

Elternratgeber



Unser Kind hat

NEURODERMITIS

Gemeinsam den Alltag meistern



Neurodermitis – was bedeutet die Diagnose? 4

- Welche Hintergründe und Fakten Sie kennen sollten



Medizinische Betreuung 6

- Weshalb die Zusammenarbeit mit der Hautärztin bzw. dem Hautarzt wichtig ist



Hautmanagement 9

- Warum Hautpflege Teil der Therapie ist und was es dabei zu beachten gilt



Therapiemanagement 14

- Wie Sie Ihr Kind bei der Einhaltung der Therapiemaßnahmen unterstützen können



Hilfen im Alltag Ihres Kindes 17

- Wie Sie den Alltag mit Neurodermitis gemeinsam meistern und Krankheits-schüben vorbeugen können



Prof. Dr. med. Regina Fölster-Holst
 Universitätsklinikum Schleswig-Holstein, Campus
 Kiel, Klinik für Dermatologie, Venerologie und
 Allergologie; Vorsitzende der Arbeitsgemeinschaft
 Pädiatrische Dermatologie in der Deutschen
 Dermatologischen Gesellschaft (DDG)

Liebe Eltern,

*die Diagnose Neurodermitis steht im Raum – doch was bedeutet dies nun für Ihr Kind und Ihre Familie? So genau lässt sich das noch gar nicht sagen. Denn der Krankheitsverlauf ist so individuell wie Ihr Kind und hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab, u. a. auch von der Familienanamnese, die Auskunft gibt über das Bestehen von atopischen Erkrankungen wie Neurodermitis, Asthma, Heuschnupfen und Nahrungsmittelallergien bei Eltern und Geschwistern. Ganz entscheidend ist, dass das und viele andere Aspekte wie beispielsweise Triggerfaktoren herausgearbeitet werden und Ihr Kind somit die passende Therapie erhält. Dafür sind im Wesentlichen Hautärzt*innen und Kinderärzt*innen zuständig. Darüber hinaus können auch Sie als Eltern tatkräftig mithelfen.*

Allgemein im Leben gilt: WISSEN SCHAFFT MACHT, UNWISSEN ANGST. Daraus ist zu folgern, dass Sie als Eltern der Manager der Erkrankung ihres Kindes werden sollten, und das ist nur möglich, wenn Sie möglichst viel über diese Erkrankung erfahren. Das ist sehr gut in Neurodermitisschulungen möglich (AGNES, ARNE) und auch dieser kleine Ratgeber soll Ihnen dabei zur Seite stehen. Dafür haben wir für Sie in verschiedenen Themenblöcken Empfehlungen und praktische Tipps zusammengestellt. Neben Hinweisen zum Therapiemanagement sowie zum Schutz und zur Pflege der kranken Haut sind dies konkrete Hilfestellungen, die den Alltag mit Neurodermitis erleichtern. Gleichzeitig möchten wir Ihnen und Ihrer Familie Mut machen: Sie können die Krankheit gemeinsam in den Griff bekommen!

Bei vielen Kindern, auch das ist ein Grund zur Zuversicht, werden die Krankheitszeichen mit dem Alter weniger. Darüber hinaus besteht berechtigte Hoffnung, dass die therapeutischen Möglichkeiten immer besser werden. Wegweisend sind hier Medikamente, die zielgerichtet in das Krankheitsgeschehen eingreifen.

*Ich wünsche mir Sie als Manager der Erkrankung Ihres Kindes, was letztendlich der ganzen Familie zugute kommt, Ihr Kind wird es Ihnen danken! Da wir als Ärzt*innen sehr viel Wert auf die Meinung unserer Patient*innen und Eltern betroffener Kinder legen, sind Tipps und Anregungen Ihrerseits sehr willkommen. Nur durch Meinungsaustausch lernen wir voneinander, was nicht nur ein größeres Vertrauensverhältnis sondern auch eine optimale Betreuung der Neurodermitispatient*innen schafft. In diesem Sinne wünsche ich allen Familien alles Gute für jetzt und die kommenden Jahre.*



Neurodermitis – was bedeutet die Diagnose?

„Ihr Kind leidet an Neurodermitis.“ Wenn Sie gerade mit dieser Diagnose konfrontiert wurden, haben Sie sicherlich eine Menge Fragen. Neben medizinischen Fragen zum Hintergrund der Erkrankung und den Therapiemöglichkeiten sind dies wahrscheinlich auch etwas bange und sorgenvolle Fragen, was Neurodermitis für den Alltag Ihres Kindes und seine Entwicklung bedeuten könnte. Stellen Sie diese Fragen. Sprechen Sie mit Ihrer Hautärztin oder Ihrem Hautarzt und informieren Sie sich.

Auf keinen Fall sollten Sie sich davon entmutigen lassen, wenn Sie erfahren, dass Neurodermitis eine chronische, bislang nicht heilbare Erkrankung ist. Chronisch bedeutet in diesem Fall, dass Neurodermitis in Schüben verläuft. Phasen mit heftigen Krankheitszeichen, dazu gehören bei Kindern vor allem entzündliche und meist stark juckende Ekzeme, wechseln sich mit nahezu erscheinungsfreien Phasen ab. Die Haut heilt jedoch niemals gänzlich aus. Sie bleibt empfindlich, so dass ganz unterschiedliche Faktoren einen Schub auslösen können. Aber – und das ist die gute Nachricht: Dank moderner Medikamente

ist es möglich, die Neurodermitis effektiv zu behandeln. So können die belastenden Krankheitszeichen deutlich gelindert werden und auch die Häufigkeit von Krankheits-schüben mit schweren Symptomen lässt nach.

Damit sich der Therapieerfolg bei Ihrem Kind langfristig einstellt, bedarf es allerdings einiger Aufmerksamkeit und Geduld. Dabei sind alle Familienmitglieder gefordert. Sie als Eltern, Ihr erkranktes Kind, aber auch Geschwisterkinder – alle müssen lernen, mit der Erkrankung umzugehen. Zwei ganz wesentliche Punkte, die jeder von Ihnen verinnerlichen sollte: 1. Keiner ist schuld daran, wenn ein Kind an Neurodermitis erkrankt. 2. Gemeinsam können Sie es schaffen, die Erkrankung in den Griff zu bekommen.



Unsere Empfehlung: Machen Sie sich schlau und nutzen Sie Informationsangebote!

- Informieren Sie sich über die Erkrankung. Sie und auch Ihre Kinder sollten ein paar wichtige Fakten dazu kennen. Wenn Sie z. B. auf die sichtbaren Ekzeme angesprochen werden, sollten Sie sofort deutlich machen, dass Neurodermitis nicht ansteckend ist.
- Ausführliche Informationen zu medizinischen Hintergründen und aktuellen Therapiestrategien finden Sie u. a. in unserer Broschüre „Behandlung der Neurodermitis“ und auf der Website www.dha-neurodermitis-behandeln.de. Die Broschüre können Sie im Internet oder bei der DHA, Heilsbachstr. 32, 53123 Bonn, kostenfrei bestellen.





Medizinische Betreuung

Bei einer chronischen, schubweise verlaufenden Erkrankung wie Neurodermitis ist eine langfristige Therapie erforderlich. Die medizinische Betreuung sollte dabei in Händen von Hautärzt*innen liegen. Sie haben einen genauen Blick auf den Verlauf der Behandlung und können Hautveränderungen zuverlässig einschätzen. Zudem kennen sie sich nicht nur mit bewährten Neurodermitistherapien bestens aus, sondern sind auch über aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse in ihrem Fachgebiet gut informiert, z. B. neue Therapiestrategien oder Neuzulassungen von Medikamenten.

Dazu sollten Sie wissen, dass die Behandlung der Neurodermitis keinem starren, einheitlichen Schema folgt, sondern individuell auf den Gesundheits- und Hautzustand Ihres Kindes abgestimmt ist. Aus diesem Grund finden auch regelmäßig Kontrolluntersuchungen statt. Sie sind wichtig, damit die Therapie gegebenenfalls an das aktuelle Befinden angepasst werden kann.

■ Therapie in Stufen

Die einzelnen Behandlungsbausteine wählt Ihre Hautärztin bzw. Ihr Hautarzt nach der Schwere der Neurodermitis aus. Üblicherweise ist die Therapie stufenweise aufgebaut, d. h., mit zunehmendem Schweregrad werden Therapiemaßnahmen ergänzt.

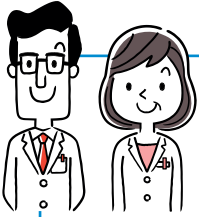
Stufe 1 wird auch als Basistherapie bezeichnet, da sie die Grundlage jeder Neurodermitistherapie ist und alle Patient*innen betrifft. Hierzu gehören die regelmäßige Hautpflege und das Meiden von auslösenden Faktoren.

In **Stufe 2** kommt die Anwendung von wirkstoffhaltigen Cremes oder Salben hinzu. Diese haben einen entzündungshemmenden und juckreizlindernden Effekt. Man bezeichnet eine Therapie, die genau an der Stelle angewendet wird, wo sie wirken soll, als lokale oder topische Therapie.

Auch in **Stufe 3** bleibt es bei einer topischen Therapie. Hier wählt die Hautärztin bzw. der Hautarzt Cremes und Salben, die eine höhere Wirkstärke haben.

Bei andauernden, schweren Ekzemen reicht eine topische Therapie oft nicht aus. In **Stufe 4**, der letzten Therapiestufe, werden Medikamente verordnet, die innerlich wirken. D. h., die Patient*innen bekommen Tabletten oder Medikamente, die per Fertigspritze bzw. Pen (für ältere Kinder und Erwachsene) unter die Haut gespritzt werden. Weil sich die Medikamente im gesamten Körpersystem verteilen, nennt man diese Form der Therapie auch systemische Therapie.

Informationen zu den Wirkstoffen finden Sie in unserer Broschüre „Behandlung der Neurodermitis“ und unter: www.dha-neurodermitis-behandeln.de



Unsere Empfehlung: Arbeiten Sie mit der Hautärztin bzw. dem Hautarzt zusammen!

- Die Behandlung der Neurodermitis ist Sache von Hautärzt*innen. Sie sind die Expert*innen auf dem Gebiet der Hauterkrankungen und kennen sich nicht nur mit den Standardtherapien der Neurodermitis, sondern auch mit innovativen Therapieansätzen am besten aus.
- Die Hautärztin bzw. der Hautarzt wird Sie und Ihr Kind über einen langen Zeitraum begleiten. Es trägt ganz maßgeblich zum Erfolg der Therapie bei, wenn Sie und Ihr Kind sich bei der behandelnden Ärztin oder dem Arzt gut aufgehoben fühlen und Sie und Ihr Kind die Möglichkeit haben, Fragen zu stellen. Es ist wichtig, dass sich ein vertrauensvolles Verhältnis aufbauen kann. Sollte dies nicht der Fall sein, sprechen Sie dies an und scheuen Sie sich nicht, ggf. zu einer anderen Hautarztpraxis zu wechseln.
- Wann immer Sie Fragen zum Krankheitsverlauf haben, Sie z. B. Hautveränderungen nicht einordnen können oder der Verdacht auf eine Nahrungsmittelunverträglichkeit entsteht, wenden Sie sich an Ihre Hautärztin bzw. Ihren Hautarzt. Gleiches gilt, wenn Ihnen einzelne Therapieschritte unklar sind.
- Nehmen Sie unbedingt die Termine zur Therapiekontrolle wahr. Die Ärztin oder der Arzt beurteilt regelmäßig den Verlauf der Neurodermitis und passt ggf. die Therapie an.

Arzttermin
nicht
vergessen!



Hautmanagement

Unsere Haut ist vielen Einflüssen ausgesetzt. Gesunde Haut kann sich davor schützen. Die äußerste Hautschicht funktioniert dabei wie eine Barriere. Sie schirmt die Haut nach außen ab, so dass schädliche Fremdstoffe nicht so leicht eindringen können und auch Wind und Wetter der Haut weniger zusetzen. Zugleich verhindert die Barriere einen übermäßigen Verlust an Hautfeuchtigkeit.

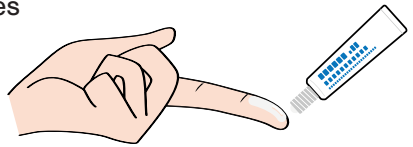


Bei Neurodermitis ist diese Barrierefunktion gestört. Daher ist die Haut Ihres Kindes besonders empfindlich und neigt zur Trockenheit. Durch regelmäßige Hautpflege kann die Hautbarriere so weit stabilisiert werden, dass sich der Hautzustand bessert. Auch in Phasen, in denen es der Haut anscheinend gut geht, muss die Pflege fortgesetzt werden. Die Haut von Neurodermitispatient*innen bleibt dauerhaft empfindlich, und das bedeutet, dass äußere Reizfaktoren jederzeit Auslöser neuer Ekzemschübe sein können.



Unsere Empfehlung: Sorgen Sie dafür, dass Hautpflege zur Selbstverständlichkeit wird!

- Die Hautpflege ist die Grundlage jeder Therapie. Aus gutem Grund wird sie daher auch als Basistherapie bezeichnet. Cremens Sie die gesamte Haut 1- bis 2-mal täglich – wenn sie sehr trocken ist, auch häufiger – mit rückfettenden Lotionen, Cremes oder Salben ein.
- Bei der Dosierung sollten Sie nicht zu zaghaft sein. Fragen Sie die Ärztin oder den Arzt nach den erforderlichen Mengen. Hilfreich ist hier die sogenannte Fingerspitzeinheit. Gemeint ist damit die Länge eines Creme- oder Salbenstreifens, der auf das letzte Fingerglied des Zeigefingers eines Erwachsenen passt. Das entspricht rund 0,5 Gramm.
- Wichtig ist, dass Sie die Hautpflege auch dann fortführen, wenn keine Ekzeme zu sehen sind. Auf diese Weise können Sie neue Schübe verhindern oder zumindest abmildern.
- Die Wahl der Pflegeprodukte hängt vom aktuellen Hautzustand Ihres Kindes ab. Für entzündete Haut müssen Sie u. U. ein anderes Produkt wählen als für den Rest der Haut. Harnstoffhaltige Cremes oder Lotionen, die für trockene und juckende Haut sehr gut geeignet sind, verursachen z. B. an entzündeten Hautstellen ein heftiges Brennen. Verwenden Sie auf jeden Fall Produkte, deren Verträglichkeit dermatologisch getestet ist.



- Die tägliche Hautpflege kostet Zeit. Vermeiden Sie Stress und eine hektische Atmosphäre. Um das morgendliche Eincremen in Ruhe durchführen zu können, stellen Sie lieber den Wecker ein paar Minuten früher. Auch abends sollte das Eincremen nicht hoppopp vor dem Zubettgehen erfolgen.
- Wärmen Sie Ihre Hände und dann in den Händen die Creme ein wenig vor. Das macht die Eincrememonie wesentlich angenehmer.
- An manchen Tagen wird sich Ihr Kind gar nicht gerne eincremen lassen, reagiert womöglich sogar wütend oder bockig. Auch aus diesem Grund ist es gut, wenn Sie nicht unter Zeitdruck stehen. Es hilft, wenn Sie versuchen, die Pflegeprozedur zu einer schönen gemeinsamen Routine zu machen. Dann verbindet Ihr Kind mit der Hautpflege etwas Positives. Je nach Alter des Kindes können das ganz spielerische Rituale sein. Malen Sie z. B. mit der Creme Bilder auf den Bauch. Singen Sie gemeinsam – vielleicht dichten Sie dafür sogar einen Eincremesong – oder sorgen Sie für Ablenkung, indem Sie Geschichten erzählen.



- Je älter Ihr Kind ist, desto stärker sollten Sie es in das Eincremeritual einbinden. So kann es die Hautstellen, an die es drankommt, selbst eincremen. Mitzuhelfen und etwas selbst tun zu können, das macht stolz und stärkt die Eigenverantwortung.
- Juckreiz ist ein sehr belastendes Symptom der kranken Haut. Die Hautpflege trägt erheblich zur Linderung des Juckreizes bei. Diesen Effekt können Sie noch verstärken, wenn Sie die Pflegeprodukte im Kühlschrank aufbewahren und gekühlt – aber nicht eiskalt – auf die Haut auftragen.



Unsere Empfehlung:
Achten Sie auf eine schonende und sanfte Hautreinigung!

- Zur Hautpflege gehört auch die Reinigung. Für kranke Haut mit gestörter Barrierefunktion ist das Reinigen, ja schon allein der Kontakt mit Wasser, eine große Belastung. Das Waschen entzieht der Haut Fette und sie verliert weiter an Feuchtigkeit. Daher ist eine besonders sanfte Hautreinigung wichtig.
- Das Baden oder Duschen sollte nicht länger als 10 Minuten dauern. Dabei sollte das Wasser nicht zu heiß sein.



- Verwenden Sie milde, pH-neutrale Waschlotionen. Ölbäder sind ebenfalls gut geeignet, da sie einen rückfettenden Effekt haben. Geben Sie z. B. etwas Olivenöl ins Badewasser.

- Die Haut sollte auf keinen Fall mit einem harten Badeschwamm oder Waschlappen geschrubbt werden. Das würde die Haut zusätzlich reizen.

- Falls Sie Ihr Kind dazu motivieren können: Kaltes Abduschen oder noch besser kalt-warmes Wechselduschen regen Talg- und Schweißdrüsen an und stärken so die Hautbarriere.



- Nach dem Baden oder Duschen muss die Haut vorsichtig mit dem Handtuch getrocknet werden. Bitte nicht rubbeln, sondern lieber sanft trockentupfen.

- Nach jeder Hautreinigung folgt auf jeden Fall das gründliche Eincremen. Am besten geht das, solange die Haut noch leicht feucht ist.

*Wann immer Sie Fragen zur Hautpflege haben, sprechen Sie Ihre Hautärztin oder Ihren Hautarzt darauf an. Hautärzt*innen können Ihnen auch genau erklären, welche Pflegeprodukte für welchen Hautzustand zu empfehlen sind, wann also z. B. eher ein hoher, wann besser ein niedrigerer Fettgehalt geeignet ist. Im Rahmen einer Neurodermitisschulung (s. S. 26) können Sie ebenfalls Ihre Fragen stellen. Dort erhalten Sie außerdem weitere hilfreiche Informationen und Tipps rund um die Hautpflege.*



Therapiemanagement

Die Hautärztin bzw. der Hautarzt haben die Therapie festgelegt und Medikamente verordnet. Nun liegt das Therapiemanagement weitestgehend in Ihrer Hand. Es ist Ihre Aufgabe, Ihrem Kind regelmäßig seine Medikamente zu verabreichen. Ganz gleich, welche Therapie erforderlich ist – die Behandlungsmaßnahmen werden nicht immer auf Begeisterung stoßen. Dann sind Geduld und Nervenstärke gefragt. Wenn Ihr Kind an einer ausgeprägten, schweren Neurodermitis leidet und ein sogenanntes Biologikum bekommt, hilft es, wenn Sie sich gemeinsam auf diese Therapie vorbereiten. Biologika, die zur Behandlung von Neurodermitis eingesetzt werden, wirken ganz gezielt gegen die Entzündungsvorgänge in der Haut. Aufgrund ihrer Struktur können die Wirkstoffe nicht von der Schleimhaut des Magen-Darm-Traktes aufgenommen werden. Daher spritzt man sie unter die Haut.

Schon allein der Gedanke an eine Spritze macht viele nervös. Nicht nur Ihr Kind hat möglicherweise Angst vor

dieser Therapie. Vielleicht kostet es auch Sie zunächst Überwindung, Ihrem Kind ein Medikament zu spritzen. Doch keine Sorge: Ein kleiner Piks genügt. Das Medikament wird im Bereich der Bauchdecke oder des Oberschenkels unter die Haut gespritzt. Wie das am einfachsten geht, wird man Ihnen in der Hautarztpraxis ganz genau erklären. Fehler bei der Dosierung müssen Sie nicht fürchten, da Sie gebrauchsfertige Arzneimittel mit festgelegter Dosierung anwenden. Die passende Dosis legt die Hautärztin bzw. der Hautarzt bereits bei der Verordnung fest. Sie hängt vor allem vom Körpergewicht Ihres Kindes ab. Danach richtet sich auch, wie oft Sie das Medikament verabreichen müssen. Üblicherweise erfolgt dies in einem Rhythmus von 2 oder 4 Wochen.

Sollte es Ihnen nicht möglich sein, die Therapie bei Ihrem Kind selbst durchzuführen, können Sie selbstverständlich dafür auch regelmäßig in die Hautarztpraxis gehen.



Unsere Empfehlung: Wenden Sie Strategien gegen die Angst vor dem Piks an!

- Zuerst einmal ist es wichtig, dass Ihr Kind möglichst gut versteht, warum es das Medikament bekommt. Da Kinder manchmal den Erklärungen der Eltern weniger zugänglich sind, bitten Sie dabei die Ärztin oder den Arzt um Unterstützung.
- Das Medikament kann mit einer Fertigspritze oder einem Pen verabreicht werden. Die Nutzung eines Pens hängt vom Alter Ihres Kindes ab. Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, Fertigspritze oder Pen selbst in die Hand zu nehmen und sich das Gerät in aller Ruhe anzusehen.

- Wenn man Ihnen die Anwendung der Therapie zeigt, sollte Ihr Kind die Möglichkeit haben, genau zuzusehen und Fragen zu stellen.
- Versuchen Sie, es spielerisch anzugehen. Geben Sie Ihrem Kind z. B. eine Spielzeugspritze, damit es sein Lieblingsstofftier behandeln kann.
- Wichtig ist, dass Sie sich für das Verabreichen des Medikaments Zeit nehmen. Sie sollten selbst möglichst ruhig und gelassen sein, damit Sie sich ganz auf Ihr Kind einstellen können. An manchen Tagen werden Sie möglicherweise mehr Geduld aufbringen müssen als sonst.
- Das Medikament muss entsprechend der ärztlichen Verordnung alle 2 oder alle 4 Wochen verabreicht werden. Machen Sie an diesem „Tag des kleinen Pikses“ etwas Besonderes. Belohnen Sie Ihr Kind dafür, dass es so tapfer war.
- Ältere Kinder können sich das Medikament mit dem Pen häufig selbst geben. Ermuntern Sie es dazu. Es ist ein großer Erfolg, wenn Ihr Kind nach und nach lernt, die Erkrankung selbst zu managen.





Hilfen im Alltag Ihres Kindes

Schon allein die regelmäßige Hautpflege und die therapeutischen Maßnahmen führen dazu, dass die Erkrankung Ihres Kindes viel Raum im Familienalltag einnimmt. Zudem gibt es sicherlich Phasen, in denen die Neurodermitis Ihr Kind so sehr belastet, dass es wütend oder traurig ist. Sehr wahrscheinlich werden auch Ihre Nerven das ein oder andere Mal überstrapaziert. All dies kann sich leicht auf die Stimmung der gesamten Familie niederschlagen. Je besser alle auf solche Situationen vorbereitet sind, desto einfacher ist es, damit umzugehen – und manchen Problemen können Sie von vornherein aus dem Weg gehen.

■ **Situationen gemeinsam meistern**

Eltern von chronisch kranken Kindern neigen oft dazu, besonders fürsorglich zu sein. Sie wollen ihr Kind vor allen zusätzlichen Widrigkeiten schützen. Doch jedes Kind, ob gesund oder chronisch krank, braucht mit zunehmendem Alter mehr und mehr Freiräume. Unterstützen

Sie Ihr Kind dabei, selbstständig zu werden, und stärken Sie seine Eigenverantwortung – und das nicht nur beim Umgang mit seiner Krankheit. Sollte es Geschwisterkinder geben, dürfen auch diese nicht zu kurz kommen. Es ist eine Gratwanderung: Neurodermitis ist ein wichtiges Thema in Ihrer Familie, sollte aber nicht das alles bestimmende sein.



Unsere Empfehlung: Stärken Sie das Selbstvertrauen und geben Sie Rückhalt!

- Geben Sie Ihrem Kind den größtmöglichen Rückhalt. Fangen Sie mögliche Stimmungsschwankungen, Wut und Ärger über die Erkrankung auf und zeigen Sie dafür Verständnis.
- Sprechen Sie in der Familie über die Krankheit. Nicht nur das betroffene Kind, sondern auch Geschwisterkinder sollten altersgerecht über Neurodermitis Bescheid wissen.
- Es sollte unbedingt Zeiten geben, in denen Neurodermitis in der Familie nicht thematisiert wird, z. B. beim gemeinsamen Spielen und Unternehmungen mit allen Kindern. Achten Sie darauf, dass nicht immer nur das kranke Kind im Mittelpunkt steht.



- Stärken Sie Selbstbewusstsein und Eigenständigkeit Ihres Kindes. Wenn es alt genug ist, sollten Sie es ermutigen, mit der Krankheit selbstständig umzugehen. So kann es z. B. nach und nach das Hautmanagement selbst übernehmen.
- Behalten Sie das Umfeld Ihres Kindes im Blick. Wie reagieren Spielfreunde im Kindergarten oder in der Schule? Gibt es verletzende Bemerkungen oder erfährt Ihr Kind Ablehnung aufgrund seiner Erkrankung? Sprechen Sie ggf. mit Erzieher*innen und den Eltern der Freundinnen und Freunde.
- Denken Sie auch an sich. Geben Sie zwischendurch Verantwortung ab. Umso entspannter können sie sich anschließend wieder den Herausforderungen des Alltags mit Neurodermitis widmen.

■ Krankheitsschüben vorbeugen

Neurodermitis verläuft bei jedem anders. Oftmals lassen sich Krankheitsschübe nicht vorhersagen. Wenn z. B. nach einer längeren erscheinungsfreien Phase ganz plötzlich heftige Ekzeme auftreten, wird sich nicht immer die Ursache dafür finden lassen. Doch es gibt einige Faktoren, die bei vielen Patient*innen die Neurodermitis verschlechtern oder Schübe auslösen. Zu diesen sogenannten Provokationsfaktoren gehören:

- Allergene – das sind Stoffe aus der Umwelt, die eine Überempfindlichkeitsreaktion des Immunsystems auslösen; Allergenquellen sind z. B. Pollen, Tierhaare bzw. Tierspeichel, Hausstaub oder Nahrungsmittel
- Hautreizungen durch falsche Hautpflege, z. B. übermäßige Hautreinigung, heißes, langes Baden

- Hautreizungen durch kratzende Kleidung oder luftundurchlässige Materialien, die zum Wärmestau führen und Juckreiz verstärken
- Zigarettenrauch und Umweltschadstoffe
- Klimafaktoren wie z. B. trockene Heizungsluft, da sie die Hauttrockenheit verstärkt, Kälte oder bei manchen Patient*innen auch warme, schwüle Luft im Sommer
- Infektionen der Haut (Bakterien, Viren, Pilze)
- psychische Belastungen, emotionale Anspannung, Stress und Aufregung – der Einfluss der Psyche auf das Immunsystem sollte nicht unterschätzt werden



Unsere Empfehlung: Meiden Sie Provokationsfaktoren!

- Lassen Sie von einer Ärztin oder einem Arzt abklären, ob Ihr Kind eine Allergie hat. Versuchen Sie in diesem Fall, die Allergene zu meiden. Bei Kindern in den ersten Lebensjahren können Nahrungsmittel Auslöser eines Schubes sein. Wichtig ist jedoch, dass Sie nicht allein auf Verdacht Ihrem Kind eine Diät verordnen. Nur wenn eine Allergie bzw. Unverträglichkeit auf bestimmte Nahrungsmittel diagnostiziert wurde, sollten diese weggelassen werden. Bei schweren Formen von Nahrungsmittelunverträglichkeiten empfiehlt sich eine Ernährungsberatung.
- Beugen Sie Hautreizungen vor. Beachten Sie die Pflegeempfehlungen im Kapitel Hautmanagement. Ganz wichtig ist außerdem, dass die Haut immer gut vor der Sonne geschützt ist.
- Bei der Kleidung sind leichte, atmungsaktive Stoffe, z. B. Baumwolle, Seide, Leinen, angenehm. Trennen Sie Etiketten, die kratzen könnten, heraus.

- Sorgen Sie zum Wohle aller für gutes Raumklima, das frei von Zigarettenrauch und sonstigen Luftschadstoffen ist, die z. B. aus neuen Möbeln oder Baumaterialien ausdünsten können. Lüften Sie regelmäßig. Das hilft auch gegen trockene Heizungsluft.
- Wenn Sie den Verdacht haben, dass es zu einer zusätzlichen Infektion der Haut durch Bakterien, Viren oder Pilze gekommen ist, dann sprechen Sie umgehend die Ärztin oder den Arzt darauf an. Möglicherweise sind weitere Behandlungsmaßnahmen notwendig.
- Helfen Sie Ihrem Kind, Stress abzubauen. Machen Sie z. B. gemeinsam autogenes Training oder Yoga, hören Sie entspannende Musik. Motivieren Sie Ihr Kind dazu, Sport zu treiben, auch das hilft gegen Anspannung.
- Wichtig ist, dass Ihr Kind ausreichend Schlaf bekommt. Wer gut ausgeruht ist, ist weniger stressanfällig. Einschlafrituale wie z. B. das Vorlesen von Gute-Nacht-Geschichten helfen Kindern dabei, zur Ruhe zu kommen.



■ Juckreiz

Für viele Kinder ist die heftig juckende Haut eines der quälendsten Symptome der Neurodermitis. Der Juckreiz ist oftmals so unerträglich, dass er regelrechte Kratzattacken auslöst. Anhaltende Linderung verschafft das Kratzen oder Scheuern der Haut jedoch nicht. Im Gegenteil. Das Kratzen verletzt die Haut und fördert die Entzündung. Zudem sind die aufgekraatzten Hautstellen ideale Eintrittspforten für Krankheitserreger, so dass die Gefahr zusätzlicher Hautinfektionen steigt. Doch selbst wenn Sie Ihrem Kind verständlich machen, dass es nicht kratzen darf, wird es den Impuls nicht immer unterdrücken können. Helfen Sie Ihrem Kind durch vorbeugende Maßnahmen und entwickeln Sie gemeinsam Strategien, um Kratzattacken abzumildern.



Unsere Empfehlung: Nutzen Sie Strategien zur Linderung von Juckreiz!

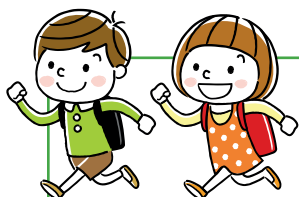
- Die beste Vorbeugemaßnahme gegen Hautjucken ist das regelmäßige Eincremen der Haut. Trockene Haut juckt besonders schnell.
- Kratzende und zu warme Kleidung fördert den Juckreiz. Besser sind luftige, weiche Materialien und Zwiebellook.
- Bei akutem Jucken hilft es, die Haut zu kühlen. Legen Sie einen kalten Waschlappen auf die Haut oder tragen Sie gekühlte Creme auf.
- Achten Sie darauf, dass die Fingernägel kurz gehalten sind. Das senkt das Verletzungsrisiko.



- In Phasen mit starkem Juckreiz hilft Ablenkung mit Spielen, bei denen die Hände beschäftigt sind. Das können z. B. Puzzle oder Bastelarbeiten sein.
- Besser als Kratzen ist es, die Haut zu streicheln oder zu drücken.
- Überlegen Sie sich gemeinsam Kratzalternativen. Wie wäre es z. B. mit einem kleinen Spielzeug, das Platz in der Hosentasche findet und immer, wenn die Haut besonders stark juckt, gestreichelt wird? Oder bespannen Sie ein Stück Holz mit Fensterleder und basteln so ein Kratzklötzchen, das anstelle der Haut gekratzt werden kann.
- Um zu verhindern, dass sich Ihr Kind im Schlaf die Haut aufkratzt, können Sie ihm dünne Baumwollhandschuhe überziehen. Auch ein spezieller Neurodermitisschlafanzug mit Handlingen kann eine gute Lösung sein. Tipp: Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach, ob ggf. die Kosten für den Neurodermitisschlafanzug (Hilfsmittel) erstattet werden.
- Entspannungsübungen wie autogenes Training, Musik oder Geschichtenhören helfen nicht nur beim Stressabbau, sondern auch gegen Juckreiz.

■ Kindergarten und Schule

Im Kindergarten und in der Schule werden wichtige Weichen für die Entwicklung von Kindern gestellt. Sie werden nun Schritt für Schritt selbstständiger. Ihr Kind wird lernen müssen, mit der Erkrankung selbst zurechtzukommen. Dabei braucht es Unterstützung und Ihr Verständnis, falls es einmal nicht so gut klappt. In akuten Krankheitsphasen, wenn der Juckreiz besonders heftig ist, Ihr Kind schlecht geschlafen hat oder sich für alle deutlich sichtbare Ekzeme zeigen, steht Ihr Kind vor besonderen Herausforderungen. Zum einen kann die Konzentrationsfähigkeit leiden und Ihr Kind schneller reizbar sein, zum anderen können ihm sein Aussehen und die Angst vor Ablehnung und Hänseleien zu schaffen machen.



**Unsere Empfehlung:
Bringen Sie Normalität in den
Alltag Ihres Kindes!**

- Kinder wollen Normalität und keine Sonderrolle. Vermeiden Sie übertriebene Fürsorge. Viele chronisch kranke Kinder tun sich sehr viel schwerer damit, Selbstbewusstsein aufzubauen, da sie ständig mit Defiziten und ihrem Anderssein konfrontiert werden. Eltern wie Erzieher*innen und Lehrer*innen sind gefragt, die Kinder zu unterstützen und ihre Selbstständigkeit zu fördern.
- Im Schulalter sind viele Kinder bereits kleine Experten, wenn es um ihre Erkrankung geht. Machen Sie einen Gesprächstermin mit Lehrerin oder Lehrer und lassen Sie dort Ihr Kind erklären, was es mit der Erkrankung auf sich hat und welche Unterstützung es sich wünscht.

- Es kann durchaus hilfreich sein, wenn auch Mitschülerinnen und Mitschüler über die Krankheit Bescheid wissen. Dies sollten Sie gemeinsam mit Ihrem Kind überlegen.
- Häufig sitzen in einer Klasse mehrere Kinder mit einer chronischen Erkrankung. Beraten Sie ggf. mit den Lehrer*innen, ob dies in einer Unterrichtsreihe angesprochen werden könnte, z. B. in Verbindung mit den Themen „Anders sein“ und „Gegenseitige Rücksichtnahme“.
- Wenn möglich und falls Ihr Kind nicht durch einen akuten Krankheitsschub belastet ist, sollte es am Sport- und Schwimmunterricht teilnehmen. Das stärkt sein Körpergefühl und Selbstbewusstsein.
- Ist Ihr Kind durch die Erkrankung stark in seiner Leistungsfähigkeit eingeschränkt, dann informieren Sie sich über einen möglichen Nachteilsausgleich. Der Nachteilsausgleich für chronisch kranke Kinder ist im Schulgesetz verankert. Informationen dazu finden Sie z. B. unter: www.kindernetzwerk.de, Suchbegriff: Nachteilsausgleich

■ Weitere Unterstützung

Machen Sie sich ruhig immer wieder bewusst: Das Leben mit einer chronischen Erkrankung wie Neurodermitis ist eine Herausforderung. Es wird einfacher, wenn Sie und Ihr Kind sich helfen lassen. Ganz gleich, ob Sie medizinische Fragen haben oder Beratung im psychosozialen Bereich brauchen – nehmen Sie professionelle Unterstützung in Anspruch!



Unsere Empfehlung: Nutzen Sie weitere Angebote zur Unterstützung!

- Empfehlenswert ist die Teilnahme an einer Neurodermitisschulung für Eltern und Kinder. Die Arbeitsgemeinschaft Neurodermitisschulungen e. V. (AGNES) hat dazu einheitliche Konzepte entwickelt. Die Kosten für die Teilnahme an diesen Schulungen werden im Regelfall auf Antrag von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen. Weitere Informationen sowie Ansprechpartner finden Sie unter: www.neurodermitisschulungen.de
- Der Kontakt zu anderen Betroffenen, der Austausch von Informationen und Erfahrungen kann eine große Hilfe sein. Selbsthilfegruppen zu Neurodermitis sind u. a.:
 - Bundesverband Neurodermitis e.V.
www.neurodermitis.net
 - Deutscher Neurodermitis Bund DNB
www.neurodermitis-bund.de
 - Netzwerk Autoimmunerkrankungen e.V.
www.nik-ev.de
- Bei stark ausgeprägten Symptomen und schweren Krankheitsschüben hilft Ihrem Kind möglicherweise ein mehrwöchiger Aufenthalt in einer spezialisierten Rehaklinik. Sprechen Sie Ihre Ärztin bzw. den Arzt auf die Möglichkeit einer solchen stationären Reha-Maßnahme an. Informationen dazu finden Sie u. a. unter: www.kinder-und-jugendreha-im-netz.de



**DEUTSCHE
HAUT- UND
ALLERGIEHILFE E.V.**

Die Deutsche Haut- und Allergiehilfe e.V. setzt sich seit 1984 erfolgreich für die Belange von Menschen mit chronischen Hauterkrankungen und Allergien ein. Die

gemeinnützige Initiative wurde von betroffenen Patienten und behandelnden Ärzten konzipiert und gemeinsam gegründet.

Ihre Spende hilft uns helfen!

Eine wesentliche Zielsetzung der Deutschen Haut- und Allergiehilfe ist die umfassende, individuelle Betreuung der Betroffenen. Wir vertreten die Interessen der Patienten bei den gesundheitspolitisch relevanten Institutionen und betreiben Aufklärung und Information der Öffentlichkeit, um ein besseres Verständnis für die Erkrankungen bzw. deren Akzeptanz zu erreichen.

Da wir unsere Arbeit ausschließlich über Mitgliederbeiträge, Spenden und Zuwendungen finanzieren, sind wir auf Ihre Mithilfe angewiesen. Bitte unterstützen Sie unsere Arbeit. Bis 200 Euro gilt die gestempelte Quittung als Spendenbescheinigung. Für Spenden über 200 Euro fordern Sie gerne eine Spendenbescheinigung an. Vielen Dank!

Beitrags- und Spendenkonto:

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN DE98 3702 0500 0008 1065 01

BIC BFSWDE33XXX

Für Spenden können Sie auch unser **Online-Formular** nutzen:

www.dha-allergien.de/spende.html



Impressum

© 2021 Deutsche Haut- und Allergiehilfe e.V.

Geschäftsführer: RA Erhard Hackler

Heilsbachstraße 32, 53123 Bonn

Fax: 0228/36791-90

E-Mail: info@dha-allergien.de

www.dha-allergien.de



twitter.com/dha_ev



[instagram.com/dha_ev](https://www.instagram.com/dha_ev)

Abdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Herausgebers.

Besuchen Sie uns auch unter: www.dha-neuordermitis-behandeln.de



Bildnachweise:

Titel:	pressmaster - stock.adobe.com
Seite 2:	ケイーゴ・ K - stock.adobe.com
Seite 4:	Alliance - stock.adobe.com
Seite 5:	ケイーゴ・ K - stock.adobe.com
Seite 6:	New Africa - stock.adobe.com
Seite 8:	ケイーゴ・ K - stock.adobe.com, VRD - stock.adobe.com
Seite 9:	triocean - stock.adobe.com
Seite 10:	ケイーゴ・ K - stock.adobe.com, Kei A - stock.adobe.com
Seite 11:	liderina - stock.adobe.com
Seite 12:	ケイーゴ・ K - stock.adobe.com
Seite 13:	ruslanshug - stock.adobe.com
Seite 14:	Pixel-Shot - stock.adobe.com
Seite 15:	ケイーゴ・ K - stock.adobe.com
Seite 16:	Pixel-Shot - stock.adobe.com
Seite 17:	goodluz - stock.adobe.com
Seite 18:	ケイーゴ・ K - stock.adobe.com, ulza - stock.adobe.com
Seite 20:	ケイーゴ・ K - stock.adobe.com
Seite 21:	opolja - stock.adobe.com
Seite 22:	ケイーゴ・ K - stock.adobe.com
Seite 23:	Seventyfour - stock.adobe.com
Seite 24:	ケイーゴ・ K - stock.adobe.com
Seite 26:	ケイーゴ・ K - stock.adobe.com
Seite 27:	Diana_Drubig - stock.adobe.com

Absender:

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

**Für die Arbeit der Deutschen Haut- und Allergiehilfe e.V.
interessiert sich auch:**

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort



Heilsbachstraße 32 • 53123 Bonn • Fax: 0228/36791-90
E-Mail: broschueren@dha-allergien.de • Internet: www.dha-allergien.de

Bitte
ausreichend
frankieren

Deutsche Haut- und Allergiehilfe e.V.
Referat Patienteninformation
Heilsbachstraße 32
53123 Bonn



Zu Ihrer Information

Diese Broschüre wird im Rahmen unserer Informationsarbeit kostenfrei abgegeben.

Die Deutsche Haut- und Allergiehilfe e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, der keine öffentlichen Mittel in Anspruch nimmt. Wir finanzieren uns ausschließlich durch Spenden und Mitgliederbeiträge und sind auch auf Ihre Unterstützung angewiesen. Daher sind wir Ihnen dankbar, wenn Sie durch eine **Spende zur Deckung unserer Porto- und Druckkosten** beitragen. Im Rahmen einer **Fördermitgliedschaft** können Sie uns auch längerfristig unterstützen. Verwenden Sie hierzu die beigefügte Beitrittserklärung. Helfen Sie uns, damit wir auch anderen helfen können. Vielen Dank.

Beitrittserklärung/Fördermitgliedschaft

Ich möchte die Arbeit der **Deutschen Haut- und Allergiehilfe e.V.** durch eine Fördermitgliedschaft unterstützen und bitte um Zusendung einer Aufnahmebestätigung sowie der für Mitglieder kostenlosen Zeitschrift „**haut&allergie aktuell**“.

Zutreffendes bitte ankreuzen und ausfüllen:

- Den Jahresbeitrag von 50,00 Euro werde ich auf das unten angegebene Konto überweisen.
- Ich ermächtige die Deutsche Haut- und Allergiehilfe e.V. widerruflich zum Einzug meines

Jahresbeitrags in Höhe von 50,00 Euro von meinem Konto bei der

IBAN _____

BIC _____.

Datum, Unterschrift

Beitrags- und Spendenkonto:

Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE98 3702 0500 0008 1065 01
BIC BFSWDE33XXX

Gläubiger-Identifikationsnummer:
DE32ZZZ000000347817