

LEBEN Mit Vitiligo



Ein Begleiter
für Menschen mit Vitiligo,
ihren Familien und Freunden



Inhalt

Vorwort	3
Vitiligo – was ist das eigentlich?	4
Ursachen und Entstehung der Vitiligo	8
Anzeichen und Formen der Vitiligo	10
Vitiligo – nicht nur eine kosmetische Erscheinung	12
Vitiligo kann die Seele belasten	15
Diagnose der Vitiligo	19
So wird Deine Vitiligo messbar	20
Behandlung der Vitiligo	22
Das kannst Du selbst tun	24
Unterstützung und Hilfe	26
Glossar	28

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

Du selbst, jemand in Deiner Familie oder in Deinem Freundeskreis ist an nichtsegmentaler Vitiligo erkrankt. Das ist eine bestimmte Form der Vitiligo. Man nennt die Erkrankung auch Weißfleckenkrankheit.

Mit dieser Broschüre wollen wir Euch helfen, die Erkrankung Vitiligo besser zu verstehen und einige Vitiligo-Facetten eingehender kennenzulernen. Denn auch wenn Vitiligo nicht ansteckend und nicht gefährlich ist, fühlen sich viele Betroffene aufgrund der deutlich sichtbaren Hautveränderungen stigmatisiert und stark belastet.

Auf den folgenden Seiten kannst Du lesen, worum es sich bei der Erkrankung Vitiligo handelt, was das Immunsystem damit zu tun hat, aber auch, welchem Leidensdruck Patienten ausgesetzt sind.

Darüber hinaus findest Du einen Überblick über die Behandlungsmöglichkeiten: Über bisherige, aber auch über aktuelle, neu entwickelte Therapien – denn hier ist die Forschung ein gutes Stück weitergekommen. Außerdem erfährst Du, wo und wie Du gegebenenfalls weitere Hilfe findest und in Anspruch nehmen kannst.

Diese Broschüre kann und soll keine ärztliche Beratung ersetzen. Die hier enthaltenen Informationen dürfen nicht zur Selbstdiagnostik oder -behandlung verwendet werden.

VITILIGO

was ist das eigentlich?

Vitiligo ist weltweit die häufigste Hauterkrankung, die zum Verlust des Hautpigments führt. Allein in Österreich sind ungefähr 100.000 Menschen von Vitiligo betroffen, Frauen und Männer jeweils etwa zur Hälfte. Auch zwischen den ethnischen Gruppen ist die Erkrankung ziemlich gleichmäßig verteilt. Vitiligo kann in jedem Lebensalter auftreten, die ersten Symptome beginnen aber meist vor dem 30. Lebensjahr.

Prozentsatz der Vitiligopatienten im Vergleich zur Gesamtbevölkerung



Wichtig zu wissen:

Vitiligo ist weder ansteckend noch gefährlich für Betroffene oder für Menschen, die mit ihnen zu tun haben.

Vitiligo ist eine chronische Autoimmunerkrankung der Haut, bei der das Immunsystem die pigmentbildenden Zellen (Melanozyten) zerstört. Dies führt zum Verlust des Hautpigments Melanin. Sichtbares Zeichen der Vitiligo sind depigmentierte weiße oder rosafarbene Flecken der Haut. Aus diesem Grund wird die Vitiligo auch als „Weißfleckenkrankheit“ bezeichnet.

Oft wird die Vitiligo noch immer ausschließlich als „kosmetische Erscheinung“ oder harmlose Hauterkrankung angesehen – und nicht als komplexe handlungsbedürftige Erkrankung, die zu erheblichen psychischen Belastungen führen kann. Die sichtbaren Hautveränderungen können eine massive Belastung für die Betroffenen darstellen, die die Lebensqualität in vielen Bereichen – Alltag, Ausbildung und Beruf, Freizeit, Partnerschaft, Sozialleben – und die Lebensfreude stark einschränken kann. Kein Wunder, dass die Psyche der Betroffenen darunter sehr leiden kann, wobei der Leidensdruck von jedem individuell wahrgenommen wird. Und das ist noch nicht alles: bei Betroffenen können weitere Autoimmunerkrankungen auftreten, wie beispielsweise Schilddrüsenerkrankungen, Typ-1-Diabetes oder rheumatoide Arthritis.

Eine Autoimmunerkrankung ist eine Krankheit, bei der unser Immunsystem, das uns normalerweise gegen Krankheiten schützt, den Körper angreift und dabei auch gesunde Zellen und Gewebe zerstört.



„Ich sensibilisiere Menschen
für Vitiligo – denn ich weiß,
nicht allen Menschen geht es
gut mit der Erkrankung.“



URSACHEN und ENTSTEHUNG der Vitiligo

Die Ursachen der Vitiligo sind noch nicht vollständig aufgeklärt. Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass mehrere Faktoren wie zum Beispiel Genetik sowie verschiedene Auslöser wie UV-Strahlung, Chemikalien, mechanische Irritationen der Haut dabei eine Rolle spielen. Dieses Zusammenwirken führt zu einer Aktivierung des Immunsystems. Das Immunsystem, das unseren Körper normalerweise schützt, greift durch eine Fehlregulation die Melanozyten an, die Zellen, die das Hautpigment produzieren. Dadurch kommt es zur Zerstörung der Melanozyten und damit zum Verlust des Hautpigments, was sich als weiße oder rosafarbene Flecken auf Deiner Haut zeigt.

Welche Rolle spielen Januskinasen (JAK's) bei Vitiligo?

Im menschlichen Körper vermitteln 4 verschiedene Varianten der Januskinasen (JAK1, JAK2, JAK3, TYK2) die Signalübertragung zahlreicher Wachstumsfaktoren sowie bestimmter Entzündungs-Botenstoffe (z. B. Zytokine wie Interferon-gamma). Somit wirken sie an lebenswichtigen Prozessen wie der Blutzellbildung oder bei der Abwehr von Krankheitserregern oder von Krebszellen entscheidend mit. JAK's sind im Rahmen krankhafter Entzündungsreaktionen bei zahlreichen Autoimmunerkrankungen beteiligt.

Vitiligo: die zentrale Rolle der Januskinasen beim Untergang der pigmentbildenden Zellen der Haut (Melanozyten)

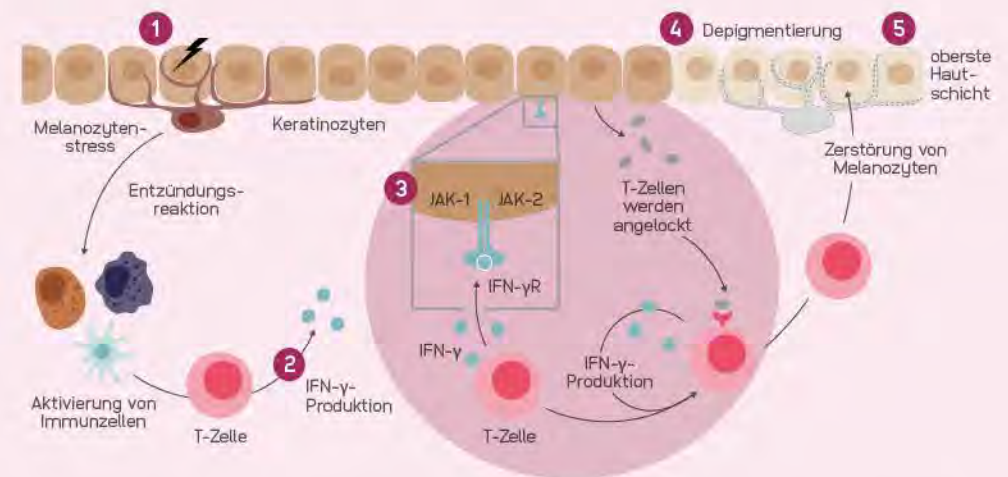
In der von Vitiligo betroffenen Haut führen autoimmune Entzündungsvorgänge über JAK1/JAK2 zur Rekrutierung und Aktivierung krankheitsspezifischer Entzündungszellen, den melanozytenspezifischen zytotoxischen T-Zellen. Diese bewirken einen Untergang der Melanozyten, wodurch es zum fleckenartigen Verlust der Hautpigmentierung kommt. Die Vitiligo verläuft in Schüben. Wenn ein entzündlicher Schub abgeklungen ist, kann die Haut wieder bräunen, jedoch verbleiben einzelne Entzündungszellen als sogenannte Gedächtniszellen in diesen Hautstellen. Beim nächsten Schub der Vitiligo, sind es diese Gedächtniszellen, die über den JAK-Signalweg aktiviert werden und die eine neuerliche Zerstörung der farbstoffbildenden Zellen (Melanozyten) einleiten.

T-Zellen sind Immunzellen, die im Normalfall infizierte, veränderte oder beschädigte Zellen erkennen und zerstören. Es gibt verschiedene Typen von T-Zellen, die alle eigene Aufgaben erfüllen. Aus manchen T-Zellen entwickeln sich zum Beispiel sogenannte T-Gedächtniszellen, die sich langfristig merken, „wen“ sie bekämpft haben und dieses Ziel immer wieder angreifen können.

Für alle, die es GENAUER wissen wollen ...

Vom Melanozytenstress zur Depigmentierung

- 1 In der Forschung geht man davon aus, dass die Schädigung der Melanozyten durch einen Auslöser veranlasst wird ("Melanozytenstress"), der eine Entzündungsreaktion hervorruft.
- 2 Durch diese Entzündungsreaktion werden T-Zellen aktiviert, die die Melanozyten angreifen und zerstören. Außerdem setzen sie den Botenstoff Interferon-gamma (IFN- γ) frei, der den JAK-STAT-Signalweg aktiviert.
- 3 Dadurch wird in den Zellen der obersten Hautschicht (Keratinocyten) ein Prozess in Gang gesetzt, durch den noch mehr T-Zellen angelockt werden.
- 4 So entsteht ein Teufelskreis, der die Zerstörung der Melanozyten vorantreibt, wodurch die depigmentierten Stellen größer werden.
- 5 Es entstehen T-Gedächtniszellen, die in der Haut "schlummern" und beim nächsten Schub wieder aktiv werden (siehe Abbildung).



Die nichtsegmentale Vitiligo ist eine Autoimmunerkrankung an deren Entstehung ursächlich verschiedene gleichzeitig einwirkende, intrinsische und extrinsische Faktoren beteiligt sind. Anfangs führt eine verminderte Anpassungsfähigkeit der Melanozyten an Stressfaktoren zu einer strukturellen Zellschädigung, welche eine gegen die Melanozyten gerichtete Entzündungsreaktion auslöst. Im chronischen Krankheitsverlauf entwickelt sich ein Teufelskreis, in dem sich Keratinozyten und autoaggressive T-Zellen mit Hilfe von IFN- γ sowie dem JAK-STAT-Signalweg bei der Melanozytenzerstörung gegenseitig verstärken. Dies führt zu einer allmählichen Depigmentierung der Haut, so dass sich die für die Vitiligo charakteristischen weißen oder rosafarbenen Flecken bilden.

Anzeichen der Vitiligo

Das charakteristische Symptom der Vitiligo sind scharf begrenzte, depigmentierte weiße oder rosafarbene Flecken auf der Haut. Diese Flecken können an jeder Körperstelle auftreten, bevorzugt jedoch an Händen, Füßen, Armen sowie im Gesichts- und Genitalbereich. Auch Kopf- und Barthaare, Wimpern oder Augenbrauen innerhalb dieser weißen Flecken können „entfärbt“ sein. Manchmal betrifft der Pigmentverlust auch die Schleimhäute. In der Regel verursachen die Hautveränderungen keine Beschwerden, außer möglicherweise gelegentlichem Juckreiz.

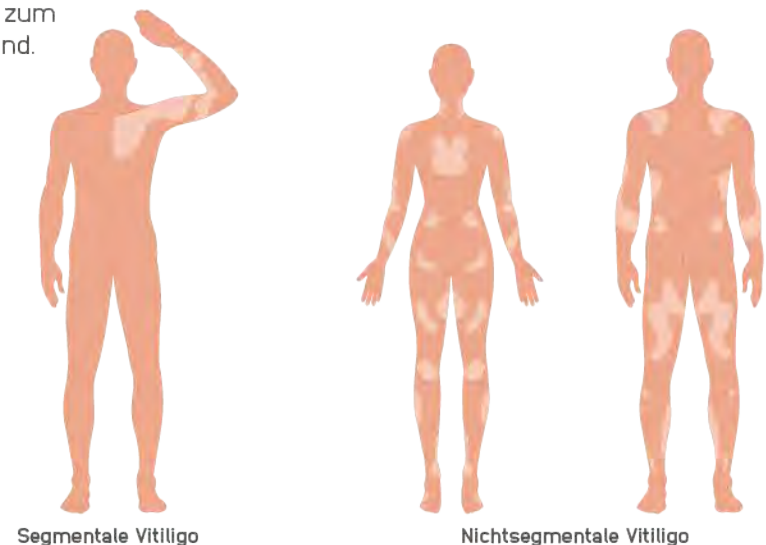


Vitiligo tritt in verschiedenen Formen auf

Vitiligo wird in die zwei Hauptformen, die **nichtsegmentale Vitiligo** und die **segmentale Vitiligo** eingeteilt. Daneben gibt es auch eine **gemischte Form**, die Merkmale beider Hauptformen zeigt.

Bei der **deutlich häufigeren nichtsegmentalen Vitiligo (NSV)**, die etwa 85 % der Patienten betrifft, treten die depigmentierten Flecken meist symmetrisch verteilt im Gesicht, am Hals, an Armen und Beinen sowie in der Umgebung der Körperöffnungen auf. Die Körperbehaarung bleibt meist lange unbeeinflusst, aber gerade bei Läsionen, die über Jahre bestehen kann es zum Pigmentverlust der Haare innerhalb der weißen Flecken kommen. Da die Therapie dann oft weniger erfolgreich ist, sollte eine Therapie früh erfolgen, noch bevor weiße Haare in den Läsionen zu sehen sind.

Die **segmentale Vitiligo (SV)** ist viel seltener. Sie macht nur einen kleinen Teil aller Vitiligo-Fälle aus. Sie beginnt häufig früher als die NSV und depigmentierte Flecken sind in der Regel nur auf einer Körperseite zu finden. Die SV ist nach heutigem Wissensstand keine Autoimmunerkrankung. Sie schreitet anfangs meist schneller voran als die NSV, kommt aber dann häufig innerhalb eines Jahres zum Stillstand.



Vitiligo – nicht nur ein Kosmetisches Problem

Die sichtbaren Hautveränderungen, die durch Vitiligo auftreten, und die damit oft einhergehende Stigmatisierung können für Betroffene eine erhebliche Belastung darstellen und die Lebensqualität, den Alltag und das Sozialleben stark einschränken.

Leitlinien unterstützen Ärzte und Patienten bei der Entscheidung für die angemessene Behandlung einer Krankheit. Sie geben den aktuellen Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse und der bewährten Verfahren wieder.

Auch die Leitlinie „Diagnostik und Therapie der Vitiligo“ macht sehr deutlich, dass die Vitiligo mehr ist als nur eine kosmetische Erscheinung. Sie betrifft nicht nur die Haut, sondern auch das seelische Erleben der Patienten. Viele von ihnen fühlen sich in ihrer Lebensfreude und Lebensführung durch die dauerhaft sichtbare Depigmentierung ihrer Haut stark eingeschränkt.

Vitiligo-Patienten sind darüberhinaus auch einem erhöhten Risiko für andere Autoimmunerkrankungen ausgesetzt. Beispielsweise können Betroffene an Schilddrüsenerkrankungen (15 bis 25 %), an Typ-1-Diabetes (5%), oder an rheumatoider Arthritis leiden. Diese Komorbiditäten erhöhen die gesundheitlichen Herausforderungen und erfordern eine umfassende medizinische Betreuung.

„Ich habe ganz oft in meinem Leben gedacht, wenn Menschen mich anschauen, dann immer wegen meiner Flecken. Ich habe jeden Blick negativ interpretiert.“



Karriere Partnerschaft
Sexualleben
Friseurbesuch Freizeitgestaltung
Auswahl der Kleidung



Vitiligo kann die Seele belasten

Vitiligo ist zwar weder gefährlich noch ansteckend, trotzdem kann sie das Leben der Patienten massiv beeinträchtigen. Viele Betroffene berichten, dass sich die Erkrankung mitunter stark auf ihr Leben auswirkt: Ausbildung und Karriere, die Gestaltung ihrer Freizeit, Partnerschaft und Sexualleben (da häufig Geschlechtsareale betroffen sind) sowie Aktivitäten des täglichen Lebens wie beispielsweise einen Friseurbesuch, die tägliche Auswahl der Kleidung oder die Entscheidung, ins Schwimmbad zu gehen. So ist es nicht verwunderlich, dass Vitiligo-Patienten häufiger mit seelischen Problemen, wie depressiven Symptomen und Ängsten, zu kämpfen haben. Darüber hinaus fühlen sie sich nicht selten von anderen Menschen unverstanden und wegen ihres Aussehens diskriminiert und ausgegrenzt. Sie wünschen sich mehr Verständnis und mehr Unterstützung von ihren Ärzten, Freunden oder ihrer Familie. Vielleicht wünschst auch Du Dir oft, dass Dein Umfeld Vitiligo nicht nur als ein äußerliches Problem betrachtet und versteht, dass es sich um eine Erkrankung handelt, die massive Auswirkungen auf Dein Leben hat.

Negative Gefühle und seelische Überforderung sind bei belastenden Erkrankungen sehr verständlich. Niemand braucht sich dafür zu schämen. Es gibt inzwischen zunehmend Verständnis sowie Hilfsangebote für Betroffene.

Unterstützung durch Freunde und Familie

Familie und Freunde können Betroffene unterstützen, indem sie Empathie zeigen, medizinische Hilfe fördern, sich über die Vitiligo informieren und Verständnis zeigen. Sie können weiterhin eine gesunde Lebensweise unterstützen sowie das Bewusstsein für die Erkrankung stärken. Zusätzlich kann es hilfreich sein, den Betroffenen zu vermitteln, dass sie so, wie sie sind, wertgeschätzt und geliebt werden.

Sprich mit einem Hautarzt

Es liegt klar auf der Hand, dass das Therapieangebot für Menschen mit Vitiligo verbessert werden muss. Dazu gehören umfassende Aufklärung und Beratung sowie manchmal auch psychologische Begleitung. Besonders wichtig sind auch wirksame Behandlungsstrategien, die zu einer gleichmäßigen und anhaltenden Repigmentierung führen und so die Belastung durch die Erkrankung verringern. Dazu wurde in den vergangenen Jahren intensiv geforscht. Vereinbare einen Termin bei einem Hautarzt, um geeignete Therapiemöglichkeiten für Dich zu besprechen.

Wie stark die Lebensqualität durch die Vitiligo beeinträchtigt ist, hängt unter anderem von der Größe der Veränderungen ab und davon, welche Körperbereiche betroffen sind. So ist die psychische Belastung bei einem Befall des Gesichts, der Hände – überhaupt sichtbarer Bereiche des Körpers – besonders hoch. Geschlecht und Alter der Betroffenen spielen ebenfalls eine Rolle: Jüngere Menschen fühlen sich stärker beeinträchtigt als ältere und Frauen leiden insgesamt stärker unter den sichtbaren Hautveränderungen als Männer.





Diagnose der Vitiligo

Dein Hautarzt kann die Diagnose der Vitiligo meist schon mit dem bloßen Auge stellen. Die scharf abgegrenzten weißen oder rosafarbenen Flecken sind typisch. Bei hellen Hauttypen kann es jedoch hilfreich sein, die Vitiligo-Flecken unter UV-Licht (Wood-Licht) zu betrachten; die Läsionen leuchten dann weißlich-gelb. Nur in sehr seltenen Fällen ist die Untersuchung einer Gewebeprobe nötig.

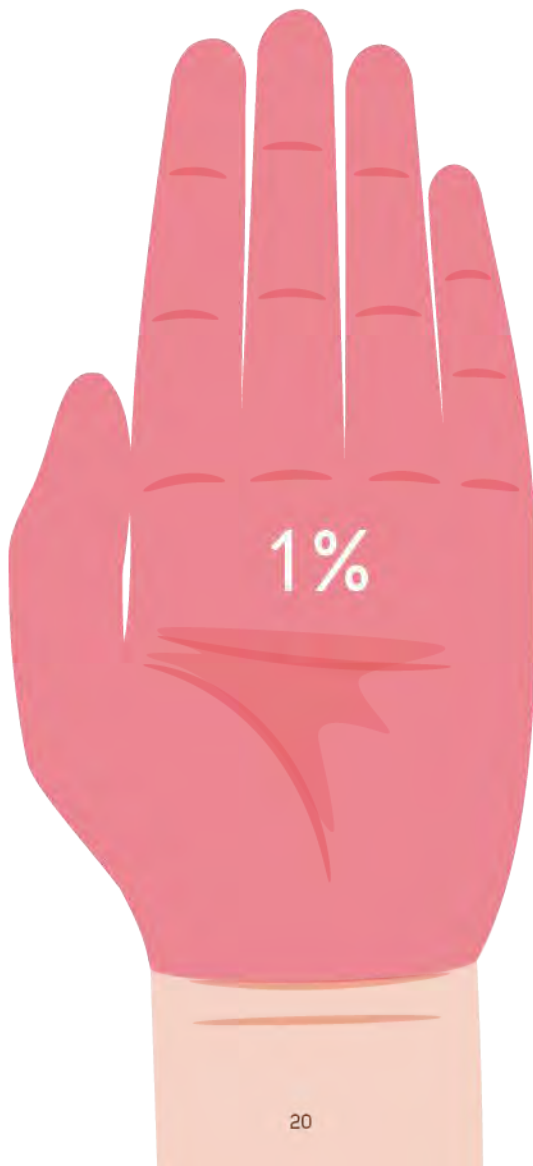
Weitere Untersuchungen, z. B. Blutuntersuchungen, und Schilddrüsenwerte können sinnvoll sein, um mögliche Begleiterkrankungen, wie z.B. Schilddrüsenerkrankungen, frühzeitig festzustellen.



So wird Deine Vitiligo Messbar

Es ist wichtig, die Ausprägung Deiner Vitiligo zu bestimmen, denn die Wahl einer Behandlung hängt von der Ausdehnung der Erkrankung ab.

Um die Ausprägung und die Ausdehnung der Vitiligo einzuschätzen, wird häufig die **befallene Körperoberfläche (BSA, body surface area)** herangezogen. Sie gibt das Ausmaß der Vitiligo in Prozent der Körperoberfläche an.



1 % Deiner Körperoberfläche entspricht dabei etwa Deiner Handfläche mit den Fingern.

Die Repigmentierung beginnt frühestens nach 6-8 Wochen mit einem kleinen braunen Fleck, dort wo Haare aus der Haut wachsen.

Diese kleinen braunen Flecken werden dann immer größer und so kommt es schließlich zu einer flächigen Bräunung der Haut. An Hautstellen mit vielen Haaren (z.B. im Gesicht) kann die Bräunung auch gleichflächig auftreten.

Wenn Deine Vitiligo bereits behandelt wird, verwenden Ärzte zur einfachen **Beurteilung des Behandlungserfolgs die Vitiligo Noticeability Scale (VNS)** – die sogenannte Vitiligo Wahrnehmbarkeitsskala. Auf einer Skala von 1 bis 5 kannst Du angeben, wie sich Deine Vitiligo im Vergleich zur letzten Messung verändert hat.

Wie sehr fällt die Vitiligo jetzt im Vergleich zu vor der Behandlung auf?



Neben dieser einfachen Skala haben Ärzte noch weitere Möglichkeiten zur Beurteilung Deiner Vitiligo.

Dazu gehören verschiedene Fragebögen und Skalen mit denen Dein Arzt die Auswirkungen der Vitiligo auf Deine Lebensqualität messen kann.



BEHANDLUNG der Vitiligo

Das Ziel der Vitiligo-Behandlung besteht darin, das Fortschreiten der Erkrankung zu stoppen, eine Repigmentierung herbeizuführen sowie Rückfälle zu verhindern.

Seit langem wird im Bereich der Vitiligo-Therapie geforscht und derzeit stehen den Ärzten verschiedene Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung. Einer aktuellen Studie zufolge probieren Vitiligo-Patienten in Europa im Durchschnitt 6 verschiedene Behandlungen aus. Fast zwei Drittel hoffen, dass es eines Tages eine neue und effektive Behandlungsmöglichkeit für sie geben wird.

Bislang werden vor allem Behandlungsmethoden eingesetzt, die entweder das Immunsystem beeinflussen (Kortikosteroide, Calcineurin-Inhibitoren) oder die Regeneration der Melanozyten fördern (Phototherapien):



Topische (außerlich anzuwendende) Medikamente (Salben, Cremes, Lotionen)

Kortikosteroide (Kortison) hemmen Entzündungsreaktionen. Sie können bei begrenzter Vitiligo angewendet werden. Aufgrund von verschiedenen Nebenwirkungen des Kortisons werden sie zumeist nur am Körper verwendet, während im Gesicht statt dessen sogenannte Calcineurininhibitoren eingesetzt werden. Auch sie wirken entzündungshemmend und können außerdem zur längerfristigen Erhaltungstherapie einer erreichten Repigmentierung verwendet werden. Als Nebenwirkungen können Brennen und Jucken sowie Rötungen der Haut auftreten.

Die bisher verfügbaren äußerlichen Medikamente sollen nur bei begrenztem Befall (bis zu 3 % der Körperoberfläche) angewendet werden.

Nicht alle Lokalisationen sprechen gleich gut auf eine Lokaltherapie an. Besonders wirksam sind Lokaltherapien im Gesicht und am Hals, während bei Lokalisationen wie Hand- und Fußrücken oder mechanisch belasteten Stellen wie Knie und Ellbogen mit einer längeren Therapie bis zum Wirkungseintritt gerechnet werden muss.



Systemische (innerlich anzuwendende) Medikamente

Orale Kortikosteroide (Kortisontabletten) können bei schnell fortschreitender Vitiligo eingesetzt werden, um diese zu stabilisieren. Da sie über Monate eingenommen werden müssen, muss man mit typischen Kortison-Nebenwirkungen rechnen.



Photo- und Lichttherapie

Phototherapie mit UV-Licht (UVB 311nm) wird eingesetzt, wenn die Ausdehnung der Vitiligo zu groß für eine topische Behandlung ist oder die Vitiligo rasch fortschreitet. Kleine Vitiligoläsionen können gezielt mit einem Excimer Laser oder Excimer Licht behandelt werden. Die Phototherapie mit UV-Licht sowie Lasertherapien müssen mehrfach pro Woche über einen langen Zeitraum angewendet werden, teilweise auch in Kombination mit weiteren Medikamenten.

All diesen Behandlungsansätzen ist gemeinsam, dass eine längerfristige Therapie oft wegen potenzieller Nebenwirkungen nicht möglich ist. Bei Vitiligo ist es aber essenziell, dass Therapien, die das autoaggressive Verhalten von Entzündungszellen unterdrücken, über viele Monate verabreicht werden.



Durch intensive Forschung ist es in den letzten Jahren gelungen, die Entstehung einer Vitiligo besser zu verstehen und gezielte Wirkstoffe zu entwickeln, die Vitiligo verbessern können. (siehe auch Seite 8). Dadurch ergeben sich neue Möglichkeiten, die Krankheit gezielt zu behandeln, zum Beispiel mit JAK-Inhibitoren. Das sind Wirkstoffe, die die Überaktivierung des JAK/STAT-Signalwegs hemmen können. Diese ebenfalls topischen, kortisonfreien Medikamente können bei einem Befall von bis zu 10 % der Körperoberfläche angewendet werden. Ein Gespräch mit einem Hautarzt kann daher eine Option sein, wenn Du mit dem Ergebnis deiner bisherigen Therapien unzufrieden bist. Gemeinsam könnt Ihr klären, ob neue Behandlungsmöglichkeiten für Dich in Frage kommen.

Hol Dir die Vititrack-App und dokumentiere den Verlauf Deiner Vitiligo!

Fotografiere regelmäßig Deine Hautveränderungen und bespreche die Fotos bei Bedarf mit Deinem Hautarzt.



Das kannst *Du* selbst tun

UV-Schutz: Da die Haut an den depigmentierten Stellen besonders empfindlich ist, solltest Du einen UV-Schutz mit hohem Lichtschutzfaktor (SPF 50 oder höher) verwenden. Denn: Auch wenn das Hautkrebsrisiko bei Patienten mit Vitiligo nicht erhöht ist, ist die Anwendung von Sonnenschutzpräparaten generell sinnvoll, um Sonnenbrand zu vermeiden.

Depigmentierungen, vor allem im Gesicht, kannst Du mit sogenannten medizinischen **Camouflage-Make-ups** kaschieren. In der Regel decken sie sehr gut ab und sind auch wasserfest. Manche Produkte können sogar mehrere Tage auf der Haut bleiben. Sie sollten sanft und schonend entfernt werden, ohne die Haut zu reizen. Selbsthilfegruppen und Kosmetikinstitute bieten Kurse zum Erlernen der Camouflage-Technik an.

Auch **Selbstbräuner** können die Haut gleichmäßiger getönt erscheinen lassen.



Von **Permanent-Make-up** wird in der Leitlinie aufgrund der Risiken von Narbenbildung, Allergien oder Infektionen **abgeraten**.

ERNÄHRUNG bei Vitiligo

Es gibt bisher keine wissenschaftlichen Beweise dafür, dass bestimmte Lebensmittel Vitiligo verursachen oder bei der Repigmentierung helfen können. Es wird jedoch empfohlen, Nahrungsmittel zu vermeiden, auf die Du allergisch reagierst oder die schwer verdaulich sind.

Diese können das Verdauungs- oder Hormonsystem stören und folglich das Immunsystem, das mit Vitiligo in Verbindung steht, weiter ins Ungleichgewicht verschieben. Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig und es wird empfohlen, Vitamin D in die Ernährung mit aufzunehmen, da es das Immunsystem, das bei Vitiligo betroffen ist, unterstützt.

Strenge und oftmals einseitige Diäten, wie sie manchmal in Zeitschriften und den sozialen Medien empfohlen werden, solltest Du eher vermeiden. In der Regel bringen diese nicht den gewünschten Nutzen und können gegebenenfalls sogar schaden. Auch Vitaminpräparate können die Vitiligo nicht heilen. Eine zu hohe Dosis bestimmter Vitamine kann die Symptome sogar verschlimmern.

Bitte sprich vor einer geplanten Ernährungsumstellung oder der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln auf jeden Fall mit Deinem Arzt!

Unterstützung und Hilfe

Viele Vitiligo-Patienten fühlen sich mit ihrer Erkrankung allein gelassen. Bei Bedarf kannst Du hier Verständnis und Hilfe finden:

Familie und Freunde

Du kannst mit Deiner Familie und Deinen Freunden über Deine Erkrankung sprechen. Zusammen könnt Ihr Strategien entwickeln, die Dir helfen, mit der Erkrankung besser umzugehen und neuen Lebensmut und neue Lebensperspektiven zu finden.

Professionelle Hilfe, wenn die Belastung zu hoch wird

Die psychische Belastung, die Du durch Vitiligo verspürst, kann sehr hoch sein. Vitiligo kann das Leben und die psychische Stabilität so sehr beeinträchtigen, dass Du Dich überfordert fühlst. Im schlimmsten Fall kann dies sogar zu einer Depression mit sozialem Rückzug und zur Isolation führen.

Hier kann Dir professionelle Unterstützung helfen. Scheue Dich bitte nicht, Deine Ärzte anzusprechen und um Hilfe zu bitten, wenn Du Dich hoffnungslos, einsam oder durch Vitiligo überfordert fühlst. Deine Ärzte können Dir geeignete Experten empfehlen und psychotherapeutische Unterstützung verordnen, die Dir dabei helfen kann, besser und sicherer mit Deiner Vitiligo umzugehen.



Glossar

Autoimmunkrankheit	Fehlsteuerung des Immunsystems, bei der körpereigene Zellen und Organe angegriffen werden
Chronische Erkrankung	Erkrankung, die sich langsam entwickelt und von langer Dauer ist
Depigmentierung, depigmentiert	Verminderung oder Fehlen der Hautfarbe
Immunsystem	Abwehrsystem des Körpers, dessen Aufgabe es ist, vor Krankheitserregern und fremden Stoffen zu schützen
Interferon-gamma (IFN- γ)	Botenstoff, der an Entzündungsprozessen beteiligt ist
JAK/STAT-Signalweg	spezieller Signalübertragungsweg im Organismus
Januskinasen	Enzyme, die die Signalübertragung in den Zellen aktivieren
Keratinozyt	Zelle in der Oberhaut
Läsion	Schädigung, Verletzung, Störung einer anatomischen Struktur
Melanozyt	Zelle in der Haut, die das Hautpigment Melanin produziert
Repigmentierung	Wiederherstellung der normalen (Haut)Farbe
SPF	Sun Protection Factor, Lichtschuttfaktor
Symptom	Krankheitszeichen
T-Zellen	Abwehrzellen des Immunsystems, die infizierte, veränderte oder beschädigte Zellen erkennen und eliminieren. Aus manchen T-Zellen entwickeln sich sogenannte T-Gedächtniszellen, die sich langfristig merken, „wen“ sie bekämpft haben, und bei erneutem „Feindkontakt“ schnell reagieren

Wir sagen Danke!

Wir bedanken uns ganz herzlich bei Sabrina, Sarah-Liv und Florian, die uns einen Einblick in ihr Leben mit Vitiligo gegeben haben und dieser Broschüre ihr Gesicht.

Auch Vitiligo ist eine Erkrankung mit vielen Gesichtern.

Vielleicht geht es Dir gut damit, vielleicht leidest Du darunter. Letzteres muss nicht sein. In der Vitiligo-Forschung hat sich einiges getan und es gibt neue Möglichkeiten, wie Dir geholfen werden kann.

Zusammen sind wir niemals allein.

Das Team von
Incyte Biosciences Austria GmbH

Weitere Informationen
findest Du unter
www.vitiligo.co.at





© 2024, Incyte Biosciences Austria GmbH.
Alle Rechte vorbehalten.
Erstellungsdatum: Juli 2024
AT/VI/NP/24/0016