

# Mama, das juckt so!

20 Prozent aller Kinder unter drei Jahren sind von der Hauterkrankung Neurodermitis betroffen. Im Kampf gegen den Juckreiz haben wir Neurodermitis-Expertin Dr. Verena Beck und Eltern von geplagten Kids befragt, wie man den Kleinen helfen kann. VON TANJA HOLZ



© Eucerin (1), Fotolia (1), Barbara Nidezky (1)

## Carina & Patrick mit Lena (3)

Lena hatte schon als Baby sehr empfindliche und trockene Haut, doch mit knapp 1 ½ Jahren entwickelte sie Ekzeme an den Händen und Füßen. Unser Hautarzt diagnostizierte sofort Neurodermitis und verschrieb uns für den ersten Schub Cortison und danach Pflegecremes aus der Apotheke. Eine leichte Besserung war zwar bemerkbar, aber erst mit einer Ernährungsumstellung bekamen wir das Problem wirklich gut in den Griff. Der Weg dahin war mühsam, und wir probierten wirklich vieles aus. Weder homöopathische Therapien noch Bioresonanz halfen uns. Erst als wir selbst angingen, Lebensmittel auszutesten, fanden wir heraus, dass der Verzicht auf Kuhmilch und Weizen eine Besserung bringt. Lena ist jetzt seit fast einem Jahr schubfrei. Das tägliche Eincremen nehmen wir trotzdem sehr genau, es gehört einfach zu unserer Routine.

## Sophie mit Lukas (6)

Ich selbst hatte als Jugendliche einige Zeit mit Neurodermitis zu kämpfen, trotzdem bereitete mich das nicht wirklich auf den Kampf mit dem ständigen Juckreiz bei Lukas vor. Nach zahllosen schlaflosen Nächten

und blutig gekratzter Haut haben wir es nun endlich mit einer TCM-Ernährungsumstellung halbwegs in den Griff bekommen. Zusätzlich schmieren wir natürlich brav die vom Hautarzt verschriebenen Cremes, und ich achte penibel darauf, nur Waschmittel ohne Duftstoffe zu benutzen. Das Schwierigste ist es aber, den Teufelskreis Jucken-Kratzen-Jucken zu durchbrechen. Hier hilft bei uns das Kühlen mit Cool-Bags, und unterwegs habe ich immer einen Thermalwasserspray dabei.

## Konrad & Jana mit Emil (3) und Lilliana (6)

Neurodermitis ist in unserer Familie sehr verbreitet, darum wussten wir sofort, was Sache ist, als bei Lilliana und Emil die ersten

Schübe einsetzten. Da der Krankheitsverlauf aber bei jedem unterschiedlich ist, hat es natürlich trotzdem eine Weile gedauert, bis wir die richtige Lösung für unsere beiden Kids hatten. Bei den Cremes muss man sich einfach durchtesten, und auch die sonstigen Trigger sind bei beiden unterschiedlich. Während Emils Neurodermitis sich auf Armbeugen und Kniekehlen beschränkt und mit Cremes gut kontrollierbar ist, schaut es bei Lilli schon schwieriger aus. Besonders Stress ist hier ein wesentlicher Faktor, und wir kämpfen immer noch damit, die Neurodermitis richtig in den Griff zu bekommen. Derzeit probieren wir es gerade mit histaminarmer Ernährung und hoffen, hier endlich Erfolge zu erzielen.



## TIPPS & TRICKS GEGEN DEN JUCKREIZ

- Mullkompressen in kalten Schwarztee tauchen und auf die entzündeten Stellen tupfen.
- Kleidung mit mildem Waschmittel ohne Farb-, Konservierungs- und Duftstoffe waschen und auf nicht kratzende Baumwollmaterialien achten.
- Fingernägel kurz schneiden und sauber halten, um Verletzungen durch Kratzen zu minimieren.
- Duschen und Baden nur in lauwarmem Wasser (35° C), maximal 15 Minuten.
- Nach dem Duschen oder Baden die Haut sanft trockentupfen, ohne zu rubbeln.
- Kinderzimmer nicht zu stark aufheizen. Zum Schlafen sind 18° C ideal.



**Dr. Verena Beck**

ist Fachärztin für Dermatologie mit Schwerpunkt Kinderdermatologie und Neurodermitis-Beratung und selbst Mutter von zwei Kindern.  
[www.verenabeck.at](http://www.verenabeck.at)

### Was ist Neurodermitis eigentlich genau?

**Verena Beck:** Neurodermitis (auch atopische Dermatitis genannt) ist eine Hauterkrankung, die mit extrem trockener Haut, Juckreiz und schubweisen Exzemen einhergeht. Bis zu 20 Prozent aller Kinder unter drei Jahren sind betroffen, und die ersten Anzeichen zeigen sich meist um den dritten Lebensmonat. Bei bis zu etwa zwei Dritteln der Betroffenen klingen die Entzündungen der Haut noch in der Kindheit spontan ab, wobei oft eine generelle Hautempfindlichkeit weiter besteht. Neurodermitis geht mit einer Störung der natürlichen Hautschutzbarriere

Die Basistherapie bei Neurodermitis ist das tägliche Eincremen der Haut mit Pflegeprodukten aus der Apotheke, die den Wiederaufbau der Hautschutzbarriere fördern.



einher, die die Feuchtigkeitsversorgung der Haut gewährleistet. Es fehlt der Haut insbesondere an Lipiden, wodurch sie Wasser verliert und für Allergene durchlässiger wird. Auch das Mikrobiom – der mikrobielle Schutzmantel der Haut – ist ausschlaggebend für die Erhaltung der Barrierefunktion. Ist diese gestört, können Allergene leichter eindringen, und die Haut beginnt zu spannen und zu jucken. Durch Kratzen wird der Zustand der Haut zusätzlich verschlechtert.

### Wie erkennt man als Eltern den Unterschied zu sensibler, trockener Haut?

Wir leben in einer Zeit, in der wir uns zu viel und zu lange waschen. Die Haut wird dadurch entfettet und der normale pH-Wert gestört, was besonders bei empfindlicher Haut zu Trockenheit führen kann. Die Grenzen zwischen sensibler, trockener Haut und Neurodermitis sind fließend. Um herauszufinden, ob es sich bei der immer leicht geröteten und trockenen Haut des Kindes nur um eine momentane Irritation handelt oder um chronische Neurodermitis, sollte ein Facharzt aufgesucht werden. Sowohl Umweltfaktoren als auch eine genetische Prädisposition spielen eine große Rolle, ob ein Kind an Neurodermitis erkrankt. Kinder, deren Eltern ebenfalls an Neurodermitis leiden, haben erhöhte Chancen, die Krankheit zu entwickeln. Oft tritt Neurodermitis auch gemeinsam mit anderen Allergien wie Heuschnupfen oder allergischem Asthma auf.

### Welche Faktoren können Neurodermitis begünstigen?

Es gibt bestimmte Trigger-Faktoren, die die Hautsituation verschlechtern können. Extreme Hitze und Schwitzen oder Kälte und trockene Luft begünstigen Neurodermitis-Schübe. Auch zu ölige und fettige Pflegeprodukte und Duftstoffe können die Haut reizen. Kleidungsstücke wie Wolle und Polyester können ebenfalls für ein Ungleichgewicht der Haut sorgen.

### Was kann man als Eltern tun, um die Kinderhaut so wenig wie möglich zu reizen?

Zum einen sollte Babyöl vermieden werden, da dieses die Haut verstopfen kann. Zum täglichen Duschen und Baden sollte bei Neurodermitis generell nur reines, lauwarmes Wasser verwendet werden, um die Keime wegzuspülen. Danach ist es wichtig, die Haut mit den richtigen Pflegeprodukten einzuschmieren. Um das Kind zum Einschmieren zu animieren, kann ein spielerischer Ansatz helfen. Zum Beispiel können mit der Creme Gesichter auf die Haut aufgemalt werden, und auch die Vorbildhaltung der Eltern und Geschwister spielt eine große Rolle. Ziel ist es, das Eincremen zur gleichen Routine wie das Zähne putzen zu machen.

### Spielt die richtige Ernährung eine Rolle bei Neurodermitis?

Besteht der Verdacht auf eine Unverträglichkeit, sollte diese ärztlich abgeklärt werden, denn eine Allergie kann Neurodermitis durchaus verschlechtern. Um das Risiko einer Nahrungsmittelallergie zu minimieren, sollten Eltern bereits ab dem fünften Monat mit der Beikost beginnen. Der frühe Kontakt mit der Mundschleimhaut ist gut, und es sind auch gar keine großen Mengen nötig. Wenn das Kind nicht essen möchte, reicht es schon aus, einfach den Finger in den Brei einzutauchen und abschlecken zu lassen.

### Wie bringe ich mein Kind dazu, nicht dauernd zu kratzen?

Zuerst sollte man genau erklären, dass Kratzen nur kurzzeitig angenehm ist und die Hautsituation noch mehr verschlechtert. Ist der Juckreiz gar nicht mehr auszuhalten, kann statt Kratzen als Alternative nur Reiben ausprobiert werden. Auch Einschmieren bringt eine Linderung, und der Einsatz von Cool-Bags kann ebenso helfen. Cortison dient als Auffangnetz bei starken Schüben und sollte nur mit Maß, Ziel und unter genauer Anleitung vom Arzt angewendet werden. ■