

## HAUTKRANKE LIEBEN ANDERS

Für Hautkranke gestaltet sich die Partnersuche in einer sehr an Äußerlichkeiten orientierten Gesellschaft als besonders schwierig. Wenn man sich selbst nicht attraktiv findet oder gar glaubt, auf andere abstoßend zu wirken und deshalb Sozialkontakte meidet, wird man sein Liebesglück nur schwer finden.

Hat es der Hautkranke trotz all dieser Schwierigkeiten und Hindernisse geschafft, einen Partner zu finden, so wird die Beziehung von der Hautsituation immer wieder auf die Probe gestellt. Ist die Haut kaputt, schmerzt jede Bewegung und Berührung, so kann das für die Partnerschaft zu einer extremen Herausforderung werden.

Der Partner mit der gesunden Haut benötigt viel Verständnis und Geduld, denn irgendwie sind Neurodermitiker immer mit ihrer Haut beschäftigt, cremen, kratzen, pulen... und das kann Nichtbetroffenen schon den letzten Nerv rauben.



Der Hautkranke hat quasi eine Parallelpartnerschaft mit seiner Haut, die oft viel Zeit und Aufmerksamkeit von ihm einfordert und mit der ihn eine Art Hassliebe verbindet.

Die Haut ist gerade auch in der Partnerschaft ein wichtiges „Kommunikations-Organ“ und der Austausch von Zärtlichkeit trägt wesentlich dazu bei, sexuelles Verlangen anzuregen und aufrechtzuerhalten. Doch Neurodermitiker können sich zwischen dem Wunsch nach körperlicher Nähe und der spannenden, juckenden und brennenden Haut hin- und hergerissen fühlen und die Zärtlichkeiten deshalb nicht unbeschwert genießen.

Verstärkt wird diese Zerrissenheit u.U. durch Scham, die kaputte Haut zu zeigen, selbst vor dem Partner möchte man diese unschönen Stellen verstecken. Zusätzlich wirkt sich Schweiß negativ auf den Hautzustand aus und verstärkt den Juckreiz, der Schweiß des Partners kann diese Reaktion sogar noch verstärken.

Menschen mit kranker Haut sind deshalb oft hin- und hergerissen zwischen ihrem Wunsch und Bedürfnis nach Berührungen und deren Ablehnung wegen der schmerzenden und empfindlichen Haut. Der Austausch von Zärtlichkeiten innerhalb einer Beziehung leidet insbesondere in akuten Schubphasen, wenn selbst ein sanftes, liebevolles Streicheln nicht als angenehm empfunden wird und man nur in Ruhe gelassen werden möchte, weil einem alles zu viel ist. Der Partner kann dann oft nur hilflos zusehen und fühlt sich möglicherweise überfordert.

Ich denke, es ist wichtig, dass der Hautkranke lernt, seine Gefühle auszusprechen und dem Partner mitzuteilen, dass seine ablehnende Haltung nichts mit ihm sondern mit der Belastung durch die Haut zu tun hat. Klare und ehrliche Kommunikation hilft meiner Erfahrung nach beiden Partnern und verbessert jede Beziehung.

## PSYCHOSOMATIK

Bei meinen Recherchen im Internet ist mir aufgefallen, dass die schulmedizinische Therapie der Neurodermitis in den letzten 40 Jahren offensichtlich keine großen Fortschritte gemacht hat. Es werden wohl einige neue Medikamente ausprobiert und das heute eingesetzte Kortison ist weniger schädlich als das, mit dem meine Mutter mich als Kind eingeschmiert hat, aber im Allgemeinen gibt es wenig Neues.

Ich habe den Eindruck gewonnen, dass die psychische Komponente in der alltäglichen Behandlung noch immer nicht die ihr zustehende Beachtung erhält.

Es gibt aber auch einige erfreuliche Ansätze vor allem im Bereich der Psychosomatischen Dermatologie oder Psychodermatologie.

Diese relativ neue Forschungsrichtung stellt den Zusammenhang zwischen den Hautproblemen und psychischen Faktoren in den Mittelpunkt ihrer Untersuchungen und beschäftigt sich mit „Hautkrankheiten, bei denen psychosoziale Ursachen, Folgen oder Begleitumstände einen wesentlichen und therapeutisch bedeutsamen Einfluss haben“ (Zitat aus den Leitlinien zur Psychosomatischen Dermatologie der Universität Düsseldorf).

Der Vorteil eines solchen umfassenden Behandlungskonzeptes liegt darin, dass der Hautkranke ganzheitlich betrachtet und nicht auf seine Haut reduziert wird, da körperliche (somatische) und psychotherapeutische Gesichtspunkte berücksichtigt werden. Denn schon lange ist bekannt, dass psychische und emotionale Faktoren einen großen Einfluss bei Neurodermitis haben, deshalb zählt sie auch zu den Psychosomatischen Erkrankungen<sup>5</sup>.

Ein Pionier der Psychosomatik, der griechische Philosoph Sokrates, lebte und wirkte vor fast 2500 Jahren (469 bis 399 v. Chr.).

Er lehrte in Athen, dass man, „wenn es den Augen wieder gut werden sollte, den ganzen Kopf, wenn es dem Kopf wieder gut werden sollte, den ganzen Leib und wenn es diesem gut gehen sollte auch den Leib nicht ohne die Seele behandeln dürfe.“

Denn seiner Auffassung zufolge ging von der Seele alles aus, sowohl Gutes wie Böses, für den Körper und den ganzen Menschen. Durch bestimmte Heilsprüche im Sinne „guten Zuredens“ sollten seelische Ausgeglichenheit und Harmonie erreicht werden. Und von seinem Schüler Platon (ca. 427 – 347 v. Chr.) stammt der Rat „Willst du den Körper heilen, musst du zuerst die Seele heilen.“

Auch ein Zeitgenosse Sokrates', der berühmteste Arzt des Altertums Hippokrates von Kos (ca. 460 bis ca. 370 v. Chr.) glaubte, dass Gefühle ein Organ beherrschen können: Beispielsweise zöge sich das Herz bei Ärger zusammen wohingegen es sich bei Freude erweitere.

Die Behandlung beschränkte sich bei Hippokrates nicht auf die Krankheit, sondern umfasste stets den ganzen Menschen, indem er dessen natürliche Heilungskräfte durch Diät, Umstellung der Lebensweise und durch Medikamente auf pflanzlicher Basis unterstützte. Ein für ihn wesentlicher Faktor bei der Diagnose war daher, auch die Lebensumstände des Patienten, seine Konstitution und seinen Beruf zu berücksichtigen.

Der wohl bekannteste Satz, der Hippokrates zugeschrieben wird und der gleichsam das Fundament seiner Arbeit bildet, lautet:

> *Wenn jemand Heilung sucht, frage zuerst, ob er bereit ist, künftig die Ursachen* <  
= *der Krankheiten zu vermeiden. Erst dann darfst du ihm helfen!* =

---

<sup>5</sup> Gleichwohl trifft der Einfluss der Psyche auf den Körper meiner Meinung nach auf fast alle Krankheiten in mehr oder weniger starker Weise zu. Wie oft habe ich genau dann eine Erkältung bekommen, wenn mir die Arbeitsbelastung über den Kopf wuchs und mein Körper eine Pause brauchte, die ich mir aber nicht genehmigen wollte, bzw. glaubte, dafür keine Zeit zu haben, nur um dann schließlich notgedrungen eine Woche flach zu liegen, statt vorher ein paar Tage kürzer zu treten.

Hippokrates gründete eine der ersten Ärzteschulen und hinterließ zusammen mit weiteren späteren Autoren eine Textsammlung antiker medizinischer Schriften, das „Corpus Hippocraticum“, sittliche Grundlagen, die über 2000 Jahre ärztliches Handeln in der westlichen Medizin grundlegend mitgeprägt haben. Das wohl berühmteste dieser Schriftstücke beinhaltet den sogenannten "Hippokratischen Eid", wobei umstritten ist, ob diese heute noch gültige Schwurformel des ethischen Grundgesetzes des Arztberufes tatsächlich von Hippokrates selbst stammt.

Der Begriff Psychosomatik wurde wohl erstmals im Jahr 1818 von dem deutschen Arzt Johann Christian August Heinroth (1773-1843) benutzt. Heinroth bezeichnete sich selbst als „Psychiker“ und versuchte, jedes Krankheitsgeschehen in einem psychischen, also geistig-seelischen wie auch somatischen, also körperlichem Zusammenhang zu verstehen und stand damit in der Tradition von Ärzten, die eine ganzheitliche Auffassung der Medizin im sokratischen Sinne forderten.

Im „Lehrbuch der Störungen des Seelenlebens“, das 1818 in Leipzig veröffentlicht wurde, schreibt er Folgendes: „Und so ist der Mensch ein Einziges Selbst oder Ich (Individuum), aus Seele und Leib, aus Innerem und Aeusseren bestehend; als wovon sich keines ohne das andere denken lässt.“

Eine umfassende Betrachtung einer körperlichen Krankheit unter Berücksichtigung psychischer Faktoren ist also in keiner Weise neu oder Medizinern unbekannt. Aber gerade im 20. Jahrhundert wurden viele Entdeckungen gemacht, auf deren Grundlage sich die Pharmaindustrie zu einem bedeutenden Industriezweig entwickelte.

Viele der pharmakologischen Erzeugnisse haben großen Nutzen für die Menschen gebracht, nicht zuletzt war ich selbst oft sehr dankbar, Kortisoncremes und Antihistaminika zur Verfügung zu haben, die meine Haut zeitweise besserten.

Mein Eindruck ist allerdings, dass zunehmend mehr Ärzte ihre Funktion darin sehen, dem Menschen ein Medikament zu verschreiben und ihn nicht als ganze Person betrachten, die möglicherweise (zusätzlich) eine ganz andere Therapie benötigt. Das Abrechnungssystem der Krankenkassen unterstützt diesen Trend, indem die Patientengespräche immer geringer vergütet und damit für Ärzte unlukrativ werden.

Aber auch wir Patienten geben die Verantwortung für unsere eigene körperliche Unversehrtheit gern an Ärzte ab, die dann dafür zuständig sind, uns Heilung zu bringen. Als hätten wir selbst mit unserem Körper nichts zu tun!

Immer mehr Menschen bemerken inzwischen, dass die traditionelle Medizin sie nicht wirklich heilen kann. Aber anstatt nun die Strategie zu wechseln und sich ihrer eigenen Verantwortung bewusst zu werden, suchen viele Leute lediglich alternative Therapien, wie sie Heilpraktiker bieten. An diese „Ersatzärzte“ wird nun häufig gewissermaßen dieselbe Forderung gestellt wie zuvor an den Schulmediziner: Heil mich, tu oder gib mir etwas, das mir hilft!

Das Thema Psychosomatik ist so aktuell wie nie zuvor, laut dem Gesundheitssurvey des Bundesgesundheitsministeriums von 2005 erkranken fast die Hälfte (48 %) aller Deutschen im Verlauf ihres Lebens zumindest einmal an einer psychischen oder psychosomatischen Störung oder Erkrankung. Daten von Krankenkassen zeigen, dass diese Erkrankungen zunehmen, zwischen 1997 und 2005 haben sich Arbeitsunfähigkeitszeiten aus psychischen Gründen nahezu verdoppelt und machen inzwischen 41 % aller Krankschreibungen aus.

Wir sind also alle gefordert, neue Wege zu suchen und zu beschreiten, die unsere körperliche und seelische Gesundheit fördern! Mit dem nun folgenden Teil „Mein Heilungsweg“ möchte ich einen Teil dazu beitragen, Menschen zu ermuntern, für ihre Gesundheit insbesondere auch vorbeugend tätig zu werden. Vor allem aber hoffe ich, dass Neurodermitiker sich von meinen Erfahrungen motivieren lassen und selbst die Verantwortung für ihr Heilwerden übernehmen.