

DHA-Umfrage zum Hautbefinden

„Die Haut ist der Spiegel der Seele“, sagt man. Wir haben in einer Online-Umfrage Menschen mit und ohne Hauterkrankungen gefragt, ob für sie auch das Umgekehrte gilt und ein schlechtes Hautbild auf die Psyche drückt. Außerdem wollten wir wissen, inwieweit Hautprobleme den Alltag beeinflussen und was die Befragten für ihre Hautgesundheit tun. 191 Personen haben mitgemacht – vielen Dank!

Fühlen Sie sich wohl in Ihrer Haut?



■ Wer kennt das nicht: ein wichtiger Termin, eine lang ersehnte Verabredung – und just am entscheidenden Tag sprießt ein Pickel im Gesicht. Das kann die Stimmung ganz schön dämpfen, denn plötzlich fühlen wir uns nicht mehr wohl in unserer Haut. Bei Menschen mit einer chronischen Hauterkrankung wie Neurodermitis oder Schuppenflechte bleibt es meist nicht bei einer kleinen Hautunreinheit. Bei ihnen kann seelischer Stress einen regelrechten Krankheitsschub auslösen.

Eine schöne, gesunde Haut trägt erheblich dazu bei, dass wir uns

wohlfühlen. Kein Wunder, dass ein schlechtes Hautbild den meisten zumindest hin und wieder aufs Gemüt schlägt.

Haut gesund, Stimmung gut

Unsere Umfrage zeigt: Nur jeder zehnte Teilnehmer schert sich nicht groß darum, wenn die Haut nicht in Bestform ist. Noch drastischer fällt das Ergebnis bei Menschen mit Neurodermitis aus. Von allen Teilnehmern unserer Umfrage gaben 63 Prozent an, dass sie an Neurodermitis leiden. In dieser Gruppe finden es lediglich 5 von

100 Betroffenen nicht so schlimm, wenn ihre Haut eine schlechte Phase hat (Abb. 1).

Wenn die Haut den Alltag bestimmt

Hauterkrankungen belasten nicht nur körperlich und seelisch, sondern sie schränken das Leben in vielerlei Hinsicht ein. Jeder fünfte Umfrageteilnehmer gibt an, dass die Erkrankung den gesamten Alltag bestimmt. Unter den Neurodermitispatienten ist das sogar bei jedem vierten so. Fast die Hälfte von ihnen fühlt sich zumindest in einigen Lebensbereichen beein-

trächtig. Bei den wenigsten bleibt der Alltag von der Neurodermitis unbeeinflusst (Abb. 2).

Uns hat interessiert, auf welche Lebensbereiche sich Neurodermitis besonders belastend auswirkt (Abb. 3). Worauf Hautgesunde vielleicht gar nicht kommen: Es ist die Wahl der Kleidung. 71 Prozent der Befragten geben an, nicht alles tragen zu können. Näher betrachtet, leuchtet das ein: Neurodermitiskranke Haut ist extrem empfindlich und kann schon durch den Kontakt mit kratzenden Wollfasern provoziert werden. Auch Schweiß ist ein Trigger für Ekzemschübe, so dass Materialien, unter denen die Haut schwitzt, für die Betroffenen ungeeignet sind.

Mehr als jeder dritte Teilnehmer spürt Nachteile in Beruf oder Schule. Zudem gibt es deutliche Einschränkungen bei der Berufswahl. Nicht zuletzt können Hauterkrankungen das Privatleben belasten. Mehr als jeder dritte Teilnehmer mit Neurodermitis fühlt sich in der Partnerschaft und in seinen sozialen Kontakten beeinträchtigt. 44 Prozent der Betroffenen sind bei der Ausübung von Hobbys eingeschränkt, fast ein Drittel kann Essenseinladungen und Restaurantbesuche nicht ungezwungen genießen.

Abb. 1: Drückt ein schlechter Hautzustand bei Neurodermitis auf Ihre Psyche?

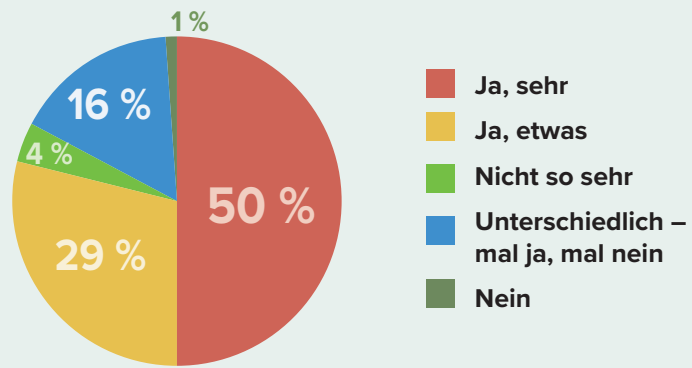


Abb. 2: Wie beeinflusst Ihre Neurodermitis Ihren Alltag?

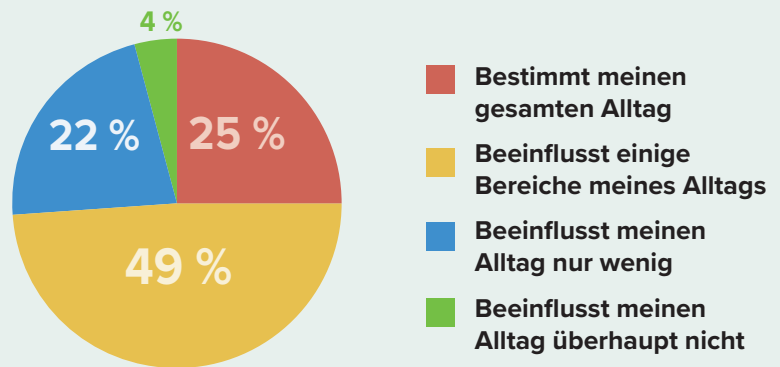
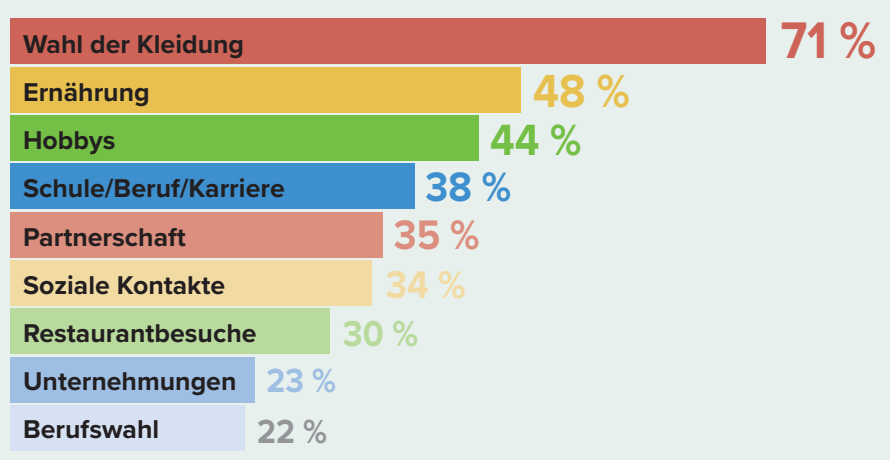


Abb. 3: Welche Bereiche im Alltag sind besonders beeinträchtigt?



Hintergrund: Hauterkrankungen und Beruf

Neurodermitis ist mit einem starken Juckreiz verbunden, der auch nachts oft nicht nachlässt und die Betroffenen um den Schlaf bringt. Müdigkeit und Konzentrationsprobleme sind die Folgen. Vor allem während eines Ekzemschubs kann die Arbeitsfähigkeit daher stark beeinträchtigt sein. Das spiegelt sich auch in den Statistiken wider, nach denen krankheitsbedingte Fehltag bei Neurodermitispatienten überdurchschnittlich häufig vorkommen. All das kann nicht nur das schulische und berufliche Fortkommen behindern, sondern auch

den Berufsstart erschweren. Schon bei der Berufswahl sind Hautpatienten eingeschränkt. Denn da manche Tätigkeiten die Haut stark belasten, wird von bestimmten Berufen abgeraten. Dazu gehören Berufe, die mit Feuchtarbeit, hautreizenden oder allergenen Stoffen zu tun haben. Damit sind z. B. für Neurodermitispatienten viele Berufe aus dem Pflegebereich, aus der metall- oder holzverarbeitenden Industrie und zahlreiche handwerkliche Berufe wie Bäcker, Friseur oder Koch ungeeignet.

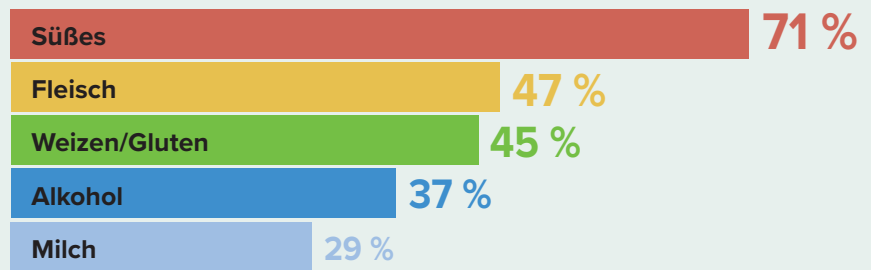
Verzicht auf Lebensmittel weit verbreitet

Chronische Hauterkrankungen fordern den Betroffenen ein hohes Maß an Disziplin ab. Das zeigt sich unter anderem beim Ernährungsverhalten: Die meisten (80 Prozent) der befragten Neurodermitispatienten legen Wert auf gesundes Essen. Mehr als die Hälfte verzichtet teilweise oder sogar ganz auf bestimmte Lebensmittel. Dazu gehören vor allem Zucker, Fleisch und Wurst, Weizen bzw. Gluten, Alkohol, Milch, Nüsse sowie bestimmte Obst- und Gemüsesorten (Abb. 4).

Warum die Betroffenen auf Lebensmittel verzichten, ob eine Allergie, eine Unverträglichkeit, das Wissen um eine entzündungsfördernde Wirkung oder der Rat von Mitbetroffenen dahintersteckt – Aussagen dazu geben die Umfrageergebnisse nicht her.



Abb. 4: Besonders häufig verzichten Neurodermitispatienten, die an der DHA-Umfrage teilgenommen haben, ganz oder teilweise auf diese Lebensmittel:



Hintergrundinfo: Keine Eigendiagnose und Diät auf Verdacht!

Wer den Konsum von Fertiggerichten, Fast Food, Alkohol und Zucker einschränkt, tut seiner Haut sicherlich etwas Gutes. Es wird jedoch dringend davon abgeraten, Lebensmittel mit hohem Nährwert ohne ärztliche Diagnose ersatzlos vom Speisezettel zu streichen. Dies birgt nicht nur das Risiko von Mangelerscheinungen, sondern macht auch das Leben unnötig schwer.

Wenn Sie herausfinden wollen, welche Lebensmittel den Hautzustand negativ beeinflussen und womit Sie diese bei Bedarf ersetzen sollten, gehen Sie zum Allergologen und lassen Sie eine fachärztliche Diagnostik durchführen. Anschließend sollten Sie eine Beratung durch eine qualifizierte, unabhängige Ernährungsfachkraft in Anspruch nehmen.

Achtung! Die Bezeichnung „Ernährungsberater*in“ ist in Deutschland rechtlich nicht geschützt. Schauen Sie daher bei der Auswahl einer entsprechenden Praxis genau hin. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung bietet eine Checkliste zum kostenlosen Download an. Dort wird erklärt, woran Sie eine von den Krankenkassen anerkannte und unabhängige Ernährungsberatung erkennen (www.dge.de/fileadmin/public/doc/fb/Checkliste-Ernaehrungsberatung-Verbraucher.pdf).

Qualifizierte Fachkräfte finden Sie bei den folgenden Institutionen:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Verband der Diätassistenten – Deutscher Bundesverband e.V. (VDD), Berufsverband der Oecotrophologen (VDOE), Deutsche Gesellschaft der qualifizierten Ernährungstherapeuten und Ernährungsberater e.V. (QUETHEB).

Weiterführende Informationen: www.wegweiser-ernaehrungsberatung.de

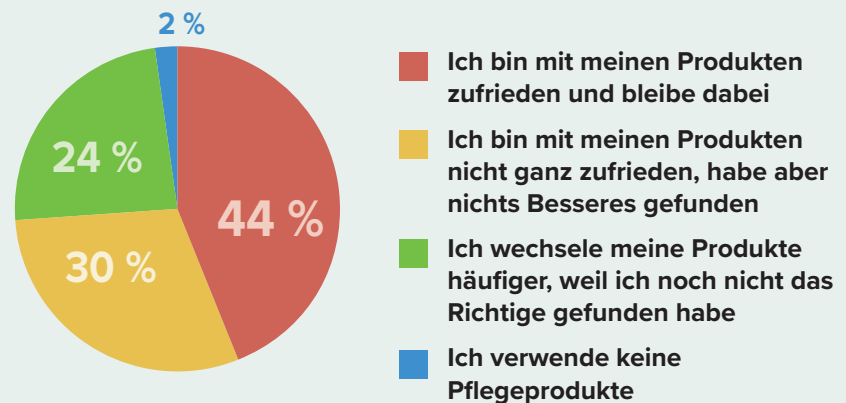
Hautpflegeprodukte – die Qual der Wahl

Kranke Haut braucht spezielle Pflege – das ist für die allermeisten Betroffenen eine Selbstverständlichkeit. 92 Prozent der Umfrageteilnehmer mit Neurodermitis wählen ihre Pflegeprodukte bewusst passend für ihren Hauttyp aus. 41 Prozent richten sich bei der Auswahl nach Empfehlungen, insbesondere von Ärzten, Apothekern, Fachverbänden oder Selbsthilfegruppen. 27 Prozent bevorzugen Naturkosmetik. Fast ein Viertel (24 Prozent) achtet auf Nachhaltigkeit.

Gleichwohl sind längst nicht alle überzeugt, bereits das richtige Produkt gefunden zu haben. So ist mit 44 Prozent nicht einmal die Hälfte der befragten Neurodermitispatienten zufrieden mit ihrer Hautpflege. Fast jeder dritte Betroffene verwendet zwar immer dasselbe Produkt, jedoch nicht aus Überzeugung, sondern weil er noch nichts Passenderes gefunden hat. Beinahe jeder vierte probiert auf der Suche nach der richtigen Hautpflege immer mal etwas Neues aus. Keiner der Be-



Abb. 5: Wechseln Sie die Hautpflegeprodukte, die Sie zur Pflege bei Neurodermitis verwenden?



fragten wechselt aus Freude am Experimentieren sein Hautpflegeprodukt (Abb. 5). Das zeigt, wie

schwierig es sein kann, unter den unzähligen verfügbaren Pflegeserien das Passende zu finden. ■

Hintergrund: Hautpflege hängt vom Hautzustand und Hauttyp ab

Jede Haut ist anders und stellt ganz bestimmte Ansprüche. Eine Orientierungshilfe gibt zum Beispiel das Siegel der Deutschen Haut- und Allergiehilfe. Auf der Website www.dha-hautpflege.de gibt es außerdem die Möglichkeit, mittels eines Hautpflegechecks herauszufinden, welcher

Hauttyp dem eigenen am nächsten kommt und worauf bei der Auswahl von Pflegeprodukten zu achten ist. Menschen mit chronischen Hauterkrankungen lassen sich jedoch am besten von einem Dermatologen ihres Vertrauens beraten.

Produkte, auf denen Sie das DHA-Logo finden, wurden auf ihre Verträglichkeit für Hautpatienten und Allergiker untersucht und von unabhängigen Gutachtern positiv bewertet.

Die ausgezeichneten Produkte besitzen einen hautfreundlichen pH-Wert, sind dermatologisch geprüft und enthalten keine hautreizenden und potenziell allergenen Duft-, Farb-, Konservierungs- und anderen Stoffe.

