

## INFORMATIONSBLAATT FÜR KINDER MIT EMPFINDLICHER HAUT UND ATOPISCHER DERMATITIS (NEURODERMITIS)

UKKJ-FM

gültig ab: 10.10.2013

Version 02

Seite 1 von 3

### Begriffserklärung Atopie:

Meist vererbte Bereitschaft, auf Allergene wie Pollen, Hausstaubmilbe, Tierhaare, Nahrungsmittel usw. krankhaft zu reagieren.

### Atopische Erkrankungen sind:

- allergisches Asthma bronchiale
- Heuschnupfen
- atopisches Dermatitis
- manche Formen der Urticaria (Nesselsucht)

## 1. Einleitung

Die atopische Dermatitis (Neurodermitis) beruht zumeist auf einer erblichen Anlage. Dabei treten meist Hautausschläge mit starkem Juckreiz auf. Zusätzlich können verzögert (Monate bis Jahre später) ein Asthma bronchiale oder ein Heuschnupfen auftreten. Der Verlauf der atopischen Dermatitis ist nicht vorhersehbar, zumeist aber beruhigt sich die Erkrankungsausprägung im Vorschulalter.

## 2. Allgemeines zur Haut

Die Haut von Patienten mit atopischer Dermatitis ist trocken, das Haar relativ spröde, es besteht eine deutlich erhöhte Bereitschaft zu Ekzembildung. Im ersten Lebensjahr sind vor allem Gesicht und behaarter Kopf betroffen. Ab dem Schulalter und im Erwachsenenalter sind typischerweise die Ellen- sowie die Kniebeugen, die Hände, die Handwurzeln und die Knöchel betroffen. Gelegentlich kann aber auch die ganze Haut befallen sein (sogenannte generalisierte atopische Dermatitis). Die Hautveränderungen können ein weit gestreutes Erscheinungsbild zeigen, welches lediglich in einer "empfindlichen Haut" bestehen kann, aber auch bis zu geröteten, schuppenden, manchmal auch nässenden Hautveränderungen führt. Dauert die atopische Dermatitis länger an, kann die Hautfältelung vergrößert werden, bei lange bestehenden Erkrankungen auch stark verdickt sein. Üblicherweise ist die Haut sehr trocken und bedarf einer konstanten Pflege.

Kennzeichen für die atopische Dermatitis ist ein wechselnd starker Juckreiz, der zu intensivem Kratzen führt. Auf diese Weise wird zwar manchmal Linderung erzielt, die Haut wird jedoch verletzt, es können sich Bakterien ansiedeln. Prinzipiell sind alle großen Hautfalten, sowie der Ohr läppchenbereich als Risikostellen zu betrachten.

## 3. Sensibilisierungen

Der Kontakt mit tierischen Allergenen (z.B. Katzen, Hunden, Meerschweinchen, Hamster) aber auch Hausstaubmilben (Teppich, Vorhänge, etc.) können eine Verschlechterung der Hautsituation bewirken. Diese Sensibilisierungen sollten geklärt werden. Nicht immer gelingt es, zwischen Ergebnis der Allergietestung und klinischen Beschwerden einen eindeutigen, unmissverständlichen Zusammenhang herzustellen.

#### **4. Die Haut von Kindern mit atopischer Dermatitis bedarf ständiger Pflege**

- a. Häufiges Baden oder Duschen mit normalen Seifen ist zu vermeiden, Schaumbäder sind ungünstig; Wasser nicht zu heiß verwenden.
- b. Zum Waschen sollten alkalifreie Seifen verwendet werden (pH5-Eucerin-Seife, Basis pH, Sebamed, etc.)
- c. Dem Badewasser sollte stets ein fettender Ölzusatz gegen Ende der Badezeit beigelegt werden (z.B. pH5-Eucerin-Ölbad, Balneum Hermal F, Pelsamo Ölbad, etc.)
- d. Nach jedem Bad oder Duschen Haut nur abtupfen und mit Pflegecreme rückfetten.

#### **5. Bekleidung**

Keine Schafwollkleidung, keine synthetikhaltigen Stoffe, nur Baumwolle, Popelin oder Seide; wichtig ist, die Haut sowohl morgens als auch abends zu pflegen.

Weichspüler sollen gemieden werden, da sie zu vermehrter Feuchtigkeit auf dem Material führen, die die Haut irritieren kann.

Insbesondere dunkel gefärbte Stoffe können zu Hautreizung führen.

Beengende oder zu warme Kleidung ohne Saugfähigkeit führt zu Schwitzen. Schweiß irritiert die Haut und verstärkt den Juckreiz.

Für Personen mit atopischer Dermatitis empfiehlt sich ein relativ kurzer Haarschnitt. Haarlängen bis in den Nacken oder eng anliegendes lockiges Haar sind ungünstig. Vor allem sollten die Haare den Nacken und die Ohren frei lassen, sodass Luft gut an die Haut heran kann.

#### **6. Behandlung**

Der Behandlung des Juckreizes sollte besonders große Aufmerksamkeit zugewendet werden. Juckreiz und die dadurch bedingte Kratzreaktion kann man nicht verbieten. Die Nebenwirkungen einer fachärztlichen kontrollierten Behandlung sind auf jeden Fall geringer, als die durch das Kratzen entstehenden Hautschäden. Antihistaminika mit sedierender (müdemachender) Komponente helfen ganz wesentlich, den Juckreiz zu lindern. Besonders bei Kindern ist wegen des Juckreizes Verständnis von Seiten der Erziehungsberechtigten geboten. Grundlage der Juckreizbehandlung ist die Basispflege sowie die Behandlung der Entzündungsreaktion an der Haut (Schübe). Manchmal kann es notwendig sein, eine kortisonhaltige oder andere entzündungshemmende Salben zu verwenden. Die Stärke richtet sich nach den Beschwerden bzw. Veränderungen der Haut. Wir folgen generell dem Grundsatz "so niedrig dosiert wie möglich, so kurzzeitig wie nötig". Das Kind hat ein Recht auf Juckreiz-freie (leidens-freie) Zeiten bei bestehender chronischer Hauterkrankung.

#### **7. Ernährung**

Kinder/Jugendliche mit atopischer Dermatitis können praktisch alles essen; in einzelnen Fällen besteht jedoch eine Überempfindlichkeit gegen bestimmte Nahrungsmittel. Deshalb wird eine Austestung durchgeführt. Erblich belastete Kinder sollten, wenn möglich, mindestens 4 - 6 Monate gestillt werden. Besteht eine spezielle Überempfindlichkeit, so werden dann diese Nahrungsmittel für Monate oder Jahre aus der Nahrung gestrichen (z.B. Milch, Ei, Fisch, Soja, Nüsse). Die Prognose ist günstig und Nahrungsmittelallergien verlieren sich in der Regel spätestens nach mehreren Jahren. Vor Wiedereinfuhr sollte eine neuerliche Austestung bzw. im Einzelfall auch eine gezielte Provokation durchgeführt werden.

## **8. Zum Histamin:**

Eine histaminarme Kost (keine geräucherten Fleisch- und Wurstwaren, keine geräucherten Fische, kein Käse, insbesondere schimmelpilzhaltige, keine Alkoholika -Weine, Biere, Sekt -) vermindert die Histaminbelastung des Körpers und verringert den Juckreiz der Haut. Dies ist auch bei nicht nachgewiesener Histaminintoleranz zu beherzigen.

## **9. Wetter**

Feuchtwarme Wetterlagen im Sommer werden oft schlecht vertragen. Ein Teil der Kinder reagiert auch auf kaltes, trockenes Wetter wie etwa im Winter. In dieser Zeit sollte die Haut besonders gut gefettet werden, um die trockene und rissige Haut richtig schützend zu pflegen. Meeresklima oder Gebirgsklima in Höhen über 1400 m wird besonders gut vertragen. Entsprechende Kuraufenthalte in diesen Klimazonen sind mit dem Arzt zu besprechen.

Die Wohnräume sollten eine normale Luftfeuchtigkeit (50% relative Luftfeuchtigkeit) haben. In der Umgebung von Personen mit atopischer Hauterkrankungen darf nicht geraucht werden. Die Schwebstoffe in der Luft können zu einer eindeutigen Schädigung nicht nur der Schleimhäute des Atemtraktes, sondern auch der Haut führen.

## **10. Familiensituation**

Für ein andauerndes Wohlbefinden der Haut ist es sinnvoll, ein möglichst ausgeglichenes und stressarmes Familienleben zu führen. Hektik soll vermieden werden, gemeinsame Aktivitäten sollten gesetzt werden, es sollte z.B. genügend Zeit für das gemeinsame Essen zur Verfügung stehen. Insbesondere Kinder sollten das Gefühl eines täglich wiederkehrenden, gleichbleibenden, harmonischen Familienrhythmus bekommen. Ferien sollten mit Rücksicht auf die Bedürfnisse der Kinder und Erwachsenen geplant werden.

## **11. Alternative Behandlungsmaßnahmen**

Alternative Behandlungsmaßnahmen, die nicht der Schulmedizin zugeordnet werden, sind z.B. die Homöopathie, Akupunktur und die Traditionelle Chinesische Medizin. Einzelne Personen bzw. ihre Eltern geben ganz gute Erfolge an. Wissenschaftlich haltbare Daten liegen zu diesem Fragenkomplex derzeit noch kaum vor. Die Ergebnisse der Bioresonanz Allergie-Testung und -Behandlung sind wissenschaftlich nicht nachvollziehbar.

## **12. Hausstaub**

Hausstaubmildernde Bettwäsche besteht aus atmungsaktivem plastik- oder gummibeschichtetem Material, das über Matratzen und Betteinsätze gezogen werden soll. Damit wird der Weg der Hausstaubmilbe aus der Unterlage zu den Schuppen der menschlichen Haut unterbunden. Hausstaubmilben - abtötende Substanzen können von ihrem betreuenden Ambulanzarzt empfohlen werden. Beachten sie vor Anwendung genau die Gebrauchsinformation.

## **Schlussbemerkung:**

Bei der Durchführung und Beachtung unserer Empfehlungen sind die Hautveränderungen in der Regel recht gut beherrschbar. Darüber hinaus werden die Beschwerden im Laufe der Jahre deutlich besser.

Sollten Sie Fragen haben, zögern Sie nicht, diese zu stellen!

Ihre Atem- und Allergieambulanz