MEDIA PLANET

Lesen Sie mehr unter **www.dergesundheitsratgeber.info/dermatologie** und **www.meine-freizeit.info**

Wahre Schönheit kommt von innen - **Wohlfühlen in der eigenen Haut**

Dermatologie

FOTO: MARIA FERRO

Bianca Jantscher

Im Interview: Warum sie sich von ihrer Akne nicht unterkriegen lässt

07 Kleine Wunden
Eine vierfach-Mama spricht darüber, wie man gröbere Entzündungen vermeidet

08 Lipödem
Warum Diäten hier aussichtslos sind

11 Nesselsucht
Wie Betroffene jahrelang leiden, ohne die Ursache zu kennen

IN DIESER AUSGABE

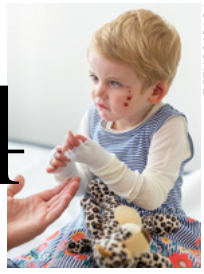


FOTO: SCHEDL

04

25 Jahre DEBRA Austria
Dr. Rainer Riedl erzählt, warum seine Tochter der Beweggrund zur Gründung war

FOTO: ZVG

06

Neurodermitis
Karin Hafner von Hautinfo.at klärt über die Erkrankung bei Kindern auf

FOTO: BREJCHA

10

Schuppenflechte
Gabi Schranz von PsoAustria über den Umgang mit der Scham

Projekt Manager: **Sandra Riedl** Business Developer: **Florian Rohm, BA** Editorial Manager: **Maria Steinwender, MA** Layout: **Vratislav Pecka** Interim Managing Director: **Bob Roemké** Medieninhaber: **Mediaplanet GmbH · Bösendorferstraße 4/23 · 1010 Wien · ATU 64759844 · FN 322799f FG Wien** Impressum: **http://studio.mp/at/impressum-at** Distribution: **Der Standard Verlagsgesellschaft m.b.H.** Druck: **Mediaprint Zeitungsdruckerei Ges.m.b.H. & Co.KG**

Kontakt bei Mediaplanet: Tel: **+43 1 236 34 380**
E-Mail: **hello-austria@mediaplanet.com**

Bleiben Sie in Kontakt:

@MediaplanetWorld

@austriamediaplanet

VORWORT

Die Haut – leblose Oberfläche oder interaktives Organ?

Für den einen muss die Haut glatt, fleckenlos, ebenmäßig gebräunt und faltenfrei sein, der andere kämpft mit Trockenheit, Rötung, Schuppung, Juckreiz, Ekzemen oder Tumoren – die Ansprüche und Bedürfnisse, die wir an dieses Organ an der Oberfläche unseres Körpers stellen, sind recht unterschiedlich. Dabei hat die Haut von Natur aus vorgegebene und durch veränderte Umwelteinflüsse bedingte Aufgaben, die sie als Barriere normalerweise bravourös meistert.

FOTO: MICHAEL RATHMAYER

Univ. Prof. Dr. Beatrix Volc-Platzer
Dermatologin

Wir verstehen noch nicht alle Vorgänge im Detail. Immerhin wurde die Haut „erst" vor ungefähr 250 Jahren als eigenes Organ erkannt. Aber in den letzten Jahren beziehungsweise Jahrzehnten hat es einige bahnbrechende Erkenntnisse gegeben, so zum Beispiel auf dem Gebiet der Mikrobiomforschung. Das Mikrobiom beziehungsweise die Mikrobiota auf unserer Hautoberfläche sind verschiedene apathogene Keime, die in einem bestimmten Verhältnis zueinander vorhanden sind. Ist dieses Verhältnis gestört, zum Beispiel bei Hautkrankheiten wie Neurodermitis, Ichthyosen, verschiedenen Ekzemen, bei Akne und Rosacea, aber auch durch übertriebene Hygiene, kommt es zur Überwucherung (Vermehrung) von krankheitserregenden Bakterien. Die Mechanismen, die zur Entstehung der jeweiligen Hautkrankheit führen, sind unterschiedlich. So fehlen beispielsweise bei der Neurodermitis und bei bestimmten Ichthyosen („Fischschuppenkrankheit" mit extrem trockener Haut) feuchtigkeitsbindende und die Haut weich und geschmeidig machende Proteine und Fette ganz oder zumindest teilweise. Als Folge davon wird das Hautmikrobiom in seinem Gleichgewicht gestört und krankheitserregende Bakterien wie Staphylokokkus aureus überwuchern. Die unausweichliche Folge ist eine Entzündung der Haut, die fast immer von massivem Juckreiz begleitet wird. Nur eine individuelle und konsequente medizinische Hautpflege kann Defekte in der Hautbarriere ausgleichen und damit auch das Gleichgewicht im Mikrobiom erhalten.

Das Hautmikrobiom wird in seiner Funktion von antimikrobiellen Peptiden, sogenannten Defensinen, unterstützt, die ebenfalls in der Haut produziert werden. Bei Akne und vor allem Rosacea kommt es zu einem Ungleichgewicht durch übermäßige Produktion bestimmter Defensine. Nicht nur krankheitserregende Pilze und Milben können sich dann vermehren, es wird auch die natürliche Immunabwehr an der Hautoberfläche – unnötigerweise – aktiviert. Von der nachfolgenden Entzündung ist bei der Rosacea übrigens nicht nur die Haut im Gesicht betroffen, sondern auch die Augen, was eine medizinische Behandlung unbedingt erforderlich macht.

Man könnte an dieser Stelle noch viele weitere Beispiele unter den schätzungsweise 2.000 bis 3.000 Hautkrankheiten nennen. Außer Frage steht jedenfalls, dass das Wohlbefinden und damit die Lebensqualität jedes Menschen ganz wesentlich von Aussehen und Funktion des Hautorgans bestimmt wird. Nicht nur die Schutzfunktion, auch die Verbindung zur Außenwelt und damit zu den Mitmenschen wird durch das Aussehen unserer Haut bestimmt. Ist dieses Aussehen beeinträchtigt, kann es zu weitreichenden Konsequenzen für unser Gefühlsleben bis hin zu psychischen Störungen kommen. ■

ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT FÜR DERMATOLOGIE UND VENEREOLOGIE
AUSTRIAN SOCIETY OF DERMATOLOGY AND VENEREOLOGY

INSIGHT

FOTO: GETTY IMAGES

Sie haben es in der Hand

Der Dermatologe Dr. Johannes Bauer spricht über Handekzeme und erklärt, wie man sie vermeiden kann und warum sie sogar berufsgefährdend werden können.

Text
Lukas Wieringer

Herr Dr. Bauer, wie erkenne ich ein Handekzem?
Bei roten Stellen, Juckreiz, kleinen Pusteln oder Schuppungen auf den Händen sollte man hellhörig werden. Tut man nichts, können schmerzhafte Einrisse der Haut auftreten.

Aus welchen Gründen tritt ein Handekzem auf?
Das ist ein physiologischer Prozess. Grundsätzlich ist unsere Haut sehr gut durchfettet. Beim Händewaschen werden dieses Fett und die Feuchtigkeit von der Haut abgewaschen – besonders mit Seife und warmem Wasser. Zweimal täglich schadet es nicht, die Haut kann da gut nachproduzieren. Aber besonders bei Menschen, die beruflich bedingt sehr häufig die Hände waschen müssen, wird es dann in Sachen Schädigung der natürlichen, hauteigenen Fettschicht schon kritisch.

Also ist es primär ein Problem in Gesundheitsberufen?
Es ist im Gesundheitsbereich sehr verbreitet. Bis zu 80 Prozent der Angestellten in Gesundheitsberufen waren etwa während des COVID-Ausbruchs im Frühling von Handekzemen betroffen. Und das sollte nicht auf die leichte Schulter genommen werden. Aus einem solchen irritativen, sprich durch Händewaschen ausgelösten Handekzem kann sich eine Allergie entwickeln, etwa gegen Latex. Und dann wird es berufsgefährdend.

Sind Handekzeme auch jahreszeitabhängig?
Im Winter beobachten wir mehr Ekzeme als im Sommer, ja. Durch die trockene Heizungsluft und die dichten Fenster trocknen Räume stark aus, die Luft entzieht der Haut die Feuchtigkeit. Ekzeme bilden sich, auch ohne übertriebenes Händewaschen oder ständiges Desinfizieren. Da sind fettende Cremen besonders wichtig.

Kann man Handekzemen vorbeugen?
Die Empfehlung wäre, nach jedem Waschen untertags eine Pflegecreme auf die Hände aufzutragen, die schnell einzieht. Wichtig ist auch, über Nacht eine gut fettende Creme zu verwenden. So kann sich die Haut während des Schlafens gut regenerieren. ■

FOTO: RUDOLF HAMETNER

Univ.Prof. Dr. Johann Bauer, MBA
Universitätsklinik für Dermatologie und Allergologie

BAYER

Pflege & Schutz
für strapazierte Hände

Heilt und schützt

Bepanthen®
Wund- und Heilsalbe

Bei rauen, rissigen Hautstellen

Arzneimittel – Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apothker.

KORTISON-FREI

Bepanthen®
Sensiderm
Anti-Juckreiz Creme

Gerötete Hautstellen, Juckreiz und Ekzem

Medizinprodukt –
Beachten Sie die Gebrauchsanweisung genau.

Bepanthol®
SensiDaily
Intensivpflege

Tägliche Pflege für sehr trockene, empfindliche Haut

Kosmetikum

L.AT.MKT.09.2020.10258

EXPERTISE

FOTO: SCHEDL

Heilung für "Schmetterlingskinder" ist möglich

Interview mit Gründer und Obmann Dr. Rainer Riedl, Vater eines Schmetterlingskindes.

Text DEBRA Austria

Wer DEBRA Austria ist ...
DEBRA Austria ist ein gemeinnütziger Verein und hat sich das Ziel gesetzt, medizinische Versorgung für „Schmetterlingskinder" zu ermöglichen und durch gezielte Forschung die Chance auf Heilung zu erhöhen. Dazu kommt die Hilfe für Betroffene und Angehörige in Notfällen oder wenn das Gesundheits- beziehungsweise Sozialsystem nicht ausreicht.

... und warum Rainer Riedl damals DEBRA Austria gegründet hat.
Als unsere Tochter Lena 1993 mit Epidermolysis bullosa (EB) zur Welt kam, war kaum Wissen über diese Erkrankung vorhanden. Auf eine klinische Diagnose mussten wir viele Monate, auf eine exakte Diagnose viele Jahre warten. Daher war es naheliegend, nach Familien und Betroffenen mit einem ähnlichen Schicksal zu suchen. So fing alles an. Mit einem Baby, das unmittelbar nach der Geburt eine große Wunde am Füßchen und wenig später Bläschen an den Nasenflügeln hatte. Mit Ärzten und Krankenschwestern, die diese Symptome nicht kannten und uns sich widersprechende „Therapieempfehlungen" gaben. So machten wir uns auf die Suche nach Ärzten, hilfreicher Information und – einer Selbsthilfegruppe. Nur bei Letzterer wurden wir fündig, in Deutschland. So lernten wir erstmals andere Betroffene und Familien aus Österreich kennen. Im Herbst 1995 gründeten wir dann gemeinsam den Verein DEBRA Austria.

Wie gestaltet sich der Alltag sogenannter Schmetterlingskinder?
Schon nach geringsten Belastungen kommt es zur Bildung von Blasen und Wunden auf der Haut, aber auch an Schleimhäuten, in Mund, Augen, Speiseröhre und im Magen-Darm-Trakt. Daher sind bei „Schmetterlingskindern" täglich Wunden zu versorgen sowie Schmerzen zu lindern. Generell ist dafür zu sorgen, dass es zu möglichst wenigen Verletzungen kommt. Bei schweren Formen von EB ist die Lebenserwartung verkürzt.

Wie ist die Situation heute und was ist Ihr Ziel?
Es gibt nach wie vor keine heilende Therapie für EB. Doch DEBRA Austria konnte mit der Hilfe vieler Spender im Jahr 2005 das EB-Haus Austria am Salzburger Universitätsklinikum eröffnen. In dieser weltweit einzigartigen Spezialklinik für „Schmetterlingskinder" ist nun die medizinische Versorgung sichergestellt und es kann an Ansätzen zur Linderung und Heilung von EB geforscht werden. ■

Weitere Details:
www.schmetterlingskinder.at

FOTO: NADINE BARGARD

Dr. Rainer Riedl
Gründer und Obmann
DEBRA Austria

25 Jahre
debra
Hilfe für die Schmetterlingskinder.

INSPIRATION

SPOT THE DOT

Früherkennung kann Leben retten

Für die Kampagne „Faster Than Skincancer“ arbeitet der österreichische Verein „Spot the Dot“ mit sportlichen Botschaftern zusammen, die dazu beitragen wollen, das Bewusstsein für die Wichtigkeit der Prävention und (Früh-)Erkennung von Hautkrebs bei jungen Menschen zu schärfen.

Flatland-BMX-Weltmeisterin Irina Sadovnik ist Botschafterin für die „Faster Than Skincancer“ -Kampagne.

FOTO: MANUEL PERIC

Ein wachsendes Problem

Jahr für Jahr steigt die Zahl junger Erwachsener mit Hautkrebsdiagnose weltweit. Gerade bei den Jüngeren ist die Nachricht, dass UV-Strahlung zu Hautkrebs führen kann, noch nicht angekommen. Vorbeugende Maßnahmen und jährliche Kontrollen durch den Hautarzt sind zu selten – dabei ist gerade Früherkennung bei Melanomen für eine erfolgreiche Behandlung essenziell.

Marije Kruis ist Melanompatientin und Gründerin des Vereins „Spot the Dot“. „Vor sechs Jahren wies mich ein Freund, der Physiotherapeut ist, auf einen winzigen Fleck an meinem Unterschenkel hin und meinte, ich solle ihn von einem Dermatologen untersuchen lassen. Ich nahm seinen Rat an. Dieser unschuldige Fleck war bereits ein weit fortgeschrittenes Melanom. Durch Gespräche mit Menschen in meinem Umfeld bemerkte ich, dass sehr viele falsche Vorstellungen über Hautkrebs haben. Mir wurde klar, dass es einen enormen Bedarf gibt, mehr Bewusstsein für dieses Thema zu schaffen."

BMX Weltmeisterin Irina Sadovnik macht sich stark gegen Hautkrebs

Diesen Sommer wurde die Kampagne „Faster Than Skincancer“ von Marije ins Leben gerufen. Verschiedene Sportler, wie Flatland-BMX-Weltmeisterin Irina Sadovnik, sind Botschafter der Kampagne. Irina Sadovnik: „Für uns Sportler ist es wichtig, dass ein Bewusstsein entsteht, man jährlich seine Muttermale checken lässt und draußen Sonnencreme trägt. Das ist noch nicht bis zu allen Outdoorsportlern durchgedrungen. Jetzt gilt es, das Bewusstsein zu schärfen.“ ■

Mehr Infos unter: **www.fasterthanskincancer.org**

Barbara Schwabegger

FOTO: ZVG

Gemeinsam stark gegen Hautkrebs

Barbara Schwabegger, Gründerin der Selbsthilfegruppe "Melanom Austria", weiß über die Ängste und Sorgen ihrer Mitglieder bescheid und teilt diese Erfahrungen mit uns.

Warum haben Sie die Gruppe gegründet?

Als ich meine Diagnose im Sommer 2003 erhielt – Melanom am Fuß mit befallenen Wächterlymphknoten –, fühlte ich mich so allein mit der Diagnose. Ich fand dann eine deutsche Gruppe, wo man mir hilfreiche Tipps gab. Als es dann mit den Metastasen in weiteren Lymphknoten sowie in der Leber weiterging, wäre ich ohne die Unterstützung der Gruppe psychisch nicht weitergekommen.

Nachdem es mir besser ging, wollte ich etwas zurückgeben und arbeite daher seit einigen Jahren als Moderator in einer deutschen Facebook-Gruppe mit 1.900 Mitgliedern mit. Leider musste ich feststellen, dass es in verschiedenen Dingen, vor allem sozialrechtlich, in Österreich doch etwas anders ist – zum Beispiel beim Behindertenausweis. Daher beschloss ich am 26. Juli 2017, eine eigene Facebook-Gruppe zu gründen. Mittlerweile lebe ich seit 33 Jahren mit der Diagnose Melanom und hatte bisher acht Melanome – zuletzt eines im Juni 2020. Ich kenne mich daher mit dieser Erkrankung sehr gut aus.

Was sind die häufigsten Fragen und Sorgen der Mitglieder?

Werde ich wieder gesund? Sind die Beschwerden eventuell Nebenwirkungen von den Immuntherapien? Die Mitglieder tauschen sich über Therapien, Kliniken und Hautärzte aus. Auch Therapierückschläge oder die lebenslange Angst vor wiederkehrenden Melanomen und Metastasen sind wichtige Themen.

Worüber tauscht man sich am häufigsten aus?

Man möchte sich gegenseitig stützen und aufbauen, teilt gezielte Tipps über Prävention und Schutz miteinander, weil man mit der Diagnose nicht allein sein möchte. Hier bekommt man Auskünfte zu Erfahrungswerten anderer Gruppenmitglieder.

Gibt es auch die Möglichkeit, sich in der Gruppe medizinischen Rat zu holen?

Die Mitglieder können anonym ihre Fragen stellen. Entweder OA Dr. Kehrer oder sein Ärzteteam von der DermaOnkologie des Ordensklinikums Linz Elisabethinen beantworten unsere Fragen. Außerdem arbeiten wir mit Selpers zusammen. Dr. Kehrer hielt am 1. September 2020 dort in Zusammenarbeit mit unserer Facebook-Gruppe „Melanom Austria“ einen Livestream über die Therapie des malignen Melanoms ab. Der Stream kann unter https://selpers.com/live weiterhin abgerufen werden. ■

Interessierte Patient(inn)en sind herzlich eingeladen, eine Anfrage an die Gruppe „Melanom Austria“ zu rich-ten: **www.facebook.com/groups/1421600884625976**

Unsere Gruppen-E-Mail-Adresse: **melanomaustria@gmail.com**

Es sind reale Treffen in Mödling und Tirol über den Selbsthilfeverband geplant. Jeder Interessierte kann **www.facebook.com/melanomselbsthilfeoesterreich** abonnieren und erhält aktuelle Informationen über Hautkrebsprävention und andere Gesundheitsthemen.

EXPERTISE

FOTO: ZVG

Mag. Karin Hafner
Gründerin von
hautinfo.at

Neurodermitis bei Kindern: Tipps für Eltern

Karin Hafner, selbst ehemalige Neurodermitispatientin, hat ihren Weg zur individuellen Hautgesundheit gefunden. Die Gründerin des Onlinemagazins hautinfo.at weiß, wie Eltern ihren unter Neurodermitis leidenden Kindern helfen können. Neurodermitis ist eine nicht ansteckende Hauterkrankung und entsteht durch eine komplexe Mischung aus genetischen Faktoren, immunologischen Veränderungen sowie Umweltfaktoren. Sie verläuft in chronisch wiederkehrenden entzündlichen Schüben, es gibt also Zeiten mit und ohne Beschwerden.

Text
Doreen Brumme

Karin Hafner, welche Anzeichen sprechen für eine Neurodermitis beim Kind?
Typisch sind rötliche, sehr trockene, schuppende und/oder nässende Stellen auf der Haut, die stark jucken. Neurodermitis kann sehr früh auftreten, sie zeigt sich bei Säuglingen oft zuerst im Gesicht, auf der Kopfhaut, hinter den Ohren und in den Arm- und Beinbeugen. Der extreme Juckreiz stört mitunter den Schlaf des Kindes. Durch die aufgekratzte Haut haben zudem Bakterien leichten Einstieg, was wiederum En tzündungen Vorschub leistet.

Was sollten Eltern tun, die diese Symptome bemerken?
Gut ist, was guttut: Das kann für den einen eine Homöopathiebehandlung sein, für den anderen eine Therapie mit kaltem Rotlicht. Sobald aber akut Hautentzündungen auftreten, sollten die Eltern nicht lange warten und einen Dermatologen aufsuchen. Neurodermitis ist zwar nicht heilbar, mit den richtigen Medikamenten können die Beschwerden aber rasch gelindert werden. Je eher die Behandlung mit antientzündlichen Präparaten wie zum Beispiel Cortison einsetzt, desto schneller ist der Schub vorüber. Wichtig zu wissen: Cortisonangst ist nicht (mehr) zeitgemäß.

Welche Tipps können Sie betroffenen Eltern für das tägliche Leben mit Neurodermitis geben?
Grundsätzlich gilt es, individuelle Auslösefaktoren und stressbedingte Situationen zu vermeiden, da diese eine Neurodermitis auslösen oder verstärken können. Dazu rate ich, die kranke Kinderhaut zweimal täglich mit speziellen, auf Neurodermitis abgestimmten Pflegeprodukten zu reinigen und einzucremen. Das hilft, die gestörte Hautbarriere zu stärken, einen Schub abzumildern beziehungsweise einen neuen hinauszuzögern. Zudem sollten Eltern auf hautfreundliche Kleidung achten sowie nur Sensitivwaschmittel und keine parfümierten Weichspüler verwenden.

Welchen Einfluss hat Stress, insbesondere Schulstress, auf die Hautprobleme der Kinder?
Wenn Kinder Angst davor haben, gehänselt und bloßgestellt zu werden oder zu versagen, bekommen sie Stress. Und der verstärkt die juckende Neurodermitis, ebenso wie die daraus resultierende Reizbarkeit, die Konzentrationsschwäche und die Schlaflosigkeit der Kinder. Da hilft es, dem Kind die eigene Erkrankung so gut zu erklären, dass es Schulkameraden selbstbewusst begegnen kann. Wenn alle wissen, dass die Neurodermitis weder ein hygienisches Problem noch ansteckend ist, nimmt das Hänseleien und Zurückweisung den Wind aus den Segeln.

Vielen Dank, Karin Hafner, für dieses aufklärende Gespräch! ■

hautinfo.at

INSPIRATION

Erste Hilfe auch für kleine Wunden – und zwar sofort!

Als #motherof4 erfülle ich viele Rollen, neben Köchin, Richterin und Hauslehrerin bin ich auch immer wieder Sanitäterin. Denn kleine Wunden sind alltäglich. Ich nehme diese immer ernst und versorge sie möglichst sofort – und erspare dem kleinen Verletzten und mir damit Schlimmeres.

Text
Doreen Brumme

Wenn meine vier Kinder sich voller Wucht ins Leben werfen, dann hinterlässt das Spuren – nicht nur auf der Wäsche. Und so werden mir täglich Hautabschürfungen an Knie oder Ellenbogen, erstere vom Rollersturz, zweitere von der Judorolle, ein Schnitt vom scharfen Messer oder Papier, ein Mückenstich oder eine pubertierende Talgdrüse, ein Holzsplitter vom Kletterbaum oder eine Blase vom scheuernden Schuh gebracht – je nach Stand des Adrenalinspiegels im Patienten noch mit stolzer oder schon mit schmerzhaft verzogener Miene.

Zwischen Mitgefühl und medizinischer Notwendigkeit

Wer Kinder und ihre Wunden versorgt, weiß, wie heikel dieser Moment ist: Das Kind sucht trotz Schmerzen nach Zuwendung, und zugleich möchte es „Nein! Nicht! Auf keinen Fall!“ angefasst werden. Gutes Zureden hilft dann kaum. Das hat bei der ersten Verletzung mal geklappt, danach weiß jedes Kind, dass Wundversorgung wehtun kann. Zugleich gilt es aber, die Wunde schnell zu versorgen, damit sie sich nicht entzündet, zu eitern anfängt und noch mehr schmerzt.

Was tun? Zuerst einmal, das muss ich mir angesichts meiner leidenden Kinder auch immer wieder sagen, ruhig bleiben! Denn meine Aufregung spüren die ohnehin aufgeregten Kinder und steigern sich nur noch weiter in ihre eigene rein. Stattdessen schaue ich mir die Wunde mit Abstand und „Ohne Anfassen!“ an und lasse das Kind die Geschichte dazu erzählen. Dabei zeige ich Anteilnahme, sowohl am Entstehen der Verletzung als auch an dem Leid, das diese bereitet. Mit einer Botschaft wie „Ich kann deine Schmerzen gut nachfühlen!“ und einem tröstenden Drücker signalisiere ich dem Patienten, dass ich nah bei ihm bin, ihn ernst nehme. Nüchtern erkläre ich dann, was helfen könnte, und zeige möglichst zwei gleich heilsame Wege auf. Dann entscheidet der Verletzte, welchen er gehen möchte. Die Wahl zu haben, ist für Kinder spannend und eine gute Ablenkung.

Einfache Wundermittel

Bei uns kommen nach der Wundreinigung oft Wundsalben oder -gele zur Wundpflege zum Einsatz, die zwar Jod enthalten, aber nicht brennen. Die lagere ich im Kühlschrank, dann haben sie nicht nur einen desinfizierenden, also keimbekämpfenden Effekt, sondern kühlen auch noch. Wer will, bekommt anschließend noch ein Pflaster oder einen Wundverband drauf.

Mein Tipp: Unser Wund(er)mittel entfärbt sich nach einer Weile – für die Kinder das Signal zum Nachtrag. So binde ich sie in die Wundversorgung ein und lasse sie Verantwortung für sich tragen. Das nimmt ihnen das Gefühl der Hilflosigkeit und bringt sie ins Handeln und Heilen. ■

FOTO: KAROLINA DOLEWOZENYI

Doreen Brumme
Journalistin und Autorin Doreen Brumme bloggt auf ihrem Familienblog doreenbrumme.de über die alltäglichen Herausforderungen als #motherof4.

INSIGHT

Das Lipödem richtig erkennen

Der Allgemeinmediziner mit dem Schwerpunkt Lymphologie, Dr. Renato Kasseroller, spricht über das Lipödem und erklärt, warum eine Diät für Betroffene aussichtslos ist.

Text
Lukas Wieringer

Herr Dr. Kasseroller, was ist ein Lipödem eigentlich?
Das Lipödem ist eine krankhafte Vermehrung des Fettgewebes an bestimmten Stellen des Körpers. Mit Übergewicht hat es aber nichts zu tun, es ist eine rein genetische Angelegenheit.

Kann grundsätzlich jeder davon betroffen sein?
Nein, mit dem Lipödem kommt man auf die Welt, das hat man in den Genen oder nicht. Es sind aber fast nur Frauen betroffen. Männliche Lipödempatienten sind bekannt, aber sehr selten.

Wie erkennt man ein Lipödem?
An charakteristischen Fettvermehrungen. Diese entstehen vorwiegend an den Beinen, vom Beckenkamm nach unten, und enden beim Sprunggelenk. Vorfuß und Zehen sind nie betroffen. Auch an den Armen kann das Lipödem auftreten und das Fett sich auch vermehrt von den Schultern in Richtung Wirbelsäule anlagern. An den Beinen tritt es aber eindeutig häufiger auf. Bauchfett hingegen ist immer Adipositasfett, kein Lipödem.

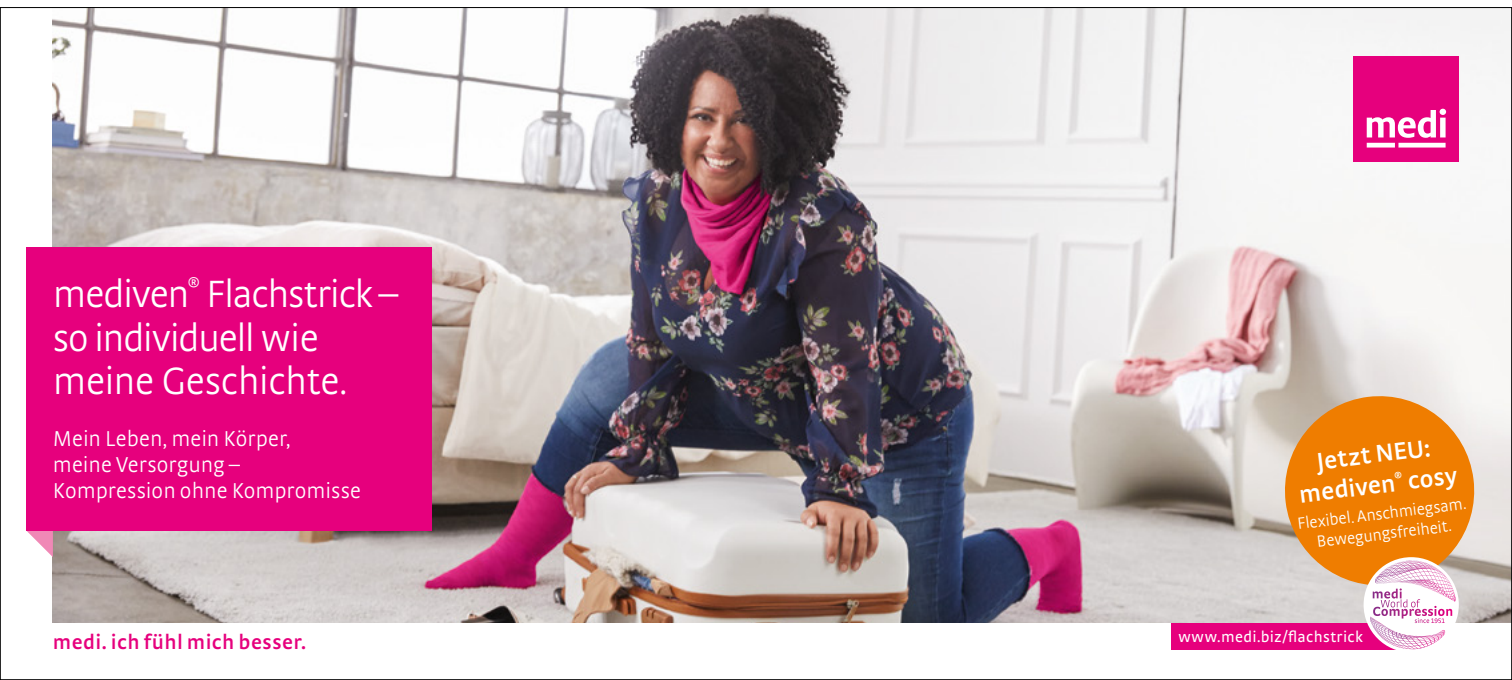
Also kann man es nur optisch erkennen?
Nein, das Lipödem tut auch weh und ist sehr druckempfindlich. Das diagnostische Kriterium dazu ist der sogenannte Kneiftest. Normalerweise ist die Innenseite des Oberschenkels empfindlicher als die Außenseite, beim Lipödem ist das genau umgekehrt. Und jetzt gibt es auch neue Untersuchungstechniken, mit denen die Diagnose objektivierbar ist.

Welche wären das?
Wenn man das Bauchfett mit zwei Fingern zu einer Falte zusammendrückt, muss die Fettfalte am Bauch größer sein als die Fettfalte am Oberschenkel. Beim Lipödem ist auch das genau umgekehrt. Und drei Querfinger oberhalb des Knöchels sollte die subkutane Fettschicht, mit Ultraschall einfach zu messen, dünner als 1,2 Zentimeter sein. Selbst bei stark Übergewichtigen ist die Fettschicht an dieser Stelle dünner. Beim Lipödem kann sie bis zu drei Zentimeter dick sein. Aber die eindeutigste Diagnose ist heute die Ultraschalluntersuchung mit standardisiertem Druckverfahren. Denn normales Fett ist bis zu 35 Prozent, Lipödemfett nur bis zu zehn Prozent komprimierbar.

Gibt es eine Behandlungsmöglichkeit?
Ja, man kann das Lipödem nur operativ loswerden. Dabei werden die Fettzellen abgesaugt. Diäten oder Abnehmversuche helfen nicht. Denn Übergewicht ist eine Vergrößerung der Fettzellen. Mit einer Diät entziehe ich dem Körper das eingelagerte Fett, die Fettzellen werden kleiner. Aber die Menge bleibt gleich, und diese ist beim Lipödem erhöht. Daher nutzt eine Diät beim Lipödem gar nichts. Interessant ist auch, dass die Vermehrung des Fettgewebes mit dem 30. Lebensjahr beendet ist. Daher ist die ideale Zeit, um es abzusaugen, zwischen 30 und 40. Dann kommt es nicht mehr wieder. Nur wenn der Leidensdruck zu groß ist, sollte man es vorher machen. ■

FOTO: ZVG

Dr. med. univ. Renato Georg Kasseroller
Allgemeinmediziner, Schwerpunkt Lymphologie



INSPIRATION

FOTO: GETTY IMAGES

Die Haut-Sache ist eine Haupt-Sache

Text
Philipp Jauernik

Hautgesundheit ist ein immer noch unterschätztes Thema. Mit einfachen Hilfsmitteln können hier tolle Effekte erzielt werden.

Sie bedeckt fast 100 Prozent unseres Körpers und ist mit dafür verantwortlich, wie unser Gesicht wahrgenommen wird. Nicht zuletzt deshalb wird unsere Haut auch als „Visitenkarte“ bezeichnet.

Hauptverantwortlich für das Altern der Haut ist das Sinken des Fettgewebsanteils, aber auch von Stoffen wie Eiweiß oder Elastin. Damit unsere Haut schön bleibt, ist eine Zufuhr der richtigen Nährstoffe entscheidend. Mit fachlicher Beratung durch Hautarzt oder Apotheker können hier die richtigen Nahrungsergänzungsmittel dafür sorgen, die Balance wieder herzustellen.

Umwelteinflüsse bringen unsere Haut aus dem Gleichgewicht: UV-Licht, Umweltschadstoffe, aber auch Medikamente können sogenannte freie Radikale hervorrufen. Dabei handelt es sich um Stoffwechsel-Zwischenprodukte. Gibt es zu viele davon, können Schäden entstehen.

Um diese unter Kontrolle zu halten, arbeiten im Körper unterschiedliche Abwehrmechanismen. Dazu gehören bestimmte Enzyme, aber auch Antioxidantien. Damit diese arbeiten können, benötigt der Körper Mineralstoffe und Vitamine, speziell Vitamin E, Vitamin C oder -Carotin. Ebenfalls hilfreich sind etwa Selen oder Magnesium. Im Alltag kann es schwierig sein, diese Stoffe zu sich zu nehmen – hier helfen die richtigen Nahrungsergänzungsmittel. ■

Das neue Schönheits-ergänzungsmittel

Die Dragees von BLOOM BEAUTY ESSENCE® verlangsamen die Hautalterung und reduzieren Hauttrockenheit und -unreinheiten. Jetzt neu und exklusiv bei BIPA. Erfahren Sie mehr unter **www.bloombeauty.at**

EXPERTISE

FOTO: GETTY IMAGES

Schuppenflechte (Psoriasis): Kein Grund, sich zu schämen!

Schuppenflechte zeigt sich typischerweise an Ellenbogen, Knien und Kopfhaut mit roten, verdickten Hornhautflecken, die mit silbrigen Schuppen besetzt sind – und für die sich Betroffene oft schämen. Wird die Scham zum steten Begleiter, verhindert sie Nähe und damit alles Zwischenmenschliche. Gabi Schranz, Obfrau des Selbsthilfevereins PSO Austria, weiß, was gegen das unangenehme Gefühl hilft.

Text Doreen Brumme

Scham als Lebensgefühl – wie kommt sie auf?
In unserer Gesellschaft werden wir mit Idealen konfrontiert, die uns diktieren, wie wir uns verhalten und wie wir aussehen sollen. Makellose Haut ist ein Schönheitsideal. Wer sie nicht (mehr) hat, erntet fragende Blicke, erfährt Abweisung, fühlt sich als Versager. Insbesondere Menschen, deren Haut von einer Erkrankung wie der Schuppenflechte gezeichnet ist, schämen sich dafür, anders zu sein.

Keiner sucht sich Psoriasis aus! Die chronisch-entzündliche, systemische Autoimmunerkrankung ist nicht immer erblich bedingt. Sie wird von vielerlei Ereignissen ausgelöst, etwa mechanische Reize von Kleidung, Atemwegsinfektionen, die Einnahme bestimmter Medikamente, zu viel Alkohol, Nikotin und Stress.

Wie verändert die Scham das Leben der Betroffenen?
Scham ist ein starkes und intimes Gefühl. Sie weckt den Wunsch, im Boden zu versinken. Psoriasispatienten wollen nicht, dass Mitmenschen ihre kranke Haut sehen und abweisend reagieren. Deshalb versuchen sie von vornherein, sich keine Blöße zu geben. Sie verstecken ihre Haut unter Kleidung, und meiden zwischenmenschliche Nähe. Sie erfinden Gründe, um sich zurückzuziehen. So landen sie früher oder später in Einsamkeit, die viele oft nur mithilfe von Alkohol und Co. ertragen. Ein Teufelskreis ...

... den es zu durchbrechen gilt. Wie gelingt das?
Betroffene sollten den Mut aufbringen, über ihre Haut zu reden. Viele Reaktionen von Außenstehenden beruhen auf Unwissenheit und der Angst vor Ansteckung. Sind diese aus dem Weg geräumt, kann Verständnis für die Betroffenen und ihre Krankheitssymptome, wie Juckreiz und Spannung, bei Psoriasis-Arthritis auch Gelenkschwellungen und -schmerzen, wachsen.

Auch der Austausch mit anderen Betroffenen hilft, weil man einander beisteht. Als Verein bieten wir einen geschützten Raum, wo Sie ohne Scham "Ihre Haut" zeigen können: unser Naturbad an der Alten Donau, wo Betroffene – und Angehörige – Schritt für Schritt lernen können, die Haut anzunehmen. ■

pso austria

FOTO: BREJCHA

Gabi Schranz
Obfrau von
PSO Austria

INSIGHT

Nesselsucht (Urtikaria): Quaddeln auf der Flucht

Dr. Karin Jahn-Bassler ist Fachärztin für Haut- und Geschlechtskrankheiten mit Fokus auf kinderdermatologische Fragestellungen. In unserem Interview erklärt sie, wie sich die Hauterkrankung Urtikaria zeigt, woran man sie gut als Nesselsucht identifizieren kann und warum man damit rechtzeitig zum Arzt gehen sollte.

Text
Doreen Brumme

Was ist die Urtikaria?
Die Urtikaria ist eine in jedem Alter auftretende Hauterkrankung. Etwa jeder Vierte ist einmal in seinem Leben davon betroffen, Frauen deutlich häufiger als Männer. Typisch für die Urtikaria sind stark juckende Quaddeln, ganz ähnlich wie sie einem nach dem Berühren einer Brennnessel „wachsen" – daher auch der Name „Nesselsucht". Sie können nach einigen Stunden von selbst wieder verschwinden und – je nach Auslöser – meist nach einigen Stunden oder Tagen wieder auftreten.

Wie verläuft ein typischer Urtikariaschub?
Die „flüchtigen" Quaddeln zeigen sich spontan oder als Reaktion auf einen spezifischen Reiz, wobei die Schübe von einigen Stunden bis zu Jahren anhalten können. Sofern sie innerhalb von sechs Wochen abklingen, spricht man von akuter Urtikaria. Dauern sie jedoch länger an, liegt eine chronische Urtikaria vor.

Was verursacht die Quaddeln?
Die Auslöser der Urtikaria sind so wie ihr Verlauf sehr vielfältig: akute oder chronische Infektionen (bei letzteren vor allem Zahn- beziehungsweise Nasennebenhöhlenerkrankungen), physikalische Reize (Kälte, Wärme, Druck oder intensive Sonnenbestrahlung) oder Nahrungsmittel. Auch die Einnahme eines neuen Medikaments wie Fiebersenker, Antibiotika oder Blutdruckmittel kann sie hervorrufen.

Wann sollte ein Arzt aufgesucht werden?
Handelt es sich um eine akute Situation mit Beteiligung von Lippen oder Zunge, sollte sofort ein Arzt aufgesucht werden. In weniger gefährlichen Fällen gibt meist der individuelle Leidensdruck durch quälenden Juckreiz oder starke Schwellungen und die damit verbundenen Schmerzen den Ausschlag für eine fachärztliche Behandlung.

Wie behandeln Sie die Urtikaria?
Um der Nesselsucht „auf die Spur zu kommen", steht zu Beginn ein ausführliches Gespräch. Sehr hilfreich ist dabei ein selbst geführtes Tagebuch, um mögliche Auslöser (Nahrungsmittel, soziales Verhalten oder Medikamenteneinnahme) zu ermitteln. Die Urtikaria ist bislang zwar nicht heilbar, aber gut behandelbar. Die Therapie der ersten Wahl sind hoch dosierte, meist gut verträgliche Antihistaminika, wobei die Dosiseinstellung in Absprache mit dem Arzt erfolgen sollte. Zeigt diese Wirkung, kann der Patient die Medikamente auch selbstbestimmt anwenden. Bleibt der erwartete Erfolg der Antihistaminika aus, kommt eine weitere ärztlich begleitete Systemtherapie, die monatlich in Spritzenform verabreicht wird, zum Einsatz. Diese bereits gut etablierte Therapie enthält ebenfalls einen Wirkstoff, der die Freisetzung von Histamin unterbindet, und wird anfänglich über einen Zeitraum von sechs Monaten verabreicht.

Haben Sie einen Tipp zur Ersten Hilfe beim Auftreten der Quaddeln?
Mit Ausnahme von kälteinduzierter Urtikaria helfen kurzfristig kalte Kompressen oder eine kühlende Dusche, den starken Juckreiz schnell zu lindern. Wissen sollte man: Die Urtikaria ist eine Reaktion aus dem Körperinneren heraus – von außen auf die Haut aufgebrachte Cremen oder Gels zeigen keine Wirkung.

Vielen Dank, Frau Dr. Jahn-Bassler, für das aufklärende Gespräch! ■

FOTO: JOERG-JAHN

Dr. Karin Jahn-Bassler
Fachärztin für Haut- und Geschlechtskrankheiten, Additivfach für Angiologie

ÖSTERREICHISCHE LUNGENUNION

Brennen, Jucken, Hautschwellungen?

Jetzt informieren auf
www.urtikaria.at
und Expertinnen und Experten finden!

Novartis Pharma GmbH | Jakov-Lind-Straße 5, Top 3.05 | 1020 Wien

Erstellungsdatum: 08/2020 | AT2008853243

FOTO: MARIA FERRO

"Bitte gebt nicht auf und bleibt euch selbst treu"

Bianca Jantscher leidet unter Acne conglobata. Warum man sich davon keineswegs unterkriegen lassen sollte, erzählt sie hier.

Bianca, wie hat sich deine Haut nach dem Absetzen der Pille verändert und was hat dich dazu bewogen? Wann hast du die ersten Veränderungen bemerkt?
Nach zehn Jahren Pille bemerkte ich, dass ich immer öfter an extremen Stimmungsschwankungen litt. Einfache Dinge überforderten mich und eine innere Unruhe machte sich breit. Ich habe die Pille im Oktober 2018 abgesetzt. Drei Monate später veränderte sich mein Hautbild im Gesicht. Im März 2019 wurde bei mir die stärkste Form der Akne diagnostiziert.

Du hast die Diagnose Acne conglobata erhalten. Wie äußert sich diese?
Jede Berührung schmerzte. Durch große Zysten auf den Wangen und hinter den Ohren war es mir lange nicht möglich, auf einer Gesichtsseite zu schlafen.

Wie hat die Schulmedizin reagiert? Was hat dir im Endeffekt geholfen?
Mir wurde empfohlen, einfach die Pille zu wechseln, doch darauf ließ ich mich nicht ein. Mit der Schulmedizin stieß ich an meine Grenzen. Nach zwölf Wochen erfolgloser Antibiotikabehandlungen wurde mir ein viel stärkeres Medikament (Wirkstoff: Isotretinoin) als einzige Lösung angeboten. Die möglichen Nebenwirkungen öffneten mir die Augen und ich entschied mich gegen den Rat der Ärzte. Ich hatte genug vom Versuchskaninchen-Dasein und übernahm endlich Selbstverantwortung. Die Akne verschlimmerte sich drastisch, nachdem ich die Medikamente los war. Ich fand Hilfe bei der Traditionellen Chinesischen Medizin. Dazu zählen Kräuterkunde, Akupunktur, Ernährung und Fußreflexologie laut alter TCM. Auch regelmäßige Gesichtsbehandlungen bei einer Hautexpertin in Salzburg halfen mir.

Du hast in dieser Zeit viele ungeschminkte Bilder von dir auf Instagram gepostet. Wie hat dir diese Plattform geholfen, die ja eigentlich von unrealistischen Schönheitsidealem lebt?
Ich schrieb mir meine Gefühle von der Seele und begann, Instagram dafür zu nutzen. Verstecken war keine Option, ich wollte meinen Weg teilen, obwohl ich bis heute nicht weiß, wohin mich dieser noch führen wird.

Was hast du über dich gelernt, was über dein Umfeld? Was hat das in dir ausgelöst? Wer hat dich besonders unterstützt?
Mein Selbstbewusstsein verabschiedete sich mit jedem neuen Tag mehr, an dem ich mein Gesicht voller Akne im Spiegel sah. Ich fragte mich, weshalb es ausgerechnet mich treffen muss, aber ich wusste auch, dass es auf dieser Welt so viel steinigere Wege gibt. Ich lernte, dass ich mit meinem Körper zusammenarbeiten muss, um zu heilen, und akzeptierte meine Lage. Es erfordert Stärke, nicht aufzugeben und sein Gesicht täglich der ganzen Welt zu zeigen. Mein Freund nahm mich an die Hand, als ich mich in der letzten Ecke verkriechen wollte, und zeigte mir, dass die Sonne auch für mich scheint. Meine gesamte Familie steht zu mir, und dafür bin ich unglaublich dankbar.

Was würdest du anderen Betroffenen raten?
Bitte gebt nicht auf und bleibt euch selbst treu. Habt den Mut, Meinungen zu hinterfragen, ganz egal wer euch gegenübersitzt. Verlasst eure Komfortzone, so wie ich es tat, als ich mein erstes Bild mit einem Gesicht voller Akne auf Instagram teilte. ■