

Über Urticaria oder Nesselsucht, von einem Betroffenen

Ich war schon ungefähr 70 Jahre alt, fühlte mich gesund, benötigte keine Medikamente, rauchte nicht, trank wenig Alkohol, nur ab und zu etwas Wein, besuchte aber zu meinem Vergnügen den herrlichen Badeort Kissingen. Ich kann es nicht beweisen, aber ich glaube, dass die ausgiebige Nutzung des dortigen Kaltwassertretbeckens mich mit dieser „Krankheit“ Urticaria „infiziert“ hat.

Zunächst merkt man überhaupt nichts. Wenn es draußen kalt wird, so um die Null Grad, merkt man immer noch nichts. Aber in der Nacht fangen kleine Teile der Unterschenkel an zu jucken, anfangs noch nicht sehr, aber mit der Zeit steigert sich das von Nacht zu Nacht bis zur Unerträglichkeit. Tags geht der Juckreiz stark zurück oder er verschwindet ganz. Klar, man kann sich denken, dass Kratzen nicht hilfreich ist, aber man kratzt trotzdem im Bett. Nach und nach weitet sich die befallene Hautfläche aus, rechts und links fast gleich, ausgehend von der Gegend der Achillessehne nach oben und rundum um die Unterschenkel. Die Füße waren (bei mir) nie betroffen, die Knie und Oberschenkel oder andere Körperteile auch nicht. Die betroffene Hautfläche überzog sich im Laufe des Winters mit einer harten Kruste, die ich als Verdunstungsrückstand von Lymphe ansah, die infolge dieser „Krankheit“ durch die Haut ausgetreten ist. Über die Ursache hingegen konnte ich nur spekulieren. Ich dachte an Staub, der vom trockenen Boden aufgewirbelt wurde oder an kleine Tierchen, die meine Haut verletzten. Beides traf nicht zu. Wie soll man aber an Kälte als Auslöser denken, wenn es nur im warmen Bett juckt, aber nichts passiert, wenn man draußen ist bei kaltem Wetter!

Die harte Kruste verschwindet nicht von allein und auch nicht mit dem Abflauen und dem Ende der Beschwerden im Frühling, sondern kann am besten entfernt werden beim Baden mittels eines harten Kunststoffschwämmchens, mit dem man die betroffene Hautpartie solange vorsichtig schleift, bis sie wieder weich, glatt und schön ist.

Ich gehe nicht wegen jeder Kleinigkeit zum Arzt, aber dieses höllische Jucken jede Nacht trieb mich zur Hautärztin. Sie meinte, das Jucken käme von der trockenen Luft und verschrieb eine feuchtigkeitshaltende Creme, die Urea enthalte. Urea ist der englische, also vornehmere Begriff für Harnstoff, den man nicht so gern benutzt, damit der Patient nicht an Harn denkt. Mir wäre das gleichgültig, aber das Problem war: das Medikament half überhaupt nicht. Ein zweiter Arzt schoss auch daneben, aber der dritte gab das entscheidende Stichwort: Urticaria. Er verschrieb Cortisonsalbe 1%ig, die auch tatsächlich die Symptome deutlich linderte. Es gibt in deutschen Apotheken neben der verschreibungspflichtigen 1%igen Salbe auch 0,5%ige Salbe; die ist nicht verschreibungspflichtig und hilft auch, aber dieser feine Unterschied ist sicher ein gut austarierter Kompromiss zwischen den Interessen der Ärzte und der Apotheker.

Um es vorweg zu sagen, heute und schon lange benutze ich diese Salben nicht mehr. Kein Arzt, aber ein weitläufiger Verwandter hat mir eine weit bessere Behandlung mitgeteilt: Wenn es sehr juckt, soll man aufstehen und in die Dusche gehen. Dort duscht man die Unterschenkel warm ab und erhöht die Wassertemperatur nach und nach so, dass man sie noch gut ertragen kann, ohne die Haut zu schädigen. Nach ca. 5 Minuten trocknet man sich ab und geht wieder

ins Bett; nach weiteren ca. 10 Minuten ist der Juckreiz, der eher ein Schmerz war, ganz oder fast ganz verschwunden. Diese Prozedur ist eine wahre Wohltat!

Beim Duschen verspürt man ein flirrendes, nadelndes Gefühl, man möchte sagen ein starkes, angenehmes Gefühl, aber nur in der betroffenen Hautpartie, das langsam nachlässt; in den anderen Hautpartien hat man nur das übliche, gleichmäßige Gefühl „warm“. Dabei zeigte es sich, dass ggf. schon eine angrenzende Hautfläche, auf der noch kein Jucken oder weitere Symptome merk- oder sichtbar waren, doch irgendwie „infiziert“ war, was dann einige Tage später deutlich merkbar wurde.

Einmal, als ich dieses hilfreiche Abduschen noch nicht kannte, floh ich vor der „Kälte“ (5-10°C über Null) in die Karibik und blieb 10 Tage dort, bei großer Hitze. Dort verschwand das Jucken praktisch sofort. Als ich zurückkam, war die Außentemperatur hier einige Grad unter Null und es lag Schnee. Ich mutmaßte, dass ich nun die Hitze gewohnt sei und somit die Urticaria umso schlimmer zuschlagen würde. Aber nichts geschah – um mich zu vergewissern schippte ich Schnee. Ich hatte zunächst den Eindruck, ich sei geheilt, aber nach ca. zwei Wochen zerschlug sich diese Hoffnung nach und nach. Aber ich hatte deutlich gesehen, dass nicht nur die Temperatur von Einfluss ist, sondern auch irgendetwas von meinem inneren „Milieu“.

Natürlich suchte ich im Internet nach Informationen und Heilungsmöglichkeiten. Es war frustrierend. Ich fand zwei Sites in deutscher Sprache, die nur Urtikaria oder Urticaria zum Inhalt hatten, aber beide waren lieblos und kenntnislos gemacht, offenbar Auftragsarbeiten irgendwelcher Pharmafirmen für junge Ärzte, die man im Amerikanischen als „clueless“ bezeichnen müsste. Eine amerikanische Site stellte (endlich für mich) den Zusammenhang mit Allergie her, mit Histamin. Es wurde geraten, keine verdorbenen Lebensmittel zu essen und keine, die durch mikrobielle Aktivität hergestellt werden, wie Sauerkraut, Joghurt, Wein, Bier usw. So interessant der Hinweis für mich war, so klar war mir, dass meine massiven Probleme nicht die genannten Ursachen haben konnten. Als Chemiker weiß ich aber, dass Histamin ein Stoffwechselprodukt ist, das nur aus Protein (Eiweiß) entstehen kann. Also sollte eine deutlich verringerte Proteinmenge pro Tag die Probleme verringern oder beseitigen. Da erinnerte ich mich an meine Karibikreise: dort hatte ich wesentlich weniger Protein zu mir genommen und ich hatte mich mehr bewegt als zu Hause, was den Proteinbedarf des Körpers erhöht. Schließlich las ich in einem Buch, das sich überhaupt nicht mit Urticaria befasst, dass überschüssig aufgenommenes, nicht aus dem Darm resorbiertes Protein im Dickdarm von Bakterien, die dort in mehr oder weniger großen Mengen vorhanden sind, biologisch abgebaut wird. Das erste Abbauprodukt des Protein-Bestandteils Histidin ist Histamin; es ist mehr als wahrscheinlich, dass das dann z.T. aus dem Darm resorbiert wird. Mein Fazit: eine mehr oder weniger zu hohe, also nicht notwendige Proteinmenge in der Nahrung ist die Basis der Urticaria; eine kühle oder kalte Außentemperatur ist der entsprechende Auslöser.

Allerdings wird man enttäuscht, wenn man diesem Rezept folgt und schon wenige Tage später ein Abflauen der Beschwerden erwartet. Das (dennoch sachgerechte) Verhalten wirkt weit langsamer als gedacht; man muss 10 bis 14 Tage warten. Das liegt nicht nur an der Dauer der Darmpassage, sondern auch an der schier unendlichen Bakterienmenge im Dickdarm, die nun selber abgebaut oder ausgeschieden werden muss, ehe die deutlich verringerte Proteinaufnahme zu einer verringerten Proteinversorgung führt.

Erstaunlicherweise habe ich mich erst lange nach Erlangung der besseren Kenntnis über diese eigenartige „Krankheit“ dazu durchgerungen, meine Kleidung anzupassen. Früher trug ich sommers und winters Halbschuhe, Söckchen und eine kurze Baumwoll-Unterhose. Nun trage ich ab Beginn der kühleren Jahreszeit bis zum Frühling eine lange, wärmende Unterhose und wollene Kniestrümpfe.

Ich kann sagen, dass beim Zusammenwirken aller dieser Maßnahmen zwar die Neigung zur Urticaria weiter besteht, aber sie nicht oder fast nicht ausbricht; jedenfalls stellt sie kein Problem mehr dar. Es hat mich Jahre gekostet, dies zu erreichen. Mit diesem Text hoffe ich, anderen Betroffenen ein rascheres Ende dieser Quälerei zu ermöglichen.