

Klinik für Rheumatologie

Für Menschen mit Sicca-Beschwerden

Diese Broschüre bietet Ihnen wertvolle Informationen zu Trockenheitsbeschwerden, die mit der Sjögren-Erkrankung einhergehen können, sowie hilfreiche Massnahmen zur Linderung der Symptome.

Mit unseren praktischen Tipps und bewährten Tricks möchten wir Sie dabei unterstützen, Ihre Lebensqualität nachhaltig zu verbessern.

Sehr geehrte Menschen mit Sjögren

Das sogenannte Sicca-Syndrom (Sicca = Latein für „trocken“) ist eine der Hauptbeschwerden der Sjögren-Erkrankung. Es äussert sich meist durch die Trockenheit von Mund und Augen. Die Ursache davon ist die verminderte Produktion von Speichel und Tränenflüssigkeit, welche durch eine autoimmune Entzündung ausgelöst ist und damit zur Beeinträchtigung von Speichel- und Tränenrüsen führt.

Neben den Augen und dem Mund kann Sicca auch den Rachen, die Nase, die Haut und die Vagina betreffen.

Die Trockenheit kann einen erheblichen Einfluss auf Ihre Lebensqualität haben. Nicht selten wird der hohe Leidensdruck vom sozialen Umfeld nicht verstanden, was zu persönlichem Rückzug führen kann.

Leider gibt es bis heute noch keine erfolgreiche Therapie, die den Funktionsverlust der Drüsen aufhalten oder wiederherstellen kann. Die Therapie richtet sich daher auf die Linderung der Beschwerden sowie auf die Förderung der Drüsenrestfunktion. Mittlerweile sind viele unterschiedliche Speichel- und Tränenersatzmittel erhältlich. Es lohnt sich, verschiedene Produkte auszuprobieren bis man zufrieden ist. Zusätzlich können durch weitere Massnahmen die Beschwerden gelindert werden.

Diese Broschüre soll Ihnen Tipps und Tricks bei Sicca geben, mit dem Ziel, Ihre Lebensqualität wieder zu erhöhen.

Herzlichst



Marco Sprecher, Dr. med.
Oberarzt Rheumatologie



Patricia Huber
Fachexpertin Pflege

1. Trockene Augen

1.1. Physiologie (Funktion)

Der Tränenfilm, der sich auf dem Auge befindet, ist in drei Schichten aufgebaut:

Schleimschicht (Muzinschicht)

Sie ist die innerste Tränenfilmschicht und liegt direkt auf dem Auge. Sie dient dazu, dass der Tränenfilm am Auge haften bleibt und hat auch desinfizierende Eigenschaften.

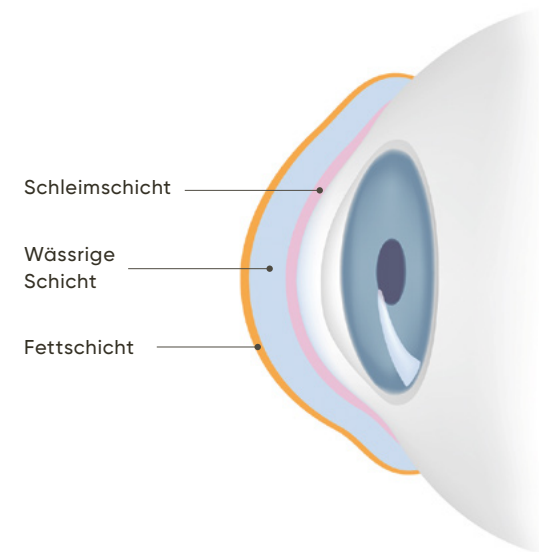
Wässrige Schicht

Diese Schicht befindet sich in der Mitte zwischen Schleim- und Fettschicht. Sie macht den mit Abstand grössten Anteil des Tränenfilms aus. Sie wird von der Tränenrüse produziert und befeuchtet hauptsächlich das Auge.

Fettschicht (Lipidschicht)

Die hauchdünne äussere Fettschicht wird durch die Meibom-Drüsen produziert. Diese Drüsen verteilen sich in der oberen und unteren Lidkante. Sie stabilisieren den Tränenfilm und verhindern eine zu schnelle Verdunstung.

Etwa zwölf Mal pro Minute schlägt ein Mensch seine Augenlider auf und zu. Bei Sjögren sind insbesondere die wässrige Schicht als auch die Fettschicht gestört. Dies führt zu einer verminderten Produktion und zu einer veränderten Eigenschaft der einzelnen Schichten. Die Quantität und die Qua-



lität des Tränenfilms sind also gestört, so dass er weniger lang auf dem Auge haftet als bei Normalfunktion. Die äussere Fettschicht reisst auf und die Tränenflüssigkeit fliesst von der Hornhautoberfläche ab. Wenn die Augen nicht genügend befeuchtet werden, werden sie empfindlich gegenüber Schmutz oder Krankheitserregern. Dies kann zu einer Reizung oder Infektion des Auges führen. Zu den möglichen Symptomen gehören ein Trockenheits- und ein Fremdkörpergefühl, aber auch Augenbrennen, Schmerzen, Rötungen und Sehstörungen.

1.2. Tipps zur Optimierung der Augentrockenheit

Vermeiden Sie ungünstige Einwirkungen auf Ihre Augen

Zugluft, Wind, Rauch, Heizungen und Klimaanlage trocknen die Augen zusätzlich aus. Meiden Sie diese Einwirkungen oder tragen Sie eine Schutzbrille wie zum Beispiel eine Panorama-Brille mit Seitenschutz. Regelmässiges Stosslüften und ein Luftbefeuchter helfen bei trockenen Räumen.

Tragen Sie keine weichen Kontaktlinsen

Weiche Kontaktlinsen trocknen die Augen zusätzlich aus.

Überprüfen Sie Ihre Medikamentenliste auf mögliche Nebenwirkungen

Falls Sie regelmässig Medikamente einnehmen, lassen Sie diese durch eine Ärztin oder einen Arzt auf Nebenwirkungen wie Augentrockenheit überprüfen. Typische Medikamente, welche die Augen austrocknen können, sind Beta-blocker, Histaminblocker, Ovulationshemmer wie die Antibabypille, Retinoide und Psychopharmaka.

Mögliche Wirkung von Omega-3-Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren wird eine entzündungshemmende und unterstützende Wirkung auf die Fettschicht der Tränen nachgesagt. Die Forschung zeigt unterschiedliche Ergebnisse dazu. Omega-3-Fettsäuren können als Nahrungsergänzung eingenommen werden.

1.3. Arbeitsplatz: Richten Sie Ihren Bildschirm optimal ein

Bei der Bildschirmarbeit blinzeln wir weniger. Dies ist ein zusätzlicher Risikofaktor für trockene Augen. Um sich am Arbeitsplatz besser gegen trockene Augen zu schützen, gibt es folgende Tipps:

Bildschirmposition

Richten Sie den Bildschirm unterhalb Ihrer Augenhöhe ein. Die Augen sollen stets etwas nach unten blicken. Damit verkleinert sich die geöffnete Augenfläche, wodurch weniger Tränenflüssigkeit verdunsten kann.

Aktives Blinzeln

Blinzeln Sie eine Minute lang aktiv. Führen Sie dies zum Beispiel als Ritual beim Starten und Herunterfahren des Computers durch.

20/20/20-Regel

Richten Sie Ihren Blick alle 20 Minuten während 20 Sekunden mindestens 20 Fuss, zirka sechs Meter, in die Ferne. Wir blinzeln mehr, wenn wir in die Ferne schauen. Das führt zu einer besseren Befeuchtung des Auges.

Palmieren

Bedecken Sie beide Augen mit den Handflächen: Reiben Sie Ihre Handflächen während zirka 30 Sekunden aneinander und halten Sie sie danach leicht nach aussen gewölbt über die geschlossenen Augen.

Pausen einlegen

Legen Sie pro Stunde fünf Minuten Pause ein, idealerweise mit etwas Bewegung und frischer Luft.

1.4. Kombinationstherapie

Je stärker Sie von der Augentrockenheit betroffen sind, desto intensiver sollte die Therapie erfolgen. Dies kann zum Beispiel durch das Kombinieren von Augentropfen, -gels, -sprays und -salben und regelmässiger Lidrandpflege erfolgen. Fetthaltige (liposomale) Augensprays bilden die äussere Fettschicht des Auges nach. Augentropfen unterstützen vor allem die mittlere wässrige Schicht.

1.5. Augentropfen und Augengels

Wir können keine generelle Empfehlung abgeben, welche befeuchtenden lokalen Augenprodukte wirksamer und verträglicher sind. Wir empfehlen das Produkt zu wechseln, wenn es sich im Auge unangenehm anfühlt oder Sie die Befeuchtungsdauer als zu kurz empfinden.

Das optimale Produkt und die optimale Kombination

- Augengels und -tropfen sind in Form von Einzeldosen (Monodosen), Flaschen oder Tuben erhältlich.
- Einzeldosen sind in der Regel frei von Konservierungsstoffen und für die sofortige Verwendung vorgesehen, manche sind wiederverschliessbar und dürfen bis zu zwölf Stunden aufbewahrt werden. Sie sind meistens mit Kontaktlinsen verträglich.
- Flaschen enthalten meistens Konservierungsstoffe und sind in der Regel sechs bis zwölf Monate haltbar. Vor der Anwendung von Produkten mit Konservierungsmitteln sollten die Kontaktlinsen entfernt und erst nach 15 bis 30 Minuten wiedereingesetzt werden, da sich die Konservierungsmittel zum Teil in den Kontaktlinsen ablagern und zu Verfärbungen und Unverträglichkeiten führen können. Ausnahmen sind möglich.

- Konservierungsmittel in Augentropfen können den Tränenfilm schädigen und die Augenoberfläche zusätzlich reizen. Falls die Augentropfen mehr als drei Mal täglich eingesetzt werden müssen, sollte ein Produkt ohne Konservierungsmittel verwendet werden.
- Augengels können das Sehen kurzzeitig beeinträchtigen, befeuchten die Augen aber länger als Augentropfen.
- Es gibt unterschiedliche Inhaltsstoffe mit befeuchtenden Eigenschaften. Wenn die Wirkung ungenügend ist, lohnt es sich, auf ein Produkt mit anderen Inhaltsstoffen zu wechseln.
- Falls Sie unterschiedliche Augentropfen anwenden: Warten Sie fünf Minuten bis zur Anwendung des nächsten Produktes.
- Wenden Sie die Augentropfen immer vor der Augensalbe an.

Die häufigsten Inhaltsstoffe in Augenprodukten:

- Hyaluronsäure
- Carbomer 980 oder Carbomer 974 P
- Hypromellose (Hydroxypropyl-Methylcellulose)
- Povidon K25
- Carmellose
- Perfluorhexyloctan (wasserfreie Tropfen, welche vor allem die Fettschicht der Tränen unterstützen)
- Kationische Öl-in-Wasser-Emulsionen (positiv geladene Tröpfchen binden sich auf die negativ geladene Augenoberfläche)

Anwendung von Augentropfen

Schritt 1: Vorbereitung

- Waschen Sie Ihre Hände.
- Die Flaschenspitze darf nicht berührt werden.

Schritt 2: Tropfen verabreichen

- Ziehen Sie das Unterlid mit dem Finger sanft nach unten. Es bildet sich eine kleine Tasche, welche die Tropfen auffangen kann.
- Lehnen Sie den Kopf nach hinten und schauen Sie Richtung Augenbrauen.
- Halten Sie die Flasche über das Auge und tröpfeln Sie die Tropfen am unteren Augenrand ein, ohne dass Sie dabei das Auge berühren.

Schritt 3: Einwirken lassen

- Schliessen Sie das Auge sanft, ohne zu zwinkern oder das Auge zusammenzukneifen.
- Halten Sie das Auge während zwei Minuten geschlossen. Drücken Sie den inneren Augenwinkel – neben Ihrer Nase – mit dem Finger leicht zu.

1.6. Augensalben / Vitamin A

Salben mit Vitamin A (Retinol) werden vor allem nachts angewendet und bieten einen intensiven Schutz der Augenoberfläche. Dadurch sollen die Zellen geschützt und die Regeneration der Augenoberfläche unterstützt werden.

Anwendung von Augensalben

Schritt 1: Vorbereitung

- Waschen Sie Ihre Hände.
- Die Spitze der Tube darf nicht berührt werden.

Schritt 2: Salbe verabreichen

- Ziehen Sie das Unterlid mit dem Finger sanft nach unten. Es bildet sich eine kleine Tasche, welche die Salbe auffangen kann.
- Lehnen Sie den Kopf nach hinten und schauen Sie Richtung Augenbrauen.
- Halten Sie die Salbe über das Auge und tragen Sie sie langsam auf den unteren Augenrand auf.

Schritt 3: Einwirken lassen

- Schliessen Sie Ihre Augen sanft, ohne dabei zu zwinkern oder die Augen zusammenzukneifen.

1.7. Augensprays

Fetthaltige (liposomale) Augensprays stabilisieren die schützende Fettschicht des Tränenfilms, wodurch die Tränen weniger verdunsten können.

Anwendung von Augensprays

Geben Sie ein bis zwei Sprühstöße im Abstand von 10 bis 20 cm auf die geschlossenen Augen.

1.8. Lidrandpflege

Die Lidrandpflege dient zur Reinigung und Anregung der Meibom-Drüsen in den Lidkanten. Diese Drüsen produzieren die hauchdünne äussere Fettschicht des Tränenfilms. Durch die regelmässige Anwendung (zum Beispiel morgens und abends) können die Sicca-Beschwerden erheblich verbessert werden. Zur Pflege braucht es nicht zwingend kommerzielle Produkte.

Vorgehen zur Lidrandpflege

Schritt 1: Vorbereitung

- Waschen Sie Ihre Hände.
- Tränken Sie eine Watterondelle oder einen Waschlappen im warmen Wasser.
- Legen Sie diese während zwei bis fünf Minuten auf Ihre geschlossenen Augen.

Schritt 2: Massage

- Schliessen Sie Ihre Augen.
- Streichen Sie mehrmals das Oberlid mit dem Zeigefinger von oben nach unten.
- Streichen Sie mehrmals das Unterlid mit dem Zeigefinger von unten nach oben.

Schritt 3: Reinigung

- Befeuchten Sie das Wattestäbchen mit warmem Wasser.
- Ziehen Sie das Oberlid ein wenig vom Augapfel weg und fahren Sie mit dem Wattestäbchen sanft über die Lidkante. Wiederholen Sie dies beim Unterlid.



Das Vorgehen wird Ihnen hier im Video gezeigt.

1.9. Zusätzliche augenärztliche Therapiesteigerung

Wenn die oben genannten Therapiemassnahmen nicht ausreichen, lohnt es sich, die Therapie zu steigern unter Anleitung einer Fachperson der Augenheilkunde. Diese Optionen bestehen:

Ciclosporin-Augentropfen

Ciclosporin hemmt das überschießende Abwehrsystem im Auge. Diese milchig-weissen Augentropfen werden einmal täglich vor dem Schlafengehen angewendet und können im Auge etwas brennen. Da das Abwehrsystem gehemmt wird, besteht ein etwas höheres Infektionsrisiko für die Augen.

Punctum plugs

Das sind kleine Stöpsel aus Silikon oder Hydrogel (Kollagen), welche in den Tränenabflussweg gelegt werden. Diese hemmen den Abfluss der eigenen Tränen aus den Augen. Dadurch verbleibt die körpereigene Tränenflüssigkeit länger im Auge. Das Einlegen erfolgt durch eine Augenärztin oder einen Augenarzt nach lokaler Betäubung mit Augentropfen.

Autologe Serumaugentropfen

Diese Tropfen werden aus dem eigenen Blut gewonnen und ähneln in ihrer Zusammensetzung den eigenen Tränen. In der Schweiz kann durch den Augenarzt oder die Augenärztin bei der Grundversicherung eine Kostengutsprache eingereicht werden. Es muss belegt werden können, dass sämtliche Therapien mit Augentropfen, in der Regel auch der Versuch mit Punctum plugs, nicht erfolgreich waren.

Lichttherapie

Gewisse Augenheilpraxen und Zentren bieten Lichttherapie an. Durch thermische Impulse werden die Augenlider erwärmt und die Meibom-Drüsen angeregt. In der Regel werden drei bis sechs Behandlungen à 30 Minuten im Abstand von sieben bis zehn Tagen empfohlen. Die Grundversicherung übernimmt die Kosten dafür nicht. Das Ansprechen auf diese Therapie ist sehr unterschiedlich.

2. Trockene Nase



Die Nase erwärmt, befeuchtet und reinigt die Atemluft. Bei Nasentrockenheit ist die Feuchtigkeit der Schleimhäute reduziert. Dadurch ist die Barrierefunktion gegen Krankheitserreger beeinträchtigt. Zur Nasenpflege sind Spülungen, Sprays und Salben erhältlich.

2.1. Mögliche Mittel gegen trockene Nasenschleimhäute

Nasensprays mit Salz

Zur Befeuchtung der Nasenschleimhaut gibt es zahlreiche Produkte mit Kochsalz. Einige Produkte enthalten zusätzliche befeuchtende Inhaltsstoffe wie Dexpanthenol, Hyaluronsäure und verschiedene pflanzliche Öle.

Nasenspülung

Das Spülen befreit die Nasenwege von überschüssigem Schleim, Krusten werden aufgeweicht und entfernt. Damit bleibt die Nasenpassage offen.

Nasensalben

Diese enthalten meist das befeuchtende Dexpanthenol. Manche Produkte können auch für die Augen verwendet werden.

Luftbefeuchter

Ein Luftbefeuchter hilft im Allgemeinen gegen die Trockenheit.

3. Trockener Mund



Die Speicheldrüsen im Mund produzieren in der Regel etwa einen bis eineinhalb Liter Speichel pro Tag. Dies ermöglicht das Sprechen und Schlucken, das Befeuchten und den Transport der Nahrung. Der Speichel unterstützt auch bei der Verdauung sowie der Geschmackswahrnehmung. Er schützt das Zahnfleisch vor Entzündungen, die Zähne vor Entkalkung und Karies sowie vor Zungenbelag.

Die Ernährung kann bei der wahrgenommenen Mundfeuchtigkeit eine entscheidende Rolle spielen, da gewisse Nahrungsmittel sehr trocken oder sehr säurehaltig sind oder umgekehrt auch die Speichelproduktion anregen können. Bestimmte Massnahmen und Produkte haben eine befeuchtende Wirkung. Es ist wichtig, dass Sie diese kennen, sie konsequent anwenden und dass Sie auf eine gute Mundhygiene achten.

3.1. Massnahmen gegen Mundtrockenheit

Trinken Sie genügend und in den richtigen Abständen

Manche neigen dazu, ständig Wasser zu schlürfen, mit dem Ziel, die Trockenheitsbeschwerden zu lindern. Dadurch wird jedes Mal der natürliche Speichelfilm weggespült. Die Mundschleimhaut wird zusätzlich gereizt und angegriffen.

Es ist wichtig, dass Sie genügend Wasser trinken, mindestens zwei Liter, ohne Zucker. Trinken Sie grössere Portionen, anstatt ständig alle zehn Minuten nur einzelne Schlucke.

Halten Sie die Nasenpassage frei

Die Atmung durch den Mund verstärkt die Mundtrockenheit. Sorgen Sie dafür, dass die Atemwege über die Nase frei sind.

Vermeiden Sie Klimaanlage

Klimaanlagen fördern die Trockenheit, indem sie der Luft die Feuchtigkeit entziehen.

Vermeiden Sie Zucker, Koffein, Alkohol

Sie verstärken die Mundtrockenheit und erhöhen teilweise das Kariesrisiko.

Zuckerfreie Kaugummis helfen

Kaugummikauen regt die Herstellung von Speichel im Mund mechanisch an. Zusätzlich können Inhaltsstoffe wie Aspartam, Saccharin oder Sorbitol die Speichelproduktion chemisch stimulieren. Xylitol reduziert ausserdem das Kariesrisiko.

Milchgetränke und Eiswürfel

Sie fördern die Speichelbildung.

Passen Sie die Kost an

Essen Sie säurearme, faserreiche und feste Nahrung, um die Speichelbildung anzuregen. Durch das Kauen werden die Drüsen zur vermehrten Speichelbildung angeregt. Bei Problemen mit dem Schlucken können Suppen und Saucen zu den Mahlzeiten helfen.

Verwenden Sie Mundgel und Hafttabletten zur Nacht

Mundgels befeuchten den Mund in der Regel länger als Mundsprays. Wer die Konsistenz nicht mag, kann alternativ

auch auf befeuchtende Hafttabletten zurückgreifen. Diese werden auf den Zahnfleischrand platziert. Insbesondere vor dem Schlafengehen kann dies eine Möglichkeit sein, für eine etwas längere Zeit Linderung zu verschaffen.

Öl

Öl bleibt lange in der Mundschleimhaut haften, wodurch sie länger befeuchtet bleibt. Manche fügen zum Wasser einen Schuss Olivenöl dazu, andere befeuchten die Mundschleimhaut mit ein paar Tropfen Sanddornöl. Man kann Sanddornöl auch in Rahm oder Milch dazugeben. Diese Flüssigkeit im Mund spülen und nach Bedarf schlucken oder ausspucken. Auch Malven- oder Leinöl eignen sich.

Den Eigengeschmack von Öl kann man durch das Zugabe von ätherischen Ölen nach eigenen Vorlieben beeinflussen.

Akupunktur

Wenn Sie gegenüber alternativen Heilmethoden offen sind, lohnt sich der Versuch mit Akupunktur. Es gibt unterschiedliche Studienergebnisse dazu.

Elektrostimulation der Speicheldrüsen

Es gibt verschiedene Apparate, welche durch elektrische Impulse die Nerven der Speicheldrüsen schmerzfrei stimulieren. Das Ansprechen ist unterschiedlich.

Gute Zahn- und MundpflegeRegelmässige Dentalhygiene

(zwei bis vier Mal jährlich)

Durch den verminderten Speichel erhöht sich das Karies- und Zahnsteinrisiko erheblich. Die Grundversicherung muss sich per Gesetz an den Kosten beteiligen. Die Versicherung verlangt in der Regel eine Messung der Speichelflussrate, welche die verminderte Speichelproduktion belegt.

Milde Zahnpasta und Mundspülungen

Scharfe Zahnpasta und Mundspülungen können die Mundschleimhaut reizen. Wir empfehlen daher die Verwendung von milden, fluoridhaltigen Zahnpasta und Mundspülungen. Es gibt auch spezielle Produkte mit befeuchtenden Inhaltsstoffen. Auch bei Zahnprothesen ist eine gründliche Reinigung wichtig.

Reinigung der Zahnzwischenräume

Benutzen Sie Zahnseide, Zahnseidesticks oder Interdentalbürstchen.

Zungenreinigung

Die Zunge reinigt man am besten mit einem Zungenschaber.

Lippenpflege

Da die Lippen keine Talgdrüsen besitzen, sollten sie immer mitgepflegt werden. Zu bevorzugen sind Salben mit dem befeuchtenden Dexpanthenol (Panthenolsalbe).

3.2. Zusätzliche Produkte gegen Mundtrockenheit

Speichelfördernde Lutschtabletten

Es gibt viele Lutschtabletten, die den Speichelfluss anregen. Diese sollten unbedingt zuckerfrei sein. Nebst Klassikern gibt es neue Produkte, welche zum Beispiel Hyaluronsäure enthalten. Es lohnt sich, zu wechseln, bis Sie ein Produkt gefunden haben, das Sie im Mund angenehm befeuchtend empfinden.

Speichelersatzmittel (Sprays, Gels)

Es gibt unterschiedliche Produkte mit Wirkstoffen, die befeuchten oder das Kariesrisiko senken. Beispiele sind Xylitol, Sorbitol, Hyaluronsäure oder Carboxymethylcellulose. Sprays eignen sich zur Anwendung während des Tages, Gels empfehlen wir eher zur Anwendung über Nacht, das heisst vor dem Schlafengehen.

3.3. Medikamente

Pilocarpin

Dieses Medikament fördert die Speichelsekretion und in geringerer Form auch die Tränensekretion. Es wirkt nur, solange die Drüsen noch eine gewisse Restfunktion haben. Das Medikament kann Nebenwirkungen verursachen und darf daher nur auf ärztliche Verordnung eingenommen werden. Deswegen darf das Medikament unter anderem Menschen mit Asthma bronchiale, Herzinsuffizienz oder Magen-Darm-Geschwüren nicht verabreicht werden. Falls Pilocarpin nicht vertragen wird, kann auch Cevimeline über die internationale Apotheke bestellt werden. Cevimeline hat eine ähnliche Wirkung wie Pilocarpin. Es macht zwar mehr Magen-Darm-Beschwerden, hat aber insgesamt weniger Nebenwirkungen.

Anetholtrithion

Diese Dragées sind rezeptfrei in Apotheken erhältlich. Sie fördern den Speichelfluss. Mögliche Nebenwirkungen sind leichter Durchfall, Verfärbung des Urins und gelegentlich eine Überempfindlichkeit an der Haut oder an den Atemwegen. Die Wirkung wurde in Studien bisher nicht umfassend bewiesen.

4. Trockene Vagina

4.1. Vaginale Sicca und mögliche Mittel dagegen

Die Trockenheit der äusseren weiblichen Geschlechtsorgane (Vulva) und der Scheide (Vagina), im Folgenden zusammen als Vulvina bezeichnet, kann zu Beschwerden führen, indem die natürliche Hautbarriere gestört wird. Juckreiz, Brennen sowie Schmerzen sind häufige Symptome. Es kann zu vermehrten Infekten, Reizungen und kleinen Rissen kommen. Hormonelle Veränderungen wie beispielsweise die Wechseljahre, Stress, Alkohol, Rauchen, eine falsche Intimpflege aber auch die Einnahme bestimmter Medikamente, können die Trockenheit verstärken. Schmerzen und Unwohlsein in der Vulvina beeinträchtigen unter anderem sportliche Aktivitäten wie Velofahren oder Schwimmen. Das Anbringen von Schutzsalben vor der Aktivität kann die Reibung vermindern und die sensible Haut schützen. Bei der Anwendung von Slipeinlagen und Binden ist Vorsicht geboten. Sie können die Hautflora beeinflussen. Es lohnt sich auch hier, verschiedene Produkte auszuprobieren bis Sie das für Sie ideale Produkt gefunden haben.



4.2. Befeuchtungsmittel

Damit sind Scheidenzäpfchen beziehungsweise Vaginalovuli gemeint. Daneben gibt es auch Vaginalcrèmes und Vaginalgels. Alle diese Produkte bestehen meist aus Hyaluronsäure, Glycerin und Milchsäure. Einige von ihnen wirken auch positiv auf den pH-Wert der Vagina. Das Scheidenzäpfchen löst sich in der Scheide innerhalb weniger Minuten auf und benetzt die Scheideninnenfläche. Hyaluronsäure hat die Fähigkeit zur Wasserspeicherung und fördert die Wundheilung.

5. Trockene Haut

Medikamente

Medikamente wie beispielsweise Pilocarpin, welches vor allem bei Mundtrockenheit verschrieben wird, können zusätzlich auch die Befeuchtung der Vulva stimulieren.

Pflege

Es gibt verschiedene Produkte, unter anderem mit Hyaluronsäure. Beispielsweise als Waschlotionen, Intimpflegtücher für unterwegs, Feuchtigkeitssalben und -gels oder Vaginalkapseln. Sie alle unterstützen die natürliche Schutzfunktion der Haut, wirken rückfettend, regenerierend und halten die gesunde Scheidenflora aufrecht. Paraffine oder Vaseline haben in erster Linie eine Schutzfunktion, aber weniger rückfeuchtende Eigenschaften.

Gleitmittel

Die Trockenheit der Vulva kann zu Schmerzen bei vaginalem Sex führen. Wir empfehlen das Anwenden von Gleitgels auf Basis von Wasser, Silikon oder Öl.

Östrogenmangel

Bei Östrogenmangel – in oder nach der Menopause – können auch östrogenhaltige Salben hilfreich sein.



Die Haut schützt uns vor Umwelteinflüssen, dient der Kommunikation und unserer Wahrnehmung. Bei Sjögren trocknet sie schneller aus, was zu Juckreiz oder Brennen führen kann. Beschwerden können im Alltag mit sorgfältiger Hautpflege gelindert werden. Mögliche Produkte sind fetthaltige Crèmes, Lotionen oder Öle sowie Produkte, welche die Hautschutzfunktion unterstützen und den Juckreiz bekämpfen. Arganöl und Aloe vera gehören zu den Klassikern unter den Pflegeprodukten, welche pflegende und unterstützende Eigenschaften haben. Viele Salben und Crèmes enthalten das

befeuchtende Dexpanthenol. Dieses schützt die Haut nach aussen vor Wasserverlust und Austrocknung, nach innen vor mechanischen Schäden, Krankheitserregern oder Allergenen. Einige Produkte enthalten neben dem befeuchtenden Dexpanthenol auch Harnstoff (Urea). Urea ist ein natürlicher Hautbestandteil. Sie bindet die Feuchtigkeit in den oberen Hautschichten (Epidermis) und hält die Haut geschmeidig. Je trockener die Haut, desto höher sollte der prozentuale Urea-Anteil in den Pflegeprodukten sein.

Urea-Anteil

- 5 % Die Haut bleibt geschmeidig, Feuchtigkeit wird in der Haut gehalten.
- 10 % Für trockene bis sehr trockene und schuppig Haut, es lindert den Juckreiz.
- 30 % Für verhornte Hautstellen (zum Beispiel Ellenbogen)
- 40 % Für stark verhornte Hautstellen und zum Auflösen von Verhornungsstörungen.

5.1. Massnahmen gegen trockene Haut

Duschen Sie nicht zu häufig

Vermeiden Sie häufiges und langes Duschen und ausgiebiges Baden. Waschen Sie zum Beispiel Ihre Haare gezielt, ohne Ganzkörperdusche. Achten Sie darauf, dass die Wassertemperatur unter 38° Celsius gehalten wird und die Duschzeit sich auf wenige Minuten beschränkt.

Verwenden Sie Duschöl statt Duschgel

Crèmeduschen und Duschöle haben einen hohen Fettanteil und schützen die Haut vor der Entfettung. Auf der Haut bleibt nach dem Duschen ein feiner Fettfilm. Dieser ersetzt das nachfolgende Eincremen jedoch nicht.

Duschen Sie vorzugsweise abends statt morgens

Über die Nacht verflüssigt sich der zähe Talg gleichmässig auf der Körperoberfläche. Duschen Sie am Morgen, wird dieser Effekt zerstört, da wichtige Bestandteile der Hautbarriere gleich wieder aus der Haut gewaschen werden.

Cremen Sie sich ein, anstatt zu duschen

Oft reicht es auch, die Haut zu pflegen anstatt sie zu waschen. Die Achselhöhlen und der Intimbereich können separat zum ganzen Körper täglich mit einem Waschlappen gereinigt werden.

Je trockener Ihre Haut, desto mehr eincremen

Je trockener die Haut, desto öfter sollten Sie sie pflegen. Meistens reicht einmal täglich eincremen aus. Bei ausgeprägter Trockenheit ist zwei Mal eincremen pro Tag besser, bei ausgeprägter Trockenheit und Juckreiz sollten Sie die betroffenen Stellen bis zu drei Mal täglich eincremen.

Abtrocknen

Tupfen Sie die Haut sanft ab, anstatt sie zu reiben.

Pflegen Sie Ihre Haut nach dem duschen

Verwenden Sie ein rückfettendes, möglichst parfümfreies Produkt, wie zum Beispiel Mandelöl, Arganöl, Aloe vera oder bei Juckreiz Crèmes mit Harnstoff (Urea).

Der Unterschied zwischen Lotion, Crème oder Salbe

Das unterscheidende Merkmal ist der Fettanteil (Lipidanteil). Lotionen haben den geringsten, Salben den höchsten Fettanteil.

Lotionen haben einen hohen Wasseranteil und wenige Lipide, das heisst Fette. Lotionen lassen sich gut auftragen, ziehen schnell ein und hinterlassen ein angenehmes Hautgefühl.

Crèmes sind Öl-in-Wasser-Emulsionen. Sie sind reichhaltiger an Lipiden als Lotionen. Der hohe Wasseranteil bei den Crèmes ermöglicht ein angenehmeres Auftragen und ein schnelleres Einziehen.

Salben sind Wasser-in-Öl-Emulsionen. Stark lipidhaltige oder fetthaltige Salben sind bei trockener Haut wirksamer als die wasserhaltigen Crèmes. Salben sind jedoch schwieriger auf der Haut zu verteilen, ziehen schlechter ein und können beim Anziehen von Kleidung unangenehm kleben. Bei trockener Haut sind Salben dennoch zu bevorzugen. Am besten wenden Sie sie vor dem Zubettgehen an.

Juckreiz

Verzichten Sie bei Juckreiz möglichst auf Histaminblocker. Diese können die Trockenheit verstärken.

6. Wo kann ich Hilfe holen?

Die regelmässige Anwendung der empfohlenen Massnahmen ist zur Vorbeugung sowie zur Verbesserung der Symptome wichtig. Sollte es dennoch zu einer Verschlechterung des Zustands Ihrer Schleimhäute oder Ihrer Haut kommen, ist es wichtig, dass Sie einen Arzt oder eine Ärztin aufsuchen.

Anmeldung für den Sjögren-Newsletter

Wir führen in regelmässigen Abständen Sjögren-Abende für Betroffene durch. Abonnieren Sie unseren digitalen Newsletter, damit Sie rechtzeitig die entsprechende Einladung erhalten. Melden Sie sich auf unserer Website an: www.usz.ch/sjoegren

Autorenschaft

Marco Sprecher, Dr. med., Oberarzt, Klinik für Rheumatologie, USZ
Patricia Huber-Fischer, MAS, Fachexpertin Pflege, Klinik für Rheumatologie, USZ

Mit besonderem Dank

Brigitte Freyhof, Abteilungsleiterin Pflege, Klinik für Rheumatologie, USZ
Antje Bachmann, Pflegeexpertin, Klinik für Rheumatologie, USZ
Markus Feuz, Pflegeexperte, Palliative Care, USZ
Agnes Kocher, Dr. sc. med., MScN, Pflegefachfrau, Universitätsspital Basel

Universitätsspital Zürich
Klinik für Rheumatologie

Rämistrasse 100
8091 Zürich

+41 44 255 26 87
(Montag – Freitag, 8.00 – 17.00 Uhr)

rheumaklinik@usz.ch

Folgen Sie dem USZ unter



Wir wissen weiter.