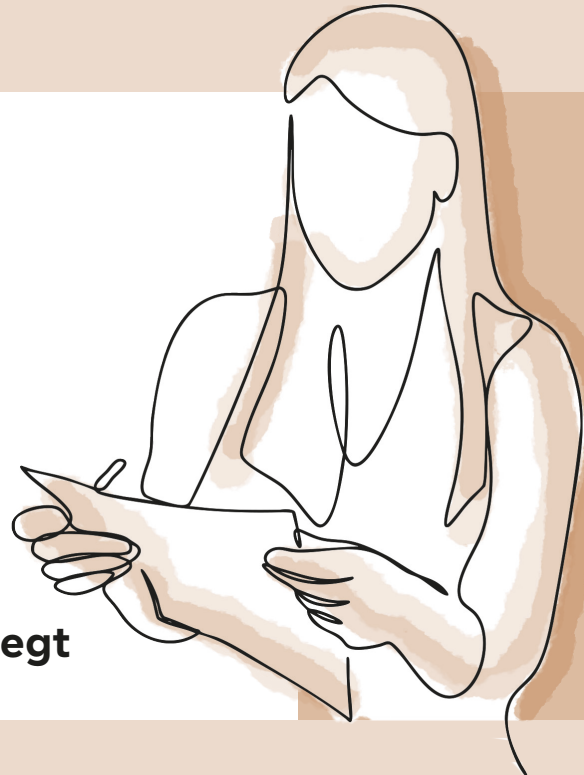


BASISWISSEN FÜR PATIENT:INNEN

Prurigo nodularis

Verstehen, was die Haut bewegt



LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT,

die Diagnose Prurigo nodularis (PN) kann herausfordernd und belastend sein. Symptome wie quälender Juckreiz, knotige Hautveränderungen und anhaltende Entzündungen prägen oft den Alltag – über einen langen Zeitraum hinweg.

Diese Broschüre bietet Ihnen wertvolle Informationen, um die Mechanismen Ihrer Erkrankung nachzuvollziehen und die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten kennenzulernen. So können Sie ein besseres Verständnis für die Erkrankung entwickeln und gut informiert Entscheidungen für den Umgang damit treffen.

Ein neuer Blick auf Ihre Haut

Was steckt hinter Prurigo nodularis? Diese Broschüre gibt Antworten – verständlich, unterstützend und Schritt für Schritt erklärt.

INHALTSVERZEICHNIS

1. Was ist Prurigo nodularis?.....	04–07
2. Ursachen.....	08–09
3. Symptome und Auslöser.....	10–13
4. Diagnose.....	14–17
5. Auswirkungen auf den Alltag.....	18–21
6. Behandlungsmöglichkeiten.....	22–27
7. Therapieziele.....	28–29
8. Weitere Informationen.....	30–31

VERSTEHEN

1. Was ist Prurigo nodularis?

VERSTEHEN, WAS PASSIERT

Definition

Prurigo nodularis ist eine eher seltene chronische Hauterkrankung, die durch intensiven, quälenden Juckreiz und die Bildung fester, juckender Knoten (Noduli) auf der Haut gekennzeichnet ist. Diese Knoten entstehen oft als Reaktion auf Juckreiz, der zum Kratzen führt und ohne entsprechende Behandlung zu einem dauerhaften Problem wird.

Was genau passiert bei Prurigo nodularis?

Das Zusammenspiel von Nerven- und Immunsystem spielt eine zentrale Rolle bei der komplexen Erkrankung Prurigo nodularis.

Überaktives Immunsystem

- Das Immunsystem sendet vermehrt entzündungsfördernde Botenstoffe aus, die eine Überreaktion in der Haut auslösen. Dadurch kommt es zu chronischer Entzündung und Hautveränderungen.

Veränderte Nervenfasern

- Die Nervenfasern in der Haut sind überempfindlich und senden verstärkt Juckreizsignale an das Gehirn. Bestimmte Botenstoffe des Immunsystems sensibilisieren und aktivieren die Nervenzellen direkt, sodass vermehrt Juckreiz entsteht.

Juck-Kratz-Zyklus

- Patient:innen verspüren einen extremen Juckreiz und kratzen sich intensiv,

was die Haut zusätzlich schädigt.

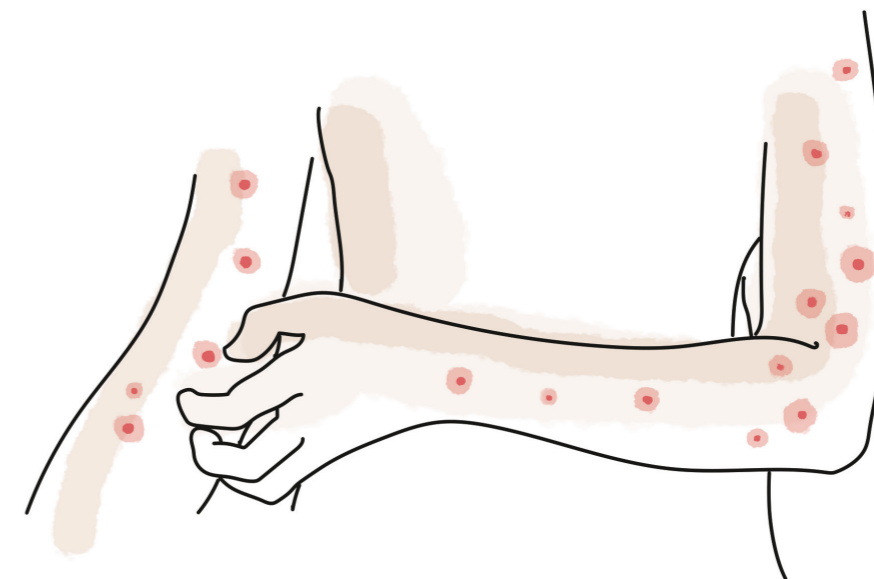
Dies führt zur Verdickung der Haut und zur Bildung der typischen Knoten (Lichenifikation).

Chronifizierung

- Durch das ständige Kratzen und die andauernde Aktivierung von Immun- und Nervensystem bleibt die Erkrankung bestehen und kann sich verschlimmern. Die Symptome bestehen über einen längeren Zeitraum (oft über drei bis sechs Monate) oder kehren immer wieder zurück.

Was bedeutet „nodularis“?

Der Begriff „nodularis“ bezieht sich auf die knotigen Hautveränderungen, die für diese Erkrankung charakteristisch sind. Diese Knoten (Noduli) sind verhärtete, oft dunkler gefärbte Erhebungen auf der Haut, die durch chronisches Kratzen und Entzündungsprozesse entstehen.



Eine oft übersehene, aber ernst zu nehmende Hauterkrankung

Prurigo nodularis kann Menschen in ganz unterschiedlichen Lebenssituationen treffen – und wird leider oft erst spät erkannt. Weltweit leben schätzungsweise **8 bis 16 Millionen Menschen** mit dieser Erkrankung. In Deutschland sind es rund **83.000 Betroffene**.

Die Erkrankung betrifft vor allem Erwachsene – **meist ab dem 50. Lebensjahr**. Frauen scheinen etwas häufiger betroffen zu sein als Männer.



Prurigo nodularis kommt selten allein

Viele Menschen mit Prurigo nodularis haben zusätzliche Erkrankungen, die den Juckreiz verstärken oder mit der Hautreaktion zusammenhängen können:

- **Hauterkrankungen wie Neurodermitis** (atopische Dermatitis) oder Schuppenflechte (Psoriasis)
- **Neurologische Erkrankungen** wie Polyneuropathie oder Multiple Sklerose
- **Systemische Erkrankungen** wie Diabetes mellitus, Leber- oder Nierenerkrankungen
- **Autoimmunerkrankungen** wie Lupus erythematodes
- **Psychische Belastungen** wie Angst, Depressionen oder Zwangsstörungen

Diese zusätzlichen Belastungen können die Erkrankung verstärken – müssen aber nicht bei jeder oder jedem Betroffenen auftreten.

Prurigo nodularis ist nicht ansteckend – aber sie kann die Lebensqualität stark beeinträchtigen.

Wenn Juckreiz über Monate anhält und sich Knoten auf der Haut bilden, lohnt es sich, ärztlich nach der Ursache zu suchen.

2. Ursachen

WAS VERURSACHT PRURIGO NODULARIS?

Ein Zusammenspiel von Nerven, Immunsystem und Haut

Die Entstehung von Prurigo nodularis ist komplex und bis heute nicht vollständig geklärt. Es wird jedoch angenommen, dass eine Fehlregulation des Immunsystems und des Nervensystems maßgeblich beteiligt ist. Dabei können verschiedene Faktoren eine Rolle spielen.

Chronische Entzündungen

Eine übermäßige Aktivierung des Immunsystems kann entzündliche Prozesse in der Haut auslösen, die sich schwer regulieren lassen. Dadurch kommt es zu anhaltender Entzündung, Juckreiz und gewebe modulierenden Prozessen, die das Hautbild verändern.

Genetische Faktoren

Obwohl keine spezifischen Gene für Prurigo nodularis identifiziert wurden, deuten Studien darauf hin, dass

genetische Faktoren die Anfälligkeit für die Erkrankung beeinflussen können. Bestimmte genetische Varianten können zu einer erhöhten Empfindlichkeit gegenüber Juckreiz führen.

Hauterkrankungen wie Neurodermitis (atopische Dermatitis) oder Schuppenflechte (Psoriasis)

Menschen mit bereits bestehenden Hauterkrankungen haben ein höheres Risiko, Prurigo nodularis zu entwickeln. Die geschädigte Hautbarriere und wiederholte Entzündungen fördern die Entstehung der typischen Hautknoten.

Neurologische und systemische Erkrankungen

Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus, Nieren- oder Lebererkrankungen können mit Prurigo nodularis assoziiert sein. Diese Krankheiten können Entzündungsprozesse oder Nervenschädigungen begünstigen, die den Juckreiz verstärken.

Stress oder emotionale Belastung

Psychische Faktoren wie Angst oder Depressionen können das Immunsystem beeinflussen und den Juckreiz verstärken. Viele Betroffene berichten, dass sich ihre Symptome in stressigen Zeiten verschlimmern.

Mechanische Reize durch Kratzen oder Reiben der Haut

Wiederholtes Kratzen oder Reiben kann zu einer weiteren Verdickung der Haut führen und den Juck-Kratz-Zyklus (siehe Seite 12) verstärken. Dadurch entstehen die typischen harten Knoten, die sich schwer zurückbilden.

Prurigo nodularis ist nicht selbst verschuldet. Der Juckreiz entsteht in der Haut und im Nervensystem – nicht im Kopf. Eine medizinische Behandlung kann helfen, die Prozesse zu unterbrechen.

3. Symptome und Auslöser

WAS BELASTET DIE HAUT?

Haut im Ausnahmezustand

Ein anhaltender, quälender Juckreiz, der den Alltag bestimmt – Prurigo nodularis kann die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Doch was genau steckt hinter dieser Erkrankung? Ein Blick auf die Symptome und möglichen Auslöser hilft, das komplexe Zusammenspiel von Haut, Nerven und Immunsystem besser zu verstehen.

Prurigo nodularis ist vor allen Dingen durch diese charakteristischen Hauptmerkmale gekennzeichnet:

● **Intensiver, anhaltender und schmerzhafter Juckreiz**

● **Brennendes und stechendes Gefühl auf der Haut**

● **Beeinträchtigung von Lebensqualität und Schlaf**

● **Verhärtete Hautknoten**

Typisch für Prurigo nodularis sind stark verdickte, feste Knoten (Noduli), die meist mehrere Millimeter groß sind. Diese treten bevorzugt an Armen, Beinen und am Rumpf auf und können in ihrer Anzahl stark variieren. Durch ständiges Kratzen verändert sich die Hautstruktur: Die Haut wird rissig, entzündet sich und kann vernarben. Die Knoten können unterschiedliche Farben annehmen – von der eigenen Hautfarbe über rötliche bis hin zu dunkler Pigmentierung, insbesondere bei Menschen mit dunklerer Haut.

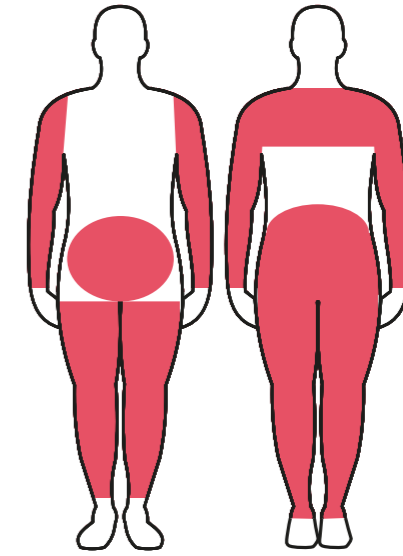
Typische Lokalisationen

Die Hautveränderungen treten bevorzugt an Körperstellen auf, die für die Betroffenen leicht zugänglich sind:

- Arme und Beine, besonders die Streckseiten
- Schultern und oberer Rücken
- Bauch und Gesäß

Die Verteilung ist häufig symmetrisch, das heißt, beide Körperseiten sind gleichermaßen einbezogen.

Gesicht, Handflächen- und Fußsohlen, Genitalbereich und Kopfhaut sind meist nicht betroffen, und auch schwer erreichbare Stellen zum Kratzen bleiben verschont.

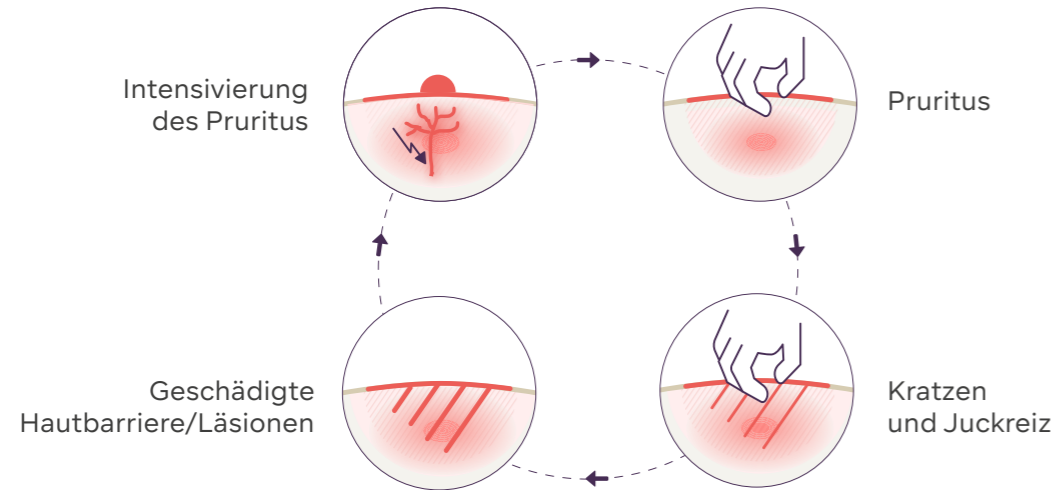


Vorderseite | Rückseite

DER JUCK-KRATZ-ZYKLUS

Ein belastender Teufelskreis

Prurigo nodularis entwickelt sich schleichend und verläuft mit Phasen unterschiedlicher Intensität. Anfangs treten einzelne juckende Stellen auf, doch durch wiederholtes Kratzen entstehen nach und nach die typischen Knoten. Ohne Behandlung können sich weitere Knoten ausbilden und größere Hautareale betreffen. Trotz Therapie bleibt die Erkrankung herausfordernd, da Rückfälle immer wieder auftreten können.



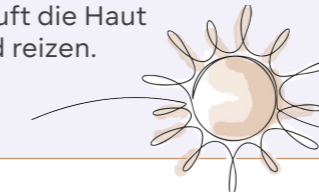
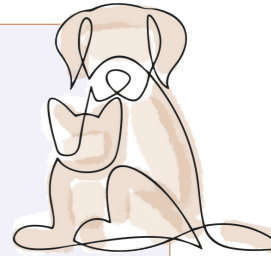
Anhaltender Juckreiz (Pruritus) über mehr als sechs Wochen führt dazu, dass Betroffene sich wiederholt kratzen. Dadurch entstehen Hautverletzungen (exkorierte Läsionen). Gleichzeitig verdickt sich die Haut, und die Nervenenden werden empfindlicher – was den Juckreiz weiter verstärkt.

AUSLÖSER

Individuelle Trigger erkennen – Schübe vermeiden

Die Symptome von Prurigo nodularis treten häufig in Schüben auf und können durch verschiedene Auslöser verstärkt werden. Diese Auslöser variieren individuell und umfassen sowohl äußere Einflüsse als auch innere Faktoren. Ein besseres Verständnis der individuellen Trigger kann helfen, die Erkrankung gezielt zu managen und Schübe zu vermeiden.

<p>Mechanische Reize</p> <p>Kratzen und Reiben: Häufiges Kratzen verschlimmert die Hautveränderungen und hält die Entzündung aufrecht.</p> <p>Enge Kleidung: Reibung durch enganliegende Stoffe kann die Haut zusätzlich reizen.</p> <p>Trockene Haut: Mangelnde Feuchtigkeit macht die Haut empfindlicher für Juckreiz.</p> <p>Reizende oder ungeeignete Kosmetikprodukte: Duftstoffe, Alkohol, Konservierungsmittel oder reibende Peelings können die Haut zusätzlich angreifen und den Juckreiz verstärken.</p>	<p>Allergene</p> <p>Kontaktallergene: Duftstoffe in Waschmitteln, Parfums, Farbstoffe und Chemikalien in Kleidung etc.</p> <p>Atemwegsallergene: Hausstaubmilben, Pollen, Tierhaare, Tabakrauch und Luftverschmutzung etc.</p> <p>Nahrungsmittelallergene: glutenhaltige Getreideprodukte, Milch, Sojaprodukte, Nüsse oder künstliche Zusatzstoffe etc.</p>
<p>Umweltfaktoren</p> <p>Temperaturschwankungen: Wärme und Schwitzen verstärken den Juckreiz.</p> <p>Lufttrockenheit: Besonders im Winter kann trockene Luft die Haut austrocknen und reizen.</p>	<p>Psychische Faktoren und Stress</p> <p>Emotionale Belastung: Stress, Angst und Depressionen können den Juckreiz verschlimmern und den Teufelskreis des Kratzens verstärken.</p> <p>Schlafmangel: Durch anhaltenden Juckreiz verschlechtert sich die Schlafqualität, was die Hautempfindlichkeit erhöht.</p>



4. Diagnose

FESTSTELLUNG DER ERKRANKUNG

Einzigartig und doch eindeutig

Die Diagnose von Prurigo nodularis ist ein entscheidender Schritt, um die passende Behandlung auszuwählen und die Erkrankung effektiv zu kontrollieren. Sie erfolgt hauptsächlich durch die klinische Untersuchung der Haut und eine gründliche Erfassung der Krankengeschichte.

Was fragt die Ärztin oder der Arzt?

Um die richtige Diagnose zu stellen, hilft ein genaues Bild Ihrer Beschwerden.

Typische Fragen sind:

- Seit wann besteht der Juckreiz?
Wo ist er am stärksten?
- Haben Sie sich schon aufgekratzt?
Gibt es Knoten?
- Wann ist der Juckreiz am schlimmsten – z. B. nachts oder bei Stress?
- Welche Behandlungen haben Sie schon ausprobiert?

- Haben Sie andere Erkrankungen – z. B. Neurodermitis, Diabetes mellitus, Leber- oder Nervenprobleme?
- Nehmen Sie Medikamente oder Salben? Haben sie geholfen?

Tipp: Notieren Sie vor dem Termin, was Ihnen auffällt – z. B. wann der Juckreiz besonders stark ist oder wie sich die Haut verändert.

Körperliche Untersuchung

Bei der körperlichen Untersuchung wird natürlich das Hautbild sorgfältig begutachtet. Dabei sieht sich Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt betroffene Stellen an und

bewertet das Ausmaß der entzündlichen Knoten, Reizungen sowie die Größe und die Verteilung der Knoten. Ebenso, wie stark die Kratzspuren sind.

Differenzialdiagnosen

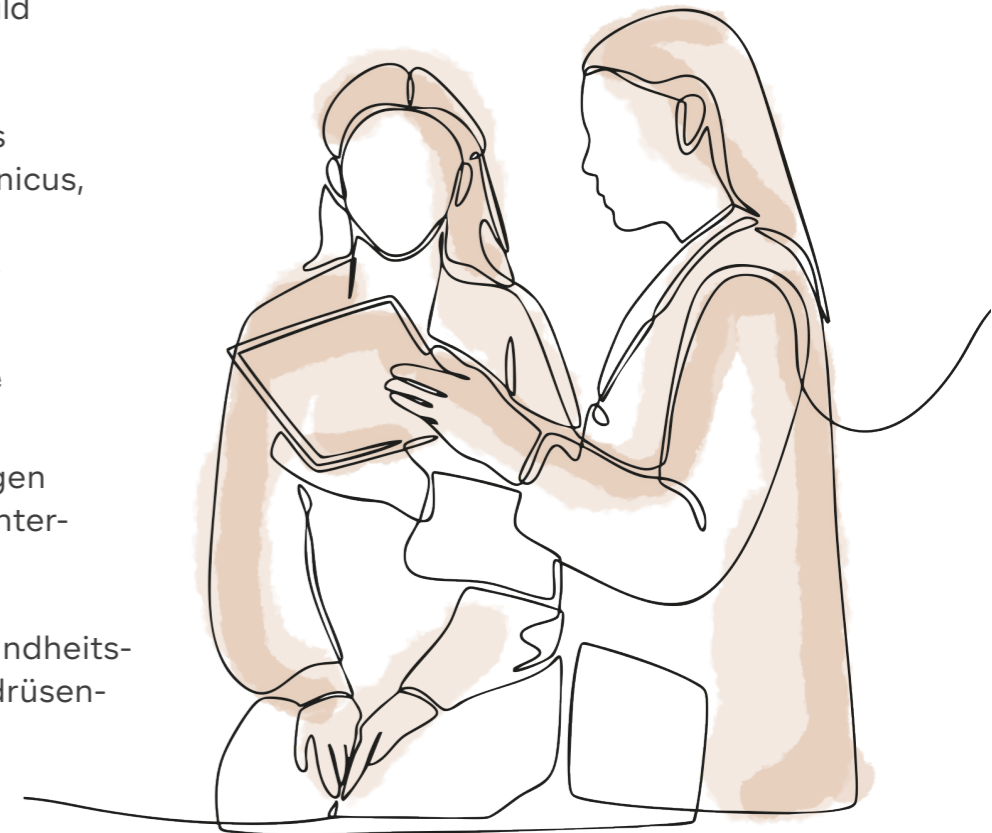
Durch Differenzialdiagnosen werden dabei andere Hauterkrankungen mit einem ähnlichen Erscheinungsbild ausgeschlossen. Denn folgende Erkrankungen können ähnliche Symptome wie Prurigo nodularis aufweisen: Lichen simplex chronicus, Prurigo simplex, Dermatitis herpetiformis, Skabies (Krätze), Hautkrebs (in seltenen Fällen).

Zusätzliche Tests bei Bedarf

Um mögliche Grunderkrankungen zu erkennen, können weitere Untersuchungen sinnvoll sein:

- Blut- und Urintests, um Gesundheitszustände wie Leber-, Schilddrüsen- oder Nierenerkrankungen zu erkennen

- Hautbiopsie (Entnahme einer kleinen Hautprobe) zur Bestätigung der Diagnose
- Allergietests, wenn Allergien als Auslöser vermutet werden



Die Last der Erkrankung umfasst nicht nur das Hautbild, sondern auch die Auswirkungen auf Ihren Alltag. Sprechen Sie offen mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt darüber, wie die Erkrankung Ihr Leben beeinflusst, damit die Behandlung bestmöglich auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt werden kann.



DEFINITION SCHWEREGRAD

Prurigo nodularis kann bei jedem Menschen unterschiedlich ausgeprägt sein. Mit der Bestimmung des Schweregrades kann zwischen leichter, mittelschwerer und schwerer Ausprägung unterschieden werden. Das ist wichtig, um die passenden Behandlungsmöglichkeiten zu ermitteln. Spezielle Bewertungssysteme helfen, eine präzise Einschätzung zu ermöglichen.

IGA-Score (Investigator's Global Assessment)

Die Bewertung erfolgt auf einer fünfstufigen Skala von 0 (keine sichtbaren Läsionen) bis 4 (viele, ausgeprägte Knoten mit starker Entzündung). Er dient als standardisierte Messgröße in klinischen Studien und der Therapieüberwachung, um den Behandlungserfolg objektiv zu erfassen.

DLQI (Dermatology Life Quality Index)

Der DLQI misst die Auswirkungen der Erkrankung auf die Lebensqualität, basierend auf zehn Fragen zu Bereichen wie Freizeit, Beruf und Partnerschaft. Der Wert reicht von 0 (keine Einschränkungen) bis 30 (starke Einschränkungen).

Ausmaß des Juckreizes (z. B. PP-NRS – Peak Pruritus Numerical Rating Scale)

Der Juckreiz wird auf einer Skala von 0 (kein Juckreiz) bis 10 (schlimmster Juckreiz der letzten 24 Stunden) beurteilt. Dies hilft, den Einfluss von Juckreiz auf den Alltag besser zu erfassen.

Ausmaß der Schlafstörung (z. B. SD-NRS – Sleep Disturbance Numerical Rating Scale)

Mithilfe dieser Skala bewerten Patient:innen ihren Schlafverlust der letzten Nacht auf einer Skala von 0 („kein Schlafverlust“) bis 10 („überhaupt nicht geschlafen“). Diese Methode ermöglicht eine schnelle und effektive Erfassung der Schlafqualität.

5. Auswirkungen auf den Alltag

WIE BEEINFLUSST PRURIGO NODULARIS IHREN ALLTAG?

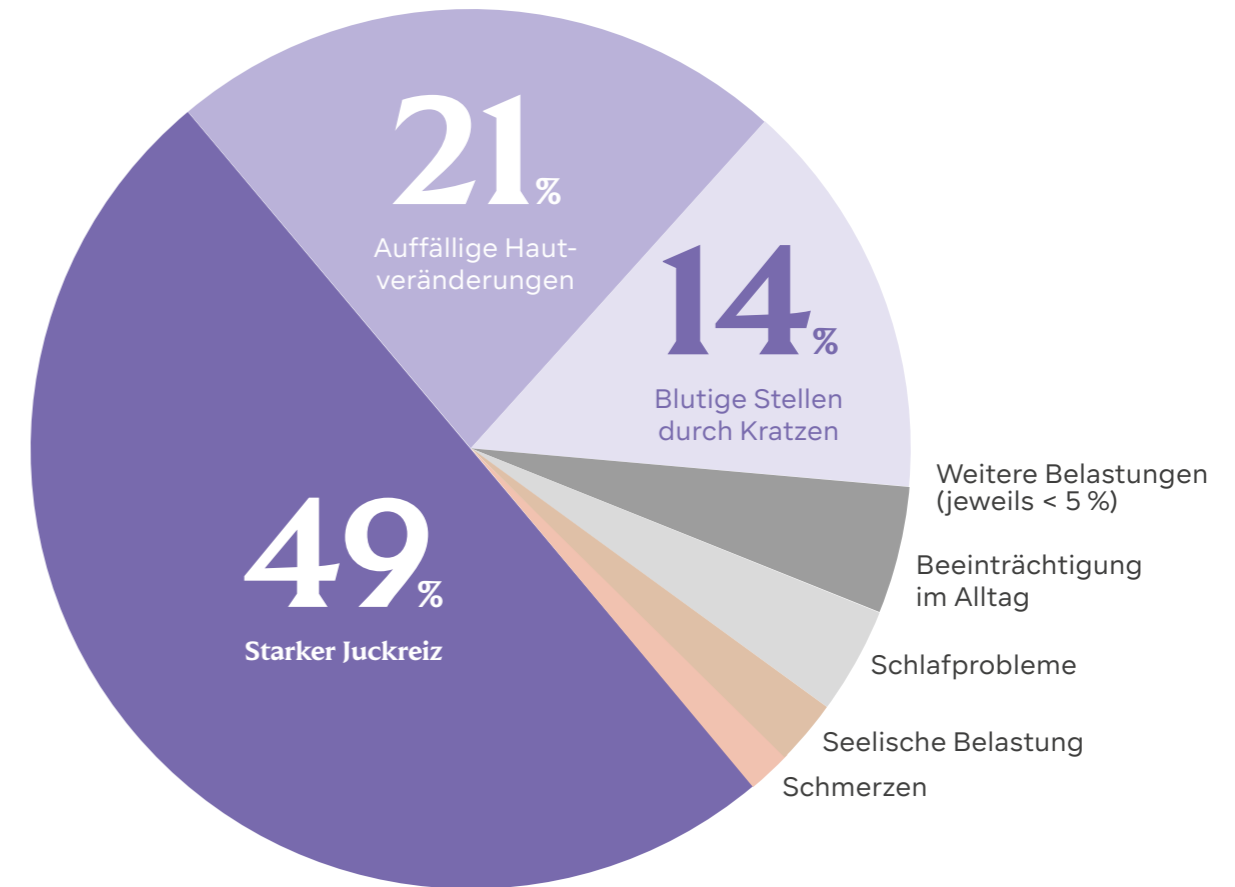
Eine Erkrankung, die Körper und Seele belastet

Prurigo nodularis ist weit mehr als nur eine Hauterkrankung. Die körperlichen und psychischen Belastungen können erhebliche Auswirkungen auf den Alltag und die Lebensqualität der Betroffenen haben.

Prurigo nodularis durchdringt jeden Moment des Alltags. Der quälende, andauernde Juckreiz raubt den Schlaf – Kratzen geschieht teils unbewusst, hinterlässt mitunter blutende Wunden und verstärkt die Erschöpfung. Tagsüber kann jede Bewegung zur Herausforderung werden, jede Berührung zur potenziellen Reizung. Kleidung muss sorgfältig gewählt werden, doch selbst sanfte Stoffe

bieten keine Garantie auf Linderung. In der Öffentlichkeit sind Blicke meist unausweichlich, und soziale Kontakte werden zur Belastung, wenn der ständige Drang zu kratzen missverstanden wird. Viele Betroffene erleben ein gestörtes Körperempfinden – die Haut bestimmt den Tag, der Kopf kämpft gegen die Verzweiflung. Rückzug wird zur scheinbaren Lösung, doch die innere Unruhe bleibt.

Was Betroffene mit Prurigo nodularis am meisten belastet
(Angaben von 304 Patient:innen)



Quelle: Pereira et al., JEADV 2020

Körperliche Belastungen

Erhebliche Schlafstörungen

- Der intensive Juckreiz verstärkt sich oft in der Nacht und kann zu erheblichen Schlafstörungen führen. Chronischer Schlafmangel kann wiederum die Symptome verschlimmern – ein Teufelskreis entsteht.

Schmerzen und Unbehagen

- Die Hautknoten können sehr schmerzhaft sein, besonders wenn sie durch Kratzen verletzt werden. Entzündete Stellen brennen und schmerzen.

Eingeschränkte Beweglichkeit

- Je nach Position der Hautveränderungen kann die Beweglichkeit eingeschränkt sein, besonders wenn auch die Gelenke betroffen sind.

Psychische Belastungen

Soziale Isolation

- Scham, Unsicherheit und soziale Isolation sind häufige Begleiter der sichtbaren Hautveränderungen, die den Alltag stark beeinflussen.

Depressionen und Angststörungen

- Die chronische Belastung durch den permanenten Juckreiz und die Sichtbarkeit der Erkrankung können zu Depressionen, Angststörungen und vermindertem Selbstwertgefühl führen.

Frustration und Hoffnungslosigkeit

- Der chronische Verlauf und die oft langwierige Behandlung können herausfordernd sein und Gefühle der Entmutigung hervorrufen.

Auswirkungen auf Beruf und Alltag

Arbeitsleben

- Schlafmangel und Konzentrationsprobleme können die Arbeitsleistung beeinträchtigen. In handwerklichen und praktischen Berufen können die Hautveränderungen die Ausübung bestimmter Tätigkeiten erschweren. In körperlich anspruchsvollen Berufen erschweren schmerzende Hautstellen das Arbeiten, während im Kundenkontakt Unsicherheit durch sichtbare Hautveränderungen entsteht.

Kleidungswahl

- Die Kleiderwahl ist oft eingeschränkt – Stoffe müssen weich sein, dürfen nicht reiben und sollen gleichzeitig betroffene Stellen verdecken. Der Wunsch, sich bei Aktivitäten angemessen zu bedecken, stellt eine Herausforderung dar, da passende Kleidung nicht immer mit Komfort und Bewegungsfreiheit vereinbar ist. Viele Betroffene meiden auch helle Kleidung, da blutende Knoten sichtbare Flecken verursachen können.

Freizeitgestaltung

- Freizeitaktivitäten wie Sport, Reisen oder der Umgang mit Haustieren können eingeschränkt sein, da äußere Reize wie Schweiß, Klimaänderungen oder Tierhaare die Symptome meist verstärken.

Prurigo nodularis beeinflusst viele Lebensbereiche und kann die Lebensqualität erheblich einschränken. Eine umfassende Behandlung muss daher sowohl die körperlichen als auch die psychischen Aspekte der Erkrankung berücksichtigen.



6. Behandlungsmöglichkeiten

BASISPFLEGE

Tägliche Pflege & bewusster Schutz

Die Behandlung von Prurigo nodularis erfordert einen ganzheitlichen Ansatz, der auf die individuellen Bedürfnisse der Patient:innen abgestimmt ist. Ziel ist es, den Juckreiz zu lindern, die Entzündung zu reduzieren, die Bildung neuer Knoten zu verhindern sowie die Läsionen abheilen zu lassen. Die Basistherapie bildet das Fundament jeder Behandlung und sollte täglich durchgeführt werden, auch wenn die akuten Symptome abgeklungen sind.

Regelmäßige Hautpflege

Hautberuhigende Pflege- und Waschlotionen als feste Bestandteile der täglichen Hautpflege können helfen, den genetisch bedingten Mangel an Feuchtigkeit und stärkenden Lipiden bei geschädigter Haut wieder auszugleichen.

- Anwendung von feuchtigkeitspendenden und rückfettenden Pflegeprodukten
- Verwendung von pH-neutralen, milden Reinigungsprodukten
- Vermeidung von heißem Wasser und aggressiven Seifen

Juckreizlindernde Maßnahmen

- Kühle Umschläge zur Juckreizlinderung
- Ablenkungstechniken und Entspannungsübungen
- Kurzgeschnittene Fingernägel reduzieren Hautverletzungen

Vermeidung von Trigger-Faktoren

Individuelle Auslöser meiden, luftige Kleidung aus Naturfasern tragen und Raumklima optimieren, um Hautreizungen und Austrocknung zu verhindern.

TOPISCHE (ÄUSSERLICHE) MEDIKAMENTE

Wirken genau dort, wo sie gebraucht werden

Topische (äußerliche) Medikamente werden direkt auf die betroffenen Hautstellen aufgetragen und bilden oft die erste Stufe der medikamentösen Therapie.

Kortikosteroide

Topische Kortikosteroide, wie kortisonhaltige Salben, Cremes und Gels, hemmen zum Teil die Entzündung, lindern den Juckreiz und helfen, die Hautverdickung bei Prurigo nodularis zu reduzieren. Sie gehören zu den wichtigsten Erstlinien-Therapien und werden direkt auf die betroffenen Hautstellen aufgetragen. Da eine langfristige Anwendung Nebenwirkungen wie Hautverdünnung mit sich bringen kann, sollten sie jedoch mit Vorsicht und unter ärztlicher Kontrolle verwendet werden.

Calcineurininhibitoren

Diese Cremes und Salben wirken entzündungshemmend, bedingt juckreizlindernd und ohne die typischen

Nebenwirkungen von Kortison (z. B. Hautverdünnung). Sie sind besonders für die langfristige Anwendung geeignet, sollten aber aufgrund eines möglichen Brennens auf der Haut langsam eingeführt werden.

Lokalanästhetika

Capsaicin-, Lidocain- oder Polidocanolhaltige Produkte können vorübergehend den Juckreiz lindern. Sie werden oft als Ergänzung zu anderen topischen Therapien eingesetzt.

Kryotherapie

Die Vereisung einzelner Knoten kann Juckreiz und Entzündungen lindern, erfordert meist mehrere Sitzungen und eignet sich besonders für hartnäckige Knoten.

SYSTEMISCHE THERAPIE

Wenn topische Behandlungen nicht mehr ausreichen

Systemische Therapien wirken bei Prurigo nodularis, indem sie entzündliche Prozesse und die Übererregung von Nervenbahnen im gesamten Körper unterdrücken. Je nach Wirkstoffklasse wird entweder die Immunreaktion gedämpft, die Nervenaktivität reguliert oder die Weiterleitung des Juckreizes gehemmt.

Immunsuppressiva

Immunsuppressiva sind Medikamente, die das Immunsystem hemmen, um übermäßige Entzündungsreaktionen zu reduzieren. Bei Prurigo nodularis werden sie eingesetzt, um die chronische Entzündung und Immunaktivierung der Haut zu dämpfen, die den starken Juckreiz und die Hautveränderungen verursachen.

Lichttherapie

Die Lichttherapie wird eingesetzt, um Entzündungen zu reduzieren und den starken Juckreiz zu lindern. Dabei wird die Haut gezielt mit UV-Licht bestrahlt, was das Immunsystem beeinflusst und die Hautregeneration unterstützt. Je nach Schweregrad kommen unter-

schiedliche UV-Verfahren zum Einsatz, die in der Regel gut verträglich sind.

Gabapentinoide

Sie wirken, indem sie die Aktivität von übererregten Nervenzellen im zentralen Nervensystem dämpfen und so die Weiterleitung von Schmerz- und Juckreizsignalen verringern. Bei Prurigo nodularis können sie helfen, den chronischen Juckreiz zu lindern.

Antidepressiva

Einige Antidepressiva wirken nicht nur stimmungsstabilisierend, sondern können auch die zentrale Verarbeitung des Juckreizes beeinflussen und somit das quälende Kratzbedürfnis reduzieren. Insbesondere bei Patient:innen mit

begleitenden Schlafstörungen oder depressiver Verstimmung tragen sie dazu bei, die Lebensqualität spürbar zu verbessern.

NK1R-Antagonisten

Diese Medikamente blockieren einen bestimmten Botenstoff im Körper, der an der Entstehung von Juckreiz beteiligt ist. Dadurch kann der quälende Juckreiz bei Prurigo nodularis spürbar gelindert werden – vor allem dann, wenn andere Behandlungen nicht ausreichend helfen.

μ-Opioidrezeptor-Antagonisten

μ-Opioidrezeptor-Antagonisten greifen in ein System des Körpers ein, das bei manchen Menschen den Juckreiz verstärken kann. Sie wirken im Nervensystem und helfen dabei, das ständige Jucken zu verringern – ohne müde zu machen. Vor allem bei starkem, anhaltendem Juckreiz können sie eine wirksame Unterstützung sein.

Biologika

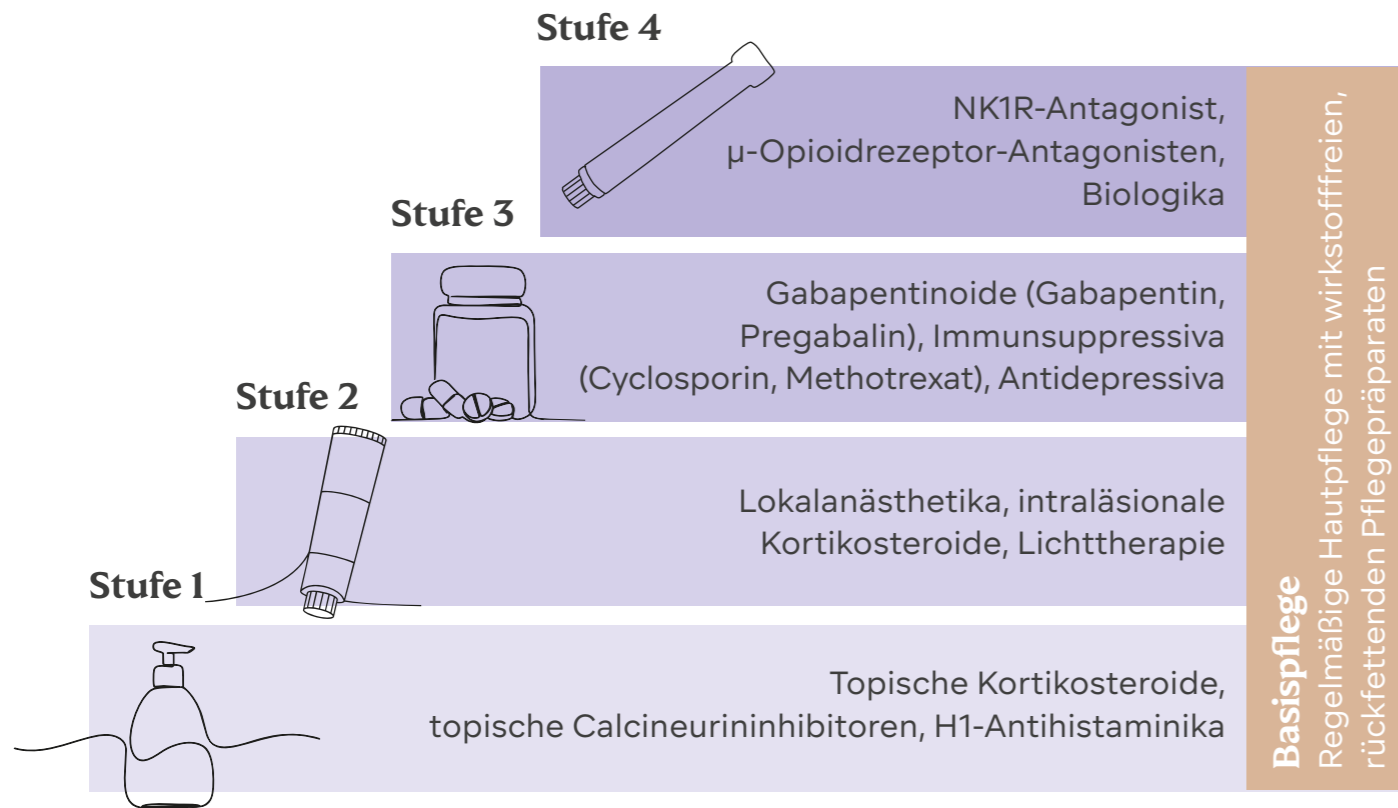
Biologika sind moderne Medikamente, die bei verschiedenen entzündlichen Hauterkrankungen eingesetzt werden können – etwa bei atopischer Dermatitis oder Prurigo nodularis.

Sie wirken, indem sie bestimmte Botenstoffe des Immunsystems gezielt blockieren und so Entzündungsprozesse abschwächen. Das kann helfen, Juckreiz zu lindern und die Haut zu beruhigen.

Biologika werden als Injektion unter die Haut verabreicht. Ob diese Therapie für Sie geeignet ist, bespricht Ihre Ärztin oder Ihr Arzt individuell mit Ihnen.

Behandlung in vier Schritten – individuell auf Sie abgestimmt

Je nach Schweregrad und Beschwerden kommen unterschiedliche Therapien infrage. Diese Übersicht zeigt mögliche Schritte – individuell angepasst an Ihre Situation.



Nicht jede Prurigo nodularis verläuft gleich. Deshalb richtet sich die Behandlung nach dem Schweregrad und den Beschwerden – z. B.: Wie stark ist der Juckreiz? Wie viele Knoten sind auf der Haut sichtbar? Wie lange bestehen die Symptome schon?

Zur Orientierung nutzen Fachleute ein Behandlungsschema mit vier Stufen. Es zeigt, welche Maßnahmen sinnvoll sein können – von einfachen Pflegeschritten bis hin zu spezialisierten Therapien, etwa mit Biologika.

Wichtig: Die Behandlung wird individuell angepasst. Sie muss nicht stufenweise „durchlaufen“ werden – je nach Verlauf kann Ihre Ärztin oder Ihr Arzt gleich eine höherstufige Maßnahme empfehlen.



7. Therapieziele

BESCHWERDEN LINDERN UND DAS WOHLBEFINDEN STÄRKEN

Gut informiert – besser leben

Die Behandlung von Prurigo nodularis zielt darauf ab, nicht nur die Hautveränderungen zu verbessern, sondern auch die Lebensqualität der Betroffenen deutlich zu steigern.

Juckreizreduktion

Der quälende Juckreiz steht im Mittelpunkt der Behandlung. Die meisten Patient:innen empfinden die Linderung dieses Symptoms als den wichtigsten Schritt zu mehr Lebensqualität.

Durchbrechung des Juck-Kratz-Zyklus

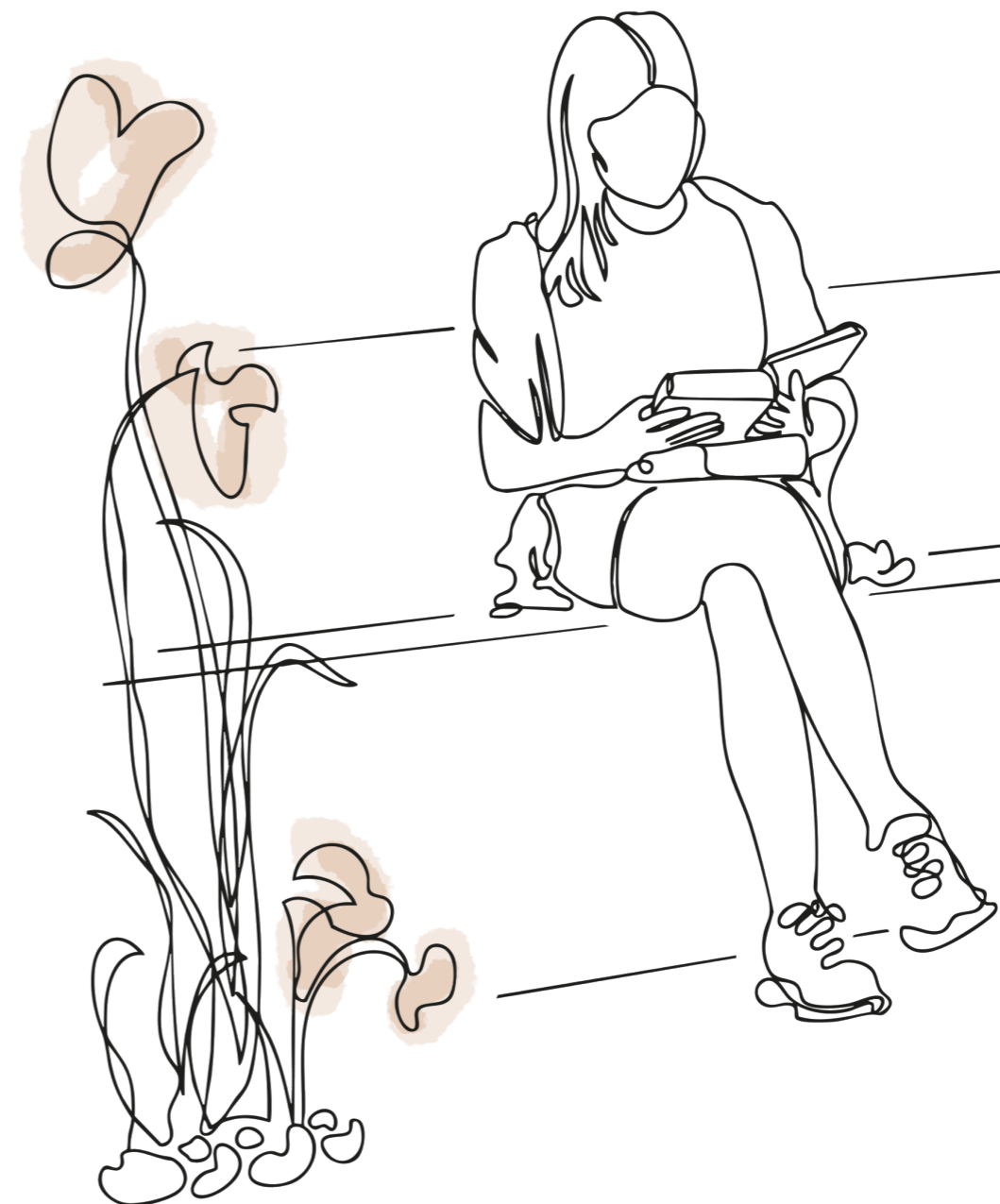
Indem der Teufelskreis von Jucken und Kratzen unterbrochen wird, können neue Knoten vermieden werden und bestehende Läsionen heilen.

Reduktion der Entzündung

Eine gezielte Reduktion der entzündlichen Prozesse verbessert das Hautbild, vermindert die Verhärtungen der Haut (Fibrose) und führt zu einer spürbaren Abnahme der Beschwerden.

Verbesserung der Schlafqualität

Ein erholsamer Schlaf ist essentiell für Ihre Gesundheit – er unterstützt nicht nur die Heilung, sondern trägt auch wesentlich zu einem besseren allgemeinen Wohlbefinden bei.

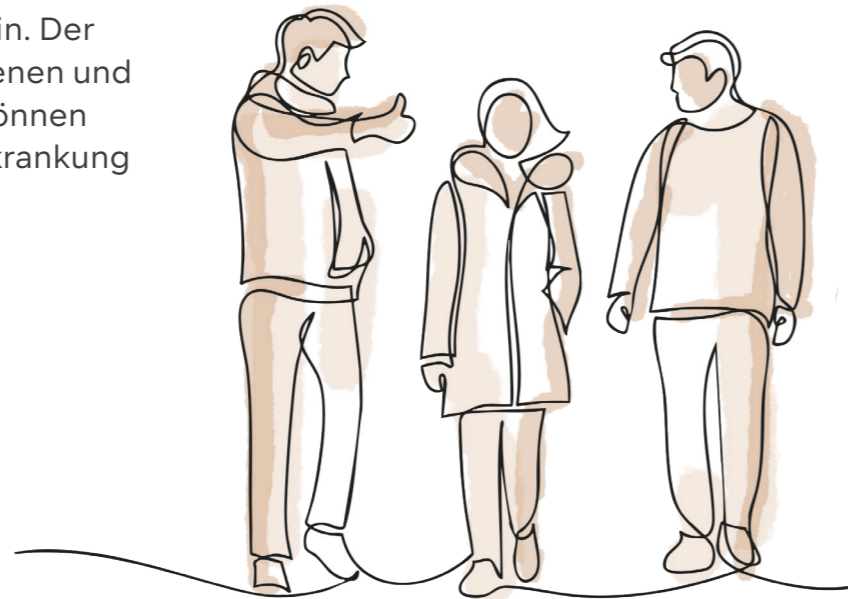


Gönnen Sie sich bewusst Ruhe und kleine Auszeiten – ob mit Entspannungstechniken, Spaziergängen in der Natur oder Zeit mit Familie und Freunden. Bewegung, Hobbys und Achtsamkeit können helfen, Stress zu reduzieren und Ihr Wohlbefinden spürbar zu verbessern.

8. Weitere Informationen

TAUSCHEN SIE SICH AUS

Der Umgang mit einer chronischen Erkrankung wie Prurigo nodularis kann eine große Herausforderung sein. Der Austausch mit anderen Betroffenen und professionelle Unterstützung können dabei helfen, besser mit der Erkrankung zu leben.



Selbsthilfegruppen und Organisationen für Patient:innen

Deutscher Allergie- und Asthma-Bund e.V. (DAAB)

Der Deutsche Allergie- und Asthmabund (DAAB), gegründet 1897 und mit rund 18.100 Mitgliedern der älteste und größte Verband in Deutschland, bietet Betroffenen mit Prurigo nodularis umfassende Beratung, Informationen und Alltagshilfen.

www.daab.de

Bundesverband Neurodermitis e.V. (BVN)

Der Bundesverband Neurodermitis e.V. bietet Betroffenen mit Prurigo nodularis individuelle Beratung, Informationen zu Therapiemöglichkeiten, regelmäßigen Erfahrungsaustausch, Online-Seminare und ein Mitgliedermagazin sowie Unterstützung bei Anträgen und im Alltag.

www.neurodermitis.net

Psychosoziale Unterstützung – Sie sind nicht allein

Psychosomatische Beratung

Eine chronische Erkrankung kann seelisch belasten. Eine psychosomatische Beratung kann Ihnen helfen, besser mit den Herausforderungen umzugehen. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt oder Ihrer Krankenkasse über passende Unterstützungsmöglichkeiten.

Entspannungstechniken

Gezielte Methoden wie progressive Muskelentspannung, autogenes Training oder Achtsamkeitsübungen können helfen, Stress zu reduzieren und Ihren Alltag leichter zu bewältigen. Finden Sie heraus, was Ihnen guttut – kleine Pausen können Großes bewirken.

Wer kann Sie dabei unterstützen? Ärzt:innen, Psychotherapeut:innen, Entspannungstrainer:innen, aber auch Physiotherapeut:innen können Sie individuell beraten. Außerdem bieten Krankenkassen, Gesundheitszentren, Volkshochschulen oder Yogalehrer:innen oft Kurse zu progressiver Muskelentspannung oder Achtsamkeit an – fragen Sie nach Unterstützung!

Noch mehr Informationen finden Sie auf
www.leidsymptom.de/gps

GPS 

GALDERMA PATIENT SERVICES

Galderma Laboratorium GmbH, Toulouser Allee 23a, 40211 Düsseldorf, Germany
Tel.: 0 211 / 5 86 01 00, Fax: 0 211 / 5 86 01 01, E-Mail: patientenservice@galderma.com

PM39384