

Innert Wochen wurde sie weiss

Weissflecken-Krankheit Sonne, kurze Kleider: Für Menschen wie Nicole Schwob (51) ist der Sommer kein Grund zur Freude. Denn wenn sie Haut zeigen, zeigen sie auch, dass sie an Vitiligo leiden.

Stefan Müller

Mit einem kleinen weissen Fleck am Daumen hat es vor über zehn Jahren angefangen: «Ich schenkte dem aber zuerst keine Beachtung – doch dann ging es zackig», erinnert sich die 51-jährige Nicole Schwob Sennhauser. Zuerst breiteten sich die weissen Flecken über die ganze Hand aus, dann folgten rasch Füsse, Décolleté, Rücken, Leiste, Ellbogen und Gesicht. Sogar ihre Haare wurden weiss. Alles innert weniger Wochen.

Nicole Schwob ging zum Hautarzt. Der bestätigte ihren Verdacht: Weissfleckenkrankheit, in der Fachsprache Vitiligo genannt. «Ich war schockiert», sagt die Baselbieterin – vor allem nach einem Blick ins Internet, wo sie gesehen hat, was alles noch auf sie zukommen könnte.

«Der Leidensdruck der Betroffenen ist immens.»

Elisabeth Roider

Hautärztin am Universitätsspital Basel

Bei Vitiligo handelt es sich um eine chronische, nicht ansteckende Autoimmunerkrankung der Haut. Die Krankheit tritt entweder an einer oder mehreren Körperstellen auf. Dabei kommt es zur Zerstörung der pigmentbildenden Zellen in der oberen Hautschicht. Durch das Verschwinden der Pigmente in der Haut gibt es landkartenartige, weisse Flecken auf der Haut oder im Haar. Am häufigsten zeigt sich Vitiligo an Kopf, Hals, Ellbogen, Füssen, Achselfalten, Handrücken und in der Schamgegend.

Erhöhte Sonnenbrandgefahr

Die Haut kann sich aufgrund des Pigmentmangels nicht mehr richtig gegen die Sonne schützen, was schnell zu Sonnenbrand führt. «Trotz der Sonnenempfindlichkeit ist aber keine höhere Hautkrebsrate zu beobachten», sagt Elisabeth Roider, Hautärztin am Universitätsspital Basel. «Ein guter Sonnenschutz ist dennoch unerlässlich.»

1 bis 2 Prozent der Bevölkerung sind von Vitiligo betroffen. Die Krankheit tritt häufig erstmals im Kindes- und jungen Erwachsenenalter auf, also etwa zwischen 10 und 30 Jahren. «Die Ursachen der Krankheit sind noch nicht klar», sagt Roider. Bei circa einem Drittel der Betroffenen gehe man jedoch von Vererbung aus. Allerdings werde nur die Neigung dazu vererbt, nicht die Krankheit selbst.

Meist sind bestimmte Auslöser im Spiel. Die Hautärztin Roider spricht von «Reizphänomenen» wie Sonnenbrand, Medikamenten, Umweltgiften, Schilddrüsenunterfunktion, entzündlichen Erkrankungen oder Stress.

Stressfaktoren waren wohl auch bei Nicole Schwob ausschlaggebend, wie sie vermutet. Sie hatte sich, bevor es losging, das Bein gebrochen – woraus sich ein Morbus Sudeck entwickelte, ein hartnäckiges Schmerzsyndrom. Durch die akuten Schmer-



«Ich war schockiert»: Heute geht Nicole Schwob offensiv mit ihrer Krankheit um. Foto: Pino Covino

zen verzögerte sich die Rückkehr an den damaligen Arbeitsplatz. Hinzu kam eine familiäre Vorbelastung.

Wie bei vielen Krankheiten lohnt es sich auch bei Vitiligo, mit der Behandlung möglichst früh zu beginnen: «Denn wenn

die pigmentbildenden Zellen einmal zerstört sind, lassen sie sich nicht einfach wiederherstellen», sagt Hautärztin Roider.

Die Krankheit wird in erster Linie mit Kortisoncremen behandelt – vorausgesetzt, die weissen Flecken sind kleinflächig. Im Ge-

sicht und bei den Geschlechtsorganen setzt man auf Calciumneurin-Hemmer als Cremes. Dieser Wirkstoff dämpft das Immunsystem. Zur klassischen Behandlung gehört auch die Lichttherapie mit UV-B-Strahlung, allerdings greift die Be-

handlung bei heller Haut nicht so gut wie bei dunkler.

Vielversprechend sind laut Roider die neuartigen sogenannten JAK-Hemmer als Tabletten oder Cremes, die auch schon bei anderen Krankheiten eingesetzt werden wie etwa rheumatoider Arthritis. Sie wirken modifizierend, bremsen also das Krankheitsgeschehen. Eine aktuelle Studie dazu mit dem neuen Wirkstoff Ruxolitinib bestätigt den Nutzen dieser Therapie, insbesondere im Gesicht.

Allergisch auf Crèmen

Obschon die Medikamente mit JAK-Hemmern noch weiter erforscht werden, können sie bereits mit einer Spezialbewilligung der Krankenkasse verschrieben werden. «Sie gelten als sicher», sagt Hautärztin Elisabeth Roider. Wie bei allen neuen Medikamenten kommt diese Therapie derzeit bei Patienten infrage, die auf die traditionellen Therapien nicht oder nicht ausreichend ansprechen.

Als letzte Behandlungsoption bleibt noch die Transplantation von Pigmentzellen. Doch die zieht man hierzulande nur selten in Betracht. Denn mit dem vorherrschenden hellen Hauttyp drängt sich dieser Eingriff kaum auf (dies im Gegensatz zu dunkleren Hauttypen, bei denen die Vitiligo stärker auffällt).

Neben der medizinischen Behandlung geht es vor allem darum, die weissen Flecken vor der Sonne zu schützen, mit Sonnenschutzmitteln oder Zudecken. Ein gesunder Lebensstil schont die Haut, ebenfalls ausgewogene Ernährung und genügend Bewegung sowie weniger Stress.

Nicole Schwob hatte mit den klassischen Behandlungen indessen wenig Erfolg. Cremes, etwa mit dem Wirkstoff Tacrolimus, verursachten allergische Nebenwirkungen, und die Lichttherapie half nur vorübergehend. «Krank fühlte ich mich jedoch nie», erklärt sie. Bewusst werde ihr die Krankheit eigentlich nur, wenn sie darauf angesprochen werde. Besonders in der warmen Jahreszeit, wenn sie ärmellose Kleider oder einen Rock trägt. Weil Nicole Schwob sonst eine recht robuste Haut hat, wird diese schnell braun – und die weissen Flecken kontrastieren dann erst recht.

Keine Angst vor Blicken

«Der Leidensdruck der Betroffenen ist immens und wird häufig unterschätzt», bestätigt die Hautärztin. Deshalb empfehle sie oft eine psychologische Unterstützung, vor allem auch für den Stressabbau. Nicole Schwob fand ebenfalls Hilfe bei einer Selbsthilfegruppe für Vitiligo – heute leitet sie diese. Hilfreich für sie war ausserdem der Austausch mit bestimmten Facebook-Gruppen zu diesem Thema.

Am meisten brachten ihr komplementärmedizinische Therapien wie Akupunktur und Kinesiologie. In der Folge liess sich Nicole Schwob sogar zur Kinesiologin ausbilden.

Heute ist ihre Krankheit stabil – und sie geht offensiv mit ihr um. «Ich spreche Menschen direkt an, wenn sie fragend schauen», sagt Schwob.

Zahnersatz kann die Ernährung beeinträchtigen

Prothese Ein künstliches Gebiss lässt viele Menschen nur ungenügend kauen. Dies erschwert es, gesund zu essen.

Bei Menschen, die dritte Zähne bekommen, scheint sich die Ernährung häufig zu verschlechtern: Verglichen mit Menschen ohne Totalprothese im selben Alter, veränderten sich bei ihnen bestimmte Blutwerte, die eine Mangelernährung andeuten – das berichten US-Forschende im Fachmagazin «Journal of Prosthodontics». Die Werte lägen noch im Normbereich, könnten aber im Laufe der Zeit weiter sinken. Bei Menschen dagegen, die keine Vollprothese trugen, war dies nicht der Fall. Die Forschenden schlagen daher vor, die Ernährungssituation von Patientinnen und Patienten, die alle Zähne ersetzt bekommen, sorgfältig zu überwachen und eventuell sogar eine Ernährungsberatung zu veranlassen.

Für die Studie analysierten die Forschenden die Befunde von über 10'000 Patientinnen und Patienten und untersuchten, ob ein Zahnersatz mit einer Änderung der Blutwerte für Unterernährung im Zusammenhang stand. Sie verglichen die Labor-



Herzhaft in einen Apfel zu beissen, ist nicht mehr jedem Senior vergönnt. Foto: Getty

ergebnisse von zwei Jahren, bevor ein Patient einen Zahnersatz erhielt, mit den zwei Jahren danach. Dies dürfte die erste Langzeitstudie sein, die Laborwerte von Ernährungsmarkern mit zahnärztlichen Aufzeichnungen in Verbindung bringt.

Möglichst früh vorbeugen

Für Martin Schimmel, Professor an den Zahnärztlichen Kliniken der Universität Bern und Beauftragter für Alterszahnmedizin der Schweizerischen Zahnärzte-Gesellschaft (SSO), ist die US-Studie plausibel und auch für die Schweiz von Bedeutung. «Wir wissen, dass Menschen, die Probleme mit dem Gebiss haben, oft auf gesunde, aber schwierig zu kauende Nahrung wie frisches Obst und Gemüse, Vollkornbrot oder Fleisch verzichten. Das ist aber problematisch, weil gerade ältere Menschen mehr Proteine brauchen, um dem körperlichen Abbau entgegenzuwirken.» Schimmels Rat: Möglichst früh dem Zahnverlust vorbeugen mit einer konsequenten Zahnpflege und regelmässigen Kontrollen. «Denn keine Prothese ist so gut wie die eigenen Zähne.»

Die Prävention, die in der Schweiz mit der Schulzahnpflegeverordnung seit den 1960er-Jahren systematisiert worden ist, zeigt denn auch eine deutliche Wirkung: Waren 1992 in der Generation der 65- bis 74-jährigen noch rund 28 Prozent der Menschen auf ein künstliches Gebiss angewiesen, so sind es heute nur noch 6,5 Prozent.

Stefan Aerni

Wie Betroffene mit Vitiligo leben lernen

Wer an der Weissfleckenkrankheit leidet, fühlt sich in der Regel nicht krank. Die autoimmune Pigmentstörung verursacht zwar keine Schmerzen und ist auch nicht ansteckend. Trotzdem kann sie die Lebensqualität stark einschränken. Denn die weissen Flecken sorgen für Aufmerksamkeit. Aussenstehende zeigen Mitgefühl oder haben Angst, die Flecken könnten ansteckend sein.

«Am meisten zu schaffen macht tatsächlich die nicht kontrollierbare Reaktion der Umgebung», bestätigt auch Dominic Bühler von der Schweizerischen Psoriasis- und Vitiligo-Gesellschaft (SPVG), der selber von Vitiligo betroffen ist.

«Die psychische Belastung und das in Mitleidenschaft gezogene Selbstwertgefühl sind das Hauptproblem.»

Auf der Website der SPVG findet man viele nützliche Informationen, wie man lernt, mit der Krankheit zu leben: — Ständig sorgenden Blicken ausgesetzt zu sein, nagt am Selbstvertrauen: Psychologische Unterstützung kann helfen, zum Beispiel mit einer Verhaltenstherapie. — Der Austausch in einer Selbsthilfegruppe stärkt das Selbstwertgefühl.

— Da Stresssituationen Vitiligo auslösen oder verstärken können,

ist Stressabbau wichtig, zum Beispiel mit der Stärkung der inneren Widerstandskraft, besserem Zeitmanagement oder mit Entspannungstechniken.

— Wer Vitiligo übertünchen will, hat folgende Möglichkeiten: die Flecken mit Schminke zudecken; «kosmetische Camouflage» ist eine Schminktechnik mit speziellen Produkten, die man selbst anwenden kann. Eine kostengünstigere und bequemere Alternative sind pflegende Selbstbräuner.

— Die Universitätsspitaler Zürich und Basel bieten Sprechstunden für Pigmenterkrankungen an. (mü) www.spvg.ch