



Kinderärzte im Medicum

Neurodermitis - Information

Allgemeines:

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

Ursachen: Die Veranlagung ist meist erblich, es gibt viele mögliche Auslöser:

- Stress (körperlich und seelisch)
- Infekte
- Schwitzen
- Kleidung
- chemische Stoffe (Waschmittel, Kunstfasern, Farben)
- Allergien – Sie entwickeln sich häufig erst später, da eine Allergenisierung über die defekte Haut erfolgen kann.

Meist werden viele Auslöser vermutet, aber nur wenige wirklich gefunden.

Ernährung:

Es ist alles erlaubt, was vertragen wird!

Manche Nahrungsmittel machen zwar häufiger ein Problem, wie z. B. Nüsse, Schokolade, Fisch, Milch, rohe Tomaten, Zitrusfrüchte und Ei. Es sollte aber auf keinen Fall etwas grundlos weglassen und dadurch evtl. sogar eine Fehlernährung riskiert werden.

Solange es keine konkreten Hinweise gibt, sollte das Kind ruhig alles probieren. Wenn ein Nahrungsmittel verdächtig wird, Auslöser zu sein, sprechen Sie uns an, wir testen es.

Haustiere:

Die Anschaffung von Haustieren sollte gut überlegt sein, da schon ein erhöhtes Risiko für die Entwicklung von Allergien besteht; insbesondere Katzen haben ein hohes allergisches Potential. Vorhandene Haustiere brauchen aber oft nicht abgeschafft zu werden.

Sollten jedoch bei nachgewiesener Sensibilisierung auch klinische Probleme durch sie ausgelöst werden, sollten die Haustiere abgeschafft werden. Die Matratzen sollten nicht aus Rosshaar oder Schafwolle bestehen; bei einer nachgewiesenen Hausstaubmilbensensibilisierung sind milbenkotdichte Matratzenüberzüge erforderlich

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/Material:

- Kompressen oder saubere, dünne Baumwolllappen, z. B. Stofftaschentücher oder Geschirrhandtücher
- Kochsalzlösung (NaCl 0,9%) aus der Apotheke oder selbst hergestellte Lösung: 1 l abgekochtes Wasser + 9 g Kochsalz (ca. 1 gut gehäufte Teelöffel). 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 Hautstellen 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/Material:

- Kompressen oder dünne Baumwolllappen
- 1 l 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

- Die Unterwäsche sollte auf links angezogen werden, um eventuelles Scheuern der Nähte auf der empfindlichen Haut zu vermeiden.
- Schilder sollten vollständig aus der Kleidung entfernt werden.
- Die Kleidung sollte aus 100 % Baumwolle, weichem Leinen oder luftdurchlässiger Synthetikkleidung (Funktionsunterwäsche) bestehen. Wolle sollte vermieden werden, denn sie kann die Haut reizen. Bei kleinen Kindern, die noch getragen werden, gelten die Maßnahmen auch für die Kleidung der Eltern.
- Kinder sollten nicht zu warme Kleidung tragen, sondern leichte, luftdurchlässige Kleidung. Sie sollten möglichst keine Polyesterstrumpfhosen anziehen. Besser sind lange Unterhosen, Leggings und Socken. Die Kleidung sollte eher zu groß als zu eng sein (Sockengummis!)
- Weichspüler sind umstritten. Neue Waschmittel sollten vorsichtig getestet, Aufheller nicht verwendet werden.
- Die 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).

- Alle Kuscheltiere sollten alle 2 Monate gewaschen und bei Hausstaubmilbenallergie täglich eingefroren werden.
- Als Schlafanzug ist ein spez. 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, sollten vor dem Bad dünn eingecremt werden.
- Nach dem Baden bzw. Duschen sollte das Kind grundsätzlich kurz etwas kühler abgeduscht werden, besser noch sind 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 sollte die Haut möglichst nur trocken geklopft werden, nicht abgerubbelt.
- Nach dem Baden bzw. Duschen sollte die noch leicht feuchte Haut eingecremt werden.
- **Beim medizinischen Bad ist zu beachten:**
 - Bei Bädern mit rückfettenden Substanzen scheinen die spreitenden Ölbäder (Zubereitung, bei denen das Öl auf dem Badewasser schwimmt) sinnvoller zu sein als die emulgierenden Ölbäder (ölige Lösung).
 - Empfehlenswert ist ein medizinisches Bad 2 - 3-mal wöchentlich.
 - Die Dosierung des Badezusatzes erfolgt nach Beipackzettel.
 - Die Badedauer sollte nicht länger als 10 Minuten betragen, da die Haut sonst zu stark aufweicht.
 - Die Wassertemperatur sollte 35°C nicht überschreiten, da wärmeres Wasser eine starke Hauterwärmung fördert und somit Juckreiz auftreten kann.

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, defekter Haut die Salben eher behutsam einzuklopfen statt 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 einziehbare 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:
 - Gründliches Waschen der Hände **vor** dem Cremen
 - Verwendung eines Holzspatels oder eines sauberen Löffels zum Entnehmen der Salbe aus den Salbentöpfen. Bei jeder neuen Entnahme sollte ein neuer Spatel bzw. Löffel genommen werden. Dies ist besonders bei infizierter Haut zwingend erforderlich.
 - Entfernung von Creme- und Salbenresten an Deckel und Gewinde
 - Eincremen „von oben nach unten“:
Gesicht, Hals, Arme, Bauch, Rücken, Füße, Beine, Gesäß zum Schluss
 - Dünnes Eincremen der gesamten Haut und gutes Einmassieren. Gerötete oder besonders trockene Hautstellen sollten etwas dicker eingecremt werden.
 - Bei sehr starkem Juckreiz vor Beginn der Prozedur Anziehen von Handschuhen (beim Kind). Es sollte zunächst nur den Oberkörper frei gemacht werden, dann direkt eingecremt oder mit neuen Verbänden versorgt werden. Erst nach dem Anziehen der Oberkörper-Bekleidung sollte der Unterkörper frei gemacht und versorgt werden.
 - Kurzschneiden und evtl. Feilen der Fingernägel (Kind und pflegende Person)
 - Händewaschen nach dem Eincremen von infizierter Haut oder nach dem Cremen von Cortisonsalben
 - Verzicht auf den Gebrauch von Gummihandschuhen (Allergiegefahr!). Eventuell können Einmalplastikhandschuhe benutzt werden. Bei gesunder Haut des Pflegenden sind Schutzhandschuhe nicht unbedingt nötig.