

Ratgeber Vitiligo

Schweizerische Psoriasis-
und Vitiligo-Gesellschaft

Patientenorganisation für
Psoriasis und Vitiligo



www.spvg.ch

Titelbild

©Cookie Studio

Redaktion – redaktion@spvg.ch

lic. iur. Christina Inglin, Dachsmattstrasse 7,
4416 Bubendorf

Impressum

Herausgeberin Schweizerische Psoriasis- und
Vitiligo-Gesellschaft

2. Auflage 2'000 Exemplare deutsch
1'000 Exemplare französisch

Druck Länggass Druck AG, Bern

©Schweizerische Psoriasis- und Vitiligo-Gesellschaft, Juni 2019

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Was ist Vitiligo?	5
Formen der Vitiligo	7
Ursachen von Vitiligo	8
Häufige Begleiterkrankungen	9
Medikamentöse Behandlung von Vitiligo	10
Behandlung mit UV-Licht: Phototherapie	11
Kombination von Therapien	13
Chirurgische Behandlung	14
Mikropigmentierung und Farbausgleich	15
Klimatherapie bei Vitiligo	16
Psychologische und soziale Aspekte	17
Hautpflege	19
Korrigierendes Make-up (Camouflage)	21
Ausgewogene Ernährung, gesunder Lebensstil und weitere ergänzende Massnahmen	24
Vitiligo bei Kindern	25
Vitiligo und Sexualität	28
Vitiligo und Schwangerschaft	29
Wege zur Entspannung	30
Allgemeine Empfehlungen	33
Austausch unter Betroffenen in regionalen Gruppen der SPVG	34
Vitiligo? Sie sind nicht allein!	35
Patientenorganisationen und Links	36

Liebe Leserin, lieber Leser

Vitiligo, auch Weissfleckenkrankheit genannt, kann in jedem Alter auftreten und ihr Verlauf ist nicht vorhersehbar. Sie ist weder ansteckend, schmerzhaft noch gefährlich.

Bereits vor mehr als 3500 Jahren wurden in alten ägyptischen, indischen oder japanischen Schriften Krankheiten beschrieben, deren Symptome mit der Vitiligo übereinstimmen. Auch von europäischen Gelehrten wurde die Pigmentstörung über Jahrhunderte hinweg diskutiert. Obwohl Vitiligo demnach seit Menschengedenken bekannt und als bedeutsam angesehen worden ist, sind ihre genauen Ursachen noch immer ungeklärt.

Vitiligo kann, vor allem wenn die weissen Hautstellen gut sichtbar sind, die Lebensqualität der Betroffenen beeinträchtigen und zu Scham- oder Ausgrenzungsgefühlen führen. Betroffene brauchen deshalb ein Rüstzeug, mit dem sie herausfordernden Situationen in der Öffentlichkeit begegnen und ihr eigenes Selbstwertgefühl stärken können. Dazu gehört Kenntnis über die Krankheit und mögliche Behandlungs- oder Beeinflussungsfaktoren.

Der vorliegende Ratgeber Vitiligo der Schweizerischen Psoriasis- und Vitiligo-Gesellschaft fasst den heutigen Stand des Wissens unter verschiedenen Aspekten zusammen.

Die SPVG ist eine gemeinnützige Patientenorganisation und Anlaufstelle für Betroffene und Interessierte. Sie informiert regelmässig und unabhängig auf verschiedenen Kanälen. In ihrer Arbeit wird sie von einem wissenschaftlichen Beirat fachlich unterstützt. Neben den Ratgebern Vitiligo und Psoriasis gibt die SPVG das Mitgliedermagazin *Hautsache* heraus. Online ist die SPVG mit einer Webseite und einem Newsletter präsent. In den Regionalgruppen der SPVG können sich Betroffene und Angehörige persönlich austauschen und Fragen stellen. Die SPVG arbeitet mit Ärzten und Apothekern, mit schweizerischen und ausländischen Vereinigungen ähnlicher Art sowie mit privaten und öffentlichen Organisationen des Gesundheits- und Sozialwesens zusammen.

Dies ist die zweite, aktualisierte Auflage des Ratgebers Vitiligo.

Die SPVG dankt in diesem Zusammenhang Herrn Professor Dr. med. Lasse Roger Braathen für seine wertvolle Experten-Unterstützung als Autor verschiedener Kapitel und bei der Überarbeitung dieses Ratgebers.

Christina Inglin, Redaktorin SPVG

Bern, Juni 2019

Was ist Vitiligo?

Vitiligo oder Weissfleckenkrankheit ist der Name einer chronischen, nicht ansteckenden Krankheit. Typisch für die Vitiligo sind die weissen Flecken auf der Haut, die ihre Pigmentierung völlig verloren haben. Weltweit sind rund 0.5 % aller Menschen von Vitiligo betroffen, wobei es keine Unterschiede hinsichtlich Geschlecht oder ethnischer Herkunft gibt. Rechnet man diese Angaben in absolute Zahlen um, so sieht man, dass global nicht nur Tausende, sondern Millionen von Menschen betroffen sind. Die statistisch am häufigsten betroffenen Körperregionen sind Stellen mit grosser Sonneneinstrahlung wie Hände oder Gesicht, das Umfeld von Körperöffnungen wie Augen, Mund, Nase, Bauchnabel oder Genitalien sowie die Leistengegend und die Achselhöhle. Zusätzlich kann die Vitiligo auch an Hautstellen auftreten, welche zuvor verletzt worden sind.

Trotz ihrer Häufigkeit sind viele Fragen zu Vitiligo noch unbeantwortet. Die genaue Ursache, der Verlauf und die Wirksamkeit verschiedener Therapien sind Themen der Forschung, aber in keinem dieser Bereiche gibt es bis heute eine abschliessende Lösung. Für die Betroffenen ergeben sich daraus zum Teil grosse Herausforderungen. Eine chronische Krankheit wie Vitiligo verlangt Geduld und Durchhaltevermögen in der Therapie, denn

eine erfolgreiche Behandlung wird sich zumeist über eine längere Dauer hinziehen. Eine selbstständige, «spontane» Rückbildung der weissen Flecken kann zwar vorkommen, führt aber, wenn überhaupt, zumeist nur zum teilweisen Verschwinden der Symptome. Besonders wenn die Vitiligo an gut sichtbaren Körperregionen auftritt, kann die Krankheit einen markanten Einfluss auf zentrale Faktoren der Lebensqualität wie Selbstbewusstsein oder das Gefühl sozialer Akzeptanz haben. Für Betroffene sind, um der Stigmatisierung entgegenwirken zu können, Informationen über Vitiligo und Massnahmen – vom korrigierenden Make-up bis hin zu komplexen medizinischen Behandlungen – sowie Aufklärungsarbeit in der Öffentlichkeit wichtig.

Melanozyten und Hautpigment

Die weisse Haut ist der sichtbare Effekt einer sogenannten Depigmentation, einem Mangel an Pigment (Farbstoff) in der Haut. Die Körperhaut besteht aus der Epidermis (Oberhaut) und der darunter liegenden Dermis. In der je nach Hautregion weniger als einen Millimeter dicken Epidermis finden sich neben Keratinozyten und Langerhans Zellen auch die Melanozyten (Pigmentzellen der Haut), die für die Pigmentierung der Haut durch das Pigment beziehungsweise den Farbstoff Melanin verantwortlich sind. Die Melanozyten bilden

und transportieren die Pigmentmoleküle zu den Zellen der Epidermis, den sogenannten Keratinozyten, wo sie sich schützend gegen die ultravioletten Strahlen über den Zellkern und das darin enthaltene Erbgut legen. Dieselben Melanozyten sind ausserdem auch verantwortlich für die Pigmentierung unserer Haare.

Bei der Vitiligo handelt es sich nun entweder um einen Mangel oder um eine Funktionsstörung der Melanozyten in bestimmten Gebieten. Anders als zum Beispiel beim Piebaldismus, bei dem aufgrund eines genetischen Defekts in bestimmten Regionen gar keine Melanozyten vorhanden sind, ist das Problem bei der Vitiligo komplexer.

Zusammengefasst gibt es in den weissen Vitiligo-Flecken einen Verlust oder Mangel an funktionierenden Pigmentzellen in der Epidermis und manchmal auch in den Haarfollikeln.

Die richtige Diagnose

Je nach Alter und Form der Vitiligo besteht teilweise die Gefahr, dass die Vitiligo mit einer ähnliche Symptome aufweisenden Krankheit verwechselt wird. Vitiligo ist eine Ursache für weisse Haut («Leukoderma»), aber auch Piebaldismus und andere Krankheiten können auf den ersten Blick gleiche Symptome aufweisen. Ein erster Schritt zur richtigen Diagnose ist die Abklärung der Familiengeschichte, denn die Vitiligo ist zum Teil erblich. Hatten schon einer oder mehrere der Vorfahren Vitiligo, ist die Wahrscheinlichkeit grösser, selbst auch daran zu erkranken. In einigen Fällen ist es dazu ratsam, zur sicheren Diagnose eine Biopsie vorzunehmen. Dabei wird ein kleines Stück Haut vom Arzt entfernt und im Labor untersucht.

Formen der Vitiligo

Die Vitiligo tritt in verschiedenen Formen auf. Eine genaue Erfassung und Klassifizierung wurde an einem internationalen Kongress im Mai 2011 von der Vitiligo European Task Force (VETF) vorgenommen. Die VETF hat dazu folgende Richtlinien zur Einteilung der Vitiligo erarbeitet:

Segmentale Vitiligo

Pigmentverlust an einer oder mehreren Stellen auf nur einer Körperseite. Segmentale Vitiligo tritt auch bei Kindern auf, kann sich rasch entwickeln und involviert auch das Haarfollikel-Pigmentsystem. Meistens ist ein Segment betroffen.

Nichtsegmentale Vitiligo (NSV)

Dieser Begriff bezeichnet alle anderen Formen der Vitiligo und deckt somit die grosse Mehrzahl der Fälle ab. Die Flecken neigen dazu, an beiden Körperseiten und oft in symmetrischer Verteilung aufzutreten, zudem kann eine Assoziation bestehen mit anderen Autoimmunerkrankungen, zum Beispiel mit Erkrankungen der Schilddrüse. Die wichtigsten Unterformen der NSV sind:

- Mukosale Vitiligo: Depigmentierung von Schleimhäuten, typischerweise im Mund oder Genitalbereich. Diese Form zählt als NSV, wenn bereits andere Unterformen vorliegen oder mehr als eine Schleimhaut betroffen ist.
- Generalisierte Vitiligo: Die weissen Flecken treten über den ganzen Körper verteilt auf.
- Universelle Vitiligo: Der Farbverlust der Haut breitet sich über (beinahe) den gesamten Körper aus.
- Gemischte Vitiligo: Nichtsegmentale und segmentale Vitiligo treten gemeinsam auf. Die VETF empfiehlt, auch diesen Fall als eine Unterform von NSV zu betrachten.

Zusätzlich gibt es Fälle von «fokaler Vitiligo», bei der ein isolierter Hautfleck betroffen ist und sich auch über längere Zeiträume (ein bis zwei Jahre) keine weiteren Symptome entwickeln. Wenn sich die Vitiligo durch Kontakt mit Chemikalien, zum Beispiel im Berufsleben, entwickelt, spricht man von Kontaktvitiligo.

- Akrofaziale Vitiligo: Weisse Flecken an Händen, Füssen oder im Gesicht.

Ursachen von Vitiligo

Vitiligo kann prinzipiell in jedem Alter und völlig unvorhergesehen auftreten. Die Ursachen scheinen dabei verschiedenste Faktoren zu beinhalten: von genetischer Prädisposition bis hin zu Auslösefaktoren wie Stress oder Hautverletzungen. Bei Frauen tritt die Krankheit im Durchschnitt in jüngeren Jahren auf: Die grösste Häufung des ersten Auftretens liegt hier bereits in den ersten zehn Lebensjahren, während das häufigste Vorkommen bei Männern in ein Alter zwischen vierzig und fünfzig Jahren fällt.

Erbliche Faktoren

Jeder fünfte Betroffene berichtet von einem Familienmitglied, das ebenfalls an Vitiligo erkrankt ist. Das Risiko von Vitiligo bei den Geschwistern von Betroffenen ist ebenfalls erhöht. Allerdings tritt die Vitiligo auch bei eineiigen Zwillingen bei Weitem nicht immer parallel auf, obwohl diese identisches Erbmaterial aufweisen. Zusätzlich zu erblichen Faktoren müssen also auch andere Einflüsse eine wichtige Rolle spielen. Das plausibelste Modell zur Ursache verbindet daher eine genetische Veranlagung mit dem Einfluss auslösender Umweltfaktoren. Zu diesen gehören psychologische Faktoren wie Stress oder auch Hautverletzungen und schwere Sonnenbrände. Dadurch kann die Veranlagung zur Immunabwehr gegen die eigenen Melanozyten aktiviert werden, wodurch die Sympto-

me der Vitiligo sichtbar werden. Die Liste der Gene, die in verschiedenen Studien mit Vitiligo in Verbindung gebracht wurden, umfasst mehr als dreissig Einträge. Die Mehrzahl der assoziierten Gene ist für die Herstellung von Proteinen für das Immunsystem zuständig. Mutationen oder veränderte Aktivierungsmuster solcher Gene sind zusätzlich zu Vitiligo oft auch bei anderen Autoimmunkrankheiten feststellbar.

Weitere Faktoren

Vorgänge im Nervensystem können das Entstehen und den Verlauf von Vitiligo ebenfalls beeinflussen. Vor allem bei segmentaler Vitiligo lässt sich beobachten, dass die weissen Flecken dem Verlauf von Nervenbahnen folgen. Eine erhöhte Konzentration gewisser Neurotransmitter ist gemäss dieser Hypothese entweder direkt oder indirekt gewebeschädigend (zytotoxisch) oder sie führt zur Bildung von Wasserstoffperoxid (H_2O_2), das in den Melanozyten die Bildung des Pigmentstoffs Melanin verhindert. Schliesslich ist auch die Aktivität des Enzyms Tyrosinase von Bedeutung. Dieses reguliert die Produktion von Melanin aus dem Vorgängerstoff Tyrosin. Einige Studien berichten von einer veränderten Tyrosinasekonzentration in den Hautflecken, die von Vitiligo betroffen sind.

Häufige Begleiterkrankungen

Eine Begleiterkrankung oder Komorbidität ist eine Krankheit, die zusätzlich zu einer bereits vorliegenden Krankheit als Zweitdiagnose festgestellt wird. Vor allem bei Krankheiten mit komplexen und zum Teil genetischen und immunologischen Ursachen wie Vitiligo können verschiedene Begleiterkrankungen gehäuft auftreten, oft mit völlig unterschiedlichen Symptomen. Obwohl die Ursache der beiden Krankheiten natürlich nicht dieselbe sein muss, kann eine solche Komorbidität Hinweise auf die Krankheitsentstehung liefern.

Die Schilddrüse

Bei Vitiligo betrifft die häufigste Begleiterkrankungen eine Fehlfunktion der Schilddrüsen. Diese produziert unter anderem die beiden Hormone Trijodthyronin (T3) und Thyroxin (T4). Gesteuert wird ihre Aktivität durch ein weiteres Hormon, das Thyreoidea Stimulierende Hormon TSH. Die Funktion der in der Schilddrüse produzierten Hormone ist die Regulation des Energiestoffwechsels. Metaphorisch gesprochen regulieren sie die Atmosphäre, in welcher Stoffwechselprozesse ablaufen. Eine Entzündung der Schilddrüse, die sogenannte Thyreoiditis, ist oft nicht sofort feststellbar, sondern zeigt sich erst mit der Zeit über indirekte Hinweise. Langsamkeit, Trägheit oder Gewichtszunahme können Symptome einer Unterfunktion (Hypothyreose) sein, Nervosität und Schlaflosigkeit eine Über-

funktion (Hyperthyreose) anzeigen. In vielen Fällen ist eine Schilddrüsenfehlfunktion autoimmun bedingt und beruht, wie Vitiligo, zum Teil auf einer erblichen Veranlagung. Menschen mit Vitiligo erkranken im Vergleich zu Menschen ohne Melanozytenverlust häufiger an (meist kleineren) Problemen mit der Schilddrüse. Für direkte Verwandte, das heisst Eltern oder Geschwister der Betroffenen, ist das Risiko ebenfalls erhöht, wenn auch im kleineren Umfang. Besonders hoch ist das Risiko eines Auftretens weiterer Autoimmunkrankheiten, wenn die Vitiligo familiär gehäuft und früh im Lebenslauf auftritt. Zusätzlich ist zu beachten, dass viele Studien, die das Vorkommen solcher Begleiterkrankungen erforschen, nicht explizit zwischen segmentaler und nichtsegmentaler Vitiligo unterscheiden. Eine Studie, die genau dies tat, kam zum Resultat, dass die Schilddrüsenprobleme nur bei Personen mit nichtsegmentaler Vitiligo auftraten. Auch wenn keine klinische Funktionsstörung der Schilddrüse besteht, ist es sinnvoll zu untersuchen, ob Antikörper gegen die Schilddrüse vorliegen. Es sind dies Thyreoglobulin-Antikörper und Thyreoperoxidase-Antikörper. Zu einer solchen Untersuchung gehört auch eine Bestimmung des Thyreoidea Stimulierenden Hormons TSH. Mit diesen Massnahmen kann die mit Vitiligo assoziierte Autoimmunerkrankung Morbus Hashimoto diagnostiziert werden.

Medikamentöse Behandlung von Vitiligo

Es gibt wenige gut dokumentierte Medikamentenbehandlungen bei Vitiligo. Grund dafür ist wahrscheinlich die Geschichte der medizinischen Lehrmeinung: Der Leidensdruck vieler Betroffener wurde lange nicht wahrgenommen oder unterschätzt. Man sah die Vitiligo mehr als kosmetische Störung denn als Erkrankung. Die Patienten wurden oft nach der Diagnose mit der Information verabschiedet, dass die Symptome nur kosmetisch seien und es keine Behandlung gäbe. Medikamente, sei es als Tabletten oder Injektionen, gibt man nicht für kosmetische Störungen, also wurde diese Möglichkeit meistens nicht in Erwägung gezogen. Mit dem Fortschritt der Medizin und der Erkenntnis, dass viele Betroffene schwer unter der Vitiligo leiden, hat sich die Lehrmeinung geändert. Heute wird die Erkrankung ernst genommen und die Forschung widmet sich sowohl den Ursachen als auch der Behandlung.

Die medikamentöse Behandlung bei Vitiligo kann man in Mittel gegen die vermutete Autoimmunreaktion und Mittel gegen oxidativen Stress, sogenannte Antioxidantien, einteilen. Die Autoimmunreaktion wird als Hauptfaktor für die Ursache und Entstehung der Erkrankung betrachtet, während der oxidative Stress von vielen auch als Krankheitsmechanismus angesehen wird. Die prominentesten Antioxidantien sind Vitamin C und E.

Diese werden als Zusatz zur UV-Behandlung und zu topischen Medikamenten eingesetzt. Andere Mittel sind Folsäure und Vitamin B12, ebenfalls in Kombination mit UV-Bestrahlung und topischen Medikamenten. Am häufigsten verwendet werden allerdings sicherlich die Kortikosteroide, die ebenfalls immunsuppressiv wirken. Meistens werden sie als Salben, Cremes oder Lotionen zur lokalen Behandlung eingesetzt. In speziellen Fällen werden sie auch in Tablettenform verabreicht, am häufigsten durch den Wirkstoff Prednison. Bei schneller Ausbreitung der Erkrankung kann man auch eine zeitbegrenzte Prednison-Behandlung verschreiben, um die Ausbreitung zu stoppen. Prednison über längere Zeit wird jedoch in Europa und Nordamerika wegen der Risiken von Nebenwirkungen nicht empfohlen. Weitere systemische Immunsuppressiva werden normalerweise bei Vitiligo nicht eingesetzt. Der Einsatz neuer Medikamente, die auf das Immunsystem wirken, wurde auch untersucht und führte zu gemischten Ergebnissen. So weisen vorläufige Resultate darauf hin, dass ein allfälliger mit systemischen Therapien erzielter therapeutischer Effekt mit Absetzen der Medikamente wieder entfällt und es zu einem Rückfall der Vitiligo kommt. Trotzdem ist es möglich, dass im Zuge der Erforschung anderer Autoimmunerkrankungen und anderer entzündlicher Erkrankungen auch bei Vitiligo Fortschritte erzielt und neue Medikamente entwickelt werden.

Behandlung mit UV-Licht: Phototherapie

Wir sind umgeben von elektromagnetischen Wellen – dem Licht. Genauer gesagt liegt das dem Menschen sichtbare Lichtspektrum zwischen den Wellenlängen von 400 und 700 Nanometern (nm). Ist die Wellenlänge kürzer, spricht man von ultraviolettem (UV) Licht, welches zwar nicht mehr sichtbar ist, aber dennoch eine ganze Menge an Auswirkungen hat. Die bekannteste davon ist wohl der Effekt von UV-Licht auf die Haut: Die Lichtenergie dringt in die Haut ein und kann dort je nach Menge und Dauer eine Bräunung, aber auch unangenehmen und ungesunden Sonnenbrand verursachen.

Das Spektrum der UV-Strahlen wird in drei Gruppen eingeteilt. UVA-Licht hat eine Wellenlänge zwischen 315 und 380 nm, dringt bis in die zweitoberste Hautschicht (Dermis) vor und bewirkt neben einer kurz anhaltenden Bräunung auch eine Schädigung der Zellen, womit es das langfristige Hautkrebsrisiko erhöht. UVB-Licht (280–315 nm) dringt nur bis in die Oberhaut (Epidermis) vor und führt dort mit einer Verzögerung von einigen Tagen zu einer anhaltenden Bräunung. Zusätzlich bewirkt UVB-Licht auch die Bildung von lebensnotwendigem Vitamin D. Bei einer Wellenlänge unter 280 nm spricht man schliesslich von sehr kurzwelligem UVC-Licht.

Die Bildung von Pigmentstoff (Melanin) als Reaktion auf UV-Licht kann als Schutzmechanismus verstanden werden. Das Melanin legt sich über die Zellkerne der Hautzellen, in denen das Erbmateriale der DNA enthalten ist. Eine Schädigung der DNA durch Lichteinwirkung führt zu einer erhöhten Aktivität der Melanozyten, wodurch sich die Menge des Melanins in der Haut stark erhöht und diese eine dunklere Färbung erhält. Der Mechanismus dazu ist die Reparatur der DNA, in deren Verlauf die Bildung von Stoffen wie Tyrosinase, ein Enzym zur Aktivierung der Pigmentproduktion, angeregt wird

Vor allem bei relativ ausgeprägter Vitiligo ist die Nutzung von UV-Licht zur Repigmentierung eine weit verbreitete Behandlungsform. Während man früher meist eine PUVA-Therapie (UVA-Licht in Verbindung mit dem Wirkstoff Psoralen) verwendet hat, ist inzwischen die Standardoption die sogenannte narrow-band UVB-Therapie. Dabei kommt künstlich produziertes UVB-Licht einer Wellenlänge um 311 nm zur Anwendung. Der Vorteil gegenüber der PUVA-Therapie besteht dabei hauptsächlich in der geringeren Schädlichkeit des UVB-Lichts, aber oft auch in besseren Resultaten. Seit einigen Jahren gibt es zusätzlich die Option einer sogenannten 308 nm

Excimer Laserbehandlung. Diese verwendet Geräte, die einen hochkonzentrierten Lichtimpuls auf sehr kleine Hautflächen senden. Dadurch wird es möglich, nur die depigmentierten Hautflecken zu behandeln und die umliegenden Flächen unberührt zu lassen. Vor allem im Gesicht und bis zu zwei Jahre nach dem ersten Auftreten der Vitiligo zeigt diese Behandlung in kontrollierten Studien gute Resultate, während sie an Händen und Füßen weniger effizient ist. Oft werden in Kombination mit dem UV-Licht verschiedene Wirkstoffe verwendet.

Eine Lichttherapie bei Vitiligo kann also oft zu guten Resultaten führen, d. h. die weissen Hautflecken gewinnen ihre Farbe zurück. Allerdings bleiben diese Resultate Generalisierungen von der Art «77 % der Patienten reagierten gut auf die Behandlung». Im Einzelfall sind die Resultate nie mit Sicherheit vorhersehbar. Zudem verlangt eine solche Behandlung auch Geduld. Die Therapie sollte mehrmals pro Woche und über einen längeren Zeitraum durchgeführt werden. Auch wenn die Symptome der Vitiligo verschwinden, sollte man die Behandlung nicht sofort beenden, da das Risiko eines Rückfalls stets bestehen bleibt. Das potenzielle Risiko von Langzeitschäden wie zum Beispiel Hautkrebs sollte im Zusammenhang mit UVA- und UVB-Licht ebenfalls

erwähnt werden. Für eine UV-Therapie wird geraten, über die gesamte Lebensdauer nicht mehr als 250 bis 300 Behandlungseinheiten durchzuführen. Für UVB-Licht gibt es dabei weniger langfristige Erfahrungswerte. Die Häufigkeit von Hautkrebs liegt bei Menschen mit Vitiligo deutlich unter dem Bevölkerungsdurchschnitt. Eine vorübergehende Rötung der behandelten Hautstelle (Erythema) ungefähr 24 Stunden nach der Behandlung ist keine Seltenheit, sollte aber dem Arzt mitgeteilt werden.

Eine Phototherapie bei Vitiligo verlangt zwar Geduld, ist aber in vielen Fällen eine effiziente Komponente in der Behandlung der Krankheit. Nach Absprache mit dem Arzt und je nach der Erreichbarkeit der nächsten Therapiemöglichkeit kann daher auch der individuelle Erwerb eines passenden Behandlungsgeräts in Erwägung gezogen werden. Leider sind diese aber bis heute nicht in der Grundversicherung enthalten.

Kombination von Therapien

Die meisten heute angewendeten Vitiligo-Therapien sind Kombinationstherapien. Grundsätzlich muss bei jeder Therapie eine UV-Behandlung dabei sein. Meistens wird die Behandlung in Bestrahlungskabinen in den Arztpraxen durchgeführt, aber es kann auch Sonnenbestrahlung benutzt werden. Der Vorteil der Bestrahlung in Kabinen ist die genau kontrollierte Dosierung. Dies ist mit Sonnenbestrahlung nicht in derselben Genauigkeit möglich, es sei denn, man hat ein UV-Dosimeter dabei. Um Bestrahlung von nichtbetroffener Haut zu vermeiden, kann man entweder UV-Blocker oder Kleidung mit Löchern an den Stellen, wo die weissen Flecken sind, verwenden. Dazu kann man verschiedene andere topische und/oder systemische Medikamente einsetzen.

Beliebte Kombinationen sind UVB-Lichttherapie, vor allem «narrow-band» UVB (311 Nanometer Wellenlänge), zusammen mit lokal wirkenden Immunsuppressiva wie topische Kortikosteroide oder die sogenannten Calcineurin-Hemmer Pimecrolimus und Tacrolimus. Dazu kann man auch Antioxidantien einsetzen, vor allem eine Kombination von Vitamin C und Vitamin E. Eine andere mögliche Kombination ist diejenige mit Folsäure und Vitamin B12.

PUVA-Behandlung, die Kombination von langwelligem UV-Licht (UVA) mit Psoralen, wird ebenfalls eingesetzt. Aufgrund der möglichen Langzeitnebenwirkungen ist diese Behandlungsform in den letzten Jahren jedoch immer seltener eingesetzt worden. Andere Kombinationstherapien werden selten benutzt und sind meistens nicht so effektiv wie die oben genannten.

Chirurgische Behandlung

Chirurgische Verfahren werden vor allem bei segmentaler und anderen lokalisierten Formen von Vitiligo im stabilen Stadium (beispielsweise fokale Vitiligo) angewendet. Die Behandlung kann dabei in den meisten Fällen unter Lokalanästhesie durchgeführt werden. Das Prinzip besteht darin, Melanozyten von gesunden Hautregionen auf die depigmentierten Flächen zu transplantieren. Die Resultate sind dabei in manchen, aber leider nicht allen Fällen, gut bis sehr gut. Es gibt mehrere chirurgische Methoden:

In klassischen «Skin Graft»-Verfahren werden millimeterdünne Hautschichten von gesunden Hautregionen transplantiert. Die so verpflanzten Melanozyten versorgen dann die betroffene Hautregion mit neuem Melanin. Vor allem bei nichtsegmentaler Vitiligo besteht allerdings stets die Gefahr eines Rückfalls, wohl auf Grund einer nach wie vor bestehenden Autoimmunreaktion gegen die Melanozyten. Ausserdem besteht das Risiko von Narbenbildung. Ein weiteres Verfahren besteht in der Transplantation von sogenannten Saugblasen: Dabei handelt es sich um dünne Epidermisschichten, die durch ein Saugverfahren an der Haut gewonnen werden. Normalerweise gibt es bei dieser Technik keine Narben.

Bei der sogenannten «Split skin»-Technik werden sehr dünne Epidermisschichten abgetragen, mit Enzymen zu Einzelzell-Suspensionen verarbeitet und dann auf die vorher oberflächlich abgeschliffenen Vitiligo-Flecken aufgetragen. Diese Methode ist gut dokumentiert, aber teuer, und die Krankenkassen bezahlen sie normalerweise nicht. In der Schweiz werden Melanozyten-Transplantationen in ausgewählten Instituten angeboten.

Mikropigmentierung und Farbausgleich

Permanentes Make-up oder Mikropigmentierung bezeichnet eine Form kosmetischer Tätowierungen. Dabei werden kleine Pigmentpartikel in die Dermis eingepflanzt, um die Haut künstlich zu färben. Dieses Verfahren sollte nur angewendet werden, wenn die Vitiligo lokalisiert auftritt und sich über längere Zeit nicht weiter ausgebreitet hat. Vor allem an den Lippen und um die Brustwarzen ist diese Behandlungsweise oft eine effiziente Alternative. Die besten Resultate zeigen sich hier bei eher dunkler Hautfarbe. Die Anwendung sollte nur von einer Fachperson mit genügend Erfahrung in der Anbringung medizinischer Tätowierungen vorgenommen werden. Eine Tätowiernadel sticht dabei zwischen 1000 und 9500 Mal pro Minute ein bis zwei Millimeter tief in die Haut. Der Pigmentstoff muss natürlich zuerst farblich genau abgestimmt werden. Am häufigsten verwendet werden Stoffe wie das eher dunkle Eisenoxid oder das hellere Titandioxid. Zudem muss die Tiefe des Einstichs exakt stimmen. Liegt sie zu tief, wird das Pigment in 2–3 Monaten abgebaut, sticht man zu hoch, so verschwindet die Farbe gar innerhalb einiger Wochen. Trotz seiner Bezeichnung hält permanentes Make-up nicht ewig. Nach zwei bis zehn Jahren kann deshalb

eine erneute Behandlung nötig werden. Risiken entstehen durch selten auftretende Allergien gegen die Pigmentstoffe oder durch das mögliche Auslösen neuer Symptome durch den Einstich (Köbner-Phänomen). Mikropigmentierung wird deshalb nur bei kleinen und stabilen Vitiligo-Flecken – vor allem um die Lippen – angewendet.

Farbausgleich

In sehr seltenen Fällen schwerer Vitiligo kann in Betracht gezogen werden, die Körperoberfläche ganz zu depigmentieren. Ein solcher Farbausgleich ist jedoch nur bei einem Befall von mehr als 50 % der Hautfläche und bei schweren, durch die Krankheit verursachten Problemen ein Thema. Alle anderen Optionen sollten bereits ausprobiert worden sein. Das Verfahren verwendet entweder depigmentierende Chemikalien oder eine Laserbestrahlung. Der Farbausgleich kann mit heute bekannten Mitteln nicht rückgängig gemacht werden, ist also sicherlich nur als letzter Ausweg anzusehen.

Klimatherapie bei Vitiligo

Im Jahr 1669 suchte der Engländer John Beale in den Philosophical Transactions of the Royal Society, der zweitältesten Fachzeitschrift der Welt, nach «dem verborgenen Grund, weshalb gewisse Quellen medizinische Wirksamkeit zeigen, wenn andere Behandlungen fehlschlagen». Diese Frage steht in einer Tradition der Thalassotheorie (Behandlung mit Meerwasser), Phototheorie (Licht und Salzwasser), Balneologie (Heilquellen aller Art) oder der allgemeinen Klimatherapie. Viele alte Kulturen kannten bereits ähnliche Heilpraktiken. Nach einer wahren Euphorie im 19. Jahrhundert hat sich die Klimatherapie als Behandlung von Atemwegs- oder Hautkrankheiten bis heute vielerorts etabliert. Die bekannteste Destination für eine Klimatherapie bei Vitiligo ist das Tote Meer.

Klimatherapie bedeutet im Fall von Vitiligo eine Sonnen- beziehungsweise UV-Therapie, denn es sind die UV-Strahlen, die Wirkung zeigen. Ergänzende Salzwasser-Bäder ergeben keinen Zusatzeffekt. Beim kontrollierten Sonnenbaden in den Ferien kommt jedoch der psychologische Zusatznutzen der «Ferienstimmung» hinzu, da die Klimatherapie meistens an attraktiven Orten durchgeführt wird. Aber:

Jeder Ort mit guter Sonneneinstrahlung ist geeignet für eine Klimatherapie.

Die Wirkung von UV-Licht bei Vitiligo kann genauso gut mit künstlichen Lichtquellen erreicht werden. Zudem ist es nicht allen Vitiligo-Betroffenen möglich, vier Wochen für eine Klimatherapie aufzuwenden. Eine solche ist weiter auch kein aufregender Erlebnisurlaub: Im Zentrum stehen ganz klar Therapie und Entspannung. Darauf antworten Befürworter der Klimatherapie, dass vier Wochen weg vom Alltagsstress einen kleineren Einschnitt in den persönlichen Alltag darstellen können, im Gegensatz zu einer langwierigen Therapie parallel zum Berufsalltag mit regelmässigen Terminen zur künstlichen UV-Therapie.

Es gibt somit keine allgemeingültige Aussage, welche Form der Lichttherapie am besten geeignet ist. Entscheidend sind die individuellen Lebensumstände der Betroffenen.

Psychologische und soziale Aspekte

Psychologisches Wohlbefinden ist ein entscheidender Faktor in der Bestimmung der Lebensqualität. Die Fähigkeit, in einer Gesellschaft sein eigenes Leben nach den eigenen Wünschen zu gestalten, hängt entscheidend davon ab, was man sich zutraut und wie viel Wertschätzung man erfährt. Die sozialen Prozesse, die in der Bestimmung der eigenen Möglichkeiten im gesellschaftlichen Zusammenleben eine Rolle spielen, sind dabei je nach Umfeld, Kultur und historischer Epoche wandelbar. Dasselbe gilt bekanntermassen auch für Schönheitsideale und die Wichtigkeit des Aussehens überhaupt. In einer Gesellschaft, die immer mehr von zunehmend unrealistischen Bildern kosmetischer Perfektion durchdrungen ist und wo die Aufforderung «sei ein guter Mensch» allzu oft mit «erscheine und präsentiere dich genau so» verwechselt wird, kann sich der Druck, zumindest scheinbar allen Erwartungen zu entsprechen, zu einer lähmenden Hürde entwickeln.

Durch diese Tatsachen sind psychologische Aspekte bei Vitiligo wichtiger als bei den allermeisten anderen Krankheiten. Wenn Vitiligo an sichtbaren Stellen wie im Gesicht oder am Hals auftritt, kann sie die Lebensqualität in sozialen Umfeldern stark

beeinträchtigen. Besonders jüngere Patienten fühlen sich durch Vitiligo in ihren Handlungsmöglichkeiten oft eingeschränkt oder empfinden Schamgefühle. Daraus können sich manchmal auch Ausgrenzungsgefühle und Abwehrverhalten entwickeln und es kann gar zu einer Depression kommen.

Je nach Lebensumfeld kann sich die Wichtigkeit des Aussehens noch erhöhen: Für junge und alleinstehende Menschen stellt es oft eine wichtige Kontaktquelle dar. Menschen mit normalerweise dunklerer Hautfarbe sind zudem durch Vitiligo sozial stärker beeinträchtigt, da die weissen Flecken hier noch sichtbarer werden. Auch die soziale Diskriminierung von Vitiligo kann unter Menschen mit überwiegend dunkler Hautfarbe stärker sein.

Psychologische und soziale Probleme verschlimmern sich, wenn sie ignoriert werden. Die Bemerkung, bis vor Kurzem noch gebräuchlich, dass Vitiligo «bloss ein kosmetisches Problem» sei und deshalb keine systematische Behandlung rechtfertige, zementiert Gefühle von Isolation und Machtlosigkeit. Oft wurden Patienten mit Vitiligo gar nicht an einen Dermatologen verwiesen, da die Beeinträchtigung «bloss sozial» war. Auf der einen Seite erfahren

Vitiligo-Betroffene damit, Vitiligo sei nicht ernst zu nehmen, und auf der anderen Seite sehen sie sich mit Erwartungen an das eigene perfekte Aussehen konfrontiert. Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen, braucht es eine Stärkung der Betroffenen von allen Seiten. Manchmal kann allein schon eine Behandlung als solche dazu führen, dass Vitiligo-Betroffene weniger leiden. Die Tatsache, dass man etwas unternehmen kann, durchbricht in diesem Fall die Hilflosigkeit. Ebenfalls wichtig ist ein gutes, offenes und auf gegenseitigem Respekt beruhendes Verhältnis zu den behandelnden Ärzten.

Im sozialen Umfeld können Betroffene ebenfalls Gegensteuer leisten. Je nach den eigenen Bedürfnissen können sie die Wahl treffen, die Vitiligo in bestimmten Situationen mit Make-up abzudecken. Sie können entscheiden, wem sie was über die Krankheit sagen. Der gefürchtete «erste Eindruck», zum Beispiel ein Treffen mit Unbekannten, lässt sich vielleicht durch eine kurze und sachliche Bemerkung bereits neutralisieren. Indem man dem Gegenüber als selbstbewusste Persönlichkeit entgegentritt, lässt man sich weniger auf den äusserlichen Eindruck reduzieren. Lebensqualität und Selbstgefühl sind aufs Engste verbunden. Ein Selbstbild entsteht nie völlig

isoliert von der Wahrnehmung durch andere. Die Frage, wie uns ein «normaler Beobachter» wahrnehmen würde, spielt wohl immer zu einem gewissen Grad mit. Gesellschaftliche Aufklärung und die Sensibilisierung der Öffentlichkeit kann hier Brücken bauen und helfen, diesen «normalen Beobachter» von aller verbleibenden Oberflächlichkeit zu befreien. Für Betroffene ist das Wissen, selbst die Kontrolle über ihre Erscheinung und ihren Umgang mit der Vitiligo zu haben, zentral. In gewissen Fällen kann auch eine psychologische Beratung hilfreich sein. Schliesslich vermindert eine gute Lebensqualität auch den Stress, wodurch der alltägliche Umgang mit der Vitiligo vielleicht sogar die Symptome der Krankheit selbst bekämpfen kann.

Hautpflege

Hautkrankheiten sind keine Seltenheit. Viele Menschen leiden heutzutage unter einer empfindlichen Haut oder einer verstärkten Überempfindlichkeit der Haut auf äussere Reize. Allergien und Ekzeme sind weitverbreitet, ebenso gibt es zahlreiche Menschen, die von einer chronischen Hauterkrankung wie Psoriasis oder Vitiligo betroffen sind. In allen Fällen ist eine angepasste, sanfte Hautpflege sehr wichtig. Die Experten in dermatologischen Laboratorien beschäftigen sich seit Langem intensiv mit empfindlicher Haut und Hautproblemen und haben auf Basis von hautberuhigenden, reizlindernden und anti-irritierenden Inhaltsstoffen Produkte entwickelt, die von Dermatologen anerkannt und empfohlen werden.

Die Haut und ihre Bedürfnisse

Personen mit Vitiligo, aber auch viele andere Menschen, haben eine besonders empfindliche Haut. Die Hautbarriere ist nicht mehr intakt, wodurch der natürliche Schutzschild der Haut gegen äussere Einflüsse deaktiviert ist. Grundsätzlich gilt, je sensibler der Hautzustand ist, desto schneller reagiert sie auf bestimmte Inhaltsstoffe, wie beispielsweise Konservierungsstoffe, die oft als Allergieauslöser gelten. Rötungen, Spannungen, Brennen und Juckreiz, sowie in schweren Fällen Bläschen und

Nässe sind die Konsequenzen und schränken das Wohlbefinden deutlich ein. Dermatologen empfehlen bei Problemhaut eine bedürfnisgerechte Pflege, die mit wenigen Inhaltsstoffen auskommt und möglichst gut verträglich ist. So kann das Risiko einer Hautirritation oder Hautüberempfindlichkeit auf ein Minimum reduziert werden. Sorgfältig ausgewählte Inhaltsstoffe, deren Wirksamkeit in wissenschaftlichen Studien nachgewiesen wurde, verschaffen hier die nötige Sicherheit.

Sonnenschutz – unerlässlich bei Hautproblemen

Ein vernünftiger Umgang mit der Sonne ist prinzipiell für alle wichtig. Für Menschen mit Hautproblemen wie Vitiligo gilt dies noch viel mehr. Von übermässiger Sonnenexposition ohne angepassten Schutzfaktor sollte abgesehen werden, um Reizungen und Allergien zu verhindern. Sensiblen Hauttypen und Betroffenen von Vitiligo wird empfohlen, direkte Sonneneinstrahlung zu vermeiden und sich vorrangig im Schatten aufzuhalten. Besonders bei Vitiligo ist ein hoher Sonnenschutz unverzichtbar, um Verbrennungen der depigmentierten Stellen zu vermeiden. Ein konsequenter Sonnenschutz bringt für viele Vitiligo-Betroffene den weiteren Vorteil mit sich, dass sich die weissen Vitiligo-Flecken weniger stark

abzeichnen, wenn die umliegende gesunde Haut weniger stark bräunt. Der Sonnenschutz sollte vor der Sonnenexposition ausreichend aufgetragen und regelmässig erneuert werden. Ein allen Bedürfnissen entsprechendes Sonnenschutzprodukt muss bei grossem Anwendungskomfort absolute Sicherheit vor UVA- und UVB-Strahlen bieten. Dabei sollte es hypoallergen, also frei von allergieauslösenden Inhaltsstoffen sein, und auch möglichst ohne die chemischen Konservierungsstoffe, die man als Parabene bezeichnet, auskommen.

Dazu sollte ein idealer Sonnenschutz auch wasserfest sein. Sind diese Forderungen erfüllt, so ist ein effizienter Schutz ein sicherer Mehrwert für alle empfindlichen Hauttypen.



© Eléonore H

Korrigierendes Make-up (Camouflage)

Die äusserlichen Symptome von Hautkrankheiten lassen sich nicht gut verstecken, vor allem dann nicht, wenn das Gesicht oder die Hände betroffen sind. Bei Vitiligo lassen die weissen Flecken das Hautbild manchmal uneben wirken. Vitiligo kann die Lebensqualität der Betroffenen stark beeinträchtigen, das Selbstwertgefühl negativ beeinflussen und ein grosser Stressfaktor sein. Eine grosse Hilfe, um verletzte Blicke abzuschirmen, bietet Camouflage.

Camouflage ist ein anderer Begriff für Tarnung. Im kosmetischen Bereich umschreibt Camouflage eine Schminktechnik, die – nach einer guten Anleitung und mit etwas Übung – selber erfolgreich angewendet werden kann. Sie dient zur Abdeckung von unschön verheilten Verletzungen sowie unerwünschten Hautmerkmalen, beispielsweise geröteter Hautpartien und Unebenheiten oder depigmentierter Flecken. Diese können mit der gekonnten Anwendung eines den Teint korrigierenden Make-ups nahezu unsichtbar gemacht werden. Camouflage hat sich in vielen Fällen von Vitiligo bewährt. Das Ergebnis: ein natürliches Aussehen und ein neues Selbstbewusstsein.

Wichtig dabei ist das Bewusstsein, dass Camouflage keine heilende, sondern immer nur eine rein deckende Wirkung hat. Camouflage ist indes keine Hexerei: Nur die richtige Farbe, genau auf den persönlichen Hautton abgestimmt, ist ein unbedingtes Muss.

Wahl der geeigneten Produkte

Für ein perfektes Resultat benötigen Sie Camouflage-Spezialprodukte, die man nicht mit üblichen Make-up-Produkten vergleichen oder gar durch dieses ersetzen kann. Camouflage-Produkte entsprechen professionellen Standards, sind dermatologisch getestet und leicht aufzutragen. Sie sollten eine hohe Deckkraft aufweisen, sehr gut haften, ohne die Poren zu verstopfen, und wasser- und schweissabweisend sein: Eigenschaften, die beim Sport und bei verschiedenen Outdoor-Aktivitäten wichtig sind. Die Produkte sollten frei von Duft- und Konservierungsstoffen sein und zudem vor Feuchtigkeitsverlust und starker UV-Belastung schützen.

Der richtige Farbton ist entscheidend

■ Bei Tageslicht wählt man zusammen mit einer Fachperson aus der reichen Palette an Farbtönen meistens zwei auf den eigenen Hauttyp genau abgestimmte Farbtöne aus: einen hellen und einen dunklen. Damit hat man die Möglichkeit, bei jeder Anwendung der Camouflage-Crème selber jahreszeitliche oder sogar tagesaktuelle Veränderungen des Hauttones zu berücksichtigen, indem man entweder etwas mehr vom hellen oder vom dunklen Crème-Farbton beimischt.

- Mit mehr als zwei Farben sollte man jedoch nicht arbeiten. Am besten testet man den Farbton am Kieferknochen, um ihn demjenigen des Halses anzupassen.
- Bei Vitiligo werden die dunklen Stellen aufgehellt oder die zu hellen Stellen abgedunkelt.
- So erreicht man ein harmonisches, typgerechtes Bild.



Hand ohne und mit Camouflage

Anwendung von Camouflage

1. Camouflage wird dünn und gleichmässig mit Make-up-Schwamm, Pinsel oder Finger aufgetupft und nicht verstrichen, sonst wirkt sie maskenhaft.
2. Die zu korrigierenden Hautpartien werden bis zu zwei Zentimeter über deren Rand mit Camouflage-Crème abgedeckt und die Ränder sanft ausgeblendet.
3. Nach dem Auftragen der Camouflage-Crème werden diese Stellen reichlich mit Fixierpuder fixiert.
4. Nach fünf bis zehn Minuten Einwirkungszeit wird der überschüssige Puder mit einem Pinsel oder einer Babybürste entfernt. So ist das Make-up wasserfest. Falls zu viel Puder verwendet wurde, kann man die Camouflierung mit Leitungswasser verfeinern.
5. Sind Hände, Beine oder Füße von Vitiligo befallen, so hält man diese nach der Camouflierung etwa ein bis zwei Minuten unter fließendes, kaltes Wasser. Dadurch sieht die Camouflage weniger geschminkt aus und die Haut wirkt glatter und natürlicher.
6. Mit zusätzlichem Einsatz von Fixierspray wird die Abriebfestigkeit der fertigen Camouflage deutlich erhöht.
7. Da bei Vitiligo die hellen Stellen meist auffallend weiss sind, kann man diese vor dem Camouflieren mit einer fettfreien Selbstbräunungscreme oder -lotion etwas einfärben.
8. Vor dem Zubettgehen wird die Camouflage sorgfältig entfernt. Die Haut wird mit speziellen Reinigungsprodukten auf Ölbasis gereinigt und anschliessend mit medizinisch indizierter Salbe oder geeigneter Nachtcreme gepflegt.

Die schnelle und effiziente Anwendung von Camouflage erfordert etwas Übung. Fragen Sie gegebenenfalls andere Betroffene oder Schminkeexperten um Hilfe, um zu Beginn die richtigen Handgriffe zu erlernen. Einige professionelle Visagisten bieten individuelle Beratungen für Camouflage Make-up an.

An weniger gut sichtbaren Körperstellen wird oft auch Selbstbräuner verwendet. Dieser kann mit einem Wattebausch aufgetragen und danach mit den Händen verrieben werden.

Ausgewogene Ernährung, gesunder Lebensstil und weitere ergänzende Massnahmen

Ernährung und Lebensstil

Für Vitiligo-Betroffene wird – wie für alle Menschen – eine vitaminreiche und ausgewogene Ernährung sowie ein gesunder, ausgeglichener Lebensstil empfohlen. Dazu gehört auch ein massvoller Alkoholkonsum und wenn möglich der Verzicht auf das Rauchen.

Die Empfehlungen für eine gesunde und ausgewogene Ernährung sind in der Lebensmittelpyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung dargestellt.



Quelle: Lebensmittelpyramide gemäss der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung, SGE (www.sge-ssn.ch)

Komplementärmedizin

Bei Vitiligo gibt es einige nicht schulmedizinische Massnahmen und Behandlungen, die zum Teil in Ergänzung zur Schulmedizin, zum Teil als selbstständige Therapien durchgeführt werden. Es gibt keine aussagekräftigen Studien, welche die Wirksamkeit von komplementärmedizinischen Behandlungen belegen.

Entspannungstechniken

Entspannungstechniken können ergänzend helfen, die innere Balance zu halten und das allgemeine Wohlbefinden zu unterstützen. Eine Übersicht dazu finden Sie im Kapitel «Wege zur Entspannung».

Vitiligo bei Kindern

Vitiligo tritt in vielen Fällen sehr früh im Lebenslauf in Erscheinung. Für Kinder und Jugendliche stellen sich je nach Entwicklungsstadium ganz spezielle Herausforderungen. Die Rolle der Eltern als Ansprechpartner und als Quelle der Unterstützung ist von grösster Wichtigkeit. Eine Befragung von Betroffenen im Alter von 7 bis 17 Jahren ergab, dass die Mehrzahl der Kinder die Krankheit zwar als Belastung empfand, die meisten aber lernten, gut damit umzugehen und sich nicht von der Krankheit beherrschen zu lassen.

Bei Kindern im Alter von unter vier Jahren spielt das Aussehen noch so gut wie keine Rolle. Das sich entwickelnde Selbstbild bezieht sich in diesem Lebensabschnitt vor allem auf die Stärkung durch ein liebevolles und aufmerksames familiäres Umfeld. In der Phase der Einschulung folgt dann die erste markante Ausweitung des sozialen Umfelds. In diesem Alter können negative Erfahrungen vorkommen, wie zum Beispiel unfreundliche Bemerkungen von Altersgenossen, vor allem wenn die Vitiligo an einer gut sichtbaren Körperstelle auftritt. Genauso schnell sind diese dann aber oft auch wieder vergessen und das Kind baut sich einen Freundeskreis auf. Für die Eltern ist es hier wichtig vorherzusehen, welche Situationen potenziell negative Erlebnisse hervorbringen könnten. Wenn man dem Kind

zum Beispiel vor dem ersten Schultag erklärt, dass viele Klassenkameraden die Vitiligo nicht kennen und vielleicht neugierig darauf reagieren, kann das Kind in diesen Situationen bereits selbstbewusst antworten und die Altersgenossen aufklären. Wenn die Eltern dem Kind zeigen, dass Vitiligo kein «Fehler» ist und dass der Umgang mit ihr spielerisch in die Kindheit integriert werden kann, wird dies vom Kind auch so wahrgenommen.

Die Behandlung der Vitiligo kann ebenso fliessend in den Alltag des Kindes aufgenommen werden. Das tägliche Einreiben mit einer Salbe geht viel leichter, wenn es ein natürlicher Teil des Alltags ist und keine grossen Emotionen auslöst. Wichtig sind auch ein ausreichender Sonnenschutz und das Tragen einer Sonnenbrille bei starkem Sonnenschein.

Grosse Umstellungen in der Kindheit sind oft eine Zeit erhöhter emotionaler Belastung. Zeigen Sie deshalb als Eltern Verständnis, wenn das Kind verstimmt von der Schule nach Hause kommt und Zuneigung braucht. Auch andere Erwachsene im Umfeld des Kindes, wie zum Beispiel Lehrer oder Sporttrainer, sollten sachlich über die Vitiligo aufgeklärt werden, um in möglichen Problemsituationen angebracht reagieren zu können.

Auch die Geschwister eines Kindes mit Vitiligo müssen verstehen, worum es sich bei dem Hautproblem ihres Bruders oder ihrer Schwester handelt. Dies mindert das Spannungspotential, wenn ein Kind mit Vitiligo einmal mehr Aufmerksamkeit bekommt als seine Geschwister. Wahrscheinlich wird das Kind lange mit seinem Problem leben müssen. Ein ungezwungener und natürlicher Umgang damit ist deshalb von grösster Wichtigkeit. Mit dem Ende der Primarschulzeit und dem Heranrücken der Pubertät wird das eigene Erscheinungsbild immer wichtiger. Viele Kinder, bei Weitem nicht nur solche mit Vitiligo, empfinden in dieser Phase eine Unzufriedenheit mit dem eigenen Aussehen. Dies gilt für Jungen genauso wie für Mädchen. Zudem beginnt sich die eigene soziale Identität langsam zu festigen, wobei der Umgang mit dem persönlichen Umfeld ein steter Bezugspunkt ist. Je nach Ort und Ausbreitung der Vitiligo kann man dem Kind helfen, indem man zum Beispiel Kleider kauft, die weisse Flecken an Armen oder Beinen abdecken. Am Hals, im Gesicht oder an den Händen kann Camouflage-Make-up viel bewirken. Vor allem wenn die Kinder dies selbst aufzutragen lernen, entsteht dadurch ein positives Gefühl der Kontrolle. Für Jungen gibt es oft einen Widerstand gegen die Verwendung von Make-up. Hier sind wieder Geduld und

Verständnis für die Bedürfnisse und Empfindungen des Kindes gefragt. Unterstützen Sie das Kind auch darin, verschiedenen Aktivitäten und Hobbies nachzugehen. Das Kind sollte jedoch nicht dazu gezwungen werden, gegen seinen Willen an einer Aktivität teilzunehmen. Gutes Zureden und Aufmunterung zeigen jedoch oft Wirkung.

Gegen Ende der Schulzeit verliert das Aussehen tendenziell an Wichtigkeit. Viele Jugendliche leben in dieser Zeit bereits in einer festen Beziehung, was den Druck auf das Erscheinungsbild reduziert. Auch treten wichtige Entscheidungen über die persönliche Zukunft in den Vordergrund. Die Eltern bleiben ein Bezugspunkt, aber die Beziehung zu ihnen entwickelt sich zu einem vertrauten Verhältnis unter Erwachsenen.

Therapie bei Kindern

Segmentale Vitiligo ist bei Kindern um einiges häufiger als bei Erwachsenen. Diese scheint weniger mit autoimmunen Begleiterkrankungen verbunden zu sein. Ausserdem spricht sie oft relativ gut auf eine Behandlung an, vor allem wenn früh damit begonnen wird. Ein erstes Anzeichen für Vitiligo bei Kindern ist manchmal ein Juckreiz. Wenn die Vitiligo früh erkannt wird, ist der Erfolg mit relativ einfachen Behandlungsmethoden oft gut.

Generell gibt es bei Kindern dieselben Behandlungsoptionen wie für Erwachsene. Der Fokus liegt darauf, das Ausbreiten der Vitiligo möglichst zu stoppen und danach eine Repigmentierung der Flecken zu erreichen. Die erste Option sind Salben. Vor allem Calcineurininhibitoren zeigen bei Kindern eine gute Wirkung. Die Dosierung sollte dabei natürlich stets dem Alter angepasst sein. Kortikosteroide können ebenfalls helfen, belegen aber bei langem Gebrauch mehr Nebenwirkungen. Eine Lichttherapie sollte bei Kindern, wenn überhaupt, nur mit Schmalband-UVB-Licht durchgeführt werden. Studien belegen zwar zumeist gute Resultate, dennoch fehlen aber für langfristige Auswirkungen bisher die Erfahrungswerte.

Die Behandlung der Vitiligo bei Kindern sollte mit erfahrenen Fachärzten abgesprochen werden. Die Intensität der Behandlung sollte sich zudem auch danach richten, ob die Vitiligo für das Kind eine grosse Belastung darstellt. Bei durch Vitiligo verursachten Problemen kann auch professionelle psychologische Hilfe nützlich sein. Eine altersgemäss gestaltete Beratung, zum Beispiel in einer kognitiven Verhaltenstherapie, zeigt dem Kind, wie es bestimmte Situationen gezielt meistern kann. Ein Kind, das durch Schamgefühle in seinen Aktivitäten und Möglichkeiten eingeschränkt ist, kann so lernen, neue Sichtweisen auf sich selbst und sein Umfeld zu entwickeln.



Vitiligo und Sexualität

Es gibt Fälle, in denen Vitiligo auch das Sexualeben der Betroffenen beeinträchtigt. Die Angst, nicht als attraktiv empfunden zu werden, kann einer Partnerschaftsbeziehung und damit der Lebensqualität Schaden zufügen. Dabei kommt es manchmal auch zu einer sogenannten sexuellen Dysfunktion, bei der die eigenen Erwartungen an das Sexualeben nicht mehr erfüllt werden können; dadurch entsteht ein Leidensdruck. Die direkte Ursache ist dabei nicht eine organische Störung oder Krankheit, sondern psychologische Unsicherheit und die Angst, auf Ablehnung zu stossen. Meist berichten die Betroffenen auch davon, in anderen Situationen ebenfalls Schamgefühle bezüglich ihres Aussehens zu verspüren.

Auch im Genitalbereich selbst kann Vitiligo auftreten. Bei generalisierter Vitiligo entwickeln sich in dieser Region bei ungefähr 40 % der Männer und etwa einem Viertel der Frauen weisse Flecken. Neben einer gross-flächigen Ausbreitung der Vitiligo sind diese Fälle am häufigsten von Auswirkungen auf das Sexualeben begleitet. Auch hier gilt aber, dass die Vitiligo in keiner Weise ansteckend oder sonst gefährlich ist. Viele Menschen mit Vitiligo sind glücklich verheiratet oder leben in einer Partnerschaft. Oft ist es so, dass Berührungs-

ängste oder sonstige Probleme mehr auf einer Angst vor Ablehnung als auf einer tatsächlichen Ablehnungshaltung des Partners beruhen. Negative Erlebnisse in der Vergangenheit, wie zum Beispiel unangenehme Bemerkungen über das eigene Aussehen, können solche Hemmungen noch verstärken.

Gegenseitige Offenheit im Austausch über die eigenen Gefühle ist im Zusammenleben mit einem Partner oder einer Partnerin wichtiger als irgendwo sonst. Missverständnisse und Befürchtungen können so aus dem Weg geräumt werden. Der Mut, die Vitiligo zu Beginn einer Beziehung zum richtigen Zeitpunkt anzusprechen, vergrössert das gegenseitige Verständnis. So kann die Partnerschaft zu einer Quelle von Selbstvertrauen werden, dank der man auch in anderen Umfeldern sicherer auftreten kann.

Vitiligo und Schwangerschaft

Im Hinblick auf den Verlauf der Schwangerschaft oder die Geburt sind keine besonderen Komplikationen bekannt, wenn die Mutter Vitiligo hat.

Obwohl Vitiligo zum Teil erblich ist, bedeutet dies trotzdem nicht, dass das Kind auch einmal Vitiligo haben wird. Erbllichkeit ist nur einer von vielen Faktoren in der Entstehung von Vitiligo. Das Risiko ist erhöht, wenn Vitiligo oder Autoimmunkrankheiten in der Familie gehäuft auftreten. Das Kind hat aber auch dann eine gute Chance, nie Vitiligo zu bekommen.

Während der Schwangerschaft selbst ist bei der Verwendung von Medikamenten Vorsicht geboten. Alle laufenden Therapien sollten mit dem Arzt besprochen und angepasst werden. Leichte Kortikosteroide oder eine lokale UV-Therapie sind zwar noch anwendbar, sollten aber eventuell in der Dosierung gedrosselt werden. Auf grossflächige Therapien oder starke Medikamente sollte man bis zur Geburt tendenziell verzichten, da deren Auswirkungen auf das Kind unbekannt und daher potenziell riskant sind.

Während der Schwangerschaft ist der Hormonhaushalt der Mutter verändert und das Immunsystem etwas gedrosselt. Nach der Geburt stellt sich der Körper dann wieder auf seine normale Funktionsweise um, was manchmal zum Ausbruch einer genetisch veranlagten Vitiligo führen kann. Auch die emotionale Intensität in der Zeit kurz vor und nach der Geburt kann die Vitiligo zeitweilig verstärken. Diese Faktoren erklären wohl auch Beobachtungen, wonach sich Vitiligo bei Frauen nach einer Geburt vermehrt zum ersten Mal bemerkbar macht. Diese Vermutungen sind zwar plausibel, zur Bestätigung fehlen aber bislang grössere Studien. Insgesamt lässt sich sagen, dass die Vitiligo dem Kinderwunsch in keiner Weise im Weg zu stehen hat.

Wege zur Entspannung

Das Ziel aller Entspannungstechniken ist es, den Teufelskreis von negativem Stress zu unterbrechen und dadurch ausgelöste Störungen des körperlichen und seelischen Gleichgewichts zu beheben. Da Stress ein Faktor ist, der bei der Entstehung oder dem Verlauf einer Vitiligo mitwirken kann, sind Entspannungstechniken zur Unterstützung und Förderung des Wohlbefindens empfehlenswert.

Hier werden einige Wege zur besseren Entspannung vorgestellt, doch gibt es noch viele mehr. Betroffene sind eingeladen herauszufinden, was für sie am geeignetsten ist.

Autogenes Training (AT) ist eine Methode der konzentrativen Selbstentspannung. Die Anwendenden richten nach einem festen Schema immer gleiche Befehle an sich. So werden äussere Reize ausgeblendet und das vegetative (unwillkürliche) Nervensystem beeinflusst. Die Gehirnaktivität verändert sich nachweislich, Stress wird abgebaut und Verkrampfungen werden gelöst. AT eignet sich zur Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit, Schlaf- und Erholungsfähigkeit, Abgrenzungsfähigkeit, Stärkung des Selbstvertrauens, zur Änderung hinderlicher Denkmuster etc.

Yoga hat zur Grundidee, dass durch bestimmte Körperstellungen die Energie im Körper ausgeglichen und eine Balance von Körper und Seele oder «Vereinigung» erreicht wird. Das meist praktizierte Hatha Yoga kombiniert Körperhaltungen und Atemübungen. Die möglichst langsam eingenommenen Körperstellungen fördern eine konzentrierte Entspannung, dehnen den Bewegungsapparat, lösen Verspannungen und regen die Durchblutung an. Bei vielen stressbedingten Erkrankungen hat sich Yoga als begleitendes Verfahren bewährt.

Meditation ist ein in allen Kulturkreisen bekannter Einstieg zur inneren Ruhe, Vertiefung, spirituellen Aufnahmefähigkeit und Entspannung. Bei vielen stressbedingten und funktionellen Störungen können diese Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen ausgleichend wirken.

Achtsamkeitsbasierende Stressreduktion oder **«Mindfulness-Based Stress Reduction» (MBSR)** ist ein meist achtwöchiger Kurs, bei dem verschiedene Formen der Achtsamkeitsübungen in Kombination mit Inputs und Gruppengesprächen vermittelt werden. Bei

dem MBSR-Programm steht die Förderung der Fähigkeit im Zentrum, mit der aktuellen Erfahrung in Kontakt zu bleiben, ohne sich in Sorgen zu verlieren.

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen (PMR) löst muskuläre Spannungszustände und verhilft so zu geistiger und körperlicher Ruhe und Erholung. Bei regelmässiger Anwendung vermag PMR den Muskeltonus und die Aktivität des Zentralnervensystems zu senken. Sie kann bei stressbedingten Beschwerden und Schmerzzuständen aller Art hilfreich sein. Beim PMR werden in bestimmter Reihenfolge Muskelgruppen angespannt und anschliessend bewusst entspannt. Diese Form der Entspannung ist leicht erlernbar und verlangt keine Vorkenntnisse.

Die Feldenkrais-Methode hilft, eigene Bewegungsabläufe bewusster wahrzunehmen, sich harmonischer und wirksamer zu bewegen, Fehlhaltungen zu vermeiden und das Körpergefühl zu verbessern. Zugleich werden psychische Reaktionsmuster neu strukturiert und das Gefühl und Denken verändert.

Qi Gong und Tai Chi sind fernöstliche Entspannungsverfahren, bei denen durch Bewegungsübungen mit langsam ineinanderfliessenden, meditativen Bewegungen ein Stau der Lebensenergie Qi vermieden und aufgelöst werden soll. Diese Heilgymnastiken steigern die Beweglichkeit und heben die Lebensqualität – in jedem Alter. Verspannungen werden bei regelmässiger Anwendung gelöst, Muskeln werden elastischer, Gelenke beweglicher und die Atmung, Herzrhythmus und das Immunsystem gefördert.

Hypnose ist die Bezeichnung für ein Verfahren, das den Menschen in eine hypnotische Trance versetzt. Die Aufmerksamkeit wird auf bestimmte Phänomene gelenkt und meist erfolgt eine tiefe Entspannung. Eine Hypnosetherapie dient der nachträglichen Verarbeitung von negativen Emotionen der Vergangenheit und hilft, innere Blockaden zu lösen. Probleme wie z. B. Angstzustände, Stress, Schlafstörungen, Minderwertigkeitsgefühle oder Depressionen können gebessert oder behoben werden. Auch einige körperliche Krankheiten können positiv beeinflusst werden. Worauf Sie bei der Wahl eines Therapeuten achten sollten: Gut ausgebildete Hypnosetherapeuten streben eine Zusammenarbeit mit Ärzten an.

Kurzentspannung – schnell und wirksam

Wenn die Zeit für Kurse nicht reicht oder um die innere Balance wieder besser zu finden, dann eignen sich auch folgende Ansätze:

Lachen Sie mal wieder, denn: Lachen ist die beste Medizin. Lachen hat neben Stressabbau auch positive Auswirkungen auf Herz und Kreislauf, entspannt die Muskulatur, durchblutet das Gehirn und stärkt unser Immunsystem. Lachen lässt sympathisch wirken und es werden dabei Glückshormone ausgeschüttet.

Machen Sie etwas, das Ihnen guttut! Nehmen Sie sich Zeit für Beschäftigungen, die Sie gerne machen. Wichtig: Nehmen Sie diese Momente

bewusst wahr und bewerten Sie sie positiv. Je nach Vorlieben können das zum Beispiel sein: Spaziergänge oder Ausflüge in die Natur, insbesondere im Wald, Sport oder andere Bewegung, ein gutes Buch lesen oder entspannende Musik hören, kreativ sein oder eine Tasse Tee trinken. Atmen Sie durch – aber richtig! Bewusstes, tiefes und langsames Ein- und Ausatmen, möglichst in den Bauchraum, führt unmittelbar zu körperlicher Entspannung. Die Methode ist sehr einfach anzuwenden und auch leicht zu erlernen; im Internet finden Sie zahlreiche Anweisungen und Übungen. Atementspannung ist auch Teil des Autogenen Trainings, der Meditation und des Yogas.



© nickolya

Allgemeine Empfehlungen

Schützen Sie sich gut vor der Sonne! Die weissfleckigen Vitiligo-Areale haben keinen natürlichen Schutz gegenüber Sonnenlicht. Verwenden Sie auf jeden Fall genügend Sonnenschutz. Kopfbedeckung und Sonnenbrille schützen ebenfalls vor aggressiven Strahlen.

Wenn Vitiligo für Sie ein ernsthaftes Problem ist, sollte es auch für Ihren Arzt eines sein. Fragen Sie nach Behandlungsmöglichkeiten und entscheiden Sie selbst, welches der beste Weg ist.

Erklären Sie Ihrem Umfeld die Krankheit und dass sie nicht ansteckend ist. Dies fördert das Verständnis und schützt vor Isolation. Selbst negative Erlebnisse können positive Aspekte gewinnen, wenn sie mit einem verständnisvollen Umfeld verarbeitet werden.

Pflegen Sie Ihre Haut regelmässig. Lassen Sie sich in der Apotheke und vom Dermatologen beraten. Eine gut gepflegte Haut fördert das Wohlbefinden.

Durch gesunde und ausgewogene Ernährung sowie tägliche Bewegung an der frischen Luft tun Sie Ihrer Haut Gutes. Ein ausgeglichener Lebensstil unterstützt Sie weiter darin, den Körper trotz der bestehenden Autoimmunerkrankung im Gleichgewicht zu halten.

Tauschen Sie sich mit anderen Betroffenen aus oder besuchen Sie öffentliche Vorträge über neue Entwicklungen. Pflegen Sie Ihre Kontakte, um sich ein persönliches Netzwerk aufzubauen.

Lassen Sie Ihr Sozialleben nicht einschränken. Entspannungstechniken, Aufenthalte in der Natur oder Treffen mit Freunden können Stress abbauen.

Im Internet finden sich oft Angebote für angebliche «Wundermittel». Seien Sie auf der Hut. Leider wollen einige Anbieter so die Frustrationen von Betroffenen ausnutzen. Fragen Sie immer, woher die Information kommt und wie die Produkte getestet wurden.

Alle können lernen, weisse Flecken im Gesicht abzudecken. Kontrollieren Sie die Vitiligo, anstatt sich von ihr kontrollieren zu lassen. Im Sommer können leichte und luftige Kleider die Vitiligo an Armen oder Beinen unsichtbar machen.

Schenken Sie der Vitiligo nicht mehr Aufmerksamkeit, als sie verdient. Entscheiden Sie, in welchen Situationen Make-up wichtig ist und wo es einen kurzen Hinweis auf die Vitiligo braucht, damit Sie sich unbeschwert fühlen.

Austausch unter Betroffenen in regionalen Gruppen der SPVG

In manchen Regionen bietet die SPVG Betroffenen die wertvolle Möglichkeit, sich bei regelmässigen Treffen auszutauschen. Personen, die an der gleichen Krankheit leiden, bringen besseres gegenseitiges Verständnis auf, Erfahrungen werden ausgetauscht und hilfreiche Tipps und Ratschläge weitergegeben. Auf diese Weise informieren sich Betroffene über ihr Krankheitsbild, lernen ihre chronische Krankheit zu akzeptieren und besser damit umzugehen.

Diese Gruppentreffen finden in einem geschützten Rahmen statt. So geben sie den Teilnehmenden die Möglichkeit, tiefe Gefühle auszudrücken und über positive wie auch über negative Erlebnisse oder über Angst zu sprechen. Salutogenese konzentriert sich auf die Erhaltung der Gesundheit und ist ein wichtiger Faktor in den Gruppentreffen. Dabei werden die Gedanken auf positive Aspekte fokussiert. Daraus kann ein Prozess entstehen, der zur Besserung der Lebensqualität führt. Salutogenese ist wie eine Schatzsuche, bei der es darum geht, vorhandene, aber versteckte Ressourcen freizulegen. Gegenseitige Unterstützung und Anteilnahme sind in den Regio-

nalgruppen der SPVG ebenfalls zentral und helfen den Mitgliedern, sich weniger einsam zu fühlen.

Das Engagement in einer Gruppe hebt auch die sozialen Kompetenzen, steigert das Selbstwertgefühl, verbessert die Lebensqualität und das Selbstvertrauen. Zusätzlich wird die Kommunikationsfähigkeit gesteigert und ungeahnte Fähigkeiten werden entwickelt. Weiter werden die Teilnehmenden dazu motiviert, Verantwortung für sich selbst und für die Gruppe zu übernehmen und aktiv zum Gruppenleben beizutragen.

«Vitiligo? Sie sind nicht allein! Kommen Sie in unsere Regionalgruppe.»

«Die Zusammenkünfte der Regionalgruppe Vitiligo Nordwestschweiz der SPVG bieten die Gelegenheit, sich unter Betroffenen in angenehmer und ungezwungener Umgebung über Neues zu informieren und Erfahrungen auszutauschen. Über E-Mail und Telefon halten wir Kontakt mit den Gruppenmitgliedern, den anderen Regionalleiterinnen der SPVG und weiteren Interessierten.

Als Regionalgruppenleiterinnen beantworten wir auch Anfragen zu Vitiligo, die in unserer Geschäftsstelle eingehen und an uns weitergeleitet werden. Oft handelt es sich um Personen, bei denen Vitiligo neu diagnostiziert worden ist, sowie Eltern von betroffenen Kindern, die sich melden. Häufig geht es um



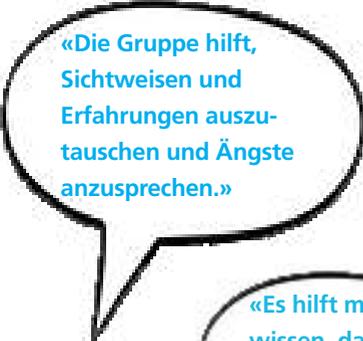
«In der Gruppe habe ich wertvolle Tipps über Schminke und Camouflage erhalten.»

Fragen zur Lichttherapie oder zu anderen Therapieformen, darum, wie man geeignete Dermatologen findet oder um ergänzende Tipps im Umgang mit Vitiligo. Manchmal dürfen wir Menschen, die wir zuvor per Telefon oder E-Mail beraten haben, später an einem unserer Regionalgruppen-Treffen als Gast begrüssen, und immer kommt es dabei zu spannenden Gesprächen.

Es macht uns Freude, einen Beitrag zum besseren Umgang mit unserer Krankheit zu leisten. Wir freuen uns, wenn wir unsere langjährigen Mitglieder regelmässig treffen und neue Besucherinnen und Besucher in unserer Gruppe willkommen heissen dürfen.»

Ruth Aeschlimann und Nicole Schwob Sennhauser, Regionalgruppenleiterinnen

Vitiligo Nordwestschweiz SPVG



«Die Gruppe hilft, Sichtweisen und Erfahrungen auszutauschen und Ängste anzusprechen.»



«Es hilft mir zu wissen, dass ich nicht allein bin mit meinem Problem.»

Patientenorganisationen und Links

www.spvg.ch

Auf der Webseite der Schweizerischen Psoriasis und Vitiligo Gesellschaft finden Sie wertvolle Links und Informationen rund um Vitiligo sowie einen Dermfinder. Der Dermfinder ist eine Ärztesuchmaschine, mit der Sie schnell für Sie passende Dermatologen in Ihrer Umgebung finden können.

Es gibt weitere Patientenorganisationen, die Ihnen nützliche Informationen bieten können, beispielsweise:

www.vitiligo-verein.de

Deutscher Vitiligo Verein e.V. DVV

www.vitiligo-bund.de

Deutscher Vitiligo Bund e.V. DVB
Selbsthilfegruppen

www.afvitiligo.com

Association Francaise du Vitiligo

www.asnpv.it

Italienische Psoriasis und Vitiligo
Patientenvereinigung

www.vitiligosupport.com

Internationale Patientenunterstützungs-
Organisation (Englisch)

www.25June.org

Internetseite des Welt-Vitiligo-Tages

www.aha.ch

aha! Allergiezentrum Schweiz

www.selbsthilfeschweiz.ch

Koordination und Förderung von
Selbsthilfegruppen in der Schweiz

www.uv-index.ch

Tägliche Informationen zur
Sonneneinstrahlung der Schweiz

Weitere Webseiten

www.elternnetz.ch

www.hautstigma.ch

Für mehr Lebensqualität

Als Mitglied der Schweizerischen Psoriasis und Vitiligo Gesellschaft (SPVG) werden Sie Teil einer Organisation, die sich konsequent und nachhaltig für die Bedürfnisse von Menschen mit Psoriasis und Vitiligo einsetzt. Die SPVG unterstützt Betroffene im Umgang mit ihrer Krankheit durch umfassende Informationen und Beratung.

Werden Sie Mitglied und helfen Sie mit Ihrem jährlichen Beitrag, wichtige Dienstleistungen für Betroffene auszubauen und damit deren Lebensqualität zu verbessern. Sie erhalten zudem regelmässig unser interessantes Magazin *Hautsache* und unseren Newsletter. Dazu senden wir Ihnen zusammen mit der Mitgliedschaftsbestätigung ein Passwort zum Mitgliederbereich auf unserer Webseite, in dem Sie exklusive Informationen finden.

Die SPVG ist eine gemeinnützige Patientenorganisation. Sie wird in ihrer Arbeit durch einen Wissenschaftlichen Beirat von ausgewiesenen Fachärzten aus der ganzen Schweiz ehrenamtlich unterstützt.

Melden Sie sich an unter www.spvg.ch. Wir freuen uns über jedes Mitglied.

Wir danken Ihnen für Ihre Unterstützung
Ihre SPVG

Der Wissenschaftliche Beirat der SPVG

Prof. Dr. med. Wolf-Henning Boehncke, Genf

Prof. Dr. med. Lasse Roger Braathen, Oberhofen

Prof. Dr. med. Curdin Conrad, Lausanne

Dr. med. Stefan Dommann, Feldmeilen

Prof. Dr. med. Lars E. French, München

Prof. Dr. med. Michel Gilliet, Lausanne

Prof. Dr. med. u. phil. Ingo Haase, Zürich

Prof. Dr. med. Daniel Hohl, Lausanne

Dr. med. Rolf Ingold-Oertle, Altstätten

Prof. Dr. med. Peter Itin, Basel

Dr. med. Brigitte Kalbacher, St.Gallen

PD Dr. Matthias Möhenschlager, Davos

Prof. Dr. med. Burkhard Möller, Bern

Dr. med. Bruno Müller, Bern

Prof. Dr. med. Alexander Navarini, Basel

Mit freundlicher Unterstützung durch

abbvie

ABBVIE AG, Baar



LEO PHARMA, Regensdorf



CELGENE GMBH, Zürich

Lilly

ELI LILLY (SUISSE) SA, Vernier

 GALDERMA

GALDERMA SCHWEIZ AG, Egerkingen

 NOVARTIS

NOVARTIS PHARMA SCHWEIZ AG, Rotkreuz

janssen 

JANSSEN-CILAG AG, Zug

Herzlichen Dank!

Schweizerische Psoriasis- und Vitiligo-Gesellschaft, SPVG

Scheibenstrasse 20, Postfach 1, 3000 Bern 22

Telefon 031 359 90 99 (jeweils dienstags),

Fax 031 359 90 98

info@spvg.ch

www.spvg.ch