

Dr. med. S. Braun  
Allgemeinarzt / Facharzt für  
Kinderheilkunde und Jugendmedizin



## Neurodermitis

### Was ist Neurodermitis?

8-16% der Kinder haben in Deutschland eine Neurodermitis. Die Haut ist durch eine erbliche Störung zu trocken. Sie enthält zu wenig Wasser und zu wenig Fett. Fetten und feucht halten durch 2-3x tägliches Eincremen ist deshalb das Ziel jeder Pflege. Die Hauttrockenheit führt zu einer chronischen Entzündung und Juckreiz. Bestimmte Keime (Staphylokokken) können in die erkrankte rissige Haut besser eindringen und Hautentzündungen verursachen. Der Beginn der Erkrankung zeigt sich oft in einem Alter von 3 Monaten in Form von Milchschorf. Die Neurodermitis verläuft oft schubweise. Auslöser der Schübe sind z.B. Nahrungsmittel: insbesondere Milch, Hühnerei, Nüsse, Weizen, Soja, Fisch bei Säuglingen und Kleinkindern, z.B. Zitrusfrüchte, Erdbeeren, Nüsse und Tomaten unabhängig vom Lebensalter. Ebenso können Stress, Irritationen der Haut (häufiges Waschen Schwitzen, Kleidung), Allergene sowie Rauchgewohnheiten im Umfeld zu einer Verschlechterung führen.

Wichtig zu wissen: Die Wahrscheinlichkeit, eine Allergie zu entwickeln, ist umso größer, je mehr Mitglieder der Familie an so genannten atopischen Erkrankungen (Neurodermitis, Heuschnupfen, Asthma bronchiale) erkrankt sind. Ca. 70% der Patienten mit Neurodermitis haben oder entwickeln im Leben weitere atopische Erkrankungen (Heuschnupfen/Asthma bronchiale).

### Was tun bei Juckreiz und Kratzen?

- 1) Kühlen durch „cold pack“ oder abduschen und dann leicht eincremen
- 2) Anlegen von feuchten Umschlägen (z.B. Kochsalzlösung mit lange gezogenem schwarzen Tee oder feuchter Waschlappen, danach eincremen nicht vergessen)
- 3) Wenig fettende Cremes, Lotionen oder Gels verwenden
- 4) Offene Stellen mit wässriger Farbstofflösung oder Schüttelmixtur betupfen
- 5) Antihistaminika (juckreizstillende Medikamente)
- 6) Ausprobieren von Kratzalternativen (z.B. drücken, kneifen, streicheln der Haut)
- 7) Schenken sie ihrem Kind dann Aufmerksamkeit, wenn es nicht kratzt
- 8) Erlernen von Entspannungstechniken
- 9) Beim nächtlichen Eincremen das Kind möglichst nicht wecken
- 10) Das Kind nicht bei den Eltern im Bett schlafen lassen (mehr Wärme verursacht mehr Juckreiz)
- 11) Antikratz-Overall oder Handschuhe in der Nacht

### Körperpflege bei Neurodermitis:

Auch Wasser kann die Haut reizen, daher sollten Sie nur 2x/Woche kurz duschen, baden oder schwimmen. Am Ende kühl abduschen. Duschen ist schonender als baden. Bei starker Schuppung kann allerdings auch tägliches Baden notwendig sein, allerdings nur bis max. 35°C und möglichst nur 5-10 Minuten. Verwenden Sie sparsam pH-neutrale Seifen, diese immer wieder gut abspülen.

### Badezusätze:

Ölbäder bei trockener Haut: erst in der 2. Badehälfte zugeben, damit die Haut das Wasser erst einmal aufsaugen kann, bevor sich ein Ölfilm darüber legt. Nicht bei entzündeter Haut. Vorsicht bei Allergien gegen Bestandteile des Badezusatzes (z.B. Erdnussöl, Sojaöl). Bei Juckreiz und offener Haut kann die Zugabe von Gerbstoffen und Harnstoff erfolgen. Kaliumpermanganat (Kristalle gut auflösen) oder Povidon-Jod-haltige Badezusätze können bei Hautinfektionen zugesetzt werden. Bei leichtem Ekzem oder Schuppung können Meersalzbäder in niedriger Dosierung durchblutungsfördernd sein. Bei Säuglingen und Kleinkindern kommt es oft zu einem Brennen (besser Kochsalzumschläge).

### Weitere Tipps:

- Fingernägel kurz schneiden
- Vermeiden von Hautreizungen durch Haarspitzen (entweder Haare länger oder kürzer tragen)
- Vermeiden von parfümierten Cremes oder Badezusätzen
- Vorsicht mit nickelhaltigem Schmuck (auch Jeansknöpfe)
- Am besten reine Baumwolle tragen, bei Strümpfen möglichst hoher Baumwollanteil. Lange Unterhosen sind Strumpfhosen vorzuziehen.
- Keine Wolle, denn Wolle „kratzt“ die Haut
- Keine Synthetikkleidung (Schweiß bleibt am Körper, Ausnahme: atmungsaktive Kleidung)
- Unterwäsche wegen kratzenden Nähten ggf. auf links tragen, Etiketten entfernen
- Neue Kleidungsstücke vor dem ersten Tragen waschen. Möglichst keine Weichspüler verwenden
- Leichte Kleidung, um Schwitzen zu vermeiden - das auch bei den Schuhen bedenken
- Nicht Rauchen
- Möglichst keine Haustiere halten wegen möglicher Hautreizung und einer Allergieentwicklung (unklar bei Hunden)
- Häufig lüften, Zimmertemperatur nicht zu warm (18-20°C)
- Eher dünne waschbare Bettdecke benutzen (Vermeiden von Schwitzen, Waschen >60°C tötet Hausstaubmilben, die bei stark schuppender Haut vermehrt vorhanden sein können)
- Gegebenenfalls milbendichte Matratzenüberzüge verwenden und weitere Hausstaubmilbensanierung vornehmen (auch vorbeugend sinnvoll)
- Vermeiden von scharfen Putzmitteln
- Waschbare Kuscheltiere
- Sport fördert die Durchblutung und die Entwicklung, außerdem das Selbstwertgefühl. Kinder gewöhnen sich von Anfang an daran, sich trotz Ekzemen in der Öffentlichkeit in kurzer Sportkleidung zu zeigen
- Schwimmen: Vor dem Schwimmen am besten mit Vaseline eincremen, damit das etwas aggressive Chlorwasser abperlt und die Haut nicht so sehr reizt. Im Anschluss duschen und mit Pflegecreme oder Salbe eincremen

### Welche Creme/Salbe ist die richtige für mich?

- Fettsalbe: schwerer zu verteilen, zieht langsamer ein. Im Winter wichtiger
- Creme: wasserhaltig, lässt sich gut verteilen, zieht schnell ein
- Lotio: sehr hoher Wasseranteil, wie Milch, erzeugt Verdunstungskälte
- Schüttelmixtur: wirkt kühlend und austrocknend
- Salicylsäure: schuppenlösend
- Harnstoff: erweicht die Hornhautschicht, löst Schuppen, wirkt schwach gegen Bakterien, juckreizlindernd, brennt aber auf entzündeter Haut, Konz. 3-5% bei Kindern, nicht bei Säuglingen verwenden
- Kortison: stärkstes entzündungshemmendes Mittel, Anwendung über 5-7 Tage, zusätzlich Pflegesalbe verwenden, zurückhaltend und niedrig dosiert bei Säuglingen und Kleinkindern im Gesicht anwenden
- Bufexamac: entzündungshemmend, kein Kortison, kann allerdings auch selbst Allergien auslösen, nicht unter 6 Jahren zugelassen
- Teer: gegen chronische Entzündungen, nur abends verwenden (riecht)
- Nachtkerzenöl: enthält Linolsäure und Gamma-Linolensäure
- Panthenol: fördert den Heilungsprozess
- Zink: entzündungshemmend, austrocknend, bei Papeln
- Farbstofflösungen/Gerbstoffe: desinfizierend/keimhemmend, trocknend, kühlend, gerbend, z.B. Eosin 0,5%-1%ig

Ziel ist es, durch die richtige und konsequente Grundpflege Komplikationen zu vermeiden. Hierdurch können meist Cortisonpräparate und Antibiotika vermieden werden. Gerne beraten wir Sie hierzu in unserer Praxis.