

Sprechzeiten

Mo. Di. Do. 8 – 13 u. 15 – 18 Uhr
Mi. Fr. 8 – 12 u. 15 – 17 Uhr
und nach Vereinbarung

Merkblatt "Neurodermitis"

Kurzinformation über Hautpflege, Kleidung, Ernährung und Juckreiz bei Neurodermitis

Ein besonderes Merkmal bei der Neurodermitis ist der quälende Juckreiz und seine Folgen. Unsere Erfahrungen und die vieler Eltern im täglichen Umgang mit der Hautpflege werden hier zusammengefasst.

Vorab einige wichtige Gedanken:

- Die Haut so wenig wie möglich in den Mittelpunkt stellen, ihr so viel wie nötig Beachtung schenken
- Lob und Tadel so wenig wie möglich im Umgang mit der Haut einsetzen
- Das Kind nicht direkt vom Kratzen abhalten, wie z.B. festhalten, schimpfen, tadeln – dies verstärkt den Juckreiz.
- Angenehme Hautkontakte so oft wie möglich, unabhängig von der Pflege, suchen.

Hilfe beim Juckreiz:

- Ablenken, Spielen, z.B. bei kleinen Kindern Fingerspiele.
- Fenster öffnen, in kühleren Raum oder nach draußen gehen.
- Mit Fön, Ventilator kühlere Luft schaffen.
- Dem Kind dünnere Kleidung anziehen.
- Mit Coldpacks (die im Kühlschrank und nicht in der Gefriertruhe lagern sollten) die Haut kühlen.
- In ein fest verschließbares Gefäß Eiswürfel füllen und das Kind damit spielen lassen.
- Juckende Körperstellen mit kalten, feuchten Waschlappen abwaschen oder kurz kalt duschen.
- Umschläge mit Kochsalz (1 L Wasser + 9 g Salz (= 1 Teelöffel) oder 2. Aufguss von schwarzem Tee machen Baumwolltaschentuch oder Geschirrtuch mit zimmertemperaturwarmer Lösung auf die Haut legen.
- Verbände mit Salbengrundlage und Haftverband (z.B. Elastomull haft).
- Fett-feuchte Verbände mit Schlauchverbandsmaterial (z.B. Tubifast), fettende Salbe auftragen – feuchter Schlauchverband – trockener Schlauchverband, bei Bedarf noch weitere lockere Kleidung.
- Eincremen, Creme gründlich einmassieren, Creme im Kühlschrank aufbewahren.
- Muskeln massieren, kneten, reiben.

Kleidung:

- Kinder sollten nicht zu warme Kleidung tragen, sondern möglichst leichte Kleidung aus Baumwolle oder Leinen oder luftdurchlässige Synthetikwäsche.
- Wolle kann die Haut reizen.
- Bei kleineren Kindern gilt dies auch für die Kleidung der Eltern/Bezugspersonen.
- Bettwäsche sollte eine möglichst glatte Oberfläche haben (kein Frottee oder Biber).
- Wäsche/Waschmittel: Waschpulver sollten keine Duft- und/oder Farbstoffe enthalten, Weichspüler sind umstritten, individuelles Ausprobieren notwendig.
- Fußbekleidung: Sie sollte so sein, dass möglichst kein Schwitzen entsteht, also kein Synthetik-, sondern Baumwollstrümpfe. Die Schuhe sollten aus Leder oder Leinen sein.
- Die Kinder sollten nicht zu warm zugedeckt werden, die Schlafzimmertemperatur sollte kühl sein (unter 16° C).
- Die Raumtemperatur sollte tagsüber nicht höher als 20° C sein.

Eincremen:

- Das Eincremen ist eine sehr nahe, intensive Kommunikation zwischen Eltern und Kind, deshalb ist es wichtig, darauf zu achten, wie man eincremt.
- Tägliche Hautpflege, auch wenn die Haut nur trocken ist.

Merkblatt

"Neurodermitis"

Sprechzeiten

Mo. Di. Do. 8 – 13 u. 15 – 18 Uhr
Mi. Fr. 8 – 12 u. 15 – 17 Uhr
und nach Vereinbarung

Hilfreich beim Cremen ist es ...

- sich zu fragen, wie man selbst eingecremt werden möchte bei einer gereizten, empfindlichen Haut.
- für eine ruhige und entspannte Situation zu sorgen.
- die Haut eher nicht eincremen, wenn wenig Zeit vorhanden ist, als hektisch, schnell und angespannt mit Zwang.
- wenn der Zustand der Haut es zulässt, pflegende und angenehm riechende sowie leicht einziehbare Salben und Cremes zu verwenden.
- durch Fühl- und Tastspele beim Eincremen die Situation zu entspannen, eventuell ein Clownsgesicht zu malen oder den Körper zu bemalen.
- Cremen und Massieren eventuell miteinander zu verbinden.
- wenn irgend möglich, das Eincremen als eine angenehme, lustbetonte Aktivität gestalten.

Baden:

- Das Baden sollte ebenso dem Spaß/der Entspannung wie der Reinigung dienen (ca. 2 – 3 mal pro Woche).
- Sehr warmes Wasser kann den Juckreiz fördern! Deshalb nie zu warm baden (maximal 34° C, anschließend kühl abduschen).
- Eine Vorstufe zum Wechselduschen können Spiele im Wasser sein, z.B. Becher oder Gießkanne mit kühlem Wasser über einzelne Körperteile gießen.
- Spiele, wie z.B. Körperteile fühlen, benennen, krabbeln, streicheln oder "ich bin ein Fisch, ein Frosch, eine Ente" usw. können beim Baden die Situation entspannen und angenehm machen.
- Für das tägliche Waschen keine Seifen, keine Babyseife, sondern spezielle pH-neutrale Ekzemseifen, z.B. Eubos, Satina, Sebamed usw. verwenden.

Cortison:

- Ist nur im Schub als Salbe (nicht als Tablette) notwendig (3 – 5 Tage).
Fragen Sie bitte Ihren Kinderarzt/Allergologen gezielt.

Ernährung:

- Gelegentlich sind einzelne Nahrungsmittel Auslöser für eine Hautverschlechterung.
- Vor jeder Koständerung/Diät muss unbedingt eine sorgfältige Diagnostik erfolgen (Hauttest, Provokation, evtl. Bluttest).

Ihre Kinderarztpraxis Elbestraße