

Chronische spontane Urtikaria (csU)

Gut vorbereitet in die Arztpraxis

Gesprächskompass
für meinen nächsten
Arzttermin

Über diesen Gesprächskompass

Du hast die Diagnose chronische spontane Urtikaria (csU) erhalten. Die Urtikaria, auch Nesselsucht genannt, gibt es in einer akuten und einer chronischen Form. Während die akute Urtikaria meist innerhalb von sechs Wochen abklingt, bestehen die Beschwerden bei der chronischen Form länger als sechs Wochen oder treten über einen längeren Zeitraum immer wieder auf.

Die chronische Urtikaria kann Körper und Seele belasten. Bei der csU kommt es zur spontanen Bildung von Quaddeln und Schwellungen, ohne dass ein konkreter Auslöser erkennbar ist. Davon abzugrenzen ist die chronische induzierbare Urtikaria, bei der konkrete Auslöser festgestellt werden können.

Die Auswirkungen von csU sind nicht immer sichtbar – deine Ärztin oder dein Arzt erkennt vielleicht gar nicht, wie sehr die Erkrankung deinen Alltag beeinträchtigt. Darum ist es besonders wichtig, offen über deine Urtikaria zu sprechen – sowohl mit deiner Ärztin oder deinem Arzt als auch mit Menschen in deinem Umfeld. Klare, offene Kommunikation hilft anderen, besser zu verstehen, was du erlebst.

Dieser Gesprächskompass gibt dir Anregungen und Unterstützung, wie du über csU und ihre Auswirkungen sprechen kannst. So könnt ihr gemeinsam eine Behandlung finden, die deine Symptome möglichst gut lindern kann.



WICHTIG

Deine Ärztin oder dein Arzt kann nicht immer auf den ersten Blick erkennen, wie stark csU dein Leben beeinflusst.

Inhalt

1	Warum es wichtig ist, über Urtikaria-Symptome zu sprechen	4
2	Wie wird chronische spontane Urtikaria behandelt?	5
3	Mit den richtigen Informationen ins Arztgespräch	6
3.1	Meine Symptome und meine Lebensqualität	7
3.2	Meine Behandlungsoptionen	10
3.3	Meine Behandlungsziele	10
4	Nächste Schritte	11
5	Hilfsangebote & weitere Informationen	11

Warum es wichtig ist, über Urtikaria-Symptome zu sprechen

csU-Symptome wie Quaddeln und/oder Schwellungen sind oft deutlich erkennbar. Viele seelische und emotionale Auswirkungen bleiben aber unsichtbar.



Unvorhersehbare Schübe können Stress und Ängste auslösen und es schwer machen, deinen Tag oder besondere Anlässe zu planen.



Starker Juckreiz kann es schwierig machen, dich auf alltägliche Aktivitäten zu konzentrieren.



Viele Menschen mit csU haben Schlafprobleme und fühlen sich tagsüber müde und erschöpft.

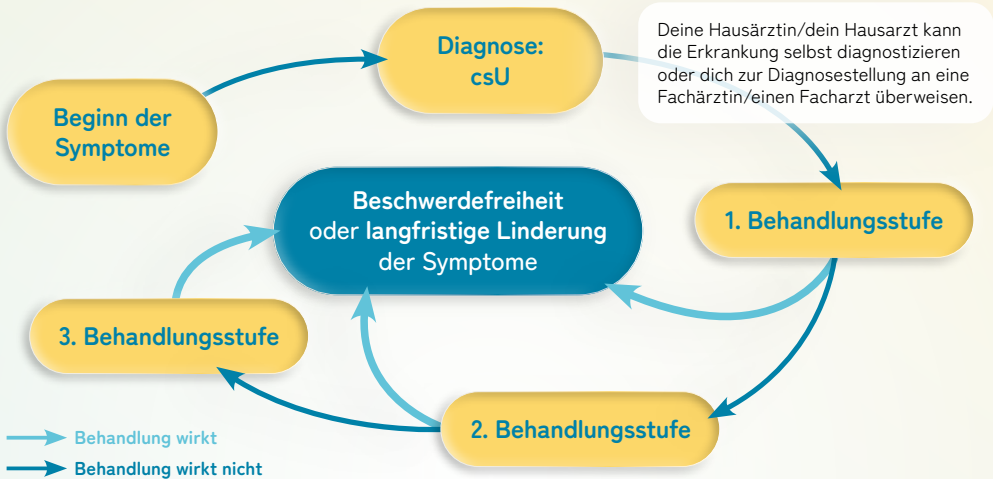


Manche ziehen sich aus Scham oder Unsicherheit aus dem sozialen Leben zurück und fühlen sich isoliert.

Deine Ärztin oder dein Arzt sieht die Auswirkungen von csU nicht immer auf den ersten Blick. Wenn du erklärst, wie die Erkrankung deinen Alltag beeinträchtigt, könnt ihr gemeinsam eine Behandlung finden, die deine Symptome lindern kann.



Wie wird chronische Urtikaria **behandelt**?



Chronische Urtikaria ist eine Hauterkrankung, bei der das Immunsystem eine Rolle spielt. Sie erfordert häufig eine längerfristige Behandlung. Bis die für dich passende Therapie gefunden ist, kann es etwas dauern – es ist ganz normal, wenn die erste Behandlung nicht sofort ausreichend wirkt.

Bei Urtikaria sind Antihistaminika Medikamente der ersten Wahl. Diese Medikamente blockieren Histamin – einen Botenstoff im Körper, der Juckreiz, Quaddeln und Schwellungen auslösen kann.

Wenn Antihistaminika deine Beschwerden nicht ausreichend lindern, sprich deine anhaltenden Symptome aktiv bei deiner Ärztin oder deinem Arzt an – es gibt weitere Behandlungsoptionen, die dir helfen können.

Wenn du das Gefühl hast, dass deine aktuelle Behandlung nicht ausreicht, sprich deine Ärztin oder deinen Arzt darauf an. Erkläre dabei, wie sich deine Symptome auf Schlaf, Stimmung und Alltag auswirken. Das kann helfen, gemeinsam den nächsten passenden Behandlungsschritt zu planen.



Mit den richtigen Informationen ins Arztgespräch

Es ist wichtig, offen und ehrlich mit deiner Ärztin oder deinem Arzt zu sprechen, damit sie oder er versteht, wie csU dein Leben beeinflusst. Die folgenden Seiten unterstützen dich dabei, dich auf das Gespräch vorzubereiten und deine wichtigsten Punkte zu artikulieren.

Gehe die Seiten durch und überlege dir, wie du dein Gespräch mit deiner Ärztin oder deinem Arzt führen möchtest und welche Punkte dir wichtig sind.



Tipp:

Vielleicht hast du während deines Arzttermins gerade keine sichtbaren Krankheitszeichen. Mach daher regelmäßig Fotos deiner Symptome (z.B. Schwellungen, Hautveränderungen, etc.) und sammle sie in einem eigenen Urtikaria-Album auf deinem Handy. So kannst du deiner Ärztin oder deinem Arzt deine Beschwerden auch dann zeigen, wenn du gerade symptomfrei bist.

Es kann außerdem helfen, eine andere Perspektive zu bekommen. Bitte zum Beispiel Freund*innen, deine Partnerin oder deinen Partner oder deine Familie, dir zu sagen, wie sie den Einfluss deiner csU auf dich im Alltag wahrnehmen.

Meine Symptome und meine Lebensqualität

Du kannst diesen Abschnitt nutzen, um deine csU-Symptome zu notieren. Überlege dir, welche Symptome auf dich zutreffen und wie du beschreiben würdest, wie sie deinen Alltag beeinflussen.

Meine csU-Symptome

(kreuze alle zutreffenden Symptome an und ergänze gern weitere Details):

- Juckreiz
- Rötung
- Schwellungen/Angioödeme
- Quaddeln (erhabene Stellen/„Nesseln“)
- Ich bin durch meine csU-Symptome in meinem Alltag/Schlaf belastet
- Andere

Denke darüber nach, wie deine csU und die damit verbundenen Symptome deinen Alltag beeinflussen und welche Informationen du deiner Ärztin oder deinem Arzt gerne mitteilen möchtest, um deine Belastung durch die Erkrankung besser zu beschreiben.

Nutze die folgenden Felder, um konkret zu beschreiben, wie deine Urtikaria-Symptome deinen Alltag beeinflussen.

Schlaf

Arbeit/Konzentration

Soziales Leben/Freizeit

Beziehungen/Familie

Emotionale Belastung (Stress, Niedergeschlagenheit, Unruhe, Frustration)

Soziales Leben/Freizeit

Zum ausschließlichen Verbleib bei Patient*innen und Ärzt*innen bestimmt. Keine Rückgabe an Novartis Pharma GmbH.



Meine Behandlungsoptionen

Es ist hilfreich, die möglichen Behandlungswege bei chronischer spontaner Urtikaria zu kennen. Sprich mit deiner Ärztin oder deinem Arzt darüber, welche Möglichkeiten für dich infrage kommen, um deine Symptome zu lindern.

Frage deine Ärztin oder deinen Arzt:

- 1) Was sollte ich von meiner aktuellen csU-Behandlung erwarten können?
- 2) Welche weiteren Behandlungsmöglichkeiten gibt es bei csU?
- 3) Ich habe das Gefühl, dass meine derzeitige Behandlung meine Symptome nicht ausreichend verbessert – was können wir tun?
- 4) Haben Sie noch andere Empfehlungen, was ich tun kann, um meine Symptome zu verringern?

Meine Behandlungsziele

Überlege dir anhand der unten aufgeführten Punkte, was du dir von deiner csU-Behandlung wünschst, um zu einem „normalen“ Alltag zurückkehren zu können.

Beispiele für mögliche Behandlungsziele:

- Ich möchte wieder besser schlafen, ohne von Juckreiz geweckt zu werden.
- Ich wünsche mir eine Behandlung, die spürbar und möglichst schnell wirkt.
- Ich möchte, dass die csU meinen Alltag weniger durcheinanderbringt.
- Ich möchte mich bei der Arbeit weniger vom Juckreiz und/oder Müdigkeit ablenken lassen.
- Ich möchte wieder unbeschwerte Zeit mit Freund*innen und Familie verbringen.
- Ich möchte, dass die csU nicht mehr der bestimmende Teil meines Lebens ist.

Welche weiteren Ziele sind dir außerdem wichtig?

Nächste Schritte

Plane deinen Arzttermin

Wenn du das Gefühl hast, dass deine aktuelle Behandlung nicht ausreicht, vereinbare einen Termin, um mit deiner Ärztin oder deinem Arzt zu sprechen.

Dokumentiere deine Symptome

Führe für dich ein Tagebuch oder verwende als Hilfe z.B. den Symptom-Tracker auf den Seiten 7 bis 9. Halte darin fest, wie sich deine Symptome mit der Zeit verändern – oder ob sie gleich bleiben.

Baue dir ein unterstützendes Umfeld auf

Tausche dich mit anderen Betroffenen aus – zum Beispiel über Selbsthilfegruppen oder Online-Communities. Deine Erfahrungen zu teilen und zu sehen, wie andere über csU sprechen, kann dir helfen, deine eigenen Worte im Gespräch mit deiner Ärztin oder deinem Arzt zu finden.

Auch könnten dich vertraute Menschen zu Arztterminen begleiten, dich unterstützen und im Gespräch ergänzen.

Hilfsangebote & weitere Informationen

Bleibe informiert

Weitere Informationen zu Urtikaria findest du auch auf hautwende.de/urtikaria und über die dort verlinkten Social-Media-Kanäle.



Erfahre mehr auf
hautwende.de/urtikaria



Novartis Pharma GmbH | Nürnberg | www.novartis.de

FA-11639291, 05/2026