



Kinderärzte im Medicum

Dr. Susanne Meitz, Gerhard Möller, Dr. Hans Broede, Dr. Elisabeth Vallo, Dr. Natalie Hellermann, Dr. Johanna Dietl

Neurodermitits - Information

Allgemeines:

Synonym: atopisches Ekzem, atopische Dermatitis, konstitutionelles Ekzem, Milchschorf, Hautasthma

Die Veranlagung ist meist erblich, Auslöser kann Stress sein (körperlich und seelisch), Infekte, Schwitzen, Kleidung, chemische Stoffe (Waschmittel, Kunstfasern, Farben), Allergien. Meist werden viele Auslöser vermutet aber wenige wirklich gefunden.

Bei der Ernährung ist alles erlaubt, was vertragen wird. Vorsicht bei Nüssen, Schokolade, Fisch, Milch, rohen Tomaten Zitrusfrüchten und Ei; aber nicht grundlos alles evtl. Auslösende weglassen und eine Fehlernährung riskieren. Man sollte ruhig ausprobieren. Wenn ein Nahrungsmittel verdächtigt wird Auslöser zu sein, sprechen Sie uns an, wir testen es.

Lieber keine Haustiere anschaffen, zumindest keine mit Federn oder Fell. Vorhanden Haustiere müssen meist aber auch nicht abgeschafft werden. Auch im Bett lieber keine Rosshaar oder Schafwollmatratze, evtl. aber milbenkotdichte Matratzenüberzüge.

Juckreizlindernde Maßnahmen bei Neurodermitis

- **Kühlen mit trockener Kälte**, (z.B. mit Coolpacks, die in ein Baumwolltuch eingeschlagen sind).
- **Kühlen mit feuchter Kälte**, (juckende Hautstellen unter fließend kaltes Wasser halten, ein feuchtes, kaltes Baumwolltuch aus glattem Material auf die juckende Hautstelle legen, Kochsalz- bzw. Teeumschläge durchführen).
- **Kochsalzumschläge:**

Anwendung: bei Juckreiz, bei entzündeter, leicht nässender Haut

Wirkung: juckreizlindernd, kühlend, desinfizierend, heilend

Vorbereitung: Kompressen oder saubere, dünne Baumwolllappen, z.B. Stofftaschentücher oder Geschirrhandtücher, Kochsalzlösung (NaCl 0,9%) aus der Apotheke oder selbst gemachte Kochsalz (11 abgekochtes Wasser und 9g Kochsalz - ca. 1 gut gehäufter Teelöffel - auflösen. Diese Lösung abkühlen lassen. Sie ist im Kühlschrank zwei Tage haltbar). Alternativ zu Kochsalzlösung kann auch einfach Wasser ausprobiert werden.

Durchführung: Leicht nässende Hautstellen eventuell dünn eincremen, da es möglich ist, dass die Kochsalzlösung auf der Haut brennt.

Kompressen oder Baumwolllappen mit der Kochsalzlösung tränken. Hierzu von der kühl-schrankkalten Lösung etwas in eine Schüssel geben und auf Zimmertemperatur anwärmen lassen.

Getränkten Lappen auf die juckende bzw. entzündete Hautstelle geben. Der Kochsalzumschlag sollte ca. 10- 15 Minuten auf der Haut liegen bleiben. Nach Beendigung des Umschlages die Haut erneut eincremen.

• Teeumschläge

Da Kochsalzumschläge auf stark nässender Haut brennen, sind Teeumschläge in dem Fall eine gute Alternative

Anwendung: bei Juckreiz, bei entzündeter, stark nässender Haut

Wirkung: kühlend, heilend, austrocknend / gerbend

Vorbereitung: Kompressen oder dünne Baumwolllappen, 1l starker schwarzer Tee (2. Aufguss, Tee nicht parfümiert, ca. 10 min ziehen lassen), der abgekühlt ist

Durchführung: Kompressen oder Baumwolllappen mit schwarzem Tee tränken. Getränkten Lappen auf die juckende bzw. entzündete Hautstelle legen. Der Teeumschlag sollte ca. 10- 15 Minuten auf der Haut liegen bleiben. Nach Beendigung des Umschlages die Haut eincremen.

Hilfreiche Tipps zur Kleidung

- Unterwäsche auf links anziehen, um eventuelles Scheuern der Nähte auf der empfindlichen Haut zu vermeiden.
- Schilder aus der Kleidung entfernen.
- 100% Baumwoll-, weiches Leinen-, oder luftdurchlässige Synthetikkleidung(Funktionsunterwäsche) tragen. Wolle vermeiden, denn sie kann die Haut reizen. Bei kleinen Kindern, die noch getragen werden, gilt das auch für die Kleidung der Eltern.
- Kinder sollten nicht zu warme Kleidung tragen, sondern leichte, luftdurchlässige Kleidung. Möglichst keine Polyesterstrumpfhosen anziehen. Besser sind lange Unterhosen, Leggings und Socken. Kleidung sollte eher zu groß als zu eng sein (Sockengummis!)
- Weichspüler sind umstritten. Neue Waschmittel vorsichtig testen. Aufheller sollte nicht verwendet werden.
- Bettwäsche sollte aus weichem Leinen oder 100% Baumwolle bestehen. Biber- oder Frotteewäsche ist ungünstig, da sie durch Reibung zusätzlich reizen kann.
- Die Raumtemperatur sollte tagsüber nicht über 20°C liegen.
- Die Schlaftemperatur sollte kühl sein (unter 16°C).
- Als Kuscheltiere sollten alle 2 Monate gewaschen werden.

Als Schlafanzug ist ein Neurodermitisanzug (Reformhaus) vorteilhaft.

Grundsätzliches zur Körperreinigung:

- Seifen sollten gemieden werden, da sie die Hautaustrocknung fördern. Besser eignen sich ph-neutrale Waschemulsionen, reinigen kann man meist aber auch einfach nur mit Wasser;
- das Baden sollte dem Spaß und der Entspannung dienen wie der Reinigung;
- offene Hautstellen, die im Wasser brennen könnten, vor dem Bad dünn eincremen;

[Text eingeben]

- nach dem Baden bzw. Duschen grundsätzlich kurz etwas kühler abduschen, besser noch ist Wechselduschen durchzuführen. Wechselduschen regen Talg- und Schweißdrüsen an, und der Aufbau eines natürlichen Säureschutzmantels wird gefördert;
- eine Vorstufe zu Wechselduschen können Spiele im Wasser sein, wie z.B. Becher oder Gießkanne mit kaltem Wasser füllen und damit einzelne Körperteile begießen;
- nach dem Baden bzw. Duschen die Haut möglichst nur trocken klopfen, nicht abrubbeln;
- nach dem Baden bzw. Duschen die noch leicht feuchte Haut eincremen;

Beim medizinischen Bad ist zu beachten:

medizinische Bäder mit rückfettenden Substanzen sind umstritten da relativ wenig Wirkstoff nach dem Baden auf der Haut verbleibt.

- empfehlenswert ist ein medizinisches Bad 2-3-mal wöchentlich;
- Dosierung des Badezusatzes nach Beipackzettel;
- Badedauer nicht länger als 10 Minuten, da die Haut sonst zu stark aufweicht;
- Wassertemperatur sollte 35°C nicht überschreiten, da wärmeres Wasser eine starke Hauterwärmung fördert und somit Juckreiz auftreten kann;
- Bei Verwendung eines Ölbadetes den Badezusatz erst nach der Körperreinigung ins Badewasser geben. Eventuell lieber nach dem Baden mit dem Ölbad die feuchte Haut eincremen.

Praktische Hilfen beim Eincremen

Das Eincremen ist eine sehr nahe und intensive Kommunikation zwischen Eltern und Kind. Deshalb ist es wichtig, darauf zu achten, wie man eincremt.

Hilfreich beim Eincremen ist es:

- sich zu fragen, wie man selbst bei einer gereizten empfindlichen Haut eingecremt werden möchte;
- bei gereizter, kaputter Haut die Salben eher behutsam einzuklopfen anstatt sie einzustreichen;
- für eine ruhige, entspannte, angenehme Atmosphäre zu sorgen (Musik – Licht); die Umgebung sollte warm genug aber auch nicht überhitzt sein. Das Kind sollte weder frieren noch schwitzen.
- wenn der Zustand der Haut es zulässt, pflegende und angenehm riechende sowie leicht einziehbar Salben zu verwenden;
- wenn es der Hautzustand zulässt, Cremen und Massieren evtl. miteinander zu verbinden;
- wenn irgend möglich, das Eincremen als eine angenehme, lustbetonte Aktivität zu gestalten;

Aus unserer Erfahrung sollte man besonders beachten:

- vor dem Cremen die Hände gründlich zu waschen;
- einen Holzspatel oder sauberen Löffel zum Entnehmen der Salbe aus den Salbentöpfen zu benutzen. Bei jeder neuen Entnahme einen neuen Spatel bzw. Löffel nehmen. Dies ist besonders bei infizierter Haut zwingend erforderlich.
- Creme- und Salbenreste am Deckel und Gewinde zu entfernen;
- “von oben nach unten“ einzucremen (Gesicht, Hals, Arme, Bauch, Rücken, Füße, Beine, Gesäß zum Schluss);
- gesamte Haut dünn eincremen und gut einmassieren. Gerötete oder besonders trockene Hautstellen etwas dicker eincremen.
- falls das Kind sich in der Eincremsituation stark kratzt, ihm vorher Handschuhe anzuziehen und erst nur den Oberkörper ausziehen, ihn eincremen oder Verbände neu anlegen, den Oberkörper anschließend wieder anziehen und erst dann den Unterkörper ausziehen und versorgen.
- auf kurze Fingernägel achten, evtl. die Fingernägel feilen. (Kind und pflegende Person)
- Nach dem Eincremen von infizierter Haut oder nach dem Cremen von Cortisonsalben unbedingt die Hände waschen.
- Vorsicht beim Gebrauch von Gummihandschuhen (Allergiegefahr!). Eventuell Einmalplastikhandschuhe benutzen (bei gesunder Haut des Pflegenden sind Schutzhandschuhe nicht unbedingt nötig)

Wir hoffen Ihnen weiter geholfen zu haben. Bei Fragen sprechen Sie uns doch einfach an.