



Mein Nesselsucht- Ratgeber

Informationen für Betroffene
mit chronischer Urtikaria

Häufige Fragen

bei chronischer Nesselsucht



Was ist Urtikaria?

„Urtikaria“ ist der medizinische Fachbegriff für Nesselsucht. Dabei treten erhabene, juckende Quaddeln oder Schwellungen auf, die an jeder Stelle der Haut vorkommen können.



Welche Formen der chronischen Urtikaria gibt es?

Von chronischer Urtikaria oder chronischer Nesselsucht spricht man, wenn Quaddeln, Schwellungen oder Juckreiz länger als sechs Wochen anhalten oder immer wiederkehren. Man unterscheidet zwei Formen: die chronische spontane Urtikaria (csU), bei der Beschwerden ohne klar erkennbaren Auslöser auftreten, und die chronische induzierbare Urtikaria (cindU), bei der bestimmte Reize wie Kälte, Druck, Wärme, Licht oder Wasser Beschwerden auslösen können.



Was verursacht Urtikaria?

Urtikaria hat mit einer Fehlreaktion des Immunsystems zu tun. Bei der chronischen spontanen Urtikaria ist oft kein klarer äußerer Auslöser erkennbar. Hier spielen häufig Autoimmunprozesse eine Rolle. Bei der chronischen induzierbaren Urtikaria werden Beschwerden dagegen durch bestimmte Reize ausgelöst.



Wer ist von chronischer Urtikaria betroffen?

Chronische Urtikaria kann Menschen jeden Alters betreffen und bei allen Hauttypen und Hautfarben auftreten. Frauen sind häufiger betroffen als Männer. Am häufigsten beginnen die Beschwerden zwischen dem 20. und 40. Lebensjahr.

Autoimmunerkrankung: Das Immunsystem greift irrtümlich eigenes Gewebe an. Das kann verschiedene Organe schädigen, ist nicht ansteckend und lässt sich oft mit Medikamenten und ärztlicher Betreuung gut behandeln.



Was sind typische Symptome der Urtikaria?

Urtikaria kann Quaddeln, Juckreiz, Brennen, Rötungen und Schwellungen verursachen. Bei etwa der Hälfte der Betroffenen treten auch Schwellungen der tieferen Hautschichten (Angioödeme) auf.

Die Beschwerden können den Alltag, den Schlaf und das Wohlbefinden deutlich beeinträchtigen.



Was kann Urtikaria verschlimmern?

Welche Faktoren Beschwerden verstärken, ist von der Form der Urtikaria abhängig. Bei der chronischen spontanen Urtikaria können zum Beispiel Stress, Infektionen, bestimmte Medikamente oder Nahrungsmittel die Beschwerden verstärken. Bei der chronischen induzierbaren Urtikaria können zusätzlich äußere Reize Schübe auslösen.



Wie wird Urtikaria behandelt?

Es gibt **verschiedene Behandlungsmöglichkeiten**, die helfen können, chronische Urtikaria zu kontrollieren. Ein Gespräch mit deiner Ärztin oder deinem Arzt kann helfen, gemeinsam eine Therapie zu finden, die zu dir passt.



Kann chronische Urtikaria wieder verschwinden?

Chronische Urtikaria kann im Verlauf wieder abklingen. Wann das geschieht, lässt sich jedoch nicht vorhersagen.

Willkommen

Diese Broschüre soll dir dabei helfen, chronische Urtikaria – auch chronische Nesselsucht genannt – besser zu verstehen. Du findest hier Informationen zur Erkrankung, zu möglichen Therapien und dazu, was du selbst tun kannst, um deine Symptome zu verringern – **damit die Angst vor dem nächsten Urtikaria-Schub zum kleinsten Teil deines Lebens wird.**

Wenn du Fragen zu Urtikaria oder zu den Informationen in dieser Broschüre hast, sprich bitte mit deiner Ärztin oder deinem Arzt. Auf Seite 18 findest du außerdem Hinweise zu Organisationen, die weitere Informationen anbieten, sowie Tipps, wie du dich mit anderen Betroffenen vernetzen kannst.



Inhaltsverzeichnis

1

Was ist chronische Urtikaria?

2

**Wie wird Urtikaria
diagnostiziert?**

3

**Was kann ich nach der
Diagnose erwarten?**

4

**Wie navigiere ich mit Urtikaria
sicher durch den Alltag?**

5

**Wie spreche ich mit Ärzt*innen
über Urtikaria?**

6

Wo finde ich weitere Unterstützung?

Was ist chronische Urtikaria?

Was ist Urtikaria?

Urtikaria, auch als Nesselsucht bekannt, äußert sich durch juckende Quaddeln, Flecken oder größere Hautrötungen, die meist leicht erhaben sind. Diese Hautveränderungen verschwinden in der Regel innerhalb von 24 Stunden wieder. Bei fast der Hälfte der Betroffenen kann es zusätzlich zu Schwellungen in tieferen Hautschichten kommen, sogenannten Angioödemem, die bis zu drei Tage anhalten können. Häufig sind dabei Gesicht, Hände oder Füße betroffen, grundsätzlich können sie aber in allen Körperregionen auftreten.

Urtikaria ist weit verbreitet – etwa jede fünfte Person ist im Laufe ihres Lebens davon betroffen. In vielen Fällen klingt die Erkrankung nach 1 bis 2 Wochen wieder ab, dann spricht man von **akuter Urtikaria**. Wenn die Beschwerden länger als sechs Wochen anhalten oder immer wieder auftreten, bezeichnet man dies als **chronische Urtikaria**.



Viele Menschen mit chronischer Urtikaria berichten, dass ihre Erkrankung den Alltag stark beeinflusst.

Wenn du oder Menschen in deinem Umfeld bemerken, dass Urtikaria deinen Alltag, deinen Schlaf, deine Arbeit oder dein seelisches Wohlbefinden beeinträchtigt, sprich mit deiner Ärztin oder deinem Arzt. Das kann der erste Schritt sein, um Linderung deiner Symptome zu finden.

Angioödemem: Plötzliches Anschwellen der tieferliegenden Haut- oder Schleimhautschichten, oft an Lippen, Augenlidern, Zunge, Rachen, Händen oder Füßen.

Welche Formen der chronischen Urtikaria gibt es?

- **Chronische spontane Urtikaria (csU):** Die Beschwerden treten ohne klar erkennbaren Auslöser auf.
- **Chronische induzierbare Urtikaria (cindU):** Die Beschwerden werden durch bestimmte Reize ausgelöst, zum Beispiel Kälte, Druck, Wärme, Licht oder Wasser.

Urtikaria ist in der Regel **keine Allergie**. Das Immunsystem reagiert dennoch überempfindlich. Dadurch kommt es immer wieder zu Entzündungsreaktionen in der Haut.

Während cindU-Schübe durch bestimmte Reize ausgelöst werden können, sind csU-Schübe unvorhersehbar und treten oft ohne erkennbare Ursache auf. Beide Formen sind für Betroffene sehr belastend und können den Alltag deutlich einschränken, zum Beispiel das soziale Leben sowie den Beruf, aber auch den Schlaf.

Kurz zusammengefasst:



Viele Menschen mit chronischer Nesselsucht vermeiden soziale Situationen aus Scham über sichtbare Hautveränderungen.



Viele Menschen mit chronischer Urtikaria berichten, dass sie durch ihre Beschwerden schlecht schlafen.



Neben den körperlichen Symptomen berichten viele Patient*innen auch über starke seelische Belastungen, etwa Stress und Angst vor dem nächsten Schub.





Was verursacht Urtikaria?

Bei Urtikaria ist das Immunsystem fehlgesteuert aktiviert. Bei der chronischen spontanen Urtikaria gibt es meist keinen klaren äußeren Auslöser. Bei der chronischen induzierbaren Urtikaria werden die Beschwerden dagegen durch bestimmte Reize ausgelöst. Chronische Urtikaria kann im Verlauf abklingen, sie kann aber auch über längere Zeit wiederkehren.



Was bei Urtikaria im Körper passiert

Unser **Immunsystem** ist unsere natürliche Abwehr und schützt uns vor Krankheiten und Infektionen.

Mastzellen sind spezielle weiße Blutkörperchen des Immunsystems. Ihre Aufgabe ist es, bei Infektionen Abwehrstoffe auszuschießen. Bei Urtikaria werden diese Mastzellen durch eigentlich harmlose Stoffe aktiviert. Die Haut entzündet sich und typische Urtikaria-Symptome entstehen:

1 **Manchmal reagiert das Immunsystem auf eigentlich harmlose Auslöser.**

Bestimmte Abwehrstoffe (Antikörper) heften sich dann an sogenannte Mastzellen.

2 **Dadurch wird in den Mastzellen eine Alarmreaktion in Gang gesetzt.**

Im Inneren der Mastzellen werden Signale weitergegeben, die die Zelle aktivieren.

3 **Die aktivierten Mastzellen geben Entzündungsstoffe ab.**

Diesen Vorgang nennt man Degranulation. Dabei werden Botenstoffe freigesetzt – zum Beispiel Histamin.

4 **Histamin ist ein wichtiger Botenstoff bei Urtikaria und löst viele Beschwerden aus.**

Manche Behandlungen, z. B. Antihistaminika, blockieren deshalb gezielt die Wirkung von Histamin. Andere Therapien setzen früher in der Entzündungskaskade an.



Wer ist von chronischer Urtikaria betroffen?

- Chronische Urtikaria betrifft viele Menschen weltweit. In Deutschland sind fast eine Million Menschen betroffen. Frauen sind etwa doppelt so häufig betroffen wie Männer.
- Urtikaria kann bei Menschen mit allen Hauttypen und Hautfarben auftreten.
- Meistens beginnen die Symptome zwischen dem 20. und 40. Lebensjahr, grundsätzlich kann Urtikaria aber in jedem Alter vorkommen.

Ist Urtikaria eine Allergie?

Nein, auch wenn die Symptome mit dem Immunsystem zusammenhängen, ist es in der Regel keine Allergie. Das bedeutet, dass Allergietests oder Auslassdiäten meist nicht weiterhelfen und eine unnötige Belastung darstellen können.

„Der Juckreiz und die Quaddeln waren für mich das Schlimmste. Ich habe vieles zurückgestellt und mich aus dem Leben mit Freunden zurückgezogen. Urtikaria schränkt einen enorm ein. Aber bitte: Gebt nicht auf! Es gibt wirksame Behandlungsmöglichkeiten. Und ganz wichtig – sprecht offen darüber.“

Melitta



Wie wird Urtikaria diagnostiziert?

2

Die Symptome der Urtikaria **ähneln oft einer allergischen Reaktion**. Dadurch kann es schwierig sein, chronische Urtikaria zu erkennen - auch für das Umfeld der Betroffenen ist die Schwere der Erkrankung oft schwer einzuordnen.

Bis zur endgültigen Diagnose sind häufig **mehrere Gespräche und Untersuchungen nötig**. Diese sind jedoch ein wichtiger Schritt, damit du eine Behandlung erhältst, die deine Symptome wirksam lindern kann.

Je nach Form der Urtikaria können unterschiedliche Untersuchungen sinnvoll sein. Neben Anamnese und körperlicher Untersuchung kommen bei chronischer Urtikaria zum Beispiel Blutuntersuchungen infrage. Besteht der Verdacht auf eine chronische induzierbare Urtikaria, können Provokationstests helfen, mögliche Auslöser wie Kälte, Druck oder Wärme festzustellen. Da Quaddeln und Schwellungen beim Termin nicht immer sichtbar sind, kann es hilfreich sein, **Fotos deiner Symptome** zu machen und diese zum Termin mitzubringen. Lege zu Vorbereitung auf das ärztliche Gespräch ein digitales Fotoalbum an, um eine Übersicht deiner Symptome zeigen zu können.



Mit deinem Umfeld sprechen

Erzähle deiner Familie oder deinen engen Freund*innen von deiner Urtikaria-Diagnose. Das kann ihnen helfen, dich besser zu verstehen. Außerdem wissen sie dann eher, wie sie dich unterstützen können.

Was kann ich nach der Diagnose erwarten?

Chronische Urtikaria gilt derzeit nicht als heilbar, ist aber behandelbar. Es gibt **verschiedene Behandlungsmöglichkeiten**, die Beschwerden zu lindern und die Erkrankung besser zu kontrollieren. Nach der Diagnose wird deine Ärztin oder dein Arzt gemeinsam mit dir nach einer geeigneten Therapie suchen. Da chronische Urtikaria länger bestehen kann oder wiederkehrt, ist häufig eine längerfristige Behandlung nötig.

Jede*r Betroffene erlebt es anders. Es kann daher mehrere Gespräche und gegebenenfalls Anpassungen der Therapie brauchen, bis du die für dich passende Behandlung gefunden hast.

Offene und klare Kommunikation ist entscheidend: Deine Ärztin oder dein Arzt kann möglicherweise nicht einschätzen, wie sehr Urtikaria dich belastet. Sprich daher darüber, wie stark die Symptome deinen Schlaf und deinen Alltag beeinflussen. Das kann helfen, eine passende Therapie zu finden.



Eine offene Kommunikation zwischen dir und deiner Ärztin oder deinem Arzt ist wichtig, um deine Behandlung zu optimieren.



Wie wird Urtikaria behandelt?

Welche Behandlung infrage kommt, hängt auch von der Form deiner Urtikaria ab.

Bei chronischer induzierbarer Urtikaria spielt das Vermeiden bekannter Auslöser eine wichtige Rolle. Reicht das nicht aus oder liegt eine chronische spontane Urtikaria vor, können Medikamente oder weitere Therapien nötig sein.



Antihistaminika (AH)

Häufig ist der erste Schritt die Behandlung mit Antihistaminika. Diese Medikamente können bei vielen Patient*innen helfen, die Symptome zu lindern. Mehr als die Hälfte der Betroffenen berichten jedoch, dass sie unter Antihistaminika nicht ausreichend beschwerdefrei sind.



Biologische Therapien (Biologika)

Biologika greifen gezielt in bestimmte Bereiche des Immunsystems ein, um die überaktive Immunreaktion zu bremsen und Symptome zu lindern. Sie kommen meist dann zum Einsatz, wenn Standardtherapien – wie Antihistaminika – nicht ausreichend wirken.



Weitere Therapien in Entwicklung

Zurzeit werden neue Behandlungsansätze für chronische Urtikaria erforscht. Sprich mit deiner Ärztin oder deinem Arzt darüber, welche Behandlungsmöglichkeiten für dich infrage kommen könnten.

Wie navigiere ich mit Urtikaria sicher durch den Alltag?

Häufige Faktoren, die Urtikaria verschlimmern können

Welche Faktoren Beschwerden verstärken, hängt auch von der Form der Urtikaria ab. Viele Betroffene berichten, dass bestimmte Auslöser Schübe verstärken oder häufiger auftreten lassen können, zum Beispiel:

- **Schmerz- und Entzündungsmedikamente** wie nicht-steroidale Antirheumatika (NSAR, z. B. Acetylsalicylsäure, Ibuprofen)
- **histaminreiche Lebensmittel** (z. B. gereifter Käse, Wurstwaren, Wein, Essig, Fisch) **und Zusatzstoffe** (z. B. bestimmte Farb- und Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker)
- **Infektionen und andere Entzündungsherde** im Körper (z. B. Helicobacter pylori im Magen, Nasennebenhöhlen- oder Gallenblasenentzündung, Zahnwurzelentzündungen)
- **Autoimmunerkrankungen** wie z. B. eine Hashimoto-Thyreoiditis
- **Stress**
- Bei chronischer induzierbarer Urtikaria können außerdem äußere Reize wie Kälte, Druck, Wärme, Licht oder Wasser Beschwerden auslösen.



Das Vermeiden von Dingen, die deine Beschwerden verschlechtern, kann hilfreich sein. Besonders

bei chronischer induzierbarer Urtikaria spielt das eine wichtige Rolle.

Wichtig ist außerdem eine passende Therapie, um Urtikaria-Symptome langfristig zu verringern.



Tipps aus der Urtikaria-Community, die im Alltag helfen können:

- eine **sanfte, unparfümierte Feuchtigkeitscreme** verwenden, um die Haut zu pflegen
- **Hitzestau vermeiden:** weite, leichte Kleidung aus atmungsaktiven Stoffen (z. B. Baumwolle) tragen
- **kalte Umschläge oder Kühlpacks** auf stark juckende oder geschwollene Stellen legen
- **Sonnenschutz verwenden** und direkte, lange Sonneneinstrahlung meiden
- **milde, möglichst parfümfreie** Reinigungsprodukte verwenden
- wenn der Juckreiz nachts sehr stark ist, kann es helfen, **Baumwollhandschuhe oder -socken** zu tragen, um unbewusstes Kratzen zu verringern



Wie spreche ich mit Ärzt*innen über Urtikaria?

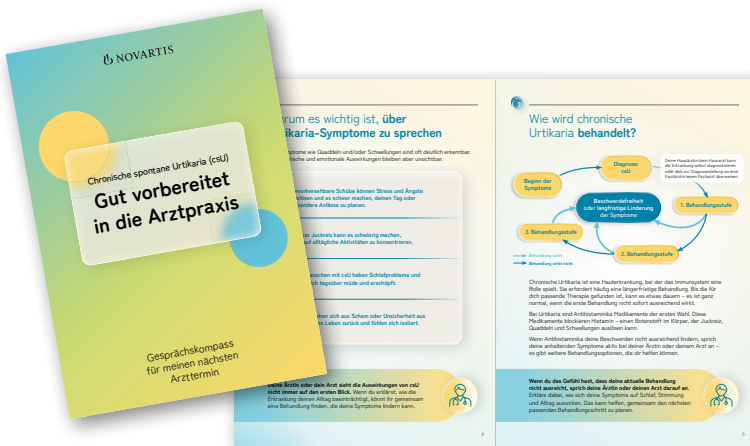
Deine Ärztin oder dein Arzt kann nicht immer einschätzen, wie sich Urtikaria tagsüber und nachts auf dein Leben auswirkt.

Beschreibe deshalb, wie sehr Urtikaria deine Alltagsaktivitäten einschränkt, z. B. durch schlechten Schlaf, schlechte Konzentration und soziale Kontakte. So könnt ihr gemeinsam leichter entscheiden, ob deine aktuelle Behandlung ausreicht oder ob andere Möglichkeiten in Frage kommen.

Um dich optimal auf das Gespräch mit deiner Ärztin oder deinem Arzt vorzubereiten, kann dir der Gesprächskompass „Gut vorbereitet in die Arztpraxis“ helfen. Er gibt dir Anregungen und Unterstützung, wie du über deine Urtikaria und ihre Auswirkungen sprechen kannst. So könnt ihr gemeinsam eine Behandlung finden, die deine Symptome möglichst gut lindern kann.



Den Gesprächskompass „**Gut vorbereitet in die Arztpraxis**“ findest du auch online unter: www.hautwende.de/u-kompass





Deine Ärztin oder dein Arzt sieht die Auswirkungen von Urtikaria 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.

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.

„Meine Haut fühlte sich an, als wäre ich in einen Brennnesselbusch gefallen – die Quaddeln breiteten sich aus, wurden heiß und der Juckreiz machte mir besonders nachts schwer zu schaffen. Ich habe dadurch massiv unter Schlaflosigkeit gelitten.“

Melitta

Wo finde ich weitere Unterstützung?

Chronische Urtikaria kann manchmal überwältigend sein. Ein stabiles Netzwerk aus Familie und Freund*innen kann dich dabei unterstützen die Erkrankung besser zu bewältigen – und du musst nicht alles allein tragen.

Sprich offen mit Menschen, denen du vertraust, darüber wie du dich fühlst. Vielleicht kannst du auch jemanden aus deinem Umfeld bitten, dich zu deinem nächsten Arzttermin zu begleiten.

Auch der Austausch mit anderen Betroffenen in Selbsthilfegruppen oder Online-Foren kann sehr hilfreich sein. Dort kannst du deine Erfahrungen teilen und sehen, wie andere über ihre Krankheit sprechen – für eine gute Vorbereitung auf das Gespräch mit deiner Ärztin oder deinem Arzt.



Selbsthilfegruppen und Patientenorganisationen in Deutschland

Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V. (DAAB)

An der Eickesmühle 15–19, 41238 Mönchengladbach

Telefon 02166 6478888
(DAAB-Hotline für Ratsuchende:
Mo.–Do.: 9:00–12:00 Uhr)

E-Mail info@daab.de

Website <https://www.daab.de>

Urtikaria-Helden gUG

Saubornstraße 3, 56073 Koblenz

E-Mail infos@urtikaria-helden.de

Website <https://www.urtikaria-helden.de>

Die Urtikarianer

E-Mail info@die-urtikarianer.de

Website <https://www.die-urtikarianer.de>



„Urtikaria ist nicht so selten, wie viele denken. Ich habe intensiv recherchiert und Gruppen gefunden, in denen Betroffene nach Hilfe und Antworten suchen. Patientenorganisationen sind genau dafür da: Damit niemand mehr mit dieser Erkrankung alleine kämpfen muss.“

Sabine



Die „Hautwende“-Community

Auf den Hautwende-Kanälen auf Facebook- und Instagram kannst du dich gezielt mit Betroffenen zu Hauterkrankungen austauschen. Außerdem bieten sie als virtuelle Treffpunkte laufend aktuelle Informationen rund um Hautgesundheit und hilfreiche Tipps bei chronischer Urtikaria. Oder lass dich von unserem Hautwende-Podcast „Unter die Haut“ auf Spotify inspirieren.



[facebook.de/
Hautwende](https://facebook.de/Hautwende)



[instagram.com/
hautwende](https://instagram.com/hautwende)



**Unter die Haut –
der Hautwende-Podcast**



Medizinischer Infoservice

**Hast du medizinische Fragen
zu deiner Erkrankung oder
Novartis-Produkten, z. B.**

- Einnahme,
- Wirkung,
- mögliche Nebenwirkungen oder
- Kombinationen und Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten?

**Dann kontaktiere den Medizinischen
InfoService der Novartis Pharma:**

(Mo. bis Fr. von 08:00 bis 18:00 Uhr)

Telefon 0911 273 12 100
Fax 0911 273 12 160
E-Mail infoservice.novartis@novartis.com
Website www.infoservice.novartis.de
Live-Chat www.chat.novartis.de



Bleib informiert:
Weitere Informationen zu
Urtikaria findest du auch auf
hautwende.de/u7