

DIAGNOSE



PRURIGO NODULARIS

Ein Leitfaden für Betroffene



INHALT

1.	Steckbrief Prurigo nodularis	4
2.	Vorwort	5
3.	Was ist Prurigo nodularis?	6
4.	Entstehung und Ursachen	8
5.	Symptome und klinisches Bild	10
6.	Diagnose	14
7.	Therapie	16
8.	Was Sie selbst tun können	20
9.	Leben mit Prurigo nodularis	24
10.	Hier finden Sie Hilfe	29

Allein aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde auf die gleichzeitige Verwendung geschlechtsspezifischer Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten aber selbstverständlich für alle Geschlechter.

1. STECKBRIEF PRURIGO NODULARIS

- Chronisch-entzündliche, nicht ansteckende Hauterkrankung
 - Starker Juckreiz
 - Typische knotenförmige Hautveränderungen an Gliedmaßen und Rumpf
 - Gesicht und für das Kratzen nicht erreichbare Stellen bleiben frei.
 - Hoher Leidensdruck, psychische Belastung
- Folge von verschiedensten mit chronischem Juckreiz* (Pruritus) und beständigem Kratzen verbundenen Erkrankungen
- Alle Altersgruppen betroffen, doch häufiger bei Frauen über 50 Jahre
- Behandlung: Therapie der Grunderkrankung, topische (äußerliche) und systemische (innerliche) Behandlung mit verschiedenen Medikamentengruppen

* Besteht ein andauernder Juckreiz für einen Zeitraum von mehr als 6 Wochen, spricht man von einem chronischen Pruritus.

2. VORWORT

Liebe Leser,

bei Ihnen bzw. jemandem aus Ihrer Familie oder Ihrem Freundeskreis wurde die Diagnose Prurigo nodularis gestellt. Es ist gut möglich, dass Sie den Begriff „Prurigo nodularis“ jetzt zum ersten Mal gehört haben, denn es handelt sich um eine seltene Erkrankung, die unter den Überbegriff „Chronische Prurigo“ fällt. Die Prurigo nodularis ist mit quälendem Juckreiz und ständigem Kratzen verbunden.

Dieser sogenannte Juck-Kratz-Kreislauf führt zu einer starken Beeinträchtigung der Lebensqualität. Oftmals stellt die Erkrankung auch eine massive psychische Belastung dar, die sogar zum sozialen Rückzug und zur Isolation führen kann.

Betroffene empfinden häufig ein Gefühl der Hilflosigkeit und fühlen sich regelrecht gefangen in einem immer präsenten Juckreiz. Doch in den letzten Jahren erzielte die medizinische Forschung Fortschritte und entwickelte Therapieansätze für eine Behandlung der Prurigo nodularis, die zur Linderung des Juckreizes führen sowie die Lebensqualität verbessern können. Mit dieser Broschüre möchten wir Ihre Fragen zur Prurigo nodularis beantworten und Sie auf Ihrem Weg als Prurigo-Patient oder als Begleitende von Nahestehenden mit dieser Erkrankung unterstützen.

Auf den folgenden Seiten erfahren Sie, wie Prurigo nodularis entsteht, welche Ursachen ihr zugrunde liegen und welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt. Darüber hinaus erhalten Sie wertvolle Anregungen und Tipps im Umgang mit der Erkrankung und finden eine Zusammenstellung von Juckreiz-Ambulanzen bzw. Juckreiz-Sprechstunden.

Wir hoffen, dass Ihnen die Broschüre hilfreiche Informationen liefert, und wünschen Ihnen bzw. Ihren Nahestehenden mit Prurigo nodularis alles Gute.

Ihr Sanofi/Regeneron-Team

3. WAS IST PRURIGO NODULARIS?

Prurigo nodularis (PN) ist eine seltene entzündliche Hauterkrankung mit stark juckenden knotenförmigen Hautveränderungen, meist lokalisiert an Gliedmaßen, Rücken und Bauch. Sie tritt im Zusammenhang mit chronischem Juckreiz (Pruritus) und Kratzen auf, wobei das exzessive Kratzen zu Hautveränderungen in Form von Knoten (lat. nodulus = kleiner Knoten) und Papeln führt. Da die Knoten abermals einen Juckreiz hervorrufen, kommt es zum sogenannten Juck-Kratz-Kreislauf, der nur schwer durchbrochen werden kann.

Für die geeignete Therapie sollte zuerst möglichst die Ursache des chronischen Juckreizes gefunden werden. Dies können verschiedenste Hauterkrankungen, Krankheiten der inneren Organe, Stoffwechselerkrankungen, Erkrankungen der Nerven oder Tumorerkrankungen sein. In einigen Fällen besteht aber auch kein Zusammenhang zu einer bereits bestehenden Erkrankung.

Prurigo nodularis kann in allen Altersgruppen, bei allen Hauttypen und allen Ethnien vorkommen, es scheinen jedoch vermehrt Frauen über 50 Jahre betroffen zu sein und die Erkrankung tritt bei Menschen afrikanischer Abstammung häufiger auf.

Nach einer Auswertung von Krankenversicherungsdaten von fast 3 Millionen gesetzlich Versicherten in Deutschland erkranken jährlich etwa 20 von 100.000 Einwohnern neu an einer Prurigo nodularis.

Die Prurigo nodularis kann mit verschiedenen Begleiterkrankungen einhergehen. Darüber hinaus kann sie auch soziale und psychische Auswirkungen haben, die oftmals eine begleitende Therapie nötig machen. Die Betroffenen fühlen sich oft unwohl dabei, „Haut zu zeigen“. Selbst Konzentration und Schlaf können durch ständiges Jucken und Kratzen negativ beeinflusst sein.



**20 von
100.000**

In Deutschland erkranken jährlich etwa 20 von 100.000 Einwohnern neu an Prurigo nodularis.



**ÜBER 50
JAHRE**

Alle Altersgruppen können betroffen sein, Frauen über 50 Jahre häufiger.



Prurigo nodularis kann bei allen Hauttypen und allen Ethnien vorkommen.

4. ENTSTEHUNG UND URSACHEN

Die genaue Ursache der Prurigo nodularis ist bislang noch ungeklärt. Vermutet wird eine **Regulationsstörung von Nerven und Immunsystem**. Die Prurigo nodularis entsteht auf der Basis eines länger bestehenden Juckreizes als Folge von andauerndem Kratzen.

Beständiges Kratzen führt zu einer **Überstimulation von Nervenzellen**, wodurch Signale gesendet werden, die erneut Juckreiz auslösen. Es kommt zu einem Teufelskreis von Jucken und Kratzen, dem sogenannten Juck-Kratz-Kreislauf.

In Hautbiopsien zeigen sich **Veränderungen in Nervenfasern** sowie eine **Zunahme von Immunzellen** (Entzündungszellen) in der Haut. Immunzellen, die eigentlich für die Abwehr von Infektionen im Körper zuständig sind, setzen bei Prurigo nodularis **vermehrt entzündungsfördernde Botenstoffe** (Zytokine, u. a. Interleukine) frei. Diese Botenstoffe können wiederum selbst bestimmte Immun-

zellen aktivieren und spielen vermutlich eine zentrale Rolle bei der Aufrechterhaltung von Juckreiz.

Mit erfolgreicher Behandlung der Prurigo nodularis können sich die Veränderungen der Nervenfasern und die Anzahl der Immunzellen wieder normalisieren.

Die Prurigo nodularis kann im Zusammenhang mit vielen Erkrankungen auftreten, manchmal lässt sich jedoch keine zugrunde liegende Vorerkrankung finden.

Außerdem kann die Prurigo nodularis in manchen Fällen auch nach der Heilung einer Grundkrankheit bestehen bleiben. Die Gemeinsamkeit der Grunderkrankungen, die sehr unterschiedlich sein können, ist der chronische Juckreiz.

Folgende Erkrankungen können zu einer Prurigo nodularis führen:

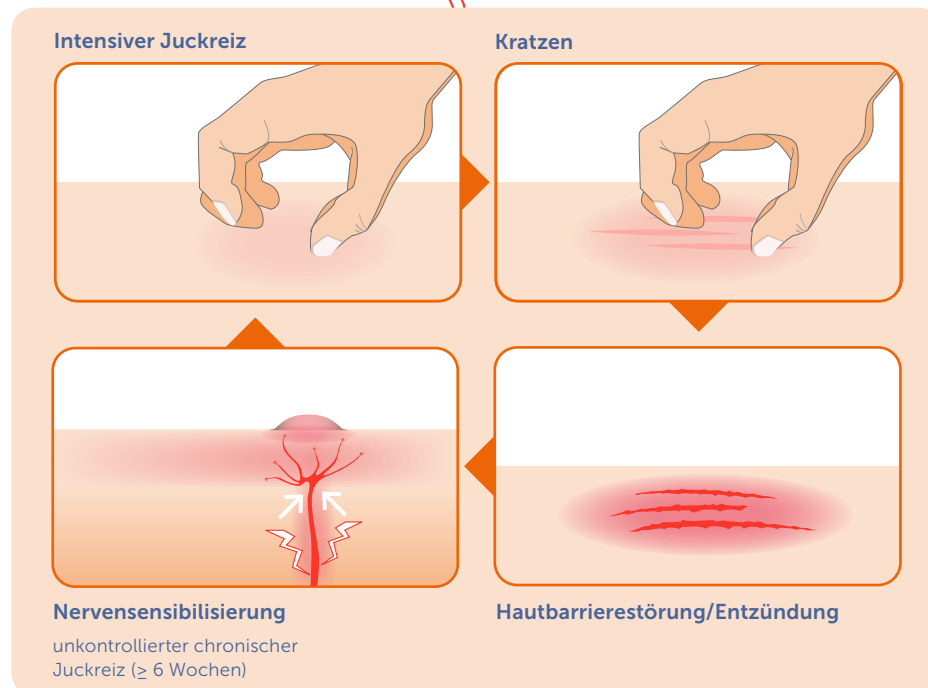
- Hauterkrankungen**
 Häufig können dermatologische Erkrankungen im Zusammenhang mit trockener oder vorgeschädigter Haut und chronischem Juckreiz zur Prurigo nodularis führen. Beispiele hierfür sind u. a. Neurodermitis (atopisches Ekzem), Schuppenflechte (Psoriasis) oder Knötchenflechte (Lichen planus). Auch Allergien, Milben- sowie Hautpilzbefall können Auslöser sein.
- Innere Erkrankungen**
 Bei inneren Erkrankungen treten die Hautveränderungen dagegen meist auf gesunder Haut auf. Hier sind vor allem Nierenerkrankungen wie die chronische Niereninsuffizienz und Lebererkrankungen wie Hepatitis und Leberzirrhose zu nennen. Auch Diabetes, HIV-Infektion, diverse Stoffwechselerkrankungen, Malabsorptionssyndrome und Eisenmangel sowie bestimmte Tumorerkrankungen können über einen chronischen Juckreiz zur Prurigo nodularis führen.
- Neurologische Erkrankungen**
 Nervenschädigungen durch Herpes zoster (Gürtelrose) und Polyneuropathien können neurologische Ursachen für Prurigo nodularis sein. Eine Nervenkompression im Rückenmark oder der Halswirbelsäule kann durch Störung der umliegenden Nerven zu Juckreiz führen.
- Psychische Erkrankungen**
 Chronischer Juckreiz kann in seltenen Fällen auch psychischer Ursache sein. Hier kommt es aufgrund von Depressionen, Angststörungen oder bipolaren Erkrankungen zu einer erhöhten Jucksensibilisierung und starkem Kratzverhalten.
- Medikamenteninduzierter Juckreiz**
 Zusätzlich können bestimmte Medikamente als Nebenwirkung einen Juckreiz auslösen. Einige Beispiele hierfür sind entwässernde Medikamente (Diuretika), Entzündungshemmer sowie Medikamente zur Krebsbehandlung und Psychopharmaka.



Mehr zu den zahlreichen Ursachen der Prurigo nodularis finden Sie auf unserem Informationsportal [prurigo-nodularis.info](https://www.prurigo-nodularis.info)

5. SYMPTOME UND KLINISCHES BILD

Hauptsymptom der Prurigo nodularis ist der starke Juckreiz (Pruritus). Dieser verleitet zu häufigem Kratzen, was die Hautbarriere schädigen und Entzündungen verursachen kann. Dadurch werden Nerven gereizt und das Bedürfnis zu kratzen wird wiederum verstärkt. Durch anhaltendes Kratzen entstehen die charakteristischen Knoten auf der Haut. Es kommt zum sogenannten Juck-Kratz-Kreislauf, der durch die Entzündungen und gereizten Nerven aufrechterhalten wird.



- Stark juckende, knotenartige Hautveränderungen (Läsionen), teils mit Krustenbildung und Verhärtung (Hyperkeratose)
- Aufgekratzte Knoten können bluten oder nässen und dienen als Eintrittspforten für Krankheitserreger.
- Neben dem Juckreiz können Schmerzen in Form von Brennen, Kribbeln und Beißen auftreten.
- Die Knoten variieren in der Färbung von Braunrot bis zu hellem Pink und in der Größe von einigen Millimetern bis zu 2–3 Zentimetern.
- Die Läsionen sind i. d. R. symmetrisch angeordnet, bevorzugt an den Streckseiten der Arme und Beine, am Rücken und in der Kreuzbeinregion.
- Gesicht, Hand- und Fußsohlen sind in der Regel nicht betroffen und für das Kratzen schlecht zugängliche Flächen bleiben ausgespart.

Äußere Reize, wie beispielsweise Schwitzen, Hitze und Textilien, können den Juckreiz verstärken.

Typisch ist das Butterfly- oder Schmetterlingszeichen, bei dem auf dem Rücken überall Veränderungen durch das Kratzen zu sehen sind, außer in einem Bereich zwischen den Schulterblättern, der schwer mit den Händen zu erreichen ist.

PRURIGO NODULARIS BETRIFFT NICHT NUR DIE HAUT

Die Prurigo nodularis manifestiert sich darüber hinaus nicht nur in der Haut, sondern kann auch mit verschiedenen Begleiterkrankungen verbunden sein. In Studien wurde bei Menschen mit Prurigo nodularis u. a. eine erhöhte Häufigkeit von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und psychiatrischen Erkrankungen beobachtet.

Die Belastung durch die Prurigo ist meist hoch und die Lebensqualität kann stark vermindert sein. Aufgrund des quälenden Juck-

reizes leiden viele Patienten an Schlafstörungen oder sogar Schlafentzug. Mögliche Folgen sind Konzentrationsschwäche und eine verringerte Funktionsfähigkeit im Alltag. Auch psychosomatische Beschwerden können auftreten.

Häufig ist auch das emotionale Befinden stark beeinträchtigt. Hauptgrund hierfür ist das Empfinden von Scham, Ekel und Hilflosigkeit aufgrund der Hautveränderungen, was nicht selten zum sozialen Rückzug führt.



In der Broschüre **„Psychische Gesundheit bei Prurigo nodularis“** finden Sie nützliche Informationen zum Umgang mit den psychischen Belastungen durch Prurigo nodularis sowie Tipps zur Verbesserung Ihrer Lebensqualität.



Auf unserem Informationsportal **prurigo-nodularis.info/services** können Sie die Broschüre herunterladen oder bestellen.

6. DIAGNOSE

Die Diagnose der Prurigo nodularis wird i. d. R. klinisch, d. h. anhand des Krankheitsbildes, gestellt. Der chronische Juckreiz und die charakteristischen Knoten erlauben bereits eine Verdachtsdiagnose. Ihre Ärzte werden Sie genau zu Ihren Beschwerden und Symptomen sowie zu möglicherweise bestehenden Erkrankungen befragen.

Mögliche Fragen Ihrer Ärzte

- Bestehen bei Ihnen Vorerkrankungen, chronische Krankheiten oder wurden bereits andere Hautkrankheiten diagnostiziert?
- Seit wann besteht Ihr Juckreiz und an welchen Stellen juckt es?
- Gibt es bestimmte Auslöser, welche das Jucken verschlimmern (z. B. Wärme, Kälte, Wasser, Kosmetika, Schwitzen)?
- Kratzen Sie die betroffenen Stellen? Wann kratzen Sie am meisten? Brennt es auch?
- Was verbessert den Juckreiz, was verschlechtert ihn?
- Nehmen Sie Medikamente ein, wenn ja, welche und seit wann?
- Haben Sie bekannte Allergien oder Unverträglichkeiten?
- Belastet Sie der Juckreiz in Ihrem täglichen Leben? Ist Ihr Schlaf beeinträchtigt?

Es ist wichtig, die zugrunde liegende Krankheit zu kennen, da die Behandlung darauf ausgerichtet ist. Bei Bedarf können Labor-, Ultraschall- und Röntgenuntersuchungen weiteren Aufschluss geben. In unklaren Fällen kann auch eine kleine Gewebeprobe aus der Haut (Hautbiopsie) helfen, die Ursache des chronischen Juckreizes zu finden bzw. die Diagnose zu sichern.

Bei der Prurigo nodularis zeigen sich typische mikroskopische Veränderungen der Hautschichten:



- **Verhornung und Verdickung der Oberhaut (Hyperkeratose)**
- **Zunahme von entzündlichen Immunzellen in der Unterhaut**
- **Erhöhte Anzahl von Nervenfasern in den Hautschichten**

7. THERAPIE

An erster Stelle der Therapie der Prurigo nodularis steht die **Behandlung der Grunderkrankung**. Nicht immer reicht die hautärztliche Versorgung allein aus, manchmal kann eine interdisziplinäre (fachübergreifende) Behandlung durch Ärzte verschiedener Fachrichtungen – z. B. Internisten, Nephrologen, Neurologen, Psychiater sowie Psychologen – erforderlich sein. Therapieziele sind die **Linderung des Juckreizes** und damit eine **Unterbrechung des Juck-Kratz-Kreislaufes** sowie die **Abheilung der bestehenden Hautläsionen**. Bei den verschiedenen Therapieansätzen wird zwischen topischen (lokalen, äußerlichen) und systemischen (innerlichen) Therapien unterschieden.



TOPIISCHE BEHANDLUNGEN

Die Haut von Prurigo-nodularis-Patienten ist häufig trocken. Deshalb empfehlen Ärzte zunächst meist eine **optimale Hautpflege (Basispflege) mit rückfettenden, feuchtigkeitbindenden und reizstoffarmen Salben und Cremes**. Die Präparate können **Emollienzien** enthalten, das sind Inhaltsstoffe, die die Haut wieder weich und geschmeidig machen sollen. Zusätzlich werden verschiedene topische (äußerlich wirkende) Wirkstoffe eingesetzt, um den Juckreiz zu lindern:

- **Topische Glukokortikoide/Calcineurininhibitoren** wirken entzündungshemmend. Die Immunreaktion wird unterdrückt, z. B. bei Prurigo nodularis mit entzündlicher oder kontaktallergischer Ursache.
- **Capsaicin** ist eine natürliche Substanz, die aus Paprika gewonnen wird. Der Wirkstoff setzt an den Fasern der Empfindungsnerven (sensorische Nerven) an und kann Juckreiz, Brennen und Schmerzen unterdrücken.
- **Topische Lokalanästhetika** wirken auf die Nervenfasern und können so den Juckreiz unterdrücken. Ihre Wirkung ist allerdings häufig nur kurzzeitig.
- **UV-Phototherapie:** Hierbei werden die betroffenen Hautareale mit UV-A- und UV-B-Licht und kurzwelligem blauen Licht bestrahlt. Die Phototherapie beeinflusst die Freisetzung von juckreizfördernden Botenstoffen und die Funktion der an der Juckreiz-Entstehung beteiligten Nerven. Die Behandlung ist schmerzfrei und kann über mehrere Anwendungen zu einer Verbesserung des Hautbildes sowie einer Linderung des Juckreizes führen.

SYSTEMISCHE BEHANDLUNGEN

Ist die äußerliche Behandlung nicht ausreichend, werden systemische (innerliche) Therapien eingesetzt. Die Medikamente werden dann oral eingenommen oder als Injektion oder Infusion verabreicht.

- **Antihistaminika** können allergische Symptome verringern und den Juckreiz lindern.
- **Immunsuppressiva** dämpfen die Immunreaktion und können damit zur Linderung des Juckreizes beitragen. Sie werden aufgrund ihres höheren Nebenwirkungspotenzials i. d. R. vor allem bei schwer zu behandelnden Verläufen eingesetzt.
- **Biologika** sind als biotechnologisch hergestellte Arzneimittel ein fortschrittlicher Ansatz für die langfristige Behandlung der Prurigo nodularis. Bei diesen Wirkstoffen handelt es sich um Antikörper, die entzündungsfördernde und den Juckreiz vermittelnde Botenstoffe (Zytokine), beispielsweise bestimmte Interleukine, blockieren und somit die Juckreiz-Entstehung bzw. seine Aufrechterhaltung hemmen.
- **Antiepileptika** hemmen bestimmte Nervenfasern, die in Verbindung mit Juckreiz und Schmerz stehen. Sie können neben neuropathischen Schmerzen auch den Juckreiz bei bestimmten Erkrankungen lindern.
- **Antidepressiva** werden vor allem bei psychischen Grunderkrankungen oder bei einer starken emotionalen Belastung durch den chronischen Pruritus eingesetzt. Zusätzlich haben manche antidepressiven Wirkstoffe auch eine hemmende Wirkung auf juckreizübertragende Nerven.



WEITERE BEHANDLUNGEN

Psychotherapie, psychosomatische Therapie und Edukation werden neben der symptomatischen Therapie empfohlen, um beispielsweise das Kratzverhalten und die Krankheitsbewältigung günstig zu beeinflussen. Bei gleichzeitig vorliegenden psychosomatischen/psychiatrischen Erkrankungen sollten diese behandelt werden.

Rehabilitation

Rehabilitationsmaßnahmen gelten bei der Prurigo nodularis als empfehlenswert, insbesondere auch zur Behandlung der seelischen Beeinträchtigung. Ob eine Reha im konkreten Fall infrage kommen kann, besprechen Patienten am besten mit den behandelnden Ärzten.

Die Therapie der Prurigo nodularis erfordert Geduld und Disziplin und kann sich oft über mehrere Wochen bis Monate oder sogar Jahre ziehen.

8. WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

Vielleicht fragen Sie sich, wie Sie selbst die Behandlung Ihrer Prurigo nodularis unterstützen können. **Vermeiden Sie alles, was den Juckreiz und damit das Kratzen fördert!** Stärken Sie die natürliche Barrierefunktion Ihrer Haut und vermeiden Sie zusätzliche Belastungen und Reize. Eine konsequente Pflegeroutine mit den richtigen Produkten hilft, eine gesunde Hautbarriere wiederherzustellen, und kann zur Linderung des Juckreizes beitragen.

Sehr wichtig ist es, das Kratzen der betroffenen Stellen weitestgehend zu unterbinden. Natürlich ist dies aufgrund des quälenden Juckreizes besonders schwierig. Deshalb hoffen wir, Sie hier mit einigen hilfreichen Tipps und Strategien unterstützen zu können.



Die Haut beruhigen

- **Vermeiden Sie Kratzläsionen**

Schneiden Sie Ihre Fingernägel kurz und ziehen Sie leichte Baumwollhandschuhe an. Auch das Tragen langärmeliger Kleidung kann helfen, Kratzverletzungen zu vermeiden.

- **Wiederherstellung einer gesunden Hautbarriere**

Spezielle rückfettende, feuchtigkeitsspendende und -bindende Pflegeprodukte können dazu beitragen, die Hauttrockenheit zu lindern und die Schutzfunktion der Haut zu verbessern.

- **Seien Sie sanft zu Ihrer Haut**

Um die Reizung und Austrocknung der Haut nicht noch zu verstärken, verzichten Sie besser auf lange, heiße Bäder und langes Duschen. Tupfen Sie Ihre Haut trocken, anstatt zu rubbeln, und verwenden Sie weiche Handtücher.

- **Wenden Sie nicht-reizende Pflegeprodukte an**

Duschgele, Badezusätze, Seifen, Shampoos oder auch Kosmetika, die Alkohol enthalten, können die Haut zusätzlich austrocknen. Duftstoffgemische, die vielen Pflege- und Hygieneprodukten zugesetzt sind, können empfindliche Haut ebenfalls reizen.

- **Schonen Sie Ihre Haut im Haushalt**

Verwenden Sie keine aggressiven oder „scharfen“ Putzmittel und tragen Sie beim Putzen unbedingt Handschuhe.

- **Kühlen tut gut**

Kühlung der Haut kann zur Linderung des Juckreizes und der unangenehmen Hautgefühle beitragen: Frische Umgebungsluft (Ventilatoren!), die Verwendung von kühlenden Lotionen (ohne reizende Inhaltsstoffe!), (Thermal-)Wassersprays oder auch Kühlelemente können Ihre Haut beruhigen. Bewahren Sie Ihre Hautpflegeprodukte im Kühlschrank auf. Ihre Haut mag es auch lieber, wenn Sie Ihre Räume nicht überheizen.

- **Auch die Kleidung kann reizen**

Tragen Sie bevorzugt weiche, leichte und locker fallende Kleidung aus reiner Baumwolle, Seide oder Leinen. Diese Stoffe sind sehr atmungsaktiv und verringern das Schwitzen. Sie reizen die Haut nicht zusätzlich wie z. B. Wolle oder Kleidung aus synthetischen Fasern.

- **Vermeiden Sie Ihre persönlichen Trigger-Faktoren**

Juckreiz-Trigger können individuell stark variieren, ein Juck-Kratz-Tagebuch kann Ihnen helfen, Ihre persönlichen Trigger zu identifizieren. Beispielsweise können Stress, Hitze, Allergene, Lebens- und Genussmittel sowie Kosmetikprodukte den Juckreiz verstärken.

Bitte verwenden Sie die Pflege- und Reinigungsprodukte, die Ihr Hautarzt Ihnen empfiehlt, und experimentieren Sie nicht selbst. Lassen Sie sich auch ärztlich beraten, wie Sie Ihrer gereizten Haut helfen können.



DEN JUCK-KRATZ-KREISLAUF UNTERBRECHEN

Damit bestehende Hautläsionen abheilen können und es zu keiner zusätzlichen Verletzung der Haut kommt, ist es besonders wichtig, das Kratzen zu verhindern. Bei chronischem Juckreiz handelt es sich meist schon um ein konditioniertes Kratzverhalten, d. h., das Kratzen ist eine unbewusste Reaktion und somit schwer zu unterlassen. Mit den richtigen Maßnahmen können Sie allerdings dem Kratzen aktiv entgegenwirken:

- Bewusstsein schärfen und bei jedem Kratzen eine mentale Notiz machen
- Kratz-Tagebuch führen sowie Trigger identifizieren und vermeiden
- Kneifen statt kratzen oder die betroffenen Stellen abdecken
- Entspannungsübungen wie Meditation, Atemübungen und Yoga
- Progressive Muskelentspannung (Muskeln werden in einer bestimmten Frequenz angespannt und wieder entspannt)

9. LEBEN MIT PRURIGO NODULARIS

Prurigo nodularis kann Ihren Alltag stark beeinträchtigen und einige Herausforderungen mit sich bringen. Die Erkrankung beeinflusst das Selbstwertgefühl, die Selbstwahrnehmung, Beziehungen zu anderen Menschen, aber auch den Alltag und die Freizeit. Vielleicht kennen Sie auch Momente, in denen Sie Ihre Erkrankung als emotional belastend empfinden: z. B., wenn Sie bei schönem Wetter eigentlich kurze Kleidung tragen oder gern ins Schwimmbad gehen würden. Solche Situationen können unangenehme Gefühle auslösen.

In diesem Kapitel möchten wir Ihnen Anlaufstellen und Hilfen an die Hand geben, um Sie bei der Alltagsbewältigung und der Verbesserung Ihrer Lebensqualität zu unterstützen.



Mentale Gesundheit

Die seelische Belastung durch Prurigo nodularis kann enorm sein, denn sie ist oftmals mit starken Gefühlen von Scham, Angst, Frustration oder auch Hoffnungslosigkeit verbunden. Sollten Sie sich mit Ihrer Erkrankung öfter überfordert und in Ihrem Alltag beeinträchtigt fühlen, können Sie professionelle Hilfe suchen. Eine Psychotherapie kann Ihnen helfen, wenn soziale Ängste und seelischer Druck überhandnehmen.

Lesen Sie auch unsere Broschüre „Psychische Gesundheit bei Prurigo nodularis“. Sie können sie auf unserem Informationsportal prurigo-nodularis.info herunterladen oder bestellen.



www.prurigo-nodularis.info/services

Eine psychotherapeutische Intervention kann dabei helfen, das Selbstwertgefühl zu steigern und damit indirekt zu einem verbesserten Hautzustand und verringertem Kratzen beitragen. Denn negative Gefühle und Stress haben eine Auswirkung auf die Entzündungsreaktion im Körper (z. B. werden Zytokine aktiviert) und können Juckreiz und Hautveränderungen zusätzlich verstärken. In der Psychotherapie werden verschiedene Methoden und Strategien vermittelt, die Ihnen bei der Krankheits- und Alltagsbewältigung helfen können.

Selbsthilfegruppen

Es gibt verschiedene Anlaufstellen, bei denen Sie Hilfe und Unterstützung finden können. In Selbsthilfegruppen können Sie Bekanntschaften mit Menschen machen, die in einer ähnlichen Situation sind. Mit ihnen können Sie Erfahrungen austauschen und Tipps für den Umgang mit der Erkrankung im Alltag erhalten. Wichtige Themen wie „Einschränkungen im Beruf“, „Mögliche Trigger“, „Intimität“ sowie „Meistern des Alltages mit Familie“ können Sie in der Gruppe ansprechen. **Selbsthilfegruppen können ein Gefühl von Zusammengehörigkeit, Stärke und Halt vermitteln.**

Stressmanagement

Stress und Juckreiz stehen in einer Wechselbeziehung. Zum einen können die Symptome selbst Auslöser für Stress sein, wenn Sie z. B. der starke Juckreiz nachts nicht schlafen lässt. Zum anderen können wiederum Stresssituationen im Alltag die Jucksymptomatik verschlimmern (Stress-Juck-Kratz-Kreislauf).

Psychischer Stress kann sich auch auf Immunreaktionen auswirken und nicht nur die Abwehr schwächen, sondern auch Entzündungen fördern: Die Zahl der weißen Blutkörperchen (Lymphozyten) und die Freisetzung entzündungsfördernder Botenstoffe (Zytokine) sind bei Stress stark erhöht.

Finden Sie Wege, besser mit Stress umzugehen beispielsweise durch mehr Ruhephasen und Entspannung, Bewegung in der Natur, Zeit für Sozialkontakte und Hobbys.

Gesunder Schlaf

Die Prurigo nodularis kann die Qualität Ihres Schlafes stark beeinflussen. Nachts steigt die Körpertemperatur an, Wärme und Schwitzen fördern den Juckreiz. Auch Schlafentzug kann den Juckreiz verstärken und durch den weiteren Schlafmangel Ihr Alltagsleben beeinträchtigen. Sorgen Sie deshalb für Schlaf-routinen und für eine Umgebung, die Ihren Schlaf fördert.

- Ein regelmäßiger Schlafrhythmus hilft beim Schlafen. Gehen Sie möglichst immer zur selben Zeit zu Bett und stehen Sie auch immer zur selben Zeit auf.
- Gestalten Sie Ihr Schlafzimmer als angenehmen Rückzugsort. Ein abgedunkelter, ruhiger, nicht zu warmer und gut gelüfteter Raum lässt Sie besser schlafen.
- Verbannen Sie Handy, Laptop und Fernseher aus dem Schlafzimmer und nutzen Sie die gewonnene Zeit zum Entspannen.
- Bei Einschlafschwierigkeiten können einfache Übungen oder autogenes Training helfen. Stellen Sie sich vor, dass Ihr Körper Teil für Teil ganz schwer wird: Beginnen Sie mit dem Kopf und wandern Sie nach unten zu den Füßen – oder fangen Sie bei den Füßen an.
- Bewegen Sie sich regelmäßig, möglichst an der frischen Luft.
- Begrenzen Sie Ihren Koffeinkonsum. Vor allem abends sollten Sie keine koffeinhaltigen Getränke wie Kaffee oder schwarzen Tee trinken.
- Vermeiden Sie nächtliches Schwitzen. Nacht- und Bettwäsche aus Naturfasern lässt die Haut besser atmen als Textilien aus synthetischen Fasern.

Ernährung

Das Thema Ernährung spielt bei chronischen Hauterkrankungen oft eine große Rolle. Eine **ausgewogene, gesundheitsfördernde Ernährung** kann sich günstig auf den Krankheitsverlauf auswirken – vor allem bei zugrunde liegenden Allergien und Unverträglichkeiten. Die **Zufuhr von Vitaminen, Mineralien und Pflanzenstoffen** kann die Abheilung von Hautläsionen unterstützen.

Für Prurigo nodularis gibt es keine spezielle „Diät“. Ihre Ernährung sollte individuell an Ihre persönlichen Unverträglichkeiten oder Allergien angepasst sein. Eine ausgewogene Ernährung ist auch für Menschen mit Prurigo nodularis sinnvoll. Vor allem sollten Sie Ihre persönlichen Juckreiz-Auslöser meiden, z. B. Zitrusfrüchte oder scharf gewürztes Essen, diese könnten Ihre Symptome verstärken.



10. HIER FINDEN SIE HILFE



Besuchen Sie unser Informationsportal
www.prurigo-nodularis.info

Neben vielen Informationen über die Prurigo nodularis finden Sie hier eine interaktive Fachambulanz-Suche:
www.prurigo-nodularis.info/expertenfinder



Darüber hinaus listet die Plattform „**Klinikradar**“ fast 300 Einrichtungen auf, die über Kliniken oder Fachabteilungen für Hauterkrankungen verfügen:

www.klinikradar.de/pruritus/kliniken



**[www.prurigo-nodularis.info/
services](http://www.prurigo-nodularis.info/services)**

Hinweis: Hierbei handelt es sich
um eine deutsche Webadresse