



Neurodermitis bei Kindern

So ähnlich die Symptome der Betroffenen aussehen mögen, so unterschiedlich sind doch die Behandlungsstrategien. **Ein „Universalrezept“ gibt es leider nicht**, Sie müssen/sollten alle nachfolgenden Möglichkeiten, nach Rücksprache mit Ihrem(r) Arzt/Ärztin oder ApothekerIn v. a. im Bereich der Pflegeprodukte, selbst abwägen und durchprobieren.

HAUTPFLEGE

- * Auf heiße und/oder lange (mehr als 10 Minuten) **Duschen/Bäder** verzichten.
- * **Schaumbäder sind tabu**, da sie die Haut zu sehr austrocknen. Ölzusätze in Bädern halten die Haut geschmeidig.
- * Nach dem Duschen/Baden (Säuglinge sollten nur 2-3x/ Woche, am besten in klarem Wasser, gebadet werden) die Haut mit einem Handtuch trockentupfen und nicht abrubbeln. Um die Haut vor dem Austrocknen zu schützen, sollte sie unmittelbar nach der Reinigung eingecremt werden, wobei **Cremen und Salben der Vorzug gegenüber Lotionen** zu geben ist.
- * Verordnete **Kortisonpräparate** sind bei akuten Hauterkrankungen das Mittel der 1. Wahl.

Juckreizstillende Maßnahmen

- * Vor allem abends orale Gabe von z. B. **Antihistaminika**, die der Arzt/die Ärztin verschrieben hat.
- * **Rückfettende Salben** für zu trockene Haut.
- * Das Auftragen von **Kühlsalben** oder das Auflegen von **Kühlbeutel** wirkt juckreizlindernd.
- * **Vermeiden Sie Hitzestau** – Schweißbildung auf der Haut führt zu vermehrtem Juckreiz.
- * **Feuchte Umschläge** z. B. mit Kochsalzlösung, schwarzem Tee, Eichenrinde, Zinnkraut, Kamille können Linderung verschaffen.
- * Die **Kleidung** sollte keine Wolle, Angora oder Mohair enthalten und luftig sein.

KRATZEN - Was kann man dagegen unternehmen?

- * Lenken Sie das Kind z. B. durch Spielen, Vorlesen ab.
- * Das Kind soll statt kratzen die **Haut kneifen oder drücken**.
- * In der Nacht können **Baumwollhandschuhe** Kratzattacken verhindern.

KLEIDUNG

- * Die Kleidung sollte nach dem Kauf und vor dem ersten Anziehen immer gewaschen werden.
- * Das Kind sollte möglichst **luftige Kleidung** tragen.
- * Die Kleidung sollte aus **Naturmaterialien** wie z. B. weiche Baumwolle, Seide, Leinen oder Halbleinen bestehen. Auch **Zellulose-Stoffe** wie Viskose, Modal oder Rayon werden gut vertragen. Synthetische Fasern hingegen (z. B. Polyacryl, Polyamid) fördern einerseits das Bakterienwachstum und andererseits sind sie weniger atmungsaktiv.

ERNÄHRUNG

(Der Einfluss der Ernährung auf die Ausbildung und Ausprägung von Neurodermitis ist wissenschaftlich noch nicht eindeutig geklärt.)

- * Durch das Führen eines **Ernährungstagebuches** (was, wann, welche Reaktionen) können Sie herausfinden, ob das Kind an einer Nahrungsmittelallergie leidet. Zwecks genauere Diagnostik sollte anschließend ein Allergietest gemacht werden.
- * **Gut vertragen werden** in der Regel Milch(produkte) von Ziege, Schaf & Stute manchmal ebenso Soja (Vorsicht! Soja birgt auch ein gewisses Allergierisiko!) und Getreidesorten wie Amaranth, Buchweizen, Dinkel, Gerste, Grünkern, Hafer, Hirse, Mais, Roggen und Vollreis sowie daraus hergestellte Produkte (erhältlich z. B. im Reformhaus oder Naturkostladen).
- * Max. sollten 2-3x/Woche (insgesamt ca. 300g) **Fleisch** (z. B. Huhn, Putebrust, Lamm) und mind. 1x/Woche **Hochseefisch** (Schellfisch, Seelachs oder Kabeljau etc.) gegessen werden.
- * Unraffinierte kaltgepresste **Öle** (z. B. Distel-, Sesam-, Sonnenblumen- und Olivenöl) sowie mäßig **Sauerrahm- oder Joghurtbutter** ohne Farb- und Zusatzstoffe sind empfehlenswert.
- * Verschiedene **Kerne und Nüsse** wie Kokosnüsse, Kürbiskerne, Leinsamen, Sesam- und Sonnenblumenkerne werden im allgemeinen gut vertragen.
- * Kaufen Sie vor allem **unbehandeltes, heimisches Obst und Gemüse**.

