

# Wieder Chef im eigenen Körper sein

Vortrag im Elbe Klinikum: Wie Betroffene Quaddeln und Nesselsucht den Kampf ansagen können

Von Sophia Ahrens

**BUXTEHUDE.** Brennender Juckreiz und schnell hervortretende Quaddeln – die Nesselsucht betrifft allein in Deutschland eine Million Patienten. Ist die Krankheit erst einmal chronisch, machen sich viele Leidgeplagte auf die teils jahrelange Suche nach einer Lösung. Wie Betroffene wieder „Herr im eigenen Haus“ werden können und wie die Krankheit sich auf die Psyche auswirkt, haben der Chefarzt der Dermatologie, Andreas Kleinheinz, und Susanne Dettmann vom psychologischen Dienst im Elbe Klinikum Buxtehude zusammengetragen.

Die Nesselsucht, in der Medizin unter dem Namen Urtikaria bekannt, entsteht durch eine explosionsartige Freisetzung von Histaminen im Körper, ausgelöst von inneren oder äußeren Reizen. So wird die Durchlässigkeit der Blutgefäße erhöht und es entstehen Wassereinlagerungen – die Quaddeln.

Ist die Nesselsucht akut, dauert also nicht länger als sechs Wochen an, wird sie häufig durch ei-

ne Infektion ausgelöst und bedarf meist keiner weiteren diagnostischen Abklärung. Die chronische Urtikaria dauert länger an und kann zwei Formen annehmen: Die auslösbare Nesselsucht entsteht durch physikalische Reize wie Wärme, Kälte, Nahrungsmittel und Medikamente. Das Führen eines Urtikaria-Tagebuchs kann helfen, den Auslöser schneller zu finden und ihn in Zukunft zu vermeiden.

Komplizierter wird es bei der chronisch spontanen Urtikaria, die ohne erkennbaren Grund auftritt. 50 Prozent der Patienten sind nach sechs Monaten noch nicht geheilt, 20 Prozent haben sogar noch sechs Jahre mit ihrer Krankheit zu kämpfen. Hier hilft meist nur noch Symptomreduktion, beispielsweise durch Antihis-



Susanne Dettmann vom psychologischen Dienst im **Elbe Klinikum Buxtehude** und Andreas Kleinheinz, Chefarzt der Dermatologie.

Foto Ahrens

letzte Schritt ist eine Injektion mit Omalizumab. Auch hier rät der Experte zu Geduld: „Es kann sein, dass es schon nach zwei bis fünf Injektionen wirkt, aber es kann auch länger dauern – also nicht verzagen.“ Von einer wochenlangen Kartoffel-Reis-Diät zur Ursachenerforschung nimmt die Medizin mittlerweile Abstand. Trotzdem: Eine Ernährungsumstellung auf histaminarme Nahrung kann die Symptome verbessern. Für viele Dauerpatienten gibt es Hoffnung: Kleinheinz

taminika. „Das muss man dann auch einfach mal durchziehen und nicht nur nach Bedarf nehmen“, rät Andreas Kleinheinz. Bei fehlender Besserung kann die Dosis in Absprache mit dem Arzt um das Vierfache erhöht werden. Der

rechnet damit, dass in den nächsten Jahren einige Medikamente zugelassen werden, die zumindest die chronischen Symptome besser bekämpfen können.

Teils jahrelanges Forschen nach der Ursache einer Nesselsucht ist nicht nur für den Körper, sondern auch für die Psyche sehr belastend. Zusätzlicher Stress kann das Ausbrechen der Quaddeln deutlich verschlimmern, weiß Psycho-Dermatologin Susanne Dettmann. Auch bei langem Leidensweg sollten Betroffene nicht in die soziale Isolation rutschen, sondern den Kontakt zu anderen suchen: „Der Weg raus aus der Opferrolle ist wichtig für den psychischen Heilungsprozess.“ Im psychologischen Dienst geht sie in „Detektivarbeit“ auf die Suche nach möglichen psychischen Ursachen der Ausbrüche. Das Ziel der medizinischen und psychologischen Behandlung: die Lebensqualität steigern. Weitere nützliche Infos finden Betroffene und Angehörige zum Beispiel unter

hautwende.de  
nesselsuchtinfo.de