

# Gut gerüstet durch den Winter

Das Klima im Winter ist geprägt durch Kälte, Nebel und Niederschläge, die als Schnee oder Regen fallen. Viele Patienten mit Neurodermitis erfahren saisonale Veränderungen ihres Hautzustandes, die sowohl positiv als auch negativ verlaufen können. Etwa ein Drittel der Betroffenen gibt an, im Winter eine Verschlimmerung zu verspüren.

Die winterliche Jahreszeit bietet dem allergischen Asthmatiker eigentlich optimale klimatische Voraussetzungen, denn die Belastung durch Outdoor-Allergene wie Baumpollen, Gräserpollen, Schimmelpilzsporen geht nahezu auf null zurück. Wenn da nur die Kälte nicht wäre! Insbesondere die Einatmung von kalter, trockener Luft kann durch Abkühlung und Austrocknung der Atemwege bei bestehender bronchialer Überempfindlichkeit zu einer Verengung der Bronchien bis hin zu einem Asthmaanfall führen. Dieses Wissen wird auch bei der so genannten «Kaltluftprovokation» dazu benutzt, die Überempfindlichkeit bei Asthma wissenschaftlich zu messen.

## Tipps und Tricks

Beachtet der Betroffene ein paar einfache und unkomplizierte Verhaltensregeln und behält seine Peakflow-Werte im Auge, kann die Winterzeit für ihn zur schönsten Jahreszeit werden. Sport darf durchaus betrieben werden, allerdings sollte bei Kälteempfindlichkeit auf Aktivitäten bei Temperaturen weit unter null Grad verzichtet werden. Die Einatmung sollte durch die Nase und keinesfalls über den Mund erfolgen. Bei extremen Temperaturen kann auch die Verwendung eines luftdurchlässigen Schales vor Nase und Mund sinnvoll sein. Bronchialerweiternde Inhalationssprays sollten immer mit sich geführt werden, damit sie bei Bedarf zur Hand sind.

Bei bestehender Milbenallergie ist daran zu denken, dass die Wohnräume nicht über 20 °C, die Schlafzimmer nicht über 18 °C geheizt werden sollten, wobei sich die Luftfeuchtigkeit zwischen 45 % und max. 55 % bewegen sollte.

Darüber hinaus kommt es im Winter wesentlich häufiger zu viralen oder auch bakteriellen Infekten, die zu asthmatischen Aufflammreaktionen und nach-

folgender verstärkter Überempfindlichkeit der Bronchien führen. Daher dürfen antientzündliche Medikamente wie das Kortisonspray auf keinen Fall reduziert werden. Nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt wäre auch eine jährliche Gripeschutzimpfung angezeigt. Hygienemassnahmen wie häufiges Händewaschen und Meiden von Menschenansammlungen helfen das Infektionsrisiko vermindern.

## Erhöhte Empfindlichkeit der Haut

Zu Beginn der Heizperiode können Hausstaubmilbenallergene aufgrund des veränderten Innenraumklimas auch bei Neurodermitis eine grössere Rolle spielen. Allerdings reagieren nicht alle sensibilisierten Personen gleich. Weitere Faktoren wie Ernährung, dickere Kleidung und verminderte Sonneneinstrahlung können ebenfalls einen Einfluss auf den Hautzustand haben, sind aber individuell sehr verschieden. Starke Kälte kann Juckreiz mindern, bei normalen Aufenthalten im Freien spielt dies jedoch nur eine geringe Rolle. Umgekehrt kann zu warme Kleidung jedoch Juckreiz deutlich vermehren, speziell verbunden mit Schwitzen.

Untersuchungen zeigten, dass die Haut im Winter bei vielen Patienten leichter reizbar ist, z. B. durch Seife. Allgemein gilt, dass die Hautpflege bei zunehmender Kälte vermehrt Lipide (Fette) enthalten sollte und intensiver erfolgen muss. Der hauteigene Fettfilm, der bei Patienten mit Neurodermitis bereits gestört ist, wird durch Kälte weiter reduziert. Die Haut der Lippen ist besonders empfindlich, da hier keine Talgdrüsen vorhanden sind.

Speziell bei Minusgraden sind wasserreiche Präparate im Gesicht und an den Händen nicht zu empfehlen. Auch die verringerte Luftfeuchtigkeit der Heizungsluft kann zu rauerer Haut und vermehrtem Juck-



Winterwandern in Davos.

reiz führen. Im Vergleich zu klarem Wetter konnte bei Patienten während Schneefallperioden häufigeres Auftreten von Ekzemschüben beobachtet werden.

Es ist bekannt, dass die Sonne im Winter weniger Intensität hat. Das Spektrum enthält im Verhältnis weniger UV-B-, dafür mehr UV-A-Anteile. Patienten, deren Haut auf Licht positiv reagiert, können bei entsprechender Witterung unter Beachtung der Sonnenbrandgefahr auch im Winter ein Sonnenbad nehmen. Pro 1000 Höhenmeter geht man von einer um 20 % verstärkten UV-Strahlung aus. Da Schnee das Sonnenlicht reflektiert, sollte man aber an allen frei getragenen Stellen ausreichend Sonnencreme auftragen und die Augen mit einer geeigneten Brille schützen.

In vielen Gebieten der Schweiz ist es im Winter häufig bedeckt und neblig, deshalb empfiehlt sich das eine oder andere Wochenende oder gar längere Ferien in der klaren Luft der schönen Schweizer Berge.

■ Dr. Volker Junghans, Davos



■ Dr. Rainer Disch,  
DermaMedizin GmbH, Davos

