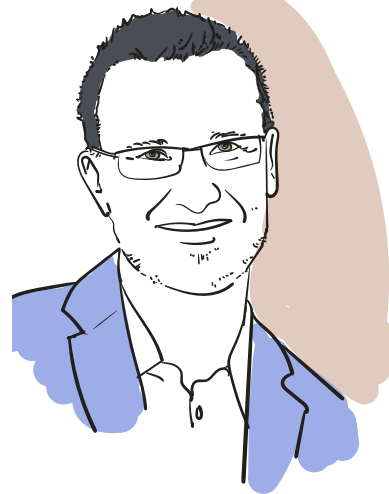
14 SCHNELLIGKEIT HAT VORTEILE
Interview mit Dr. Ivo Hohlfeld

16 BESSER LEBEN DIE ZWEITE HAUT
Kleidung ist mehr als Stoff und Naht

18 WEITER DENKEN ZUSAMMENHALT UND NÄHE
Die Bedeutung von Unterstützung und die Wichtigkeit von Intimität

22 RAUS KEIN LEBEN OHNE TIERE
Katja kämpft gegen Neurodermitis und für ihre Tiere

16
Kleidung kann so viel: Sie macht Stimmung, sie macht Mut, sie umarmt oder bietet Schutz – doch die Wahl entscheidet.



14
Es gibt Therapien, die sehr schnell und dauerhaft helfen können, weiß Dr. Ivo Hohlfeld.



6
Meras Weg war steinig, aber aufgeben hat sie nie.



20
Menschen brauchen Nähe und Intimität – bei Menschen mit Neurodermitis ist dies manchmal herausfordernd.



22
Auf Flauschi fühlt sich Katja frei – trotz Neurodermitis.



18
Gemeinsam gegen Neurodermitis: die positive Wirkung eines unterstützenden Umfeldes.

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

schnelle Symptomkontrolle und gleichzeitig lang anhaltende Wirkung – zwei Dinge, die für Menschen mit Neurodermitis kein Wunschdenken sein müssen. Innovative Systemtherapien können Tempo in die Behandlung bringen und langfristig helfen.

Genau das hat sich Mera hart erkämpfen müssen. Ihr Leben mit Neurodermitis war ein Auf und Ab, bis sie schließlich die richtige Therapie fand. Doch auch Rückschläge musste sie einstecken. Nun ist sie glücklich und möchte sich ihren großen Traum erfüllen – endlich Mutter zu werden.

Nähe und Körperkontakt sind für uns Menschen essenziell, das beginnt schon mit der Geburt. Für Betroffene mit Neurodermitis können Berührungen jedoch herausfordernd sein. Hier hilft Offenheit.

Dies kann Dr. Ivo Hohlfeld nur bestätigen. Als Dermatologe weiß er, dass gerade dieses Thema viel zu häufig unausgesprochen bleibt, obwohl Therapien bei moderater und schwerer Neurodermitis schnell und lang anhaltend Hilfe bieten können.

Genauso wichtig wie die medizinische Behandlung ist das Umfeld. Wenn die Neurodermitis den Alltag einschränkt, stärkt der Zusammenhalt in der Familie, im Freundeskreis oder in der Partnerschaft. Ebenso wie die Wahl der Kleidung. Ein Thema, dem wir uns in dieser Ausgabe annehmen. Denn unsere zweite Haut kann viel bewirken. Manchmal stärkt sie, manchmal schützt sie und manchmal kann sie auch behindern.

Nicht behindernd, sondern bereichernd sind für Katja ihre Tiere. Ein Leben ohne ihre Vierbeiner wollte sich die Tierärztin mit Neurodermitis nicht verbieten lassen – und dies war genau richtig.

Jetzt wünschen wir viel Spaß beim Lesen.
Martina Schormann & Tamara Hakala
Ansprechpartnerinnen für Patient*innen und „Wen juckt’s“-Initiative bei AbbVie



IMPRESSUM

Herausgeber: AbbVie Deutschland GmbH & Co. KG, Wiesbaden.

Verantwortliche Chefredaktion: Martina Schormann, Tamara Hakala.

Redaktion, Layout und Design: komm.passion GmbH, www.komm-passion.de, Matthias Kutzscher.

Layout und Illustrationen: Mirja Winkelmann.

Druck: O.D.D. GmbH & Co. KG Print + Medien.

Vielen Dank für die gute Zusammenarbeit:

Mera El-Ali, Dr. Ivo Hohlfeld, Irina Rohpeter, Katja Williams.

Hinweise: Für Manuskripte, Fotos, Bilder und anderweitiges unverlangt eingesandtes Material wird nicht gehaftet. Alle Rechte vorbehalten. Nur mit schriftlicher Genehmigung von AbbVie sind der Nachdruck oder die Veröffentlichung von einzelnen Beiträgen oder Auszügen gestattet. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung des jeweiligen Autors und nicht immer die Meinung von AbbVie wieder. Wir drucken auf Material aus nachhaltiger Waldwirtschaft.

Titelfoto: Dominik Asbach; Fotos: Dominik Asbach, KI-Prompt/Mirja Winkelmann, privat; Illustrationen: Mirja Winkelmann

**Volle Geschwindigkeit.
Lang anhaltende Wirkung.**

Es gibt moderne Therapieoptionen, die bei
moderater bis schwerer Neurodermitis
Tempo mit Langfristigkeit verbinden können.
Also keine Zeit verlieren!

Foto: KI-Prompt/Midjourney, Milla Winkelmann

Krisen durchstehen, Träume erfüllen

Mera findet endlich eine für sie lebensverändernde Therapie. Doch das Leben verläuft nicht immer geradlinig – Schicksalsschläge werfen sie zurück. Doch sie hat auch einen großen Wunsch, ein Lebensziel, für welches sie stark bleibt.



*„Ich habe lange gelitten.
Irgendwann konnte ich nicht mehr.
Es musste sich etwas ändern.“*



Durch Malen und Gestalten kann
Mera entspannen und abschalten.



Mera achtet sehr auf ihr Äußeres,
früher, mit Neurodermitis, war das
oft herausfordernd.

Ein Lüftchen weht durchs Wohnzimmerfenster herein. Mera kuschelt sich ins Sofa, schiebt dicke Kopfhörer über die Ohren und schließt die Augen. Es ist viel passiert in ihrem Leben – und trotz vieler Tiefen blickt Mera positiv nach vorn.

Von Jahr zu Jahr wurde es schlimmer

Seit sie zwei Jahre alt ist, leidet die heute 28-Jährige an schwerer Neurodermitis. Die Schübe kündigen sich immer gleich an: Auf dem Kopf, an den Armen und Beinen juckt und brennt es, die Haut wirkt stumpf und heiß, bevor sie sich rot färbt und sich Ekzeme bilden. „Vor allem nachts kratzte ich mich oft so heftig, dass meine Haut blutete“, sagt Mera und erinnert sich, dass es im Laufe der Jahre

immer schlimmer wurde und ihre Eltern völlig überfordert waren. Sie ist das jüngste von sechs Kindern. Ihre Eltern flohen 1988 vor dem Bürgerkrieg im Libanon nach Berlin und zogen nach Spandau, ein Bezirk im äußersten Westen der Metropole, in dem Mera noch heute lebt.

„Gerade geht es meiner Haut gut“, sagt sie und schiebt die Haare hinter das Ohr. Feines Rouge lässt ihre Wangen leuchten. Die braunen Augen strahlen sanft, selbstbewusst und fröhlich. Damals auf dem Gymnasium war alles anders. Mera lernte, was Neurodermitis anrichten kann. Nach einer längeren Kur auf der Ostseeinsel Usedom musste sie eine Klasse wiederholen. Zu viele Klausuren hatte sie verpasst, und ihre Klassenlehrerin traute ihr nicht zu, den Stoff nachzu-

holen. Ich habe mich furchtbar geschämt, an mir gezweifelt und tagelang geweint“, sagt sie. Das Abitur sowie das Studium der Sozialpädagogik in Berlin hat Mera mittlerweile trotzdem in der Tasche – auch wenn Jucken, Kratzen, Schmerzen und die verletzte Seele ihre ständigen Begleiter waren.

Endlich Hilfe und dann ein Schicksalsschlag

Bei jeder Art von Aufregung spielt die Haut verrückt. Mit 23 Jahren heiratet sie ihre große Liebe Mudi. Jedoch fürchtet sie die Nähe, blutbefleckte Bettlaken durch schlimmes Kratzen und das Morgenlicht, das feine Narben auf den Armen erkennen lässt. Mera fasst den Entschluss, etwas zu ändern. Sie will sich nicht mehr verstecken, will attraktiv aussehen, will Liebe und das Leben genießen. Doch sie kann die regelmäßigen Neurodermitis-Schübe nicht kontrollieren. Manchmal ziehen die Fingernägel nachts so wild über die Haut, dass Mudi sie fest in den Armen halten muss. Morgens werden Blicke in den Spiegel zur Prüfung. An guten Tagen fühlt sie Scham. An schlechten: Ekel. Weil Cremes und Emulsionen, Diät und Achtsamkeit im Alltag bei Mera einfach nicht dauerhaft helfen, findet sie schließlich Hilfe bei einem Dermatologen vom Hautarztzentrum der Uni-Klinik Charité.

Eine innovative Systemtherapie änderte alles

„Es kam mir wie ein Wunder vor“, sagt Mera, „erst sah ich aus wie eine alte, schuppige Tomate und nach kurzer Zeit war ich fast symptomfrei.“

Die Therapie reguliert gezielt das Immunsystem und stoppt die Entzündungsreaktionen der Haut. „Ich fühlte mich wie ein neuer Mensch. Ich konnte mein Studium beenden und startete ins Berufsleben – ohne die Angst vor dem nächsten Schub. Nach all den Jahren ständiger Höhen und Tiefen ging es mir endlich einfach nur gut“, erinnert sich Mera. Doch dann beginnt ganz unerwartet eine harte Phase in ihrem Leben. Ihr Vater, ihr „Fels in der Brandung“, erkrankte an Krebs. Monatelang begleitete Mera ihn, der sie immer „Meine kleine Prinzessin“ nannte durch die Krankheit, bis zum Tod. Dies war eine der bisher schwersten Zeiten ►

„Wer Neurodermitis hat und Kinder möchte, sollte sich frühzeitig über Therapiemöglichkeiten von Dermatolog*innen ausführlich beraten lassen.“



Zwei mit der gleichen Liebe für Kinder: Mera und ihr Mann Mudi.



in ihrem Leben. Nicht nur der Verlust saß wie ein Stachel in ihr, auch die Neurodermitis machte sich erneut bemerkbar. Gnadenlos spiegelte ihre Haut den emotionalen Stress und die tiefe Trauer. Mera zog sich zurück, verlor die Leichtigkeit, die sie gerade erst gewonnen hatte.

Es geht wieder bergauf

Schließlich konnte sie aus dem tiefen Loch, in das sie gefallen war, wieder herauskriechen – auch mithilfe ihres Mannes. Mera und Mudi, dessen Mutter auch aus dem Libanon stammt, leben in einem ruhigen Mehrfamilienhaus aus den 1960ern in einer gemütlichen Dreizimmerwohnung. Um die Ecke schaukeln Motorboote auf der Havel. Am leisen Fluss ziehen sich Parks bis ins alte Zent-

rum von Spandau mit Cafés, Boutiquen und Wochenmarkt. Unweit steht die berühmte Zitadelle, eine mächtige, historische Festung mitten im Wasser. Ihr kleines Reich haben die beiden puristisch-elegant in Creme und Grau renoviert.

Direkt gegenüber liegt das Klinikum Spandau mit einer Gerontopsychiatrie. Dort kümmert sich Mera als Sozialarbeiterin um ältere Menschen mit seelischen Problemen oder Gedächtnisstörungen. Neben dem Medizinstudium jobbt auch Mudi in der Klinik. Der 29-Jährige möchte Unfallchirurg werden und liebt Kinder – genauso wie seine Frau. „Ich bin als einziger Junge mit vier Schwestern aufgewachsen. Das war schon cool“, grinst der Mann mit den Ringerschultern und dem behutsamen, kräftigen Händedruck. Die beiden spre-

chen oft über Familie. Sie wollen bedingungslose Zuneigung geben und empfangen. Sie wollen an dem Leben weiterbauen, das ihre Eltern mit so viel Mut und Geschick in einer für sie neuen Welt erschaffen haben.

Meras Haut geht es dank ihrer Systemtherapie gut, dennoch brach sie ihre Therapie ab. „Mein Kinderwunsch stand vor der Haut“, sagt sie. Weil sie schwanger werden möchte, setzte Mera die Medikamente zur Behandlung ihrer schweren Neurodermitis ab. Und das, ohne sich mit ihrem Dermatologen ausführlich zu beraten. Eine falsche Entscheidung. Das ist der Berlinerin heute sehr bewusst. Sie weiß zwar, dass Neurodermitis in der Schwangerschaft keine gesundheitliche Gefahr für das Ungeborene darstellt. Und doch fehlte Mera die ausführliche medizinische Beratung, um eine geeignete therapeutische Lösung für diese besondere Lebensphase zu finden. „Ich hätte mir viel früher und intensiver Rat holen sollen“, sagt Mera. Ihre Neurodermitis kehrte zurück und mit ihr begannen all die Maßnahmen, die am Ende doch nur bedingt halfen. Sie versuchte, potenzielle Trigger auszuschließen, meidete fettiges Essen oder Süßkram, langes, heißes Duschen und zu viel Stress – strenge Regeln, die zum Teil selbst Stress auslösten, während die erhoffte Wirkung ausblieb. Um den Juckreiz zu unterdrücken und die trockene Haut zu pflegen, nahm sie rückfettende Cremes ohne synthetische oder konservierende Stoffe. „Das half, manchmal etwas“, meint Mera und schielt zu Mudi, der seine Frau liebevoll betrachtet.

Der Blick geht nach vorn

Die beiden sitzen im „Charlotte“, einem angesagten Café in der Spandauer Altstadt. Der späte Herbsttag ist sonnig. Ein kleiner Junge mit feuerrotem Helm jagt auf einem Laufrad vorbei. Die Frau am Tisch nebenan wippt einen Kinderwagen. Im beschaulichen Kiez an der Havel leben viele junge Familien. Mera und Mudi lächeln, sie lieben das quirlige Toben im Viertel – in dem vielleicht irgendwann auch ihre eigenen Kinder herumtollen werden. 



Wie winzig wirkt

Moderne Therapien können heute viel – doch wer Neurodermitis hat, weiß: Auch der Alltag spielt eine große Rolle. Ernährung, Bewegung, Entspannung und Schlaf können das Wohlfühlen in der eigenen Haut spürbar verbessern. Das zeigt: Auch kleine Dinge können viel bewirken.

Du bist, was du isst

In dem Sprichwort steckt auch für Neurodermitiker*innen ein Stück Wahrheit. Auch wenn man Neurodermitis nicht durch Ernährung heilen kann, hat die Nahrung, die wir zu uns nehmen, doch Auswirkungen auf unseren Körper. Gerade Menschen, deren Haut empfindlich ist, reagieren besonders auf Lebensmittel – sowohl in positiver als auch in negativer Weise. Hier geht Probieren über Studieren, denn es gibt keine spezielle Neurodermitis-Diät. Zum Glück! Statt strengen Verboten gilt: achtsam versuchen, was individuell passt. Ein paar Dinge sind dennoch sehr hilfreich. So kann eine entzündungshemmende Ernährung das Krankheitsbild positiv beeinflussen. Besonders hilfreich sind frisches Obst und Gemüse, Vollkornprodukte und gesunde Fette wie Omega-3-Fettsäuren aus Fisch oder Leinöl. Sie unterstützen das Immunsystem und können Entzündungen dämpfen – genau das, was die Haut braucht. Und ja: Man darf auch mal über die

Stränge schlagen. Das Stück Kuchen oder das Glas Wein sind kein Drama. Entscheidend ist die Balance. Wer neugierig bleibt und bewusst wahrnimmt, wie die Haut reagiert, findet meist schnell den eigenen Weg. Doch nicht nur das, was wir essen, wirkt auf unser Wohlbefinden. Auch, ob und wie wir uns bewegen.

Bewegung als Energiequelle

Sport ist gut für Herz und Kreislauf und zudem ein echter Stimmungsaufheller. Regelmäßige Bewegung kann Stress abbauen, die Abwehrkräfte stärken und das Körpergefühl verbessern. Wichtig ist, eine Sportart zu wählen, die Freude macht, damit das Dranbleiben leichtfällt: Joggen, Yoga, Schwimmen oder Radfahren, die Möglichkeiten sind vielfältig. Wichtig bei Neurodermitis: Schweiß oder Chlorwasser können die Haut reizen. Nach dem Training daher duschen und eincremen – und die Haut

dankt es sofort. So wie Bewegung Kraft schenkt, so wichtig sind auch bewusste Pausen. Denn Stress ist oft ein unsichtbarer Schub-Auslöser.

Work-Life-Balance: Pausen sind erlaubt

Um Stress vorzubeugen, lohnt es sich, bewusst auf die innere Balance zu achten. Pausen im Alltag, feste Erholungszeiten und kleine Auszeiten vom Job oder der Familie helfen, neue Energie zu tanken. Manchmal reichen schon 10 Minuten an der frischen Luft oder der Genuss einer Tasse Tee oder Kaffee, um den Kopf freizubekommen. Wer Pausen zulässt, kann sie noch bewusster gestalten – etwa durch kleine Entspannungsrituale, die Körper und Geist zur Ruhe bringen.

Dabei gibt es viele Möglichkeiten: Ob Yoga, Atemübungen, Achtsamkeit, Progressive Muskelentspannung oder Meditation – sie alle können dabei helfen, Körper und Geist zu entspannen. Entscheidend ist, regelmäßig und gezielt für

kleine Momente der Ruhe zu sorgen. Der vermeintliche Aufwand lohnt sich. Studien zeigen, dass Meditation und Achtsamkeit nicht nur die Psyche stabilisieren, sondern auch Juckreiz erträglicher machen können. Und wer gut ausbalanciert durch den Tag gekommen ist, dem fällt es abends auch leichter, in einen erholsamen Schlaf zu finden. Und der ist gerade für Menschen mit Neurodermitis enorm wichtig.

Schlaf: die wichtigste Regenerationszeit

Viele Betroffenen kennen das Problem: Juckreiz raubt nicht nur den Schlaf, sondern belastet auch Körper und Seele. Doch ein entspannter Schlaf ist mehr als nur Erholung. Er hilft dabei, dass sich Haut und Immunsystem regenerieren und Entzündungen abklingen können. Hilfreich sind feste Schlafrituale: möglichst jeden Tag zur gleichen Zeit schlafen gehen, Bildschirm und grelles Licht vorher meiden. Auch die Schlafumge-

Neurodermitis im Griff haben, um wieder Zeit für all die kleinen Booster im Leben zu bekommen?

Auf neurodermitis-wen-juckts.de haben wir Interviews, Informationen, Tipps und vieles mehr zusammengestellt, um Betroffene auf dem Weg zur optimalen Therapie zu unterstützen.



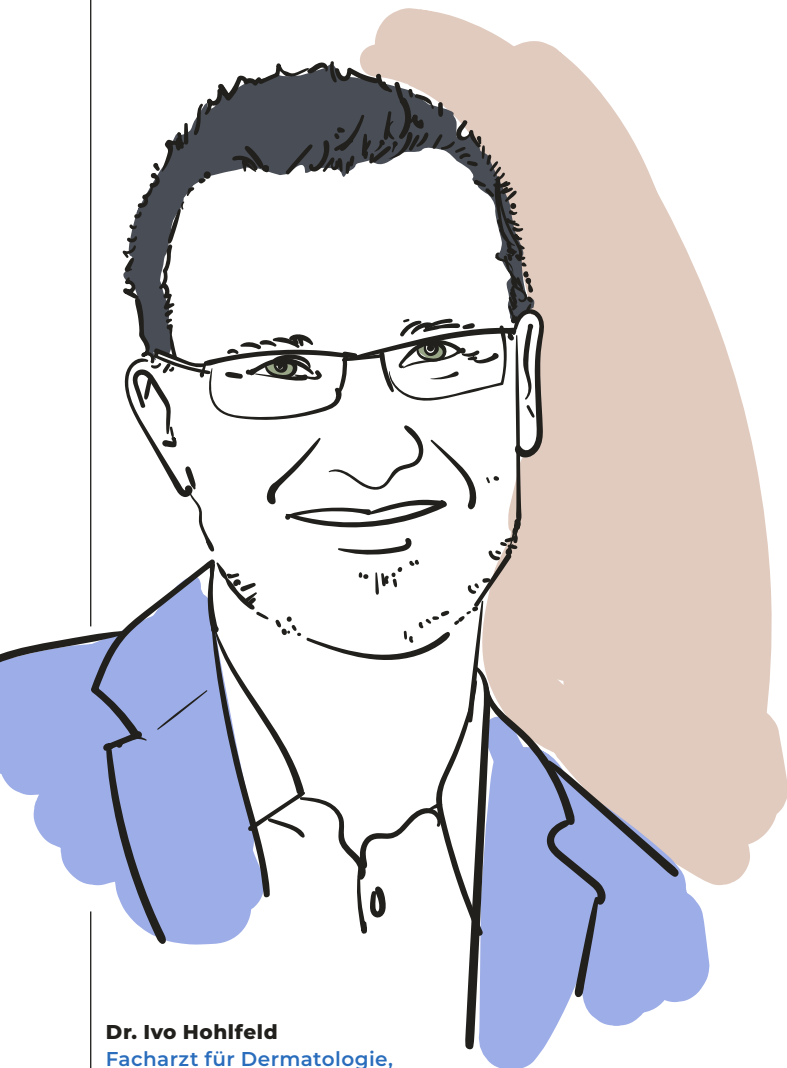
bung macht den Unterschied. Kühlere Bettwäsche, weiche, lockere Kleidung und eine Raumtemperatur, die nicht zu warm ist. Und wenn's nachts doch mal juckt, können sanfte Kühlung (z. B. kalte Hände oder ein kühles Tuch) oder beruhigende Pflegeprodukte helfen.

Alltägliches zählt

Bei Neurodermitis gilt: Eine gute Therapie ist essenziell – gerade bei mittelschwerer bis schwerer Neurodermitis können moderne Therapien schnell und vor allem langfristig sehr gute Ergebnisse erzielen. Der gesunde Lebensstil ist quasi der Booster für noch mehr Wohlbefinden. Ernährung, Bewegung, Entspannung und Schlaf sind keine strengen Regeln, sondern kleine Stellschrauben, um das eigene Leben aktiver und selbstbestimmter zu gestalten. Jede und jeder, ob mit oder ohne Neurodermitis, darf ausprobieren, was sich gut und richtig anfühlt. Und das Beste: Schon kleine Schritte können Großes bewirken. 

Durchstarten statt aushalten

Neurodermitis betrifft nicht nur die Haut, sondern das ganze Leben. Schneller Therapieerfolg ist heute möglich und kann Alltag, Beziehungen und Wohlbefinden spürbar verbessern. Dr. Ivo Hohlfeld, Facharzt für Dermatologie, Dermatochirurgie und Allergologie in der Asklepios Klinik Weissenfels, berichtet im Interview, wie moderne Medikamente rasch und lang anhaltend helfen und wie Patient*innen durch gezielte Behandlung neue Lebensqualität gewinnen.



Dr. Ivo Hohlfeld
Facharzt für Dermatologie,
Dermatochirurgie und Allergologie,
Asklepios Klinik Weissenfels

WEN JUCKT'S: Herr Dr. Hohlfeld, welche Symptome der Neurodermitis sind für Patient*innen besonders belastend?

IVO HOHLFELD: Die meisten meiner Patient*innen berichten, dass der Juckreiz das Schlimmste ist. Er kann so stark sein, dass er den Schlaf raubt, die Konzentration stört und die Lebensfreude nimmt. Wer Neurodermitis hat, fühlt sich oft so, als hätte er Hunderte Mückenstiche – Tag für Tag, manchmal über Jahre. Das ist kaum auszuhalten. Manche Patient*innen berichten sogar, dass sie sich absichtlich Schmerzen zufügen, etwa durch sehr heißes Wasser beim Duschen, um den Juckreiz für einen Moment zu überdecken. Doch das verschafft nur kurzfristig Erleichterung und verschlimmert am Ende die Beschwerden. Besonders belastend ist auch die psychische Komponente: Wer sich in seiner Haut nicht wohlfühlt, zieht sich oft zurück. Das betrifft Partnerschaft, Familie und Freundeskreis.

Was bedeutet Neurodermitis genau für die Partnerschaft?

Gerade bei jungen Menschen ist das Thema Intimität und Sexualität bei Neurodermitis oft ein riesiges Problem. Die

Illustration: Mirja Winkelmann

Erkrankung ist extrem schambehaftet, besonders wenn die Haut sichtbar betroffen ist. Viele meiden Kontakte, weil sie sich für ihre Haut schämen. Das betrifft nicht nur Freundschaften, sondern auch Partnerschaften und Sexualität. Es ist für viele sehr schwer, sich einem Partner oder einer Partnerin zu öffnen, wenn die Haut ständig juckt, schuppt oder wund ist. Die Angst vor Zurückweisung ist groß, und oft wird darüber wenig gesprochen, gerade in neuen Beziehungen. In gefestigten Partnerschaften kann man damit besser umgehen, aber für junge Erwachsene ist das eine echte Hürde. Deswegen frage ich meine Patient*innen gezielt nach Einschränkungen „im Bett“. Häufig wird dann erst der ganze Leidensdruck deutlich.

Warum ist eine schnell wirkende Therapie so wichtig?

Es ist so wichtig, die Krankheit früh und wirksam zu behandeln, um psychische Belastungen wie Depressionen zu verhindern. Ich denke da an einen jungen Patienten, der sich wegen seiner Neurodermitis völlig zurückgezogen und sogar sein Studium abgebrochen hatte. Er war regelrecht hoffnungslos, weil so viele Therapieversuche gescheitert waren. Ich habe zu ihm gesagt: „Du musst erst mal wieder anfangen zu leben.“ Erst als wir eine moderne, schnell wirkende Systemtherapie begonnen haben, konnte er wieder Freundschaften schließen und eine Partnerschaft eingehen. Später kam er immer wieder und sagte: „Ich lebe jetzt wieder.“ Das zeigt, wie sehr eine wirksame Behandlung das Leben verändern kann.

Welche Medikamente können hier sinnvoll sein?

Wir haben heute zum Glück verschiedene Möglichkeiten. Neben den klassischen Cremes und Salben gibt es sogenannte Biologika und JAK-Inhibitoren. Wichtig ist aber, dass die Therapie individuell angepasst und regelmäßig überprüft wird. Entscheidend ist schlussendlich, ob die gesetzten Therapieziele langfristig erreicht werden und ob die Therapie gut vertragen wird.

Wie schnell sind Therapieerfolge sichtbar – und halten sie auch an?

Das hängt von der Therapie ab, aber mit

„Es geht nicht darum, sich mit Einschränkungen abzufinden. Heute gibt es Wege, die Krankheit in den Griff zu bekommen. Niemand muss sich verstecken oder jahrelang leiden.“

modernen Medikamenten erleben viele Patient*innen schon nach wenigen Tagen oder Wochen eine deutliche Besserung, die bleibt. Ich erinnere mich an eine Patientin, die jahrelang unter starkem Juckreiz gelitten hat und nach der ersten Behandlung endlich wieder durchschlafen konnte. Ihr Mann war ganz überrascht, weil er ihr nachts nicht mehr die Hände festhalten musste. Die Wirkung hält meist langfristig an, solange die Therapie konsequent fortgesetzt und bei Bedarf angepasst wird.

Was passiert, wenn es trotz Therapie zu Rückschlägen kommt?

Rückschläge sind bei Neurodermitis ganz normal. Stress, Infekte oder andere Auslöser können immer wieder Schübe verursachen. Das heißt aber nicht, dass die Therapie gescheitert ist. Wichtig ist, offen zu bleiben und gemeinsam Lösungen zu suchen. Ich denke da an eine junge Patientin, die nach einem Umzug und viel Stress plötzlich wieder stärkere Beschwerden hatte. Sie war vorher mit einer Therapie sehr gut eingestellt, doch durch die neue Lebenssituation verschlechterte sich ihr Hautbild deutlich. Wir haben dann die

Therapie umgestellt auf ein anderes Medikament, das besser zu ihrer aktuellen Situation passte. Schon nach kurzer Zeit ging es ihr wieder deutlich besser, und sie konnte ihr Studium und ihren Alltag wieder wie gewohnt meistern. Das zeigt: Auch wenn es mal Rückschläge gibt, gibt es immer Wege, die Erkrankung wieder unter Kontrolle zu bringen.

Was möchten Sie Patient*innen mit auf den Weg geben?

Das Wichtigste ist: Nicht aufgeben und sich nicht mit Einschränkungen abfinden! Viele gewöhnen sich an ein Leben mit schlechter Lebensqualität, weil sie denken, es geht nicht besser. Aber heute gibt es wirksame Therapien – niemand muss jahrelang leiden. Betroffene sollten offen mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt über ihre Beschwerden sprechen, auch wenn es um schambehaftete oder intime Themen geht. Nur so kann die richtige Behandlung gefunden werden. Und: Sie sollten so lange suchen, bis sie den richtigen Arzt oder die richtige Ärztin gefunden haben, der oder die sie ernst nimmt und moderne Therapien anbietet.

Tipps für Betroffene

Bei Neurodermitis werden hautfreundliche, atmungsaktive und möglichst natürliche Materialien empfohlen – Baumwolle und Seide sind z.B. weich und reizarm. Synthetische Stoffe wie Polyester aber auch Wolle können die Haut reizen und Symptome verstärken. Weiterhin kann es helfen, nicht zu enge Kleidung zu tragen und auf weiche Nähte zu achten. Generell gilt: Je weniger chemisch behandelt und natürlicher das Material, desto besser für empfindliche Haut bei Neurodermitis.



Fotos: Lena Jürgensen, KI-Prompt/Midjourney Mirja Winkelmann

Kleider sind unsere zweite Haut

Und welche Rolle spielt Kleidung eigentlich bei Neurodermitis?

Kleider machen Leute! Ein Sprichwort, dem sicher viel Wahrheit zugrunde liegt. Doch ist es wirklich so einfach? Steckt nicht doch viel mehr Bedeutung in der Art, wie wir uns kleiden? Und welche Rolle spielt Kleidung eigentlich bei Neurodermitis? Mit diesen Themen bestens vertraut ist Irina Rohpeter. Sie ist Mutter eines 6-jährigen Sohnes mit Neurodermitis, arbeitet als Modedesignerin, Stilberaterin und Autorin – und weiß: „Kleidung entscheidet nicht nur darüber, wie wir nach außen wirken, sondern auch, wie wir uns selbst wahrnehmen. Ob wir das Gefühl haben, souverän durch den Tag zu gehen, ob wir uns geschützt fühlen möchten oder ob wir uns verletzlich zeigen.“

Kleidung zeigt viel

Die Wahl unserer Kleidung ist nie zufällig. Manchmal wählen wir sie, weil wir gefallen wollen, manchmal, weil wir uns verstecken möchten – bewusst oder unbewusst. Ein anderer Tag verlangt nach Bequemlichkeit, wieder ein anderer nach einer Art Rüstung. „Farben, Materialien, Schnitte – sie sind wie kleine Botschaften, die wir aussenden. Aber ebenso Botschaften, die wir uns selbst zuflüstern: Heute bin ich stark. Oder: Heute brauche ich Rückzug“, so Irina. Dies kann in eine positive und unterstützende Richtung gehen – wenn der Griff in den Klei-

derschrank uns genau das gibt, was wir fühlen und in dem speziellen Moment brauchen. Aus ihrem beruflichen Umfeld kennt Irina aber auch das genaue Gegenteil: „Oft fällt es uns schwer, die Gefühle und die Kleiderwahl in Einklang zu bringen. Dann stecken wir fest, in einer Art Verkleidung – und dies fühlt sich meist falsch an. Genau hier komme ich ins Spiel. Denn ich helfe dabei, meinen Kund*innen ihr Bild von sich selbst und nicht nur ihre Kleidung im Spiegel wiederzufinden.“

Hautgefühl ist zentral

Für Menschen mit Neurodermitis hat Kleidung eine weitere Bedeutungsebene. Zwar sind inzwischen moderate und schwere Formen der Neurodermitis mit modernen Therapieoptionen (wie z.B. JAK-Inhibitoren und Biologika) schnell und langfristig behandelbar, dennoch spielt bei Betroffenen die Haut und das Hautgefühl immer eine Rolle. Und so ist Kleidung für Betroffene nicht nur eigener Ausdruck, sondern auch eine ständige Verhandlung zwischen Haut und Stoff, Schnitt und Farbe. Das kennt auch Irina nur zu gut. „Mein Sohn leidet seit dem Kleinkindalter an Neurodermitis. Geht es morgens zur Kita, spielt bei ihm eben nicht nur das Motiv auf dem Shirt eine Rolle.“ Und so geht es natürlich auch Erwachsenen, die von Neuroder-

mitis betroffen sind. Während andere darüber nachdenken, ob die Farbe zu den Schuhen passt, schleicht sich bei Menschen mit Hauterkrankungen oft eine andere Frage ein: Wird dieses Ober- teil mir heute wehtun oder Juckreiz auslösen? Wenn die Haut schuppt, wenn kleine Blutspuren sichtbar werden, wird Kleidung plötzlich zum Spiegel einer Krankheit, die man eigentlich lieber unsichtbar machen würde. Und doch ist es vielleicht genau diese Unsicherheit, die uns besonders bewusst macht, welche Macht Kleidung hat. Denn wenn die Haut rebelliert, wenn das Jucken und Brennen kaum zu ertragen ist, sehnen wir uns nach Stoffen, die nicht nur bedecken, sondern trösten. Nach Kleidung, die nicht reibt, sondern wie eine sanfte Umarmung wirkt. Dann ist das, was wir tragen, weniger Mode als vielmehr ein stilles Versprechen: Es wird besser.

Mehr als Stoff

So gesehen machen Kleider nicht nur Leute. Sie machen Stimmung, sie machen Mut, sie machen manchmal den Unterschied zwischen einem Tag, an dem wir uns zurückziehen, und einem Tag, an dem wir uns zeigen können. Vielleicht ist das ihr größtes Geheimnis: Dass Kleidung so viel mehr ist als Stoff und Naht – nämlich eine zweite Haut, die uns manchmal besser trägt als die erste.



Irina Rohpeter ist Modedesignerin, Stilberaterin und Autorin. Ihr Interesse gilt nicht nur der Mode selbst, sondern vielmehr dem, was hinter der Kleidung steckt. Sie verbindet in ihren Beratungen ihre Erfahrung als Modedesignerin mit ihrer Fähigkeit, auf feinfühligste Art Räume zu schaffen, in denen sich ihre Kund*innen spiegeln können. So schafft Irina einen Ort – einen Spiegelraum. Ihr Ziel ist es, das sichtbar zu machen, was zwischen den Schichten liegt. Mehr zu Irina gibt es auf ihrer Website irinarohpeter.de

Zusammenhalt hilft

Neurodermitis betrifft nicht nur die Haut und die Psyche der Betroffenen, sie hat auch Auswirkungen auf das Umfeld.

Wer mitbekommt, dass ein lieber Mensch nachts vor Juckreiz keinen Schlaf findet und sich die Haut aufkratzt, weiß: Diese Erkrankung zieht ihre Kreise weit über die Person mit Neurodermitis hinaus. Sie betrifft die Familie, den Freundeskreis, den Partner oder die Partnerin. Aber – und das ist die gute Nachricht – genau dieses Umfeld kann auch die stärkste Energiequelle für Betroffene sein.

Warum Unterstützung so viel ausmacht

Seit einigen Jahren gibt es moderne Therapieoptionen (wie z. B. JAK-Inhibitoren und Biologika), die bei moderater bis schwerer Neurodermitis schnell und lang anhaltend Abhilfe schaffen können. Doch Medizin ist nur eine Seite der Medaille. Bei Menschen mit Neurodermitis ist es auch der Halt durch das Umfeld, der wie ein Schutzschild wirken kann. Wer weiß, dass Partner oder Partnerin, Eltern oder Freund*innen hinter einem stehen, fühlt sich weniger allein und kann mit seiner Erkrankung besser umgehen; kann Therapieerfolge feiern und Rückschläge durchstehen. Das stärkt das Selbstbewusstsein, hilft dabei, sich selbst zu akzeptieren und macht Mut, nicht aufzugeben, bis eine optimale Behandlung die Neurodermitis in Schach hält.

Gemeinsam auf Augenhöhe

Neben Familie & Co. gibt es auch viele externe Angebote, auf die Menschen mit Neurodermitis zurückgreifen können. Patient*innenorganisationen wie der Deutsche Allergie- und Asthmabund (DAAB e.V.), das Netzwerk Autoimmunerkrankter (NIK e.V.) oder der Deutsche Neurodermitisbund (DNB e.V.) bieten Austausch und Unterstützung – überregional und regional. Neben Patient*innenfortbildungen, zahlreichen Informationen und Tipps, die primär den Alltag der Betroffenen betreffen, engagieren sich die Interessenverbände oft auch gesellschaftspolitisch

im Verbraucherschutz. Egal, ob man konkrete Angebote nutzen möchte oder nicht – ein Blick auf die Websites lohnt sich allemal.

Wissen ist Macht

Chronische Erkrankungen erfordern oft eine intensive Auseinandersetzung, um den Alltag gut bewältigen zu können. Für Neurodermitis wurden spezielle Informations- und Trainingsprogramme für Betroffene und ihre Familien entwickelt, die dabei helfen sollen, die Krankheit besser zu verstehen, die Behandlung zu optimieren und die Lebensqualität zu verbessern – die Neurodermitisschulungen. Viele Krankenkassen übernehmen anteilig oder komplett die Kosten hierfür, wenn sie vom Arzt oder von der Ärztin verordnet und von einem qualifizierten Team nach den Empfehlungen des Spitzenverbandes der gesetzlichen Kranken- und Pflegekassen (GKV) durchgeführt wird. Teilnehmen können Eltern von Kindern mit Neurodermitis, Kinder und Jugendliche sowie Erwachsene. Interdisziplinäre Teams aus Ärzt*innen, Psycholog*innen, Ernährungsberater*innen und Pflegekräften vermitteln geballtes Wissen rund um die Erkrankung wie z. B. „Was beruhigt die Haut?“, „Wie gehe ich mit Juckreiz um?“ oder „Was mache ich bei Stress?“. Hinzu kommt der direkte Austausch unter Gleichgesinnten in meist kleinen Gruppen und einem geschützten Raum mit professionellen Coaches an der Seite.

Gemeinsam macht stark

Ja, Neurodermitis fordert und hat Einfluss auf das ganze Leben – aber mit einem starken Umfeld an der Seite fühlt sich die Erkrankung leichter an. Kleine Gesten, ehrliche Gespräche und das Wissen, dass Hilfe verfügbar ist, machen den Unterschied. Neben einer optimalen Therapie zählt am Ende vor allem, wie man mit der Erkrankung umgeht – am besten gemeinsam. 



Das hilft auch

● Kleine Gesten, große Wirkung

Einfach da sein: Zuhören und Betroffene ernst nehmen ist Gold wert – besonders in schwierigen Phasen.

● Anpacken im Alltag

Den Einkauf erledigen, das Kind mit auf den Spielplatz nehmen, den Hund ausführen – oft sind es die kleinen Dinge, die zählen.

● Ablenkung schaffen

Ein Spaziergang an der frischen Luft, der Serienabend auf der Couch oder das gemeinsame Kochen – manchmal hilft ein bisschen Ablenkung.



Weitere Informationen

bietet die Arbeitsgemeinschaft Neurodermitisschulung e.V. AGNES auf ihrer Website: neurodermitisschulung.de

Foto: KI-Prompt/Midjourney Mirja Winkelmann

Komm kuscheln

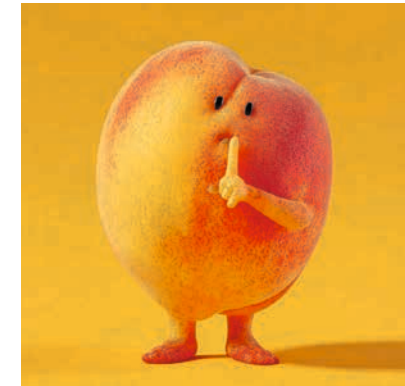


Fotos: KI-Prompt/Midjourney Mirja Winkelmann

**Sensible Haut, starkes Bedürfnis:
Warum Nähe und Berührungen viel mehr
sind als Körperkontakt.**

Schon Babys brauchen Hautkontakt, um Urvertrauen und Bindung aufzubauen. Auch im Erwachsenenalter gilt: Nähe, Zärtlichkeit und Intimität steigern das Wohlbefinden, stärken Partnerschaften und wirken sich sogar positiv auf die Gesundheit aus. Ein Kuss, eine Umarmung oder eine streichelnde Hand können Stress abbauen und Glücksgefühle auslösen.

Doch was, wenn die Haut selbst zur Herausforderung wird? Für Menschen mit Neurodermitis bedeutet Nähe oft ein Balanceakt zwischen Sehnsucht und Unbehagen. Schuppende oder wundte Haut, Juckreiz, Kratzen – das alles ist nicht gerade die romantischste Kulisse. Körperlich belastend auf der einen Seite, kann es auch die Lust auf Intimität dämpfen. Manche Betroffene ziehen sich zurück, aus Angst vor unangenehmen Fragen oder aus Scham über sichtbare Hautveränderungen.



**Psst und aufgepasst!
Neurodermitis an intimen Stellen
darf kein Tabuthema sein.**

Reden hilft

Neurodermitis kann ganz unterschiedliche Stellen am Körper betreffen – Areale, die für jeden sichtbar sind wie z. B. die Hände oder das Gesicht, aber ebenso auch sehr sensible und intime Körperregionen. Das kann zu Unsicherheit führen – gerade in Situationen, die eigentlich von Vertrauen und Nähe geprägt sein sollten. Viele stellen sich die Frage: „Wie erkläre ich das meinem Partner oder meiner Partnerin? Und wann ist der richtige Zeitpunkt?“ Hier gilt: Schweigen macht die Situation meist schwerer. Wer offen über die Erkrankung spricht, nimmt Druck aus der Begegnung. Verständnis und Empathie sind meist größer, als man es selbst erwartet. Dies gilt auch für erste Dates, die für Betroffene oft eine besondere Herausforderung darstellen. Steigt die Nervosität, blüht nicht selten die Neurodermitis auf. Wichtig ist, sich nicht von der Angst vor eventueller Zurückweisung leiten zu lassen. Unregelmäßigkeiten oder Rötungen werden oft weniger kritisch wahrgenommen, als man selbst denkt. Authentizität und Selbstbewusstsein wirken überzeugender als der Versuch, jede Hautstelle zu verstecken.

Offenheit ist nicht nur im Privaten wichtig, sondern auch beim Besuch der Ärztin oder des Arztes. Gerade wenn intime Körperstellen betroffen sind, fällt es vielen schwer, darüber zu sprechen. Doch nur, wenn die Beschwerden benannt werden, können Ärztinnen und Ärzte gezielt helfen.

Dermatologe Dr. Ivo Hohlfeld weiß: „Berührungen sind für Menschen mit Neurodermitis – insbesondere bei mittelschwerer bis schwerer Ausprägung – immer eine Herausforderung. Wenn intime Stellen betroffen sind, das Sexualleben leidet, ist dies besonders belastend und für viele oft ein Tabuthema. Dabei sollte sich keiner scheuen, das Thema aktiv bei uns Dermatolog*innen anzusprechen. Nur wenn wir davon wissen, können wir Patient*innen helfen.“ Mit modernen Behandlungsmöglichkeiten (wie z. B. JAK-Inhibitoren und Biologika) kann man die Neurodermitis nicht nur lang anhaltend, sondern auch schnell in den Griff bekommen. Das ist vor allem dann

hilfreich, wenn ein besonderes Ereignis bevorsteht – sei es eine besondere Feier, ein Urlaub oder einfach nur der Wunsch nach endlich mehr Wohlbefinden.

Nähe neu definieren

Eine sanfte Berührung oder eine leichte Massage – was angenehm ist, ist individuell sehr verschieden. Wie bei den meisten Paaren entwickelt sich mit der Zeit ein feines Gespür dafür, welche Formen der Zärtlichkeit sich wann gut anfühlen – und welche vielleicht eher vermieden werden sollten. Und so gilt: Neurodermitis ist oft herausfordernd und kann das Selbstbewusstsein beeinflussen, doch sie darf kein Grund sein, auf Nähe zu verzichten. Wer mutig über seine Haut spricht – im Gespräch mit Ärzt*innen ebenso wie in der Partnerschaft – eröffnet neue Wege zu mehr Lebensqualität. Denn Berührungen und körperliche Nähe sind kein Luxus, sondern ein Stück Lebensglück, das allen Menschen zusteht.

Meine Haut ist ein Teil von mir – meine Tiere aber auch!



Ein Leben ohne Tiere? Für Katja schlicht unvorstellbar, trotz Neurodermitis

Für die 55-jährige Hamburgerin stand bereits mit fünf Jahren fest, dass ein Hund ins Haus musste. Zusammen mit ihrer älteren Schwester bettelte sie so lange, bis „Susi“, ein Cockerspaniel, in ihr Leben kam. „Von da an war klar: Tiere sind meine Welt“, erzählt sie. Und diese Welt hat sie nie wieder verlassen.

So pflastern Pfotenabdrücke und Hufspuren Katjas Lebensweg – trotz Neurodermitis. Nach den ersten Reitstunden mit der Nachbarin brannte ihr

Wunsch nach einem eigenen Pony. Mit 13 Jahren wurde gespart, organisiert und gekämpft und schließlich trat der Grauschimmelwallach „Smokie“ in ihr Leben, ihr „Seelenpony“. Eine Freundschaft fürs Leben, die ihr durch die Wirren der Pubertät half. Und als sich ihre Haut beruhigte, wuchs auch ihr Selbstbewusstsein. Der Weg zur Tiermedizin schien fast vorgezeichnet: erst die Ausbildung zur tiermedizinischen Fachangestellten, dann das Studium. „Wenn ich

mir etwas in den Kopf setze, dann zieh ich das durch“, sagt Katja – ein Satz, der sich wie ein roter Faden durch ihre Geschichte zieht.

Doch das Leben stellte sie vor harte Prüfungen. Während der dritten Schwangerschaft kehrte die Neurodermitis zurück – schlimmer denn je. Besonders im Gesicht machte sie ihr das Leben schwer. Ärzt*innen rieten, die Tiere – damals hatte sie zwei Hunde – wegzugeben und auf das Reiten zu verzichten. Für Katja eine Vorstellung, die unerträglicher war als jede Rötung, jeder Juckreiz. „Tiere waren immer mein Anker. Ohne sie hätte ich das nicht geschafft.“ Also blieb sie bei ihnen, trotz aller Widerstände.

Heute, viele Jahre später, lebt sie mit Piper, einer 17-jährigen Beagle-Dame, die ihren Alltag begleitet. Und sie reitet wieder – auf einer Islandstute, die, wie es der Zufall wollte, ebenfalls eine Hauterkrankung hat. „Wir sind Leidensgenossen“, sagt Katja schmunzelnd. „Wenn wir zusammen draußen unterwegs sind, fühle ich mich frei und angekommen.“

Dass sie ihre Neurodermitis dank moderner Therapien inzwischen im Griff hat, sieht Katja nicht nur als Sieg über die Krankheit, sondern auch als Lernprozess. „Man muss seine Erkrankung annehmen. Man muss sich selbst akzeptieren – und dann herausfinden, was einem guttut.“

Und so bleibt das, was von außen wie ein Hindernis wirkt, für Katja vor allem ihr Motor, der sie antreibt und mit Herz, Beharrlichkeit und einer großen Portion Tierliebe durchs Leben gehen lässt. Piper, Smokie, ihre tierische Leidensgenossin Flauschi und all die anderen Tiere in ihrem Leben sind dafür der beste Beweis. 

Fotos: privat



Tierische Begleiter, die Katja Kraft geben.



Hoch zu Ross durch die Heidelandschaft – ein kleiner Urlaub für die Hamburgerin.

„Man muss sich selbst akzeptieren – und dann herausfinden, was einem guttut.“