

Wen juckt's?

Das Magazin über, mit und ohne **Neurodermitis**



„Endlich wieder ohne Scham schwimmen gehen können. Im Wasser fühle ich mich schwerelos. Das entspannt total.“ Jens

Hier weiterlesen:
neurodermitis-wen-juckts.de



Sonderheft Neurodermitis.
Zum Mitnehmen. Kostenfrei!

MEIN MOMENT Heute versteckt sich Jens nicht mehr
JUCKT MICH NICHT Moderne Therapien: für wen sie sich eignen
BESSER LEBEN Was tun, wenn es im Traumberuf juckt?

DE-RNQD-230201

Inhalt

4 REIN
JUCKT'S NOCH?
Muss nicht sein – frage einfach deinen Arzt.

6 MEIN MOMENT
ES JUCKT NICHT MEHR
Wie ein Zufall alles verändert.

12 JUCKT MICH NICHT
WIE SICH NEURODERMITIS
BEHANDELN LÄSST
Interview mit dem Hautarzt
Prof. Dr. Christian Termeer.

14 THERAPIEZIELE
Warum mit wenig zufrieden sein?

16 BESSER LEBEN
HAUTPROBLEME
Soll man auf den Traumberuf
verzichten?

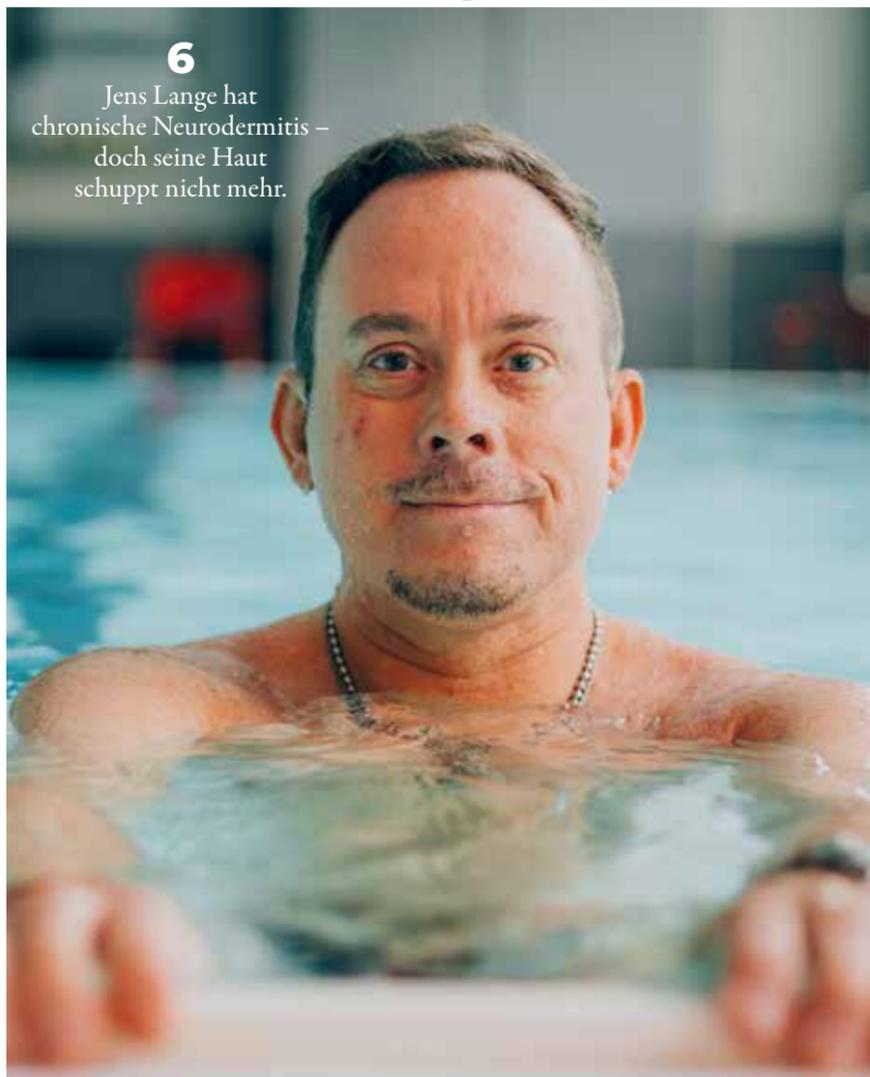
18 WEITER DENKEN
KAMPAGNE KLÄRT AUF
Wen juckt's – Nimm es selbst in die Hand.

20 HERZENSPROJEKT
Reden wir über Wünsche.

22 RAUS
SKINFLUENCERIN THEA
Wettkampf ist ihr Ding.



12
Moderne Behandlungsmethoden können den Leidensdruck reduzieren.



6
Jens Lange hat chronische Neurodermitis – doch seine Haut schuppt nicht mehr.



16
Warum man bei Hautproblemen nicht auf den Traumberuf verzichten muss.



22
Einfach bewegen – so entspannt Thea.



18
Wen juckt's? Die besten Tipps für dich.



Jetzt wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Lesen, Christian Kranich und Martina Schikora

Ansprechpartner*innen für Patient*innen bei AbbVie

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

Wen Juckt's? Uns Juckt's. Wir treten dafür an, das Leben von knapp 8 Millionen Menschen, die mit Neurodermitis leben, zu verändern. Das machen wir online auf www.neurodermitis-wen-juckt's.de und jetzt ganz neu mit diesem Magazin.

Wir klären über Neurodermitis auf und informieren, wie man sie besser in den Griff bekommen kann. Die gute Neuigkeit: innovative Therapien verändern die Behandlung. Das zeigen auch die im Juli neu erschienenen Leitlinien für die Behandlung, an denen Ihr Arzt oder Ihre Ärztin die Therapie ausrichtet. Gerade beim Juckreiz ist oft sehr viel möglich und schnelle Linderung kann erreicht werden! Für Betroffene, die sich bei Schüben blutig kratzen und nachts aufgrund des unerträglichen Juckreizes kaum schlafen können, sind das wirklich gute Nachrichten.

Da keine Neurodermitis wie die andere ist, nähern wir uns in diesem Magazin der Krankheit aus ganz verschiedenen Blickwinkeln. Fachleute erläutern, für wen welche Therapie optimal ist. Wir hinterfragen typische Probleme wie „Berufswahl mit Hautekzemen“ und bieten Lösungen an. Und wir lassen Patient*innen selbst zu Wort kommen: Sie erzählen, wie sie die Neurodermitis in den Griff bekommen haben. So berichtet Flugbegleiter Jens Lange in der Titelgeschichte, wie ein zufälliger Moment dafür gesorgt hat, dass er heute nahezu makellose Haut besitzt.

Gerade diese Geschichte zeigt, dass sich Dinge zum Positiven wenden können, wenn man sich für Neues öffnet und mutige Entscheidungen trifft.

IMPRESSUM
Herausgeber: AbbVie Deutschland GmbH & Co. KG, Wiesbaden.
Verantwortliche Chefredaktion: Martina Schikora und Christian Kranich.
Redaktion, Layout und Design: komm.passion GmbH, Düsseldorf, 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: Ines Maria Baeblich, Jens Lange, Prof. Dr. med Christian Termeer, Teresa Walter-Leitzgen.
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: XXXXXXXX, Privat; Illustrationen: Mirja Winkelmann



**Wen
juckt's?**

**Uns
juckt's!**

Und dich?
Veränderung ist möglich.
Handel jetzt.
Frag deinen Arzt oder
deine Ärztin nach neuen
Therapieoptionen.

KI-Bild, Prompt-Engineer, Mirja Winkelmann

NEUE HOFFNUNG

Trockene, schuppige Haut und unerträglicher Juckreiz: Jahrzehnte lebte Jens Lange mit schwerer Neurodermitis. Sein ganzer Körper war gezeichnet. Bis er auf eine innere systemische Therapie setzte, die alles veränderte.

NEUES GLÜCK

Regelmäßig trainiert Jens Lange. Er weiß: wer die Fitness steigert, ist gesünder, selbstbewusster und attraktiver.



„Ich verstehe die Krankheit als Teil von mir. Aber ich möchte fit sein, keine Wunden haben, attraktiv aussehen, alles machen können.“

S

ie wollten ihn erst nicht einschulen. Mit sechs Jahren hatte Jens Lange so schwere Neurodermitis an den Händen, dass er keine Stifte halten konnte. Lernen, ohne zu schreiben? Das schien unmöglich. War es dann doch nicht! Heute lächelt der 49-Jährige bei der Erinnerung an die frühe Kindheit im Heimatörtchen Schleusingen mitten im Thüringer Wald. Damals fühlte er sich von den Lehrer*innen tief verletzt, das weiß er noch genau. Weil Juckreiz und blutige Ekzeme noch zum Alltag wie einkaufen und essen gehörten. Doch damit ist Schluss, seit Jens auf eine innere systemische Therapie setzt, die Haut so gut wie nicht mehr juckt und auch noch gut aussieht.

Lange immer dabei: in der Schule, bei der Ausbildung zum Diakon in der Thüringischen Heimat, bei der Arbeit als examiniertes Pfleger im Sankt Katharinen Krankenhaus in Frankfurt, wo er seit dem Jahr 2000 lebt. Spielte die Haut mal wieder verrückt, habe er sich mit langen Klamotten verhüllt und so gut wie möglich vor Menschen versteckt. „Und ich habe so heiß geduscht, dass der Schmerz den Juckreiz betäubte“, sagt Jens und erzählt, dass er sich im Schlaf wundgekratzt habe und ständig vom quälenden Kribbeln wach geworden sei. Doch das waren nur die sichtbaren Probleme: Wenn die Schuppen an Kopf, Rücken, Beinen, Po oder Armen sprossen und das Blut der offenen Stellen durch die Kleidung sickerte, hat er sich für sein Aussehen geschämt und die Erkrankung verflucht.

Früher versteckte er sich

Nun traut er sich wieder im Fitnessstudio zu trainieren. Mehrmals in der Woche geht der drahtige Flugbegleiter rudern, Hanteln stemmen, abschließend noch ab ins 25-Meter-Becken. Dann zieht Jens 40 Minuten lang 60 Bahnen, kraftvoll und ohne Pause. „Schwimmen ist für mich wie Meditation. Ich habe das Gefühl, vom Wasser getragen zu werden und entspanne mental total“, sagt der Mann mit dem fein getrimmten Bart, der sich vor ein paar Jahren noch nicht einmal im Hochsommer unter Freunden in T-Shirt und kurzer Hose gezeigt hätte. Weil die chronisch kranke Haut oft geschwollen war, schuppte und so stark juckte, dass er sich blutig kratzte. „Wenn ich einen Schub hatte und Leute von der Crew zum Pool oder Strand gegangen sind, habe ich Ausreden erfunden, warum ich nicht mitkomme. Ich habe die Blicke auf meiner Haut einfach nicht ertragen. Und im Reisepäck dabei war stets die eigene Bettwäsche, weil mir die Blutspuren auf der Hotelwäsche peinlich waren“, berichtet Jens, der als Steward für eine Airline in traumhafte Urlaubsdestinationen wie Dubai, Miami oder Kapstadt fliegt. Die Neurodermitis war im Leben von Jens



Ein Moment, der alles verändert

Verzweifelt oder depressiv geworden ist er jedoch nie. „Ich verstehe die Krankheit als Teil von mir. Aber ich möchte fit sein, keine Wunden haben, attraktiv aussehen, alles machen können und habe mir die Neurodermitis daher immer gewünscht“, sagt Jens, der fast jede Behandlung ausprobiert hat. Als Kind bekam er ölig-fettige Teersalbe, später Kortisonpräparate, Calcineurin-Hemmer und Lichttherapien. Rückfettende Cremes gehörten ohnehin zum Alltag. Etwa alle zehn Jahre ging es zur Reha an die Ostsee nach Borkum oder ans Tote Meer nach Israel. Das dämmte die Neurodermitis ein paar Wochen ein. Dauerhaft geholfen hat es nicht. Bei Infekten, bestimmten Waschmitteln und Duftstoffen, bei heftigem Stress, im Frühjahr bei Pollenwetter, im Winter, wenn die Haut ohnehin trocken ist, oder wenn Jens Tomaten aß, kamen Schübe so sicher wie die Nacht auf den Tag. Dann wurde seine Haut zum Schlachtfeld, auf dem die Fingernägel blutige Furchen zogen, die erst Wochen später heilten. ▶



Sein Glaube gibt Jens Lange Zuversicht und Halt.

Wie schlimm die Beschwerden auch waren: Jens Lange gab die Hoffnung nie auf, einmal schöne Haut zu haben und unbeschwert zu leben, zu lieben und zu genießen. „Der medizinische Fortschritt geht in vielen Bereichen so schnell. Ich habe daher immer fest damit gerechnet, dass auch für meine Krankheit ein wirkungsvolles Mittel gefunden wird“, sagt er; die kräftige Stimme und die leicht geballten Fäuste verraten, wie stark Zuversicht in ihm verankert ist und damit der Glauben an eine glückliche Zukunft. Tatsächlich hilft der Zufall. „Im Mitgliedermagazin meiner Krankenkasse habe ich einen Beitrag über moderne Systemtherapien gefunden. Sie sollten sehr wirksam die Entzündung bremsen, hieß es, weil sie gezielt den Entzündungsprozess im Immunsystem regulieren beziehungsweise ihn unterbrechen“, erinnert sich Jens. Genau das ist der Moment, in dem er sich entscheidet, etwas zu ändern und diese neue Behandlung beim Arzt anzufragen und auszuprobieren.

Was wirklich geholfen hat

Neugierig geworden, nimmt er an Studien der Goethe-Universität Frankfurt mit innovativen Systemtherapien teil und entdeckt „sein Medikament“. Die Studien sind vorbei, die Rezepte bekommt er mittlerweile beim Hautarzt. Seitdem habe sich alles verändert, sagt Jens strahlend: Ist es warm, kann er nun Shirts und kurze Hosen anziehen, die die Armmuskeln und schlanke Taille betonen. Die Arbeitskleidung, seine Uniform, kann er problemlos tragen, die Haut macht es ihm nicht mehr schwer. Pool-Besuche sind jetzt ebenso möglich wie ausgedehnte Spaziergänge bei Pollenflug im Sommer, auch spontane Verabredungen und unbeschwerte Kuschel-Abende bei Kerzenschein gehören jetzt ganz selbstverständlich wieder zu seinem Leben.



„Ich habe die Kontrolle über mein Leben zurückgewonnen“

Schwimmen ist für Jens wie Meditation – ehrenamtlich unterstützt er auch andere, wie die Diakonisse Schwester Bärbel.

„Ich habe die Kontrolle über mein Leben zurückgewonnen“, meint Jens und grüßt Schwester Bärbel mit einer vorsichtigen Berührung. Um die 85-jährige Diakonisse, die forsch mit ihrem Rollator um die Ecke kommt und Jens mit einem Lachen begrüßt, kümmert er sich ehrenamtlich. Ein paar Mal im Monat ist Jens im Frankfurter Mutterhaus für die Schwestern der Schwesternschaft da, die hier nach der aktiven Zeit in der

Kranken-, Kinder- oder Armenhilfe einer Diakonie leben. Er geht mit ihnen spazieren, zum Arzt oder zur Ärztin oder liest zu Gottesdiensten oder Andachten aus der Bibel vor. Er sei einfach gerne für andere da. „Ich sehe mich und meine Krankheit nicht im Zentrum der Dinge, sondern ich möchte auch das Leben Anderer leichter und besser machen“, erklärt Jens und streicht sich die kurz geschnittenen Haare aus der Stirn. Durch den Garten des Diakonissenhauses, in dem Ginkgo-Bäume und Lavendel wachsen, weht ein leichter Wind. Früher hätte Jens sich an diesem heißen Sommertag vielleicht blutig gekratzt – heute ist er fast jeden Tag unbeschwert. ●

Fotos: Dominik Asbech

Früher konnte Jens Lange Blicke auf der Haut nicht ertragen – heute geht er damit frei und lässig um.



Smiley ankreuzen

DAJLY JOURNAL

mo	di	mi	do	fr	sa	so
----	----	----	----	----	----	----

was war los?

mo	di	mi	do	fr	sa	so
----	----	----	----	----	----	----

mo	di	mi	do	fr	sa	so
----	----	----	----	----	----	----

mo	di	mi	do	fr	sa	so
----	----	----	----	----	----	----

Wie ging es mir heute?



Dokumentation ist gut: Trage jeden Tag in eins der Felder ein, wie es dir geht und warum. Und bespreche das Ergebnis mit deiner Ärztin oder deinem Arzt.

Was geht? Moderne Behandlungsmethoden

Die Ernährung umstellen, Auslöser meiden, Heilfasten... es gibt viele Ansätze eine Neurodermitis unabhängig von der direkten Hautbehandlung zu verbessern. Aber was, wenn das alles zu wenig hilft? Prof. Dr. Christian Termeer spricht hier über moderne Therapiemöglichkeiten: was sie können, wie sie wirken und für wen sie sich eignen.

WEN JUCKT'S: Herr Professor Termeer, wie wird Neurodermitis behandelt?

PROF. DR. TERMEER: „Die Basisbehandlung ist erstmal topisch, von außen, also mit Cremes und Salben. Sie sollen die zu trockene Haut widerstandsfähiger machen – auch gegen Umwelteinflüsse. Je nachdem, wie stark ausgeprägt und wo am Körper die Neurodermitis ist, kommen unterschiedlich starke Kortison-Salben zum Einsatz. Zusätzlich gibt es neuartige Salben und Cremes ohne Kortison, die die Beschwerden langfristig kontrollieren können, aber nicht so schnell wirken. Sie werden zum Beispiel zweimal pro Woche auf die betroffenen Hautstellen aufgetragen und können so den nächsten Schub ausbremsen oder deutlich abmildern, sodass Kortison eingespart werden kann.“

Was ist mit schwerwiegenden Formen?

„Wenn die Neurodermitis mittelschwer bis schwer ausgeprägt ist, dann können systemische Therapien in Form von Spritzen oder Tabletten angewendet werden. Das ist eine moderne Behandlungsmethode, die im Gegensatz zur äußerlichen (topischen) Anwendung innerlich (systemisch) auf den Körper wirkt.“

Wie genau wirken denn systemischen Therapien?

„Systemische Therapien haben einen sehr genauen Wirkansatz. Wenn man sich vorstellt, dass sich zwei Immunzellen in der Sprache des Immunsystems miteinander unterhalten, dann wird mit den modernen Therapien eben nicht die ganze Zelle abgeschaltet, sondern nur noch ganz bestimmte Teile. Ebenso können bestimmte Signale, wie beispielsweise ein Entzündungssignal zielgerichtet abgeschaltet werden.“

Für wen sind systemische Therapien geeignet?

Viele Patient*innen kommen gut mit Cremes und

Salben zurecht. Für andere ist das überhaupt nicht praktikabel. Weil sie sich morgens nicht eine halbe Stunde lang großflächig einschmieren und warten können, bis alles komplett eingezogen ist. Häufig ist ein so ausgedehnter Befall der Haut auch gar nicht ausreichend mit Kortisonalben behandelbar. Dann kommt eine innerliche, langfristig orientierte Therapie infrage. Entscheidend ist natürlich, wie stark die Belastung durch die Neurodermitis insgesamt für den oder die Patient*in ist.“

Viele bekommen die Krankheit schon in Kindertagen. Wie sicher sind eigentlich systemische Therapien?

„Sie sind teilweise schon für Kleinkinder ab 6 Monate zugelassen. Das ist auf jeden Fall ein wichtiger Hinweis auf die hohe Sicherheit dieser Therapien, die für eine solche Zulassung alle Studiendaten an Kindern und Jugendlichen vorweisen müssen. Nach meiner Erfahrung ist gerade die schwere Neurodermitis für die Patient*innen ein echtes Problem. Sie haben einen großflächigen Befall an der Haut oder im Gesicht und schweren Juckreiz, einen wahnsinnigen Leidensdruck eben, der den kompletten Tagesablauf diktiert. Diejenigen, die einmal eine moderne Therapie ausprobiert haben, wollen nicht mehr davon weg.“

Haben Sie einen Rat für Neurodermitis-Patient*innen, die noch auf der Suche nach einer geeigneten Therapie sind?

„Hilfreich ist es, wenn Patient*innen ihren Krankheitsverlauf mit Handyfotos dokumentieren. So kann man sehen, wie das Hautbild während eines schweren Schubs ist und wie es sich unter einer Therapie verändert. Tut sich hier zu wenig, kann man die Therapie anpassen. Darüber hinaus ist es sinnvoll, Maßnahmen zur Stresskontrolle zu erlernen und natürlich Auslöser zu vermeiden.“

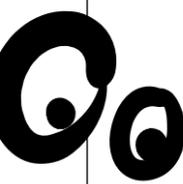


Prof. Dr. Christian Termeer, Hautarzt und Allergologe in Stuttgart

Illustrationen: Mirja Winkelmann

Therapieziele: 5 Punkte, die jeder checken sollte

„Es soll einfach weggehen“, solche und ähnliche Wünsche hört man nicht selten von Menschen, die mit Neurodermitis leben. Bei den eigenen Ansprüchen an eine geeignete Neurodermitis-Behandlung ist es ratsam die Messlatte hochzulegen – oder auch wieder hochzulegen!



Genau hinsehen und ansprechen

Es gibt viele verschiedene Bereiche, die von der Erkrankung beeinträchtigt sein können, das ist für jeden unterschiedlich. Für viele Betroffene stellt der quälende Juckreiz die größte Belastung dar. Andere sehnen sich nach erscheinungsfreier Haut, oder wollen endlich mal wieder ungestört schlafen. Ganz gleich, was Betroffene von ihrer Behandlung am dringendsten erwarten – die optimale Therapie ist die, die mehrere Bereiche verbessert. Die neuen Leitlinien für Neurodermitis reflektieren diese Bereiche ebenfalls. Die richtige Zeit also, genau hinzusehen und deine Therapieziele beim nächsten Arztbesuch anzusprechen.

Therapieziele neu gedacht

Vergebe Punkte und finde heraus, wo du gerade stehst.

(1 = kein Problem, 10 = großes Problem). Das Ergebnis kannst du dann mit deiner Ärztin oder deinem Arzt besprechen.

Quälender Dauerbegleiter: Juckreiz

Typisch Neurodermitis: Der oft auftretende Juckreiz, der in sämtlichen Lebenslagen ein quälender Dauerbegleiter sein kann. Dabei entsteht häufig sogar ein Teufelskreis aus Jucken und Kratzen. Je mehr man kratzt, umso mehr juckt es, weil die Haut gereizt ist und sich womöglich entzündet. Klar, dass das zu einer nur schwer erträglichen Belastung werden kann. Oft ist es sogar noch mehr als das sprichwörtliche „Sich-nicht-wohlfühlen-in-der-Haut“ – auch weitere Lebensbereiche können durch den nicht stillbaren Juckreiz belastet sein. Reicht deine aktuelle Behandlung aus, um den Juckreiz wirklich zu bekämpfen?

Wie stark ist der Juckreiz zur Zeit?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gestörte Nachtruhe und die Quittung danach

Schlecht einschlafen und nachts oft aufwachen – der Arzt oder die Ärztin nennt das Schlafstörungen – das ist ein großes Thema und kann unterschiedliche Ursachen haben. Bei einigen ist es der Juckreiz, der auch nachts keine Ruhe gibt und bei manchen Betroffenen erst im Bett unter der Decke richtig stark wird. Bei anderen sind es die Ängste und Sorgen, die ihnen den Schlaf rauben. Die Gedanken kreisen und es wird immer schwieriger in den erholsamen Schlaf zu finden. Müdigkeit, schlechte Laune und Konzentrationsstörungen am nächsten Tag sind oft die Folgen. Dies sollte man nicht unterschätzen. Gesunder Schlaf und damit ein stabiles Alltags-Ich sind ganz entscheidend für die eigene Lebensqualität. Du hast Probleme mit dem Ein- und Durchschlafen? Sprich es gleich beim nächsten Praxisbesuch an!

Gut geschlafen?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Schmerz, lass nach!

Manchmal kann man nicht anders und fängt an bei quälendem Juckreiz zu kratzen, kratzen, kratzen. Teils bis aufs Blut. Autsch! Zusätzlich können raue, trockene, brennende oder entzündete Stellen und Risse noch empfindlicher machen. Die Haut reagiert dann selbst auf kleinste Berührungen mit Schmerz. Und sogar alltägliche Aktivitäten wie das Duschen werden zur Tortur, da das Wasser auf den verletzten Hautpartien ein unangenehmes, schmerzhaftes Gefühl verursacht. Auch bestimmte Kleidungsstücke sind wegen der ständigen Reibung auf der Haut für einige Betroffene nur schwer auszuhalten. Erkennst du dich wieder? Höchste Zeit, das anzusprechen!

Auf welcher Skala liegen die Schmerzen?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Herausforderung für die Haut

Neurodermitis hat viele Gesichter. Sie zeigt sich zum Beispiel in Rötungen, trockener Haut, Rissen, Schuppen, Hautverdickungen, blutenden und nässenden Stellen. Dabei ist selten der gesamte Körper, vielmehr bestimmte Regionen betroffen. Und je nachdem, ob gerade ein Schub vorliegt, können die Veränderungen stärker oder weniger stark auftreten. Die Hautstellen können während einer akuten Verschlechterung stärker gerötet oder entzündet sein, während die Beschwerden in der schubfreien Zeit nachlassen, jedoch meist nicht vollkommen abklingen. Wie wichtig ist dir schöne Haut? Schränkt dich dein Hautbild vielleicht auch im Beruf ein? Alles wichtige Themen für dein Gespräch zur passenden Therapie.

Wie geht es der Haut?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Die liebe Seele – mein gequältes Ich

Freunde treffen und Hobbys nachgehen, wenn's einem passt und nicht, wenn man „vorzeigbar“ ist. Berührt werden ohne Schmerz oder Scham zu empfinden. Sport treiben und essen, worauf man Lust hat, ohne einen Schub fürchten zu müssen. In den Urlaub fahren ohne einen Koffer voll mit Cremes, Lotionen, Salben und Medikamenten. Den Job ausüben, den man möchte – Neurodermitis macht vielen Menschen einfach einen Strich durch die Rechnung. Sie ist eben mehr als eine reine Hauterkrankung. Das kennt jede*r, die oder der schon mal so gestresst war, dass es zum Schub kam. Umgekehrt hat der Volksmund recht, wenn er sagt, die Haut sei der Spiegel der Seele. Was lastet auf deiner? Sprich es an!

Wie geht es dir?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10





Der passende Beruf: nur was für Träumer?

gettyimages
Masko Bildart

Tierärztin oder Fußballstar – schon früh beginnen unsere Träume über den perfekten Beruf. Wie wir uns später auch entscheiden: Wer Neurodermitis hat, sollte bei der Berufswahl noch genauer hinschauen. Über das Meistern von kleinen und großen, sichtbaren und unsichtbaren Hürden.

Der Weg zum Traumberuf kann aufregend, aber auch mal holprig sein: Von der Entscheidung, wohin es gehen soll, über die Ausbildung bis zur ersten beruflichen Erfahrung. Auch im Job angekommen, stellen sich immer wieder Herausforderungen. Gerade, wenn sich die eigene Krankheit mal wieder zu Wort meldet.

Das i-Tüpfelchen: Über körperliche und psychische Hürden

Das Thema Beruf ist für viele nicht ganz einfach. Kommt dann die Neurodermitis dazu, stellen sich aber ganz andere Schwierigkeiten. Ob es schon schwerfällt, das Haus zu verlassen oder sich die Krankheit wegen hohem Leistungsdruck verschlimmert – die Hürden sind unterschiedlich. Der ständige Juckreiz stört dabei, sich zu konzentrieren und nach einer schlaflosen Nacht fehlt es einfach an Kraft. „Häufig haben meine Patienten und Patientinnen große Probleme, ihren Beruf so auszuüben, wie sie sich das wünschen“, erzählt auch der Dermatologe Prof. Dr. Termeer. Stress und äußere Einflüsse, wie ein feucht-warmes Klima am Arbeitsplatz können sehr belasten. „Stellen Sie sich einmal das Arbeiten in einer heißen Küche vor. Und der Betroffene muss dann Gemüse schneiden und ist den ganzen Tag Dämpfen ausgesetzt. Der Kontakt mit Staub, Wasser, reizenden Substanzen oder Materialien genauso wie körperlich anstrengende Tätigkeiten überfordern die Neurodermitishaut erheblich.“

Als wäre das noch nicht genug, setzt sich das Gedankenkarussell in Bewegung: Was denkt meine Kollegin oder der Kunde, wenn sie mich so sehen? Kann ich heute genug leisten? Kann ich wieder auf der Arbeit fehlen?

Mit blühender Haut im Gesicht oder auf dem Körper, Schmerzen und schlechtem Gefühl raus unter Leute und auf die Arbeit – das kann belastend sein. Ein Blick auf andere Betroffene macht klar: Mit diesen Hürden im Beruf ist man nicht allein.

„Ich wünsche mir, dass man mir nicht immer so auf die Hände starrt“

sagt eine Verkäuferin mit starker Neurodermitis an den Händen.

Das schaff' ich!

Wie kann ich mit dieser Belastung umgehen? Wie zeigen Stellschrauben, an denen man im (Berufs-)Alltag drehen kann:

Mutige Realisten

Träume verfolgen – ja, klar! Wichtig ist aber, sich vorab gut zu informieren. Wie vereinbar sind Traumberuf und Krankheit? Benötige ich zusätzlichen Schutz, etwa durch spezielle Kleidung wie Handschuhe? Kann ich durch ein Praktikum ausprobieren, wie mein Körper reagiert? Soll ich im Vorfeld mit meinem Arzt oder meiner Ärztin reden und meine Therapie anpassen?

Ehrlich währt am längsten?

Sich jemandem anzuvertrauen und über seine Krankheit, Sorgen oder Bedürfnisse zu sprechen ist wichtig. Ob man sich auch auf der Arbeit öffnet, sollte wohl überlegt sein. Oft hilft es, erstmal mit einer vertrauten Person zu sprechen: Wie hat der Arbeitgeber in vergangenen Fällen reagiert? Wie tickt das Team? Traut man sich, kann die soziale Unterstützung am Arbeitsplatz aber sehr positiv wirken. Es gilt also, sorgfältig abzuwägen.

„Nein!“

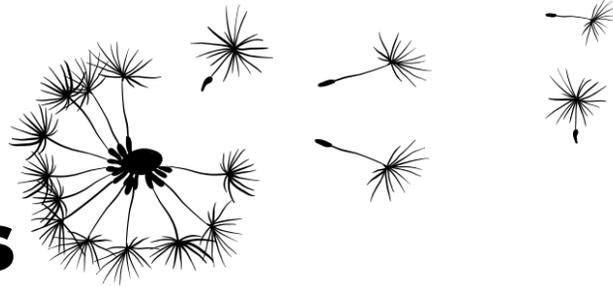
Wer das Wort in seinen Sprachgebrauch aufnimmt, hat schon einiges gewonnen. Dazu gehört auch, Schuldgefühlen aufgrund von Absagen oder Fehlzeiten möglichst keinen Platz zu lassen. Nur wer gut „Nein“ sagen kann, kann auch vollen Herzens „Ja“ sagen. Und wer ein Gespür für die richtige Antwort entwickelt, hat die Chance seinen Beruf und sein Leben selbst zu steuern.

Raus in die Welt, so wie du bist

Mit erhobenem Haupt im Job und durch die Welt gehen – wer kann das schon einfach so? Es ist aber wichtig, sich vom eigenen Gedankenkarussell zu lösen und seine ganz individuelle, innere Stärke aufzubauen. Und zum Glück kann man das auch ein wenig trainieren: Sich auch mal selbst loben, sich belohnen und dem Gegenüber sein schönstes Lächeln schenken. Ganz bewusst und mutig zur eigenen Haut stehen. Wie @theatritralisch es schafft, sich mit ihrer Neurodermitis wohl zu fühlen, zeigt sie auf Instagram. Je öfter wir den Blick auf schöne Dinge richten, desto positiver sind wir gestimmt – gewinnen an Lebensfreude.

Beruflich den eigenen Traum verfolgen – das ist möglich, auch mit Neurodermitis und den Hürden, die sie einem gern mal in den Weg stellt. Mit viel Bewusstsein für die eigenen Bedürfnisse auf der Arbeit, innerer Stärke und einer passenden Therapie. Kopf hoch, Brust raus und das Steuer übernehmen, um selbstbestimmt im Job und zufrieden in der eigenen Haut zu sein.

Wünsch dir was



Werden Menschen mit Neurodermitis nach ihren Wünschen gefragt, sind sie vor allem erstmal eins: zutiefst berührt. Genau das erfährt Ines Maria Baeblich Tag für Tag in der dermatologischen Schwerpunktpraxis. Und dort steht auch ihre Wünschebox.

Dass es ein ganz besonderes Vertrauensverhältnis zwischen Ines Maria und ihren Patient*innen gibt, glaubt man der gelernten Krankenschwester aus Wort: Sie strahlt eine unglaubliche Lebendigkeit aus, wenn sie von ihrem Herzensprojekt erzählt. Dieses Vertrauensverhältnis ist gut, denn so fühlen sich die Patient*innen eingeladen ehrlich zu antworten, wenn man sie nach ihrem größten Wunsch mit einer erfolgreichen Behandlung fragt. Und genau das tut Ines Maria Baeblich.

Manchmal rollen Tränen

Zum Beispiel fragt sie die Patient*innen nach ihren Wünschen beim Blutabnehmen oder wenn sie erklärt, wie ein Medikament verabreicht werden muss. Oder auch wenn sich Patient*innen ganz neu in der Praxis vorstellen: „Was wäre denn ihr größter Wunsch, wenn Ihre Haut nahezu bis ganz abgeheilt wäre“, will sie wissen. Die Reaktionen sind für sie berührend. Manche Patient*innen weinen plötzlich. Vielleicht einfach, weil sie vorher nie von jemandem danach gefragt wurden. Die Antworten kommen jedoch fast immer prompt. Kaum jemand braucht bei seinem Wunsch längere Bedenkzeit. Vielen hilft es bei ihrer Behandlung dranzubleiben, nachdem sie einen Wunsch formuliert haben. Es tut einfach gut, sich im Leben mit der Erkrankung ein Ziel zu setzen.

Wie Patient*innen profitieren

Ines Maria Baeblich ist ein Mensch mit hohem Einfühlungsvermögen. Sie kennt die Sorgen der Patient*innen, weiß genau, dass einige von ihnen nicht daran glauben, dass sich der größte Wunsch erfüllt. Das ist der Moment, in dem sie Hoffnung geben kann: „Ich brenne für diese innovativen und hochwirksamen Therapien“, sagt sie, „denn

davon können Patient*innen wirklich, wirklich profitieren.“ Sie muss es wissen, denn schließlich gehen immer wieder Wünsche in Erfüllung.

In den süßen Apfel des Lebens beißen

Irgendwann hat sie die Idee mit der Wünschebox. Dort können die Patient*innen ihren größten Wunsch, handgeschrieben auf vorgefertigte Karteikärtchen, einwerfen. In erster Linie geht es Ines Maria Baeblich natürlich um die Patient*innen selbst: wie hoch dürfen Therapieziele gesteckt werden? Und können sie erreicht werden, so dass Wünsche in Erfüllung gehen? Es geht ihr aber auch darum, Aufmerksamkeit für die Erkrankung zu schaffen, in der Betroffene stigmatisiert werden oder sich mitunter selbst stigmatisieren und oft einen hohen Leidensdruck haben. „Es wäre doch das Schönste, wenn Menschen mit Neurodermitis nicht über Alltägliches, wie zum Beispiel Duschen, Schwimmen, Sport oder über die passende Kleidung nachdenken müssen und einfach in den süßen Apfel des Lebens beißen können“, findet sie.

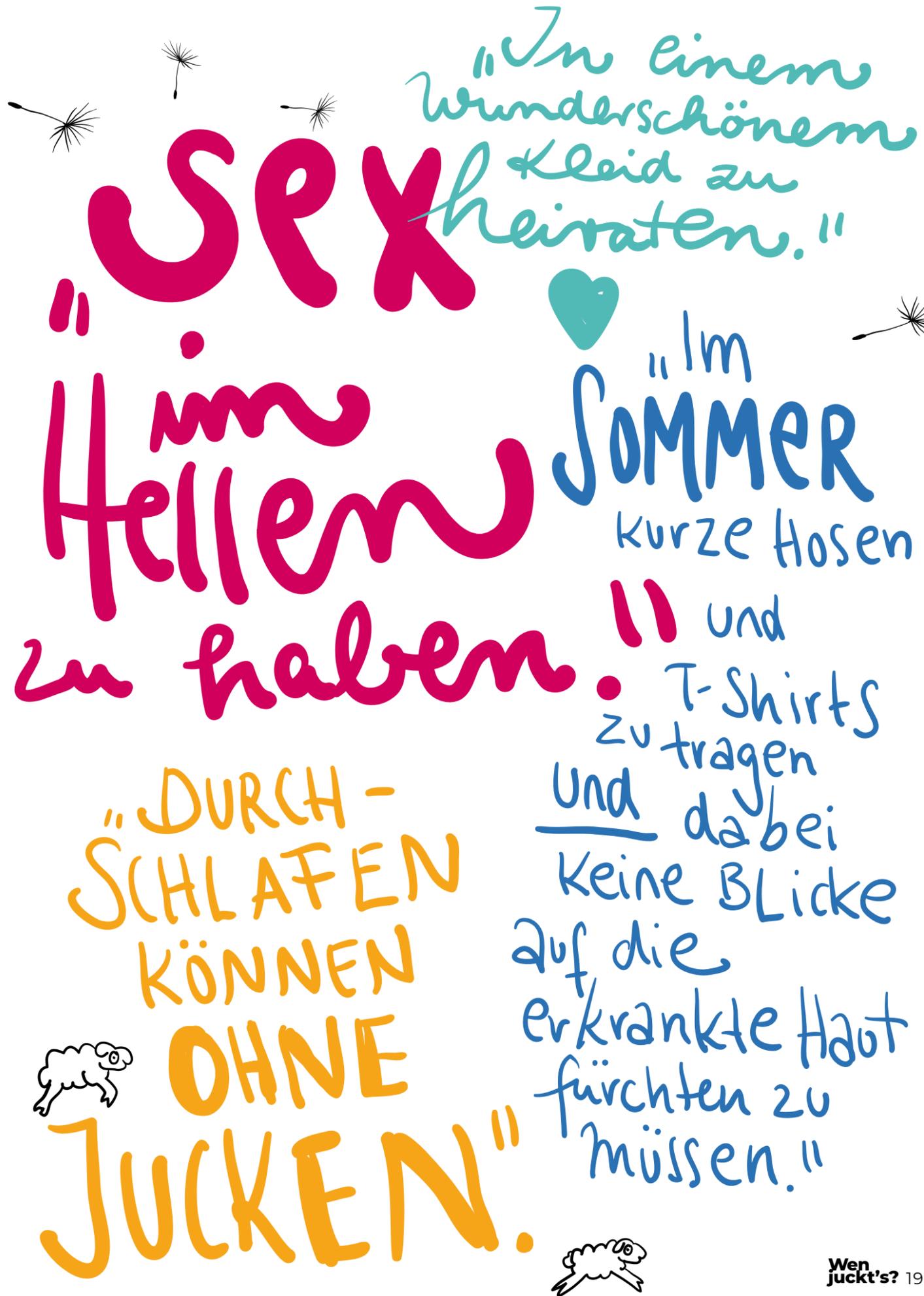
Vom ganz großen Glück

Für viele Patient*innen ist das schon Realität geworden. Einige können ihr Glück kaum fassen. Der Griff im Kleiderschrank geht automatisch zur Kleidung, die mehr Haut bedeckt, obwohl das gar nicht mehr notwendig ist. Einer ihrer Patienten hat als größten Wunsch aufgeschrieben, dass er zum ersten Mal statt im Herbst in die Berge, im Sommer ans Meer fahren würde. Der Wunsch ging in Erfüllung. Trotzdem oder genau deswegen hat Ines Maria Baeblich noch viel zu tun: Wünsche erfragen, aufklären und die Idee der Wünschebox weiter in die Welt hinaustragen, damit vielleicht irgendwann in jeder Hautarztpraxis eine bereitsteht. ▶

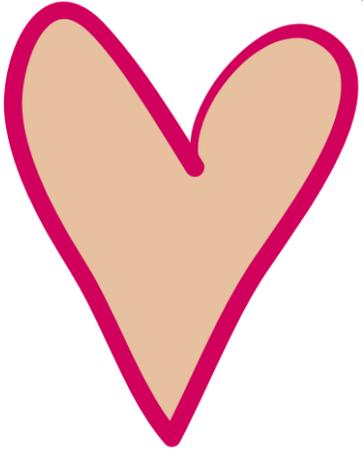


Ines Maria Baeblich arbeitet in einer Schwerpunktpraxis für Patient*innen mit Neurodermitis und andere entzündliche Dermatosen (wie Psoriasis) in Berlin.

Illustrationen: Mirja Winkelmann

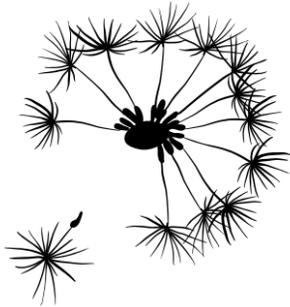


„mein“



„Zu kündigen, ohne Angst zu haben, dass ich mich wegen meiner Krankheit nicht woanders bewerben kann.“

„zu öffnen.“



„Endlich enge Verbindungen eingehen.“

Keine Schmerzen und keinen Juckreiz mehr zu haben.“

„AUF DATES ZU GEHEN.“

Wen juckt's?

Uns juckt's! Das versprechen die Macher*innen dieser Aufklärungskampagne. Alle wollen, dass es aufhört zu jucken – aber, wie kann das gelingen? Und wie entsteht eigentlich Neurodermitis? Was kann ich machen, wenn es mal wieder so richtig schlimm ist? Wie gehen andere Betroffene damit um und wer kann mich unterstützen? Auf all diese Fragen gibt die Website Wen juckt's und der Wen juckt's Instagram-Kanal Antworten. Der Instagram Kanal sogar fast täglich. Alles wichtige Informationen, damit aus Wünschen Wirklichkeit werden kann.



Wieso, weshalb, warum?

Der erste Schritt auf dem Weg in ein möglichst unbeschwertes Leben mit Neurodermitis ist es, die Erkrankung besser verstehen zu lernen. Kennt man mögliche Auslöser für einen Schub, kann man diese manchmal vermeiden. Pflegeempfehlungen und Tipps helfen, um mit der Krankheit im Alltag gut klarzukommen. Und nicht zu vergessen. Ein Überblick zu den Behandlungsoptionen kann neue Lösungen aufzeigen.



Welche Rolle das Immunsystem bei Neurodermitis spielt und warum die Krankheit nie ganz weg sein wird, das kann man sich hier anschauen.



Hilfe gesucht? Gefunden!

Wer kennt das nicht, man hält die Überweisung zum Dermatologen oder zur Dermatologin in der Hand und weiß nicht zu welchem man gehen soll. Wer behandelt nach modernen Standards und wie findet man diesen? Mithilfe der Hautarztsuche des Berufsverbandes der Deutschen Dermatologen (BVDD) lassen sich qualifizierte Fachärzt*innen oft auch ganz in der Nähe finden. Viele Praxen zeigen mit Symbolen ihre Spezialisierung an. Übrigens, bei dem Vermerk PSO Immunologische Psoriasis therapie sind auch Neurodermitis Patient*innen optimal aufgehoben.

Klick
Klick



Hier geht es direkt zur Arztsuche und Hilfe, um sich darauf gut vorzubereiten, gibt es auch noch dazu.



Du bist nicht allein

Das zeigt dir der Wen juckt's Instagram-Kanal. Hier sprechen zum Beispiel Patient*innen wie Thea über ihren Umgang mit dem Juckreiz oder Katja beschreibt, wie sie ihre Haut richtig pflegt. Und, wer wissenswerte Informationen über Neurodermitis sucht, findet hier immer etwas Neues. Am besten gleich mal anmelden, mehr erfahren und mitdiskutieren. Sich mit anderen Betroffenen auszutauschen, kann helfen, den eigenen Weg zu finden.

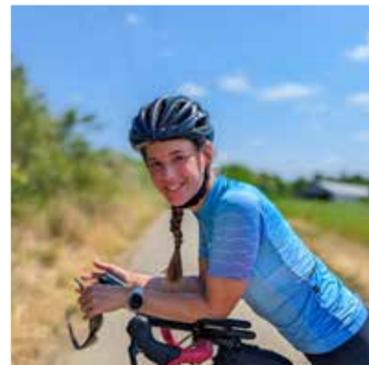


Den Wen juckt's Instagram-Kanal findest du hier.

Illustrationen: Mirja Winkelmann

Entspannt und happy

Einfach mal Rumsitzen und nichts tun: Das kommt für Thea nicht infrage. Ob Laufen, Radfahren oder Schwimmen – sie ist immer in Bewegung. Wie ihr das auch dabei hilft, mit ihrer Neurodermitis umzugehen, hat sie „Wen juckt's?“ verraten.



Schwimmen gehen gehört inzwischen zu Thea Alltag.

Mehr über Thea Welt gibt es in ihrem Instagram-Kanal @theatritralisch.

„Als ich richtig im Training war, hatte ich häufig mehrere Wettkämpfe am Tag“, erinnert sich die gebürtige Frankfurterin. 2012 läuft sie ihren ersten Marathon. Seitdem kann sie stolz auf eine lange Liste an Erfolgen zurückblicken.

Immer dabei – die Neurodermitis

„Natürlich ist das ein Faktor, den ich mitdenken muss“, erklärt Thea. Bei einem Neurodermitis-Schub darf dann der Lafrucksack mit kühlendem Spray, Creme und Co. nicht fehlen. Schließlich können Feuchtigkeit durch Wasser

und Schweiß, Sonne, Wind und Pollen in der Luft die Haut zusätzlich reizen. „Andere Wettkämpfer*innen wundern sich vermutlich, warum ich das zusätzliche Gewicht herumtrage, mich nach dem Schwimmen eincreme. Schließlich macht das theoretisch langsamer“. Eigentlich – für Thea trifft das Gegenteil zu. „Zu wissen, dass ich meine Haut im Notfall versorgen kann, gibt mir extreme Sicherheit. Selbst wenn ich oft nichts von dem, was ich dabei habe, tatsächlich brauche“. Denn inzwischen kann sie dank einer modernen Therapie sehr gut ihren Alltag leben.

Das Ziel vor Augen

Bewegung ist Thea größtes Ventil, wenn sie angespannt ist. „Ich bin sicher, dass es mir vor allem dank des Sports mental so gut geht. Und ich liebe es einfach, mich selbst zu challengen. Zu sehen, was ich schaffen kann, wenn ich es mir in den Kopf gesetzt habe“. Bei allem Ehrgeiz darf auch die Erholung nicht zu kurz kommen. Deshalb verbindet sie ihre Wettkämpfe gern mit einem kleinen Kurzurlaub. Und Thea wäre nicht Thea, wenn sie nicht schon das nächste Ziel geplant hätte: Gesund am nächsten Triathlon teilnehmen – dem ersten seit ihrer Schwangerschaft. Der findet in Hessen statt und dort verbringt Sie dann anschließend mit ihrer Familie ein paar entspannte Tage. Denn auch in ihrer Heimat gibt es immer wieder schöne Ecken zu entdecken.

Fotos: privat

Thea fühlt sich pudelwohl, wenn sie Sport machen kann.

