

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

etwa 800.000 Menschen in Deutschland leiden an einer chronischen Urtikaria. Diese Erkrankung ist durch juckende Schwellungen der Haut (Quaddeln) und / oder der Schleimhäute (Angioödem) gekennzeichnet. Bestehen die Beschwerden länger als 6 Wochen spricht man von einer chronischen Form der Urtikaria.

Die möglichen Ursachen sind vielfältig und umfassen chronische Infekte (z.B. versteckte Infektionen im Hals-, Nasen-, Ohren-Bereich und der Zähne, Darminfektionen mit Bakterien und Parasiten), Überempfindlichkeiten gegen Medikamente oder Nahrungsmittelzusätze sowie weitere seltene Ursachen. Der starke Juckreiz und die Schwellungen der Haut können die Lebensqualität der Betroffenen massiv einschränken. Schwellungen der Schleimhäute im Rachenbereich können zudem zu Luftnot führen und bedürfen einer sofortigen Behandlung. Neben der chronischen Urtikaria, die spontan auftritt, gibt es auch Formen, die durch physikalische Reize wie Scheuern, Kratzen, Kälte oder Druck ausgelöst werden.

In unserer Spezialsprechstunde wird anhand Ihrer Krankengeschichte, verschiedener Laboruntersuchungen, ggf. physikalischer oder allergologischer Tests Ihr Subtyp ermittelt und mit Ihnen die geeignete Therapie besprochen.

Ziel der Behandlung der chronischen Urtikaria ist die Beschwerdefreiheit. Wir versuchen, die auslösende Ursache zu finden und zu beseitigen. Leider gelingt dies nicht immer. Dann kommen verschiedene Medikamente zum Einsatz, die die Symptome der Urtikaria lindern können. Die Basistherapie stellen Antihistaminika (Tabletten oder Tropfen) dar, die zunächst regelmäßig in der zugelassenen Dosierung eingenommen werden sollen. Ein Antihistaminikum blockiert die Wirkung von Histamin, das viele der Symptome auslöst und von körpereigenen Zellen, den Mastzellen, gebildet wird. Wenn trotz regelmäßiger Einnahme keine Beschwerdefreiheit eingetreten ist, wird eine stufenweise Steigerung des Antihistaminikums bis auf das Vierfache der Standarddosis empfohlen, sofern keine Kontraindikationen hierfür bestehen. Mit dieser Therapie können etwa die Hälfte der Patienten zufriedenstellend behandelt werden. Als weitere Therapieoption steht abhängig vom Urtikariatyp das Medikament Omalizumab, eine subkutane Spritze, zur Verfügung. Von einer Kortisondauertherapie wird auf Grund der Langzeitnebenwirkungen dringend abgeraten. Lediglich bei sehr starken Schüben kann Kortison als Kurzzeittherapie über wenige Tage eingesetzt werden. Die chronisch spontane Urtikaria kann sich aber auch noch nach jahrelangem Verlauf spontan verlieren.

Bei sehr seltenen schweren Formen der Urtikaria, z.B. mit Auftreten von Schleimhautschwellungen, Schluckstörungen und Atemnot, erhalten Sie Notfallmedikamente (Notfallset), nach entsprechender Schulung durch Ihr Urtikaria-Team.

Welchen Therapieweg Sie in Absprache mit Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt gehen, hängt von der Form Ihrer Urtikaria, Ihrer Vorgeschichte und Ihrer Einstellung zu Ihrer Erkrankung ab. Gerne informieren wir Sie auch über die Möglichkeit, an klinischen Studien teilzunehmen.

|  |                       |
|--|-----------------------|
| Geprüft: 15.09.2020 Lippert, Undine  | Version: 002/09.2020  |
| Freigegeben: 15.09.2020 Lippert, Undine  | Gültig ab: 29.09.2020 |
| Erstellung in RoXtra: 05.02.2018 Trunk, Doris • Geändert: 15.09.2020 Lippert, Undine | Gültig bis: Revision  |

Unabhängig von dem weiteren Vorgehen, das Sie mit Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt vereinbaren, sollten Sie als Urtikaria- Patient auf einige Dinge im Alltag achten:

### Genussmittel

Patienten mit chronischer Urtikaria berichten häufig über eine Verschlechterung ihrer Symptome nach Kaffee- oder Alkoholgenuss. Auch scharfe Gewürze oder bestimmte Nahrungsmittel werden oft schlecht vertragen. Rauchen schadet Ihrer Gesundheit und damit auch Ihrer Haut. Eine Urtikaria kann durch Nikotingenuss verschlimmert werden.

### Schmerzmittel

Die Einnahme von Schmerzmittel wie z.B. Azetylsalizylsäure (Aspirin®, Thomapyrin®, Spalt®), Diclofenac, Ibuprofen, Phenylbutazon kann zu einer deutlichen Verschlechterung der Urtikaria führen. Falls Sie Schmerzmittel einnehmen müssen, verwenden Sie Paracetamol, von dem wir wissen, dass es sehr viel seltener zu einem schweren Urtikariaschub führt.

### Stress

Stress ist nur sehr selten der alleinige Auslöser einer chronischen Urtikaria. Viele Patienten berichten aber über eine Verschlechterung ihrer urtikariellen Symptome bei seelischer Anspannung, z.B. bei Stress im Beruf oder im Privatleben. Vollständige Stressvermeidung ist oft nicht möglich. Das Erlernen von Entspannungsmethoden kann aber helfen, besser mit ihm umzugehen und damit ggf. auch die belastenden Symptome einer Urtikaria zu mildern.

### Tagebuch (z. B. Urtikaria-Aktivitäts-Score)

Das stetige Führen eines Tagebuches kann wertvolle Hinweise auf die Ursache Ihrer Urtikaria geben. Ihnen steht hierfür z. B. der Urtikaria-Aktivitäts-Score (UAS) zur Verfügung den Sie von uns in der Sprechstunde bekommen können. Dieser erfasst jeden Tag den Schweregrad Ihrer Erkrankung, die Therapie und besondere Faktoren, die ggf. eine Rolle bei der Erkrankung spielen können. Bringen Sie bitte Ihre Aufzeichnungen zu jedem Termin in unserer Sprechstunde mit.

### Weiterführende Informationen

Viele weitere Informationen zur Urtikaria, zu den verschiedenen Formen und Ursachen, zu Diagnostik und Therapie finden Sie auf der Homepage des urticaria network e.V. (UNEV) unter [www.urticaria.net](http://www.urticaria.net) und der Homepage des Urtikaria-Verbands einer Organisation von Patienten für Patienten unter [www.urtikariaverband.eu](http://www.urtikariaverband.eu).

Wir beraten Sie gerne bei weiteren Fragen zu Ihrer Erkrankung. Sprechen Sie uns an!

Ihr Urtikaria-Team der UMG