

# Neurodermitis

## III. Therapie (Teil 1: Hautpflege und Medikamente)

### Liebe Eltern,

Teil III des Ratgebers informiert Sie über die Therapie der Neurodermitis. In den vergangenen Jahren gab es vor allem in der antientzündlichen Therapie neue Entwicklungen.

### Allgemeines

Für die Neurodermitisbehandlung ist viel Geduld nötig, eine rasche Heilung gibt es leider nicht. Wenn manche Behandler dies dennoch verheißen, sollten Sie solche Versprechungen sehr kritisch hinterfragen. Die Enttäuschung ist ansonsten hinterher meist groß und Sie haben für diese Versprechungen unter Umständen viel Geld ausgegeben. Glücklicherweise können die meisten von Neurodermitis betroffenen Kinder und Jugendlichen mit den heutigen erprobten und anerkannten Therapiemöglichkeiten erfolgreich behandelt werden und eine gute Lebensqualität erreichen.

### Auslösefaktoren vermeiden

Bekannte Allergieauslöser und Provokationsfaktoren (z. B. Hautreizungen jeder Art) müssen natürlich gemieden werden. Dazu gehört auch, dass in der Wohnung nicht geraucht wird.

### Hautreinigung

Bei der Hautreinigung muss eine zu starke Rei-

zung und Austrocknung der Haut unbedingt vermieden werden. Die Haut sollte möglichst mit klarem Wasser, bei stärkerer Verschmutzung zusätzlich am besten seifenfrei mit einem Waschsyndet mit einem pH-Wert zwischen 5 und 6 (leicht sauer) gereinigt werden. Generell ist Duschen für die Haut schonender als Baden. Daher sollte in der Regel nur ein- bis zweimal pro Woche, nicht zu warm (bis 35 Grad) und maximal 15 Minuten gebadet werden. Zwischendurch ist bei Bedarf (höchstens einmal pro Tag) ein kurzes, nicht zu heißes Abduschen möglich. Dadurch wird die Haut von Schmutz, Schweiß und Salbenresten befreit und auch die Bakterienzahl auf der Haut reduziert. Kaltes Abduschen fördert die körpereigene Kortisonproduktion und wirkt dadurch zusätzlich antientzündlich und juckreizstillend. Beim Abtrocknen die Haut nicht stark reiben, sondern sanft abtupfen.

### Hautpflege

Eine Grundpflege (= Basispflege) muss auch unabhängig von Baden oder Duschen täglich durchgeführt werden. Dies mildert auch den Juckreiz und die Anfälligkeit für Infektionen. Bei entzündeter oder infizierter Haut kommt eine antientzündliche, juckreizstillende und/oder antiinfektiöse Therapie hinzu (Abb. 2). Die Hautpflege sollte in möglichst angenehmer und entspannter Atmosphäre durchgeführt werden und für Eltern und Kind nicht zu einer lästigen Pflichtübung werden.

### Grundpflege

Die Neurodermitishaut braucht Feuchtigkeit und Fett. Rückfetten ist in der Regel zwei- bis dreimal täglich und vor allem nach dem Baden und Duschen erforderlich. Das Verhältnis von Feuchtigkeit zu Fett in der Pflegegrundlage muss

je nach Hautzustand und Jahreszeit variiert werden. Grundsätzlich gilt, dass eine trockene Haut viel Fett, eine entzündete oder gar nässende Haut wenig Fett braucht. Auch ist im Winter mehr Fett (Salbe) als im Sommer (Creme) erforderlich. Der Fettgehalt in den Pflegemitteln steigt in folgender Reihenfolge an: Lotio → Creme → Lipolotio → Salbe → Fettsalbe → Öl. Welche Creme oder Salbe für den einzelnen Neurodermitiker am geeignetsten ist, muss oft ausgetes-



Abb. 1: Die konsequente Basispflege ist einer der wichtigsten Bestandteile der Neurodermitistherapie.

## Stufentherapie der Neurodermitis

Stufe 4 <b>anhaltende, schwere Ekzeme</b>	wie Stufe 3 + innerliche Immunmodulatoren (z.B. Ciclosporin A)
Stufe 3 <b>mäßige Ekzeme</b>	wie Stufe 2 + örtliche Kortikoide der Klasse II bis III und/oder Tacrolimus, Pimecrolimus
Stufe 2 <b>leichte Ekzeme</b>	wie Stufe 1 + Wirkstoffe gegen Juckreiz und Infektion, örtliche Kortikoide der Klasse I bis II und/oder Tacrolimus, Pimecrolimus
Stufe 1 <b>trockene Haut</b>	Basispflege Vermeidung von Auslösefaktoren

Abb. 2

tet werden, am besten im Halbseitenversuch: Eine Körperhälfte wird mit der einen, die andere Körperhälfte mit der anderen Creme behandelt. Nach ein paar Tagen kann man die Wirkung direkt vergleichen. Die Creme sollte am besten aus einer Tube oder, wenn dies nicht möglich ist, mit einem Löffel oder Holzspatel aus dem Cremetopf entnommen werden. Ölbäder können die Grundpflege ergänzen, aber nicht ersetzen.

### Wirkstoffhaltige Zusätze

Bei Bedarf werden der Pflegegrundlage wirkstoffhaltige Zusätze beigemischt: Harnstoff, juckreizstillende, antiinfektiöse oder antientzündliche Wirkstoffe (Tab. 1). Die beste nichtmedikamentöse Maßnahme zur Juckreizstillung ist Kühlung. Bei entzündeter Haut wird man zunächst versuchen, mit leicht antientzündlich wirkenden Cremes eine Besserung zu erzielen (Stufentherapie, Abb. 2). Bei schweren Hauterscheinungen kann jedoch eine Kortisoncreme erforderlich werden. Werden Kortisonpräparate der Klasse I (schwach) und Klasse II (mittelstark) über einen begrenzten Zeitraum angewendet, sind mit den modernen Zubereitungen keine Nebenwirkungen zu erwarten; die häufig anzutreffende Kortisonangst ist dann unbegründet. Ein behutsames Vorgehen ist im Gesicht und

### Wirkstoffe in der Lokalthherapie der Neurodermitis

- **Harnstoff**
  - schuppenlösend, wasserbindend und hautglättend. Kann auf entzündeter Haut und dünner Säuglingshaut brennen
- **juckreizstillend**
  - Polidocanol
  - die unten aufgeführten antientzündlichen Wirkstoffe
- **antiinfektiös**
  - Jodlösung, Kaliumpermanganat (als Badezusatz)
  - Triclosan, Chlorhexidin u.a.: gegen Bakterien und Hefepilze
  - Farbstoffe (z.B. Eosin, Pyoktanin): zusätzlich austrocknend und gerbend, besonders für nässende Stellen geeignet
  - Lokalantibiotika: gegen Bakterien
  - Aciclovir: gegen Herpesviren
- **leicht antientzündlich**
  - Zinkoxid: gerbend, entzündungshemmend und kühlend
  - Eichenrinde, Tannin, Schwarztee, essigsaure Tonerde: gerbend, gut für Umschläge geeignet
  - Schieferölzubereitungen
- **stark antientzündlich**
  - Kortison
  - Tacrolimus
  - Pimecrolimus

Tab. 1

Genitalbereich angebracht. Eine Kortisonbehandlung sollte immer schrittweise ausgeschlichen werden.

Als neuere stark antientzündlich wirkende Substanzen stehen zusätzlich Tacrolimus (Protopic®) und Pimecrolimus (Elidel®) zur Verfügung, sie sind ab dem Alter von zwei Jahren zugelassen. Da sie nicht zu einer Hautverdünnung führen, haben sie vor allem bei der Anwendung im Gesicht Vorteile oder wenn eine Kortisoncreme über eine zu lange Zeit aufgetragen werden müsste. Diese Präparate sind allerdings teuer und es muss für einen guten Sonnenschutz gesorgt werden.

Treten häufige Rückfälle auf, hat sich die so genannte proaktive Therapie bewährt: Nach Abklingen des akuten Schubes werden Kortison, Tacrolimus oder Pimecrolimus über mehrere Wochen nur noch zweimal pro Woche auf die zuvor befallenen Hautstellen aufgetragen; das Risiko eines neuen Schubes wird so deutlich vermindert.

Fettfeuchte Verbände können die Wirkung der Lokalthherapie unterstützen.

### Innerliche Medikamente

Zur Juckreizstillung können Antihistaminika eingesetzt werden. Die älteren Antihistaminika (z.B. Fenistil®) können müde machen (oft erwünscht). Bei ausgeprägten Infektionen sind Antibiotika erforderlich. Bei ganz schwerer Neurodermitis muss in seltenen Fällen Kortison oder ein anderes stark antientzündlich und immunhemmend wirkendes Medikament (z.B. Ciclosporin A) eingenommen werden. Die Einnahme von Nachtkerzensamenöl konnte keine überzeugende Wirkung zeigen.

*Dr. med. Peter J. Fischer  
Kinder- und Jugendarzt  
Allergologie · Kinderpneumologie ·  
Umweltmedizin  
Mühlbergle 11, 73525 Schwäbisch Gmünd*

# Neurodermitis

## III. Therapie (Teil 2: Sonstige Maßnahmen)

### Liebe Eltern,

in der letzten Ausgabe wurden die aktuellen Empfehlungen zur Hautpflege und zur medikamentösen Behandlung vorgestellt. Im Folgenden geht es um weitere Maßnahmen, die beim neurodermitis-kranken Kind ergriffen werden sollten.

### Juckreiz und Kratzen

Kratzen führt zu noch stärkerem Juckreiz, Entzündungen und offenen Stellen. Daher Fingernägel kurz schneiden, Säuglingen Baumwollhandschuhe anziehen, evtl. Neurodermitikeranzug verwenden, Schwitzen vermeiden. Juckreizstillende Mittel können örtlich aufgetragen (z. B. Eichenrinde, Polidocanol) oder eingenommen werden (Antihistaminika). Entscheidend ist, eine vom Kind akzeptierte Methode zur Juckreizstillung zu finden. Folgende Juckreiz-Stopp-Techniken haben sich bewährt (siehe Ratgeber „Quälender Juckreiz bei Neurodermitis!“):

- Eincremen
- Kühlen (Creme aus dem Kühlschrank, kühle Umschläge, Coldpack)
- Klopfen, Drücken, Zwickeln der Haut (statt Kratzen)
- Ablenken, Spielen
- Bearbeiten von Kratzholz oder Kletterknete an Stelle der Haut.

### Kleidung

Die Kleidung sollte glatt, saugfähig, luftdurchlässig und alles, was direkt auf dem Körper getragen wird, nicht intensiv gefärbt sein (z. B. ungefärbte Baumwolle, Viskose). Wolle oder Felle verstärken den Juckreiz. Einnäher aus Synthetik entfernen, evtl. Nähte nach außen tragen. Silberbeschichtete Unterwäsche kann den

Keimgehalt auf der Haut reduzieren, ist jedoch sehr teuer.

### Ernährung

Stillen Sie Ihren Säugling möglichst vier Monate voll. Nach Absprache mit dem Kinder- und Jugendarzt können Sie ersatzweise eine hypoallergene Säuglingsnahrung verwenden. Mit der Beikost (in der Regel Gemüsebrei) kann begonnen werden, wenn das Kind volle vier Monate alt ist. Kuhmilch, Hühnererei, nusshaltige Produkte und Fisch sollten Sie allerdings im Gegensatz zu Kindern, die nicht an einer Neurodermitis leiden, im ersten Lebensjahr vorsichtig und nach Absprache mit dem Kinder- und Jugendarzt einführen; evtl. wird vor Gabe dieser Nahrungsmittel ein Allergietest durchgeführt. Unverarbeitete Nüsse sollten Säuglingen und Kleinkindern wegen der Gefahr des „Verschluckens“ generell nicht gegeben werden. Fruchtsäuren (z. B. in Zitrusfrüchten), zu viel Süßes, in seltenen Fällen auch Farb- und Konservierungsstoffe können den Hautzustand verschlechtern. Wichtige Nahrungsmittel dürfen nur bei nachgewiesener Allergie und gezielter Beratung und Überwachung durch Arzt oder Ernährungsberaterin weggelassen werden, da ansonsten vor allem bei kleinen Kindern eine Mangelernährung droht. Eine allgemeine „Neurodermitisdiät“ gibt es nicht. Eine spezielle Diät der stillenden Mutter wird nicht empfohlen, es sei denn, die Mutter leidet selbst unter einer Nahrungsmittelallergie oder es besteht eine Nahrungsmittelallergie beim Kind.

### Impfungen

Neurodermitiskinder sollten alle empfohlenen Schutzimpfungen erhalten. Die-

se werden von den meisten Neurodermitiskindern problemlos vertragen. Einige Grippeimpfstoffe sowie der Gelbfieberimpfstoff dürfen bei Hühnerereiweißallergikern nicht verwendet bzw. nach eingehender Nutzen/Risiko-Abwägung nur von allergologisch erfahrenen Ärzten verabreicht werden.

### Weitere Vorbeugemaßnahmen

Aus Gründen der Allergievorbereitung sollten keine Fell oder Federn tragenden Haustiere neu angeschafft werden. Die Luftfeuchtigkeit sollte unter 65 Prozent liegen und die Räume sollten regelmäßig stoßgelüftet werden, um dem Wachstum von Schimmelpilzen vorzubeugen. Diese Maßnahme engt auch den Lebensraum von Hausstaubmilben ein.

### Sonstiges

Sorgen Sie bei allem Stress für einen geregelten Tagesablauf mit ausreichend Schlaf. Lassen Sie auch Ihre Erholungsphasen nicht zu kurz kommen. Bei älteren Kindern können Entspannungsverfahren nützlich sein. Urlaub am Meer oder im Hochgebirge wirkt sich meist positiv auf die Haut aus. Bei schwerer Neurodermitis kann eine Rehabilitationsmaßnahme erforderlich werden. Schulungsprogramme der Arbeitsgemeinschaft Neurodermitischulung (AGNES) für Eltern und Kinder sind inzwischen etabliert.

**Weitere Informationen unter:**  
[www.allergie-asthma-online.de](http://www.allergie-asthma-online.de)

*Dr. med. Peter J. Fischer  
Kinder- und Jugendarzt, Allergologie ·  
Kinderpneumologie · Umweltmedizin  
Mühlbergle 11, 73525 Schwäbisch Gmünd*

# Quälender Juckreiz bei Neurodermitis!

## Was hilft außer Kratzen?

### Liebe Eltern,

wenn Ihr Kind Neurodermitis hat, beschäftigt Sie neben der Sorge um den Hautzustand, Problemen mit dem Eincremen und Schlafproblemen vor allem der quälende Juckreiz und seine Folge: Das Kind kratzt sich.

Viele Eltern junger Neurodermitis-Patienten wünschen sich, dass ihr Kind überhaupt nicht mehr kratzen möge. Grund ist die verständliche Sorge um die empfindliche Haut, die durch das Kratzen immer wieder gereizt oder gar geschädigt wird.

Die Hoffnung auf ein Juckreiz wegzauberndes „Simsalabim“ ist somit nur zu gut verständlich.

### Kratzen als natürliche Entlastungsreaktion

Die natürlichste Reaktion des Kindes ist, sich an der juckenden Hautstelle zu kratzen. Mit diesem Verhalten schafft sich das Kind Entlastung von der lästigen Empfindung. Gegen diesen angeborenen „Genuss der Spannungsreduktion“ ist deshalb so schwer anzukommen, weil er nachhaltig wirkt. Noch weniger kontrollierbar ist das unbewusste Kratzen, das die Sensibilität der gestressten Eltern weiter steigert.

Auch noch so gut gemeinte Ge- und Verbote oder Belohnungsversuche helfen da nicht weiter. Mit dem Wunschziel „Mein Kind soll überhaupt nicht mehr kratzen“ sind alle Beteiligten überfor-



Abb. 1: Kratzen

dert, weil dies nicht erreichbar ist. Eine realistische Zielsetzung wäre dagegen, das bisherige Kratzverhalten sowohl in seiner Häufigkeit und Dauer zu reduzieren als auch seine negativen Auswirkungen auf den Hautzustand zu minimieren.

### Was tun bei trockener oder entzündeter, juckender Haut?

Grundlage ist eine umfangreiche Vorbeugung. Diese besteht aus

- einer konsequenten Basis-Hautpflege,
- gegebenenfalls auch einer lokalen Therapie mit Wirkstoffen in Creme- oder Salbenform,
- Allergenvermeidung bzw. Allergenreduktion,
- der Vermeidung von klinisch relevanten Auslösefaktoren wie Passivrauchen,

- einem ausgewogenen Familienklima und effektivem Umgang mit Stress,
- mechanischem Schutz vor Hautbeschädigungen durch vorbeugende Maßnahmen wie Neurodermitis-Overall, Nachhandschuhe und kurz geschnittene Fingernägel.

Und was ist zu tun, wenn der Juckreiz dann doch immer wieder auftritt? Vor allem zur Verbesserung der Nachtruhe helfen sedierende Antihistaminika (z.B. Fenistil). Für den Tag gilt es, so gut wie möglich

Verhaltensweisen zu finden, die eine Alternative zum Kratzen bieten, letzteres aber immer unter dem Aspekt, dass diese fürs Kind nur die jeweils zweite Wahl sind. Bei Juckreiz hilft Kratzen nun einmal am besten.

### Verhaltensänderung im Alltag

Vielen von uns gehen Kritik und Verbote offenbar leichter über die Lippen als motivierendes Lob und unterstützende Anleitungen. Dies gilt auch für Eltern, die ihren Kindern häufiger etwas verbieten als ihnen klar und ruhig sagen, was sie konkret tun sollen.

Bezogen auf die Zielsetzung „Mein Kind soll sich weniger kratzen“ heißt es dann auch häufiger: „Lass das!“, „Hör auf zu kratzen!“, „Kratz nicht!“, „Kannst Du nicht damit aufhören?“, „Willst Du mich ärgern?“ oder gar „Wenn Du kratzt, wird die Mama ganz traurig.“ Derartige Be-



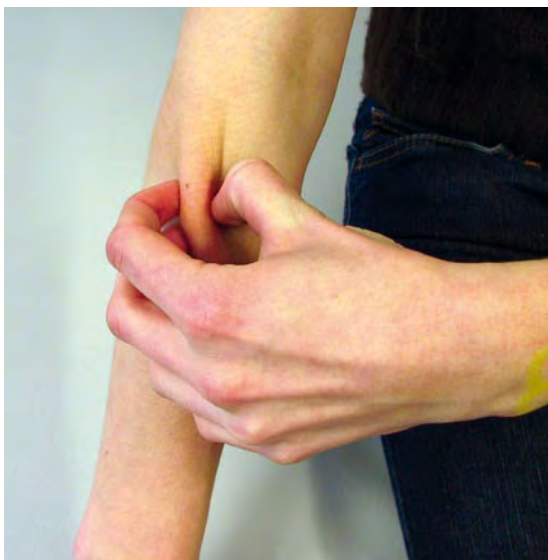


Abb. 2: Alternative Hautreizung



Abb. 3: Der Gaißbacher „ZauberKoffer“

fehle und Vorwürfe können psychisch bedingten Juckreiz deutlich steigern.

Ratsamer wäre es, klar und ruhig zu sagen: „Bitte lass’ die Haut in Ruhe, mach’ lieber xyz... (leg’ den Cool-Pack auf, wir spielen eine Runde Kniffel, ich lese Dir was vor, spiel’ mit Deiner Lieblingspuppe).“ Wenn das Kind darauf eingeht und sich bemüht, nicht mehr zu kratzen, sollten die Eltern nicht an Lob, Aufmerksamkeit und Zuwendung sparen. So lernt das Kind, dass die Kratzalternativen zwar nicht die entspannende Erleichterung des Kratzens bringen, aber andere positive Erfahrungen, die ihm nicht minder wichtig sind.

### Kratzalternativen: Alles, was gut tut !

#### Physiologische Kratzalternativen

- Kühlen (Wasserhahn, Cool-Pack, Ventilator, magisches Pusten, Zauber-Glassteine, Großmutter’s Silberlöffel-Trick)
- Sofort eincremen (Wundercreme im Spezialtiegel, Kühlcreme aus dem Kühlschranks)
- Schonende mechanische Reizung (Streicheln, Drücken, Vibration, Muskeln massieren)

#### Psychologische Kratzalternativen

- Ablenkung (Spiele, Bücher, CDs, Vor-

lesen, Fernsehen, Aufträge erledigen lassen)

- Hände beschäftigen (Fingerspiele, Klatschreime, Singspiele, Fingerfahrrad),
- Beruhigen (Nähe und Zuwendung vermitteln, Schoß sitzen, sanft massieren, leises Vorsingen, Märchen, natürliche Entspannung, Phantasiereise, schaukeln, schmusen)
- Kratzen an einem Ersatzobjekt (Teddybär, Mama, Matratze, Kissen)
- Positives Denken/hilfreiche Gedanken (Mutmach-Sprüche, individuell hilfreiche positive Selbstinstruktionen, Kühle-Suggestion)
- Gefühlsausdruck praktizieren (meckern, schimpfen, schreien, grimasieren vor Spiegel)
- Selbstbeobachtung und Selbstkontrolle (Aufmerksamkeitslenkung, Hautdetektiv, Juckreiz-Stopp-Technik mit Anti-Juck-Knautschbällen)
- Verhaltenstherapeutische Techniken (z. B. Kratzteufel-Technik)

Am besten eignet sich eine konkrete Vorratshaltung dieser Strategien in Form von Memo-Gegenständen, die in einem äußerlich sehr attraktiven Anti-Juckreiz-ZauberKoffer verfügbar sind.

Kinder profitieren bis ins Grundschulalter hinein von der Gabe des „magischen Denkens“. Neben diesem Effekt und der

positiven Handlungsleitung ermöglicht eine derartige Strategien-Sammlung von Beginn an eine angemessene Autonomieentwicklung des Kindes bei der Bewältigung von Juckreiz-Situationen: „Bitte lass’ die Haut in Ruhe, hol’ Dir etwas aus Deinem ZauberKoffer!“. Für ältere Kinder und Jugendliche kann alternativ auf Karteikärtchen eine entsprechende, hilfreiche Kartothek von „Schatzkarten“ aufgebaut werden.

Weitere Informationen und Anregungen zum Thema erhalten sie direkt beim Autor dieses Artikels unter der E-Mail-Adresse [oliver-giessler@gmx.de](mailto:oliver-giessler@gmx.de).

Dipl.-Psych. Oliver Gießler-Fichtner  
Fachklinik Gaißbach  
Dorf 1, 83574 Gaißbach