



Auf die Hautpflege kommt es an

13 Prozent aller Kinder in Deutschland leiden zumindest zeitweise an Neurodermitis.

Das bedeutet: Ihre Haut ist trocken, sehr empfindlich und neigt immer wieder zu stark juckenden Ekzemen.

# NEURODERMITIS

■ Erste Krankheitszeichen zeigen sich meist schon im Säuglingsalter: Rötungen an den Wangen und dem behaarten Kopf, mitunter auch an den Streckseiten der Hände und auf den Fußrücken, auf denen sich weißlich gelbe Schüppchen und kleine Bläschen zeigen. Ist die Haut zudem insgesamt eher trocken und empfindlich, dann ist für den Hautarzt die Diagnose Neurodermitis normalerweise schnell und eindeutig gestellt. Insbesondere wenn andere Familienmitglieder bereits an allergischen Erkrankungen wie Heuschnupfen, allergischem Asthma, Nahrungsmittelallergien oder Neurodermitis leiden, liegt der Verdacht nahe, dass diese Veranlagung für Überempfind-

lichkeitsreaktionen vererbt wurde. Auch die Neigung zu einer trockenen und empfindlichen Haut kann genetisch bedingt sein. Doch nicht alles liegt in den Genen! Ob und in welchem Ausmaß sich die juckenden Ekzeme der Neurodermitis entwickeln, hängt von vielen weiteren Faktoren ab – und das gibt uns die Möglichkeit, den Krankheitsverlauf günstig zu beeinflussen.

## Besonderheiten bei der Haut von Neurodermitikern

Trockenheit und erhöhte Empfindlichkeit sind die wesentlichen Eigenschaften der Haut von Neurodermitikern. Man weiß, dass es der Haut

an ausreichend Hornfetten und natürlichen Feuchthaltefaktoren fehlt, was dazu führt, dass die Zellen der äußersten Hautschicht, der Hornschicht, sehr viel schlechter vernetzt sind. Dadurch ist die Haut deutlich durchlässiger, man spricht auch von einer gestörten Hautbarriere. Dies hat zur Folge, dass die kranke Haut zum einen noch mehr Feuchtigkeit verliert, zum anderen ist sie auch sehr viel empfänglicher für zusätzliche Reize, die den Hautzustand weiter verschlechtern können. Auf der Liste solcher möglichen Provokationsfaktoren stehen z. B. Allergene aus Pollen, Hausstaub, Tierhaaren oder Nahrungsmitteln, aber auch Zigarettenrauch, kratzende Kleidung,

**Die wichtigsten Provokationsfaktoren, die Ekzeme auslösen und verstärken können:**

- Allergene (bestimmte Eiweißstoffe, z. B. aus Pollen, Tierhaaren, Hausstaub oder Nahrungsmitteln); können eine Überreaktion des Immunsystems und einen Entzündungsprozess in der Haut auslösen
- Zigarettenrauch und Umweltschadstoffe
- falsche Hautpflege und übermäßige, falsche Hautreinigung; können die Haut reizen und die gestörte Hautbarriere zusätzlich belasten
- falsche Kleidung; kann Wärmestau und Juckreiz auslösen
- Infektionen der Haut
- Klima und Jahreswechsel
- psychische Belastungen



**Tipp:** Ermitteln Sie mit Hilfe des PO SCORAD die Schwere des Ekzems Ihres Kindes. Das Programm können Sie im Internet auf [www.poscorad.com](http://www.poscorad.com) auf Ihren Rechner oder als App auf Ihre mobilen Geräte herunterladen.

**Checkliste Neurodermitis:**

Haben Sie den Verdacht, dass Ihr Kind an Neurodermitis leidet, können die folgenden Fragen bei einer ersten Einschätzung helfen. Beantworten Sie mehr als zwei Fragen mit JA, sollten Sie einen Hautarzt aufsuchen.

	Ja	Nein
Ist die Haut sehr trocken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Neigt die Haut zu Entzündungen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Treten die Hautveränderungen in Schüben auf?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es Familienmitglieder mit Neurodermitis oder Allergien?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

extreme Temperaturen, trockene Heizungsluft und falsche Hautpflege. Will man einen Neurodermitisschub, also ein Aufblühen der Ekzeme, verhindern oder zumindest abmildern, so gilt es, die Haut vor diesen Belastungen zu schützen. Noch wichtiger: Der trockenen Haut muss durch eine entsprechende Hautpflege Tag für Tag entgegengewirkt werden, um sie widerstandsfähiger zu machen.

**Was die richtige Hautpflege bewirken kann**

Die regelmäßige konsequente Hautpflege ist der Grundpfeiler jeder Neurodermitisbehandlung. Hautärzte bezeichnen sie deshalb auch als Basistherapie. Sie hat zum Ziel, den Fett- und Feuchtigkeitsgehalt der Haut langfristig zu erhöhen und die gestörte Hautbarriere wieder aufzubauen. Bei der Wahl der Pflegeprodukte – das gilt sowohl für die Reinigung als auch das Eincremen der Haut – sollte man zu Produkten greifen, die für empfindliche Haut ent-

wickelt wurden. Solche Produkte sind auf ihre Hautverträglichkeit dermatologisch geprüft und enthalten keine Stoffe mit allergischem Potenzial.

Sie werden üblicherweise als hypoallergen bezeichnet. Empfehlenswert sind außerdem ein hautfreundlicher pH-Wert sowie zusätzliche reizlin-

*Professor Dr. Dr. Thomas Bieber, Direktor der Klinik und Poliklinik für Dermatologie und Allergologie am Universitätsklinikum Bonn:*

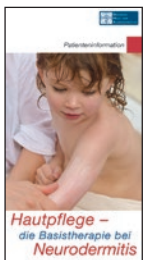
*„Die beste Therapie bei Neurodermitis ist die vorbeugende, die so genannte Basistherapie. Tägliches Eincremen mit einem geeigneten Pflegeprodukt stabilisiert die Hautbarriere, verbessert den Fett-Feuchtigkeits-Haushalt und fördert eine gesunde Hautflora. Das heißt, die Haut gewinnt ihre natürlichen Abwehrkräfte zurück und kann sich besser gegen schädliche Einflüsse wehren.“*



Ziel der Basistherapie ist, Häufigkeit und Schwere der Ekzemschübe zu reduzieren.

dernde und hautstabilisierende Eigenschaften. Dies kann z. B. durch Inhaltsstoffe aus der Natur erreicht werden. Es gibt bestimmte Pflanzenwirkstoffe, die nachweislich z. B. die Hautfunktion unterstützen, zur Regeneration der Haut und Stabilisierung der Hautbarriere beitragen, eine entzündungshemmende, antibakterielle und juckreizlindernde Wirkung zeigen. Problematisch dabei: Manche Pflanzenextrakte besitzen allergenes Potenzial und sind daher für vorgeschädigte Haut nicht geeignet. Ein pflanzlicher Wirkstoff, der sich in wissenschaftlichen Studien als sehr wirkungsvoll für neurodermitiskranke Haut gezeigt hat und zudem ausdrücklich als hypoallergen eingestuft wird, ist z. B. ein Extrakt aus Jungpflanzen des Hafers Rhealba®.

Wer unsicher ist oder Fragen zur Hautpflege hat, sollte Rat beim Hautarzt einholen. Denn bereits durch die richtige Hautpflege ist es möglich, Ekzemschübe hinauszuzögern, abzumildern oder sogar zu verhindern. In vielen Fällen lässt sich damit eine medikamentöse Therapie vermeiden bzw. der Einsatz von Medikamenten deutlich reduzieren. Diese Chance sollte man nutzen. ■



### Neue Broschüre und Website der DHA

Ausführliche Informationen zu Neurodermitis, Provokationsfaktoren und Therapien mit zahlreichen Empfehlungen zur Hautpflege und Krankheitsbewältigung finden Sie in der neuen Broschüre „Hautpflege – die Basistherapie bei Neurodermitis“. Die Broschüre ist kostenfrei und kann bei der DHA angefordert werden:

Deutsche Haut- und Allergiehilfe e.V.,  
Heilsbachstraße 32, 53123 Bonn,  
[www.dha-neurodermitis.de](http://www.dha-neurodermitis.de)

## Empfehlungen zur Hautpflege und Hautreinigung

### Denken Sie an die regelmäßige Pflege!

Cremen Sie die Haut mindestens zweimal täglich ein. Bei sehr trockener Haut ist häufigeres Eincremen notwendig. Ist die Haut durch trockene Luft oder Witterungseinflüsse (z. B. an den Händen oder im Gesicht) zusätzlich belastet, braucht sie ebenfalls mehr Pflege.

### Verwenden Sie passende Pflegeprodukte!

Verwenden Sie feuchtigkeitsspendende Pflege- und Reinigungsprodukte, die für die Bedürfnisse neurodermitiskrankter Haut entwickelt wurden und deren Verträglichkeit dermatologisch getestet ist.

### Achten Sie auf Hygiene!

Cremen Sie die empfindliche Haut nur mit sauberen Fingern ein. Achten Sie darauf, dass die Creme frei von Bakterien und Keimen (steril) bleibt. Tuben mit kleiner Öffnung sind daher besser geeignet als Cremetiegel oder -dosen.

**Wichtig:** Verschließen Sie Tuben oder Tiegel nach jedem Gebrauch, damit der Inhalt vor Verunreinigung geschützt ist. Tipp: Achten Sie auf die Verschlussysteme der Produkte. Es gibt innovative Mechanismen, die dafür sorgen, dass auch nach Anbruch der Tube der Inhalt luftdicht verpackt bleibt und keine Verunreinigungen durch z. B. Rückfluss von Creme möglich sind.

### Reinigen Sie die Haut schonend und sanft!

Je länger der Wasserkontakt, desto stärker werden hauteigene Fette ausgewaschen. Daher ist Duschen besser als Baden. Duschen Sie nicht länger als 10 Minuten und nicht zu heiß. Verwenden Sie keine Seife, sondern milde und pH-neutrale Produkte. Verzichten Sie beim Waschen auf Schwamm und Waschlappen, um die Haut durch die Reibung nicht zusätzlich zu reizen. Gehen Sie auch beim Abtrocknen sanft mit der Haut um. Nicht rubbeln oder reiben, sondern besser trockentupfen.

**Wichtig:** Nach jeder Hautreinigung muss die Haut komplett eingecremt werden, auch wenn spezielle Dusch- oder Badeöle verwendet wurden.



**Tipp:** Viele Kinder finden das tägliche Eincremen lästig. Bauen Sie daher das Eincremen als spielerisches Ritual morgens und abends in den Alltag ein.

**Tipp:** Die Pflegeprodukte vermindern Hauttrockenheit und lindern dadurch Juckreiz. Bewahren Sie die Pflegeprodukte im Kühlschrank auf. Die gekühlte Creme verstärkt den juckreizlindernden Effekt.