

## Neurodermitis-Info

Ganz wichtig für Eltern betroffener Kinder:

- Die Haut so wenig wie möglich in den Mittelpunkt stellen, ihr nur so viel wie nötig Beachtung schenken: die Therapie sollte für Kind und Eltern nicht schlimmer als die Krankheit selbst sein!
- Verschlechterungen und Verbesserungen an der Haut treten oftmals auf, ohne dass etwas besonders gut oder falsch gemacht wurde. Eine Verschlechterung des Hautzustandes ist also oftmals nicht Schuld der Eltern, sondern entspricht dem Krankheitsverlauf.
- Das Kind direkt vom Kratzen abhalten (z.B. durch Schimpfen oder Festhalten) führt nicht zum Ziel, sondern verstärkt eher den Juckreiz.  
Besser: Ablenkung, Kühlen, feuchte Umschläge oder Eincremen.

### Was ist Neurodermitis?

Neurodermitis ist eine chronisch verlaufende Hautkrankheit, die durch entzündete, trockene und juckende Hautgebiete gekennzeichnet ist. Die Hautbarriere (die Abgrenzung nach außen) ist schlechter als bei anderen Menschen: Feuchtigkeit geht verloren und Umweltreizstoffe können leichter eindringen.

Die Hauterscheinungen treten oft schon im ersten Lebensjahr auf und betreffen typische Körperstellen (z.B. Gesicht, Ellenbeugen, Kniekehlen, Handgelenke). Der Krankheitsverlauf wird durch eine Vielzahl von Faktoren bestimmt, die im Einzelfall kaum komplett erfasst werden können. Mögliche Auslöser sind zum Beispiel:



## Krankheitsverlauf

Die Neurodermitis zeigt in Abhängigkeit vom Alter der Kinder häufig eine typische Verteilung der Hautekzeme:

- Säuglingsalter, frühes Kleinkindalter: Wangen, Stirn, Kinn, Bauch, Rücken
- Ältere Kinder, Schulkinder: Ellenbeugen, Kniekehlen, Hals
- Jugendliche: Handgelenke, Füße, Hals

Bisher ist eine echte Heilung der Erkrankung nicht möglich. **Durch eine gute individuelle Hautpflege kann der Verlauf aber immer günstig beeinflusst werden.** Die große Mehrheit der Kinder zeigt eine Besserung bis zur Erscheinungsfreiheit zum Schulalter hin.

## Juckreiz

Der Juckreiz ist für viele Patienten, Familien und Therapeuten das wichtigste und belastendste Symptom. Kratzen lindert nur kurz, steigert danach aber den Juckreiz. Ein negativer Kratz – Juckreiz – Kreislauf kann entstehen! Oft hält der Juckreiz weiter an, auch wenn das Ekzem abgeklungen ist.

Gegen den Juckreiz hilft:

- Kühlen, feuchte Umschläge, duschen, ablenken
- Zu warme oder falsche Kleidung meiden
- Effektive Anti-entzündliche Behandlung mit Kortikoidcreme oder anderen Wirkstoffen so lange wie notwendig
- Stadien-gerechte Basistherapie

Die besondere Situation mit Kindern:

Kinder holen sich manchmal unbewusst Aufmerksamkeit über das Kratzen.

Für die Entwicklung des Kindes ist ein ungestörter Schlaf sehr wichtig und Juckreiz beeinträchtigt den Schlaf. Deshalb sollte der Juckreiz von Anfang an konsequent und gut behandelt werden

Hilfreiches Verhalten:

- Angemessenes Mitleid zeigen, keine Schonung
- Loben und positives Verhalten verstärken
- Entspannung durch Kuseln und Toben
- Antihistaminika wie Fenistil und Cetirizin helfen leider kaum

Vermeiden Sie:

- Übertriebene Aufmerksamkeit
- Schnellen Creme- oder Therapiewechsel
- Aufregung und häufige Ermahnungen

Behandeln Sie ihr Kind möglichst normal.

Vermeiden Sie Überbehütung.

Trösten Sie, wenn notwendig, aber reagieren Sie nicht zu sehr emotional.

## Ernährung

Es ist wichtig zu wissen, dass nur höchstens **30%** aller Neurodermitis Patienten eine **echte Nahrungsmittelallergie** haben, viele Patienten haben dagegen eine Nahrungsmittelunverträglichkeit. Ob eine Allergie bzw. Unverträglichkeit vorliegt, sollte mit dem Arzt besprochen werden. Keine ungezielte Diät ohne Absprache !

- Stillen ist für den Verlauf günstig, kann die Krankheit aber oft nicht verhindern.
- Ist Stillen nicht möglich, sollte die Art der Flaschennahrung mit dem Arzt abgesprochen werden.
- Mit Beginn des Zufütterns (ab vollendetem 4. Lebensmonat ) sollte die Nahrung schrittweise aufgebaut werden: z. B. eine Beikost pro Woche neu einführen.
- Viele Kinder mit Neurodermitis reagieren mit einer Hautverschlechterung bei zu viel säurehaltigen, Vitamin-C-haltigen oder sehr süßen Nahrungsmitteln (Zitrusfrüchte, Rhabarber, Kiwi, Multivitaminsäfte, Schokolade etc.). Dabei handelt es sich in den meisten Fällen um eine Unverträglichkeitsreaktion.
- Scharfe Gewürze, Farb- und Konservierungsstoffe sowie Geschmacksverstärker (z.B. Glutamat) sollten gemieden werden.

**Strenge Diäten sind nur in Ausnahmefällen notwendig und sollten nur unter Anleitung (Diätberatung) durchgeführt werden.**

## Hausstaubmilben, Pollen, Tierhaare...

Bei zunehmendem Alter der Kinder verlieren die Nahrungsmittel für die Neurodermitis an Bedeutung, die Bedeutung der Inhalationsallergene (Pollen, Milben, Tierepithelien) nimmt zu.

- Bei Pollenallergie mit entsprechender Hautverschlechterung (v.a. Birkenpollen - April!) empfiehlt sich abendliches Haarewaschen, Schließen der Schlafzimmerfenster zwischen 2:00 Uhr morgens und 20:00 Uhr abends sowie Einnahme eines antiallergischen Medikaments (z.B. Cetirizin®).
- Bei der Hausstaubmilbenallergie sind Maßnahmen zur Milbensanierung notwendig, deren Umfang mit dem Arzt besprochen werden sollte. Milbendichte Matratzenüberzüge sind bei einer nachgewiesenen Sensibilisierung gegen Hausstaubmilben verordnungsfähig.
- Allergien gegen Tierhaare sind insbesondere bei Vorhandensein von Haustieren ein wichtiges Problem, das nur im Einzelfall geklärt werden kann.
- Schon ab dem ersten Lebensjahr können Allergietests (Blut- oder Hauttests) bei mittelschweren bis schweren Verlaufsformen zur Klärung der Bedeutung der einzelnen Allergene (Nahrungsmittel!) hilfreich sein.

## Hautinfektionen

Die veränderte Hautoberfläche (Barrierestörung!) der Neurodermitispatienten erleichtert Bakterien (z.B. Staphylokokken) oder Viren (z.B. Herpes) das Eindringen.

Besonders problematisch ist dies in mechanisch vorgeschädigten (=aufgekratzten) Hautarealen.

Neben der Anwendung von desinfizierenden Umschlägen (Schwarztee), Cremes und Lotionen an diesen Hautstellen kann auch die Gabe von Antibiotika als Tabletten oder Saft erforderlich sein, um bei ausgeprägter Hautverschlechterung eine Besserung zu erzielen.

### Kleidung, Bettwäsche, Temperatur

- Baumwolle, Leinen, Seide und luftdurchlässige Synthetik sind eher günstig, Wolle dagegen kann die Haut erheblich reizen.
- Unterwäsche bei scheuernden Nähten auf links anziehen, Etiketten aus der Kleidung entfernen.
- Bettwäsche aus Frottee- oder Biberwäsche sind nicht so günstig für die Haut, Baumwolle oder Seide sind zu bevorzugen.
- Neurodermitiker haben es gerne kühl: Schlafzimmertemperaturen unter 18 Grad, Raumtemperaturen tagsüber nicht über 20 Grad sind sinnvoll.

### Baden, Duschen

- Die Hautreinigung ist insbesondere bei sichtbarer Verschmutzung und nach Schwitzen sinnvoll.
- Abduschen oder kurzes Baden mit **sofortiger anschließender Hautpflege** sind dann auch **täglich** empfehlenswert.
- Beim Abtrocknen eher abtupfen als abrubbeln und dann das Hautpflegepräparat in die noch leicht feuchte Haut einmassieren.
- Badetemperatur nicht über 36 Grad (sehr warmes Wasser kann den Juckreiz fördern), Badedauer 5-10 min.
- Eine kühle Dusche kann in einer akuten Juckreizkrise bei älteren Kindern hilfreich sein.

### Praktische Hautpflege

- **Die tägliche dem Hautbild angepasste Pflege der Haut ist die wichtigste Maßnahme um die Hautbarriere zu stärken**
- Grundsätze: Salben haben einen höheren Fettgehalt, Cremes einen höheren Wassergehalt. Generell gilt, dass auf eine dünne und nässende Haut ein eher „feuchter“ Wirkstoff (Cremes, Lotionen) aufgetragen wird, auf dicke und schuppige Hautareale eher ein fetter Wirkstoff (Salbe). Da die Haut im Winter eher trockener ist, kommen dann auch vermehrt Salben zum Einsatz, im Sommer eher Cremes. Von diesem generellen Grundsatz kann in Einzelfällen – je nach Therapieerfolg – auch abgewichen werden.
- Vor dem Eincremen Hände waschen
- Entnehmen der Salben/Cremes möglichst aus Tuben oder Flaschen mit Dosierspender. Bei großen Töpfen mit einem sauberen Löffel oder Stiel. Reinigung des Löffels im Geschirrspüler.
- Vor dem Eincremen alte Salbenreste von der Haut entfernen.

- Das Eincremen sollte als angenehme, lustbetonte Aktivität gestaltet werden. Die Atmosphäre sollte ruhig und entspannt sein. Loben, wenn es geklappt hat!
- Wenn es möglich ist, sollte das Kind sich selbst eincremen. Bei größeren Kindern sollte der Cremetopf auch nachts erreichbar sein.
- Durch Fühl- und Tastspele die Situation entspannen: Mit der Salbe ein Clownsgesicht malen, den Körper betupfen und bemalen.
- Eventuell Cremen und Massieren miteinander verbinden.
- Juckende und brennende Salben oder Cremes nicht weiter geben (Rücksprache mit dem Arzt halten).
- Das auf den Cremes und Salben angegebene Verfallsdatum sollte nicht um mehr als 3 Monate überschritten werden.

### Intensivierte Hautpflege

- Bei mittel- bis schwergradiger Neurodermitis empfehlen wir eine **vorbeugende antientzündliche (proaktive)** Behandlung der Problemstellen über einen vom Arzt festgelegten Zeitraum.
- Am Körper wird dazu je nach Verlauf 1- 4x wöchentlich ein geeignetes Cortisonhaltiges Präparat dünn auf die betroffenen Stellen aufgetragen.
- Im Gesicht wird eher Elidel® oder Protopic® (Cortisonfrei) verwendet.
- **Mit dieser Maßnahme kann häufig eine anhaltende weitgehende Beschwerdefreiheit bei minimalem Nebenwirkungsrisiko erreicht werden.**
- Die tägliche Hautpflege ist an diesen Stellen fortzuführen und sollte nicht unmittelbar vor der intensivierten Hautpflege aufgetragen werden.

### Ganz wichtig:

- Eine gute Hautpflege muss immer ganz individuell sein
- Eine Salbe oder Creme, die einmal gut geholfen hat, muss nicht immer helfen
- Nässende und offene Stellen nie sofort mit Salben behandeln, erst Abtrocknen und die Entzündungsreaktion bekämpfen mit z. Bsp. Schwarzteeumschlägen
- **Unsere Praxis bietet eine ca. 30 minütige Pflegeberatung an. Bitte Termin unter Tel. 0521 145050 oder in der Praxis vereinbaren.**

### Kleine Hilfen bei Juckreiz

- Ablenken und Spielen (z.B. Fingerspiele bei den Kleinen), Geschichten vorlesen über Schnee und Kälte (bei den Großen).
- In einen kühlen Raum (nach draußen) gehen.
- Eiswürfel in ein fest verschließbares Gefäß geben und die Kinder damit spielen lassen. Eisbeutel und Kühlelemente auf die betroffene Stelle legen (Vorsicht: Erfrierungen!!).
- Juckende Körperstellen mit einem kalten Waschlappen abwaschen, kurz kalt duschen.
- Gekühlte Creme gründlich einmassieren.

- Umschläge mit Kochsalzlösung oder schwarzem Tee machen.
- Kurze Fingernägel, ggf. dünne Baumwollhandschuhe, Verbände um schwer betroffene Stellen, ggf. auch Neurodermitisoverall für Säuglinge.
- Längerfristige Maßnahme: Phantasiereisen, autogenes Training, Schaukeln Hängematte (=Psychomotorik).
- Bei starkem Juckreiz ist oft die Anwendung einer Cortisonhaltigen Creme, bzw. Elidel®/Protopic® - nach Rücksprache mit dem Arzt – sinnvoll.

#### Buchtipps:

- Neurodermitis- Das juckt uns nicht. Ein fröhliches Lern- und Lesebuch, Trias-Verlag, 20.-€
- Wie Kinder innerlich zur Ruhe kommen. Fantasiereisen für Kinder mit ihren Eltern, Herder-Verlag, 29,95€



#### Durchführung der fett-feuchten Verbände („wet-wrap“):

- Zurechtschneiden der entsprechenden Verbände (z.B. Coverflex®), alternativ Baumwollschlafanzug/-T-Shirt.
- Anfeuchten der Haut (Baden oder Duschen des Kindes).
- Auf die noch feuchte Haut (mit dem Handtuch nur abtupfen) wird die Pflegecreme aufgetragen.
- Die Verbände/Schlafanzug werden mit lauwarmem Wasser (je nach Befund mit Desinfektionszusatz) angefeuchtet.
- Anlegen der Verbände/Anziehen des Schlafanzuges/T-Shirts.
- Ein trockener Verband/normale Kleidung wird über dem feuchten Verband angelegt.
- Belassen der Verbände über Nacht; bei Anwendung am Tag wird nach erneutem Auftragen der Pflegecreme der untere Verband nach ca. 3 Stunden (je nach Tagesablauf) gefeuchtet.
- Keine Cortisonhaltige Creme, kein Elidel® und kein Protopic® unter die fett-feuchten Verbände auftragen !