

Die Seite des Wissenschaftlichen Beirats

Mitglieder des Wissenschaftlichen Beirats kommentieren aktuelle Entwicklungen zum Thema Schuppenflechte.



Heute:

PD Dr. Kurt Seikowski
Leipzig

Psoriasis, Juckreiz und Psyche

Häufigkeit und Verursachung

60 bis 90 Prozent aller Psoriasis-Patienten leiden unter Juckreiz (1). Sie geben sogar an, dass der Juckreiz das Symptom bei der Schuppenflechte sei, worunter sie am meisten leiden würden (2). Nun gibt es verschiedene Gründe der Entstehung von Juckreiz bei dieser Erkrankung – so etwa entsteht Juckreiz eher bei einer sehr trockenen Haut oder durch Lebensmittel mit einem vermehrten Histamingehalt. Aber auch die psychischen Ursachen sind nicht zu unterschätzen, besonders dann, wenn man durch Stressfaktoren beeinträchtigt ist und diesen Faktoren nichts an Entlastung bzw. Entspannung entgegenzusetzen hat. Innere psychische Anspannung führt körperlich zu muskulären Anspannungen und Gefäßverengungen, die wiederum die Histaminproduktion fördern. Doch da kommt die positive Seite des Juckreizes zur Geltung: Juckreiz führt zum Kratzen – und Kratzen auf der Haut wird zunächst als ange-

nehm wahrgenommen, weil sich in der Folge des Kratzens die Muskulatur wieder entspannt und die Gefäße sich erweitern, d.h. der Juckreiz-Kratz-Zirkel wirkt zunächst als Form der Entspannung, um sich wohler zu fühlen. Und diese angenehme Seite wird im Gedächtnis des Menschen gespeichert. Das Gedächtnis lernt, den Juckreiz-Kratz-Zirkel als Variante des Entspannens dem Körper zur Verfügung stellen zu können. Allerdings zeigt sich dann auch die negative Seite dieses Prozesses, weil das Kratzen auf einer „angeschlagenen“ Haut diese noch mehr verschlechtert, zumal das Kratzen die Wärmeentwicklung auf der Haut fördert. Dadurch wird dann leider die Histaminproduktion in der Haut noch mehr angekurbelt. Und wenn man dann noch keine weiteren Formen zur Entspannung parat hat, kann sich der Juckreiz-Kratz-Zirkel zum sich verselbstständigenden Teufelskreis entwickeln. Man spricht diesbezüglich dann auch von einer Impulskontrollstörung.

Verhaltensanalyse

Um aus diesem Teufelskreis ausbrechen zu können, sollte der Psoriasis-Patient zunächst herausbekommen, unter welchen Bedingungen der Juckreiz stärker bzw. schwächer ausgeprägt ist. Da lohnt sich zunächst

der Vergleich der Juckreizstärke im Arbeitsalltag und an Urlaubstagen. Sollte er in Urlaubszeiten geringer sein, dann ist dies ein deutlicher Hinweis darauf, dass psychische Faktoren juckreizbeeinflussend sind. Gleichmaßen wissen wir, dass bei Juckreiz, der vordergründig in den Abendstunden auftritt – eben dann, wenn der Körper zur Ruhe kommen will, es aber nicht schafft – der Juckreiz-Kratz-Zirkel primär diese entspannungsfördernde Funktion übernimmt, die dann allerdings sekundär zu weiteren Hautschädigungen führt (2).

Therapeutische Konsequenzen

Im Idealfall hat die Verhaltensanalyse ergeben, dass es drei verschiedene juckreizfördernde Belastungskomplexe sind, die zu vermehrten körperlichen Anspannungen geführt haben (3):
1. Belastende Lebensereignisse, die noch nicht verarbeitet werden konnten. Das betrifft akute (plötzliche) Ereignisse wie z.B. Partnertrennung, Tod eines Angehörigen, Arbeitsplatzverlust u.a. oder chronische noch nicht geklärte Konflikte wie Arbeitsüberlastung, Partnerkonflikte u.a. Hier sollte zur juckreizlindernden Anspannungsreduktion das konfliktlösungsorientierte Gespräch im Vordergrund stehen.

Haut online überprüfen lassen

Erstmals dürfen Dermatologen ohne persönlichen Kontakt zum Patienten eine digitale Diagnose bei einem verdächtigen Hautfleck ausstellen.

2. Kommen Patienten mit der Krankheit „Psoriasis“ nicht zurecht, d.h. haben sie Probleme bei der Krankheitsbewältigung, dann helfen Selbsthilfegruppen und/oder Psoriasis-Schulungen, die inneren juckreizfördernden Anspannungen in diesem Kontext zu reduzieren.

3. Stehen tatsächlich auch Entspannungsdefizite im Vordergrund, weil man zu viel arbeitet, zu wenig schläft – oder nur noch arbeitet und schläft, dann ist der Zeitpunkt gekommen, über das Erlernen von Entspannungstechniken nachzudenken. Die beiden zeitökonomischsten Techniken, für die die Krankenkassen auch die Kosten übernehmen, sind die progressive Muskelentspannung (PMR) und das Autogene Training (AT). Mit dem AT lässt sich der Körper flexibler beeinflussen als mit anderen Techniken, da der Psoriasis-Patient mental auch auf alle Körperregionen Zugriff hat – so auch auf die Haut: Zusätzlich zum Grundprogramm des AT erlernt der Psoriasis-Patient mit Kühleübungen, die Hauttemperatur leicht zu reduzieren. Das zieht auch eine geringere Histaminausschüttung in der Haut nach sich. Damit lindert es den Juckreiz. ■

Literatur

- (1) Szepietowski JC, Reich A Pruritus in psoriasis: An Update. Eur J Pain, 2016, 20 (1),41-46.
- (2) Seikowski K Haut und Psyche. Medizinisch-psychologische Problemfelder in der Dermatologie. Opladen/Wiesbaden: Westdeutscher Verlag 1999.
- (3) Seikowski K und Taube KM Einführung Psychodermatologie. München: UTB Ernst-Reinhardt-Verlag 2015.

Anfang November 2018 genehmigte die Landesärztekammer Baden-Württemberg einen Antrag für die erste teledermatologische Smartphone-App. Erstmals ist es Hautfachärzten aus Deutschland damit erlaubt, Patienten mit Hautproblemen ohne einen ersten persönlichen Kontakt digital zu befunden. Die Teledermatologie-Anwendung ist eine Möglichkeit, das Problem des Fachärztemangels und der zum Teil monatelangen Wartezeit auf einen Termin beim Dermatologen zu lösen. In vielen Fällen möchte der Patient eine Vorabeschätzung haben, wie dringend die von ihm entdeckte Hautveränderung tatsächlich behandelt werden muss. AppDoc liefert diese erste Einschätzung, inklusive einer Handlungsempfehlung, die den Patienten den Gang zum Arzt meist bereits ersparen kann. Der Service schließt damit die Lücke zwischen einer Internetrecherche und einem persönlichen Praxisbesuch.

„AppDoc“ steht über die Webseite www.online-hautarzt.net sowie für iPhones und Android Smartphones zum Download zur Verfügung. Für die Nutzer ist der Service anonym. Um sich eine Erstmeinung einzuholen, müssen drei Fotos der verdächtigen Hautstelle aufgenommen sowie einige Fragen zu möglichen Symptomen beantwortet werden. Die Bilder und

Informationen werden anschließend über eine verschlüsselte Verbindung an einen Hautfacharzt aus Baden-Württemberg übermittelt. Der Patient bekommt innerhalb von 48 Stunden eine Ersteinschätzung digital übermittelt.

„Oft kommen Patienten mit einem verdächtigen Hautfleck zu spät zum Facharzt“, berichtet Titus Brinker, Assistenzarzt an der Universitäts-Hautklinik Heidelberg und Leiter der App-Entwicklung am Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) Heidelberg. „Beruflicher Stress, lange Anfahrtswege oder Immobilität – das alles verzögert die zeitsensitiven Diagnosen insbesondere für Hautkrebs.“ Der Patient bezahlt eine Service-Gebühr in Höhe von 35 Euro. „Diese Pauschale müssen die Patienten derzeit noch selbst tragen, jedoch zeigen sich auch die Krankenkassen interessiert an dem neuen teledermatologischen Angebot“, berichtet Brinker. ■

Aus einer Pressemitteilung des Nationalen Centrums für Tumorerkrankungen (NCT) Heidelberg

Mit der Smartphone-Anwendung AppDoc erhalten Patienten schnell und anonym eine Einschätzung Ihres Hautproblems durch einen Hautfacharzt.

