

BASISTHERAPIE

Niemals die Basistherapie vergessen!

Um die Schubfrequenz zu verringern und die beschwerdefreien Phasen möglichst lang aufrecht zu erhalten, ist es unbedingt notwendig, die Haut auch in symptomfreien Zeiten, je nach individueller Notwendigkeit, täglich mehrmals einzucremen.

Für die Basistherapie sollten ausschließlich für Kinder geeignete Produkte aus der Apotheke verwendet werden, die frei von Duft- und Konservierungsstoffen sowie frei von Allergenen und reizenden Stoffen sind.

Feucht auf feucht und fett auf trocken

Entscheidend für die erfolgreiche Behandlung ist die richtige Zusammensetzung aus Wasser und Fett, abgestimmt auf Krankheitsstadium, Hauttyp, Jahreszeit und Alter des betroffenen Kindes. Folgende Übersicht gibt Auskunft über den Wasser- und Fettgehalt der unterschiedlichen Pflegepräparate und deren Verwendung bei akut-nässenden bzw. chronisch-trockenen Ekzemen.



7 goldene Regeln



1. Basis-Therapie (= „Hautpflege“)

Schmieren, schmieren, schmieren! Das täglich mehrmalige Eincremen der Haut auch in symptomfreien Phasen ist die wichtigste Maßnahme bei Neurodermitis. Verwenden Sie nur kindgerechte Pflegeprodukte aus der Apotheke ohne Duft- und Konservierungsstoffe. Fragen Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt oder lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten.



2. Baden und Duschen mit Maß und Ziel

Zwei- bis dreimal pro Woche zu baden ist ausreichend. Bei starkem Schwitzen oder einem Ekzemschub kann das Kind täglich kurz duschen. Verwenden Sie nur pH-neutrale Seifen und Badezusätze.



3. Ausreichend antientzündliche Therapie

Zur Behandlung akuter Ekzemstellen ist die moderne, meist kortisonhaltige, antientzündliche Therapie – zusätzlich zur täglichen Basistherapie – die erste Wahl. Entgegen der weit verbreiteten Meinung ist mildes Kortison bei sachgerechter Anwendung nicht schädlich. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.



4. Schwitzen vermeiden

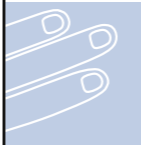
Schwitzen tut betroffener Haut nicht gut und Schweiß auf der Haut kann wiederum Juckreiz auslösen. Es ist daher ratsam, Kinder kurz mit klarem Wasser abzuduschen, wenn sie stark geschwitzt haben

bei Neurodermitis



5. Synthetische Fasern vermeiden

Am besten eignen sich Kleidung und Bettwäsche aus reiner Baumwolle oder Leinen. Wolle reizt die Haut zu sehr. Wenn es doch einmal ein „Lieblingsstück“ aus synthetischem Material sein muss, vermeiden Sie direkten Hautkontakt, indem darunter ein langärmeliges Shirt aus reiner Baumwolle getragen wird. Etiketten oder Wäschemarken kann man aus der Kleidung entfernen, um Hautreizungen zu vermeiden.



6. Kratzen möglichst reduzieren

Die beste Medizin gegen den Juckreiz ist die tägliche Basistherapie und ausreichend antientzündliche Therapie. Zusätzlich gibt es juckreizstillende Mittel, die in die Basispflege gemischt werden können. Sonst helfen noch Ablenkung und manchmal auch „Belohnungssysteme“ fürs Nicht-Kratzen. Wichtig sind außerdem kurze Fingernägel, damit sich die Hautschäden in Grenzen halten, falls doch einmal gekratzt wird.



7. Keine unbegründeten Diäten

Die Neurodermitis wird NICHT durch die Ernährung ausgelöst, manchmal besteht zusätzlich eine Nahrungsmittelallergie, welche die Neurodermitis verschlechtern kann. Es gibt keine generelle Neurodermitis-Diät. Wenn ein Allergieverdacht besteht, sollte dieser ausschließlich unter erfahrener ärztlicher Aufsicht ausgetestet werden. Unter unbegründeten Nahrungsmittel-Verboten leiden betroffene Kinder oft noch zusätzlich.



ELTERNINFORMATION

Neurodermitis im Schulalter



Gesellschaft der Schulärztinnen
und Schulärzte Österreichs

Liebe Eltern!

Die Neurodermitis ist eine chronisch entzündliche Hauterkrankung, die meist bereits im Säuglings- oder Kleinkindalter auftritt. Obwohl sich die Beschwerden bei vielen Kindern bis zum Schuleintritt bessern, ist gerade die Volksschulzeit von großen Umstellungen geprägt, die sich auch auf den Hautzustand betroffener Kinder auswirken können. Kinder werden selbstständiger, sie entwickeln bestimmte Vorlieben bezüglich ihrer Kleidung und sie stehen häufiger unter emotionalem Stress als zur Kindergartenzeit. Obwohl die Neurodermitis nicht heilbar ist, können Eltern und die Kinder selbst viel dazu beitragen, die Beschwerden der Erkrankung zu lindern. Neurodermitis-Schulungen, die an vielen österreichischen Spitälern angeboten werden, machen Eltern und Kinder zu Co-Therapeuten der Erkrankung. Die sieben goldenen Regeln bei Neurodermitis fassen die wichtigsten Informationen zusammen und können so zu mehr Lebensqualität für betroffene Familien beitragen.

Ihre Dr. Judith Glazer

Präsidentin der Gesellschaft der Schulärztinnen und Schulärzte Österreichs (GSÖ)

Ihr OA. Dr. Isidor Huttegger

Leiter der Arbeitsgruppe „Pädiatrische Dermatologie“ der Österreichischen Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde (ÖGJK)

Impressum:

Herausgeber: Gesellschaft der Schulärztinnen und Schulärzte Österreichs (GSÖ) Präsidentin: Dr. Judith Glazer, Wissenschaftlicher Beirat: OA. Dr. Isidor Huttegger; office@schulaerzte.at, Web: www.schulaerzte.at

Mit freundlicher Unterstützung von:

Excipial Kids®

Beruhigt und regeneriert die Haut

spring

Erhältlich in Ihrer Apotheke.



ÜBER NEURODERMITIS

Was ist Neurodermitis (Atopische Dermatitis)?

Neurodermitis ist eine chronisch verlaufende entzündliche Hauterkrankung. Sie ist nicht ansteckend, verläuft in Schüben und tritt in ganz unterschiedlichen Schweregraden auf.

Die Ursache der Neurodermitis ist eine Störung der Haut-Barrierefunktion (Schutzmantel). Daraus entsteht ein Feuchtigkeitsverlust, der zu trockener Haut, Juckreiz und Entzündungen führt. Durch den verringerten Wasser- und Fettgehalt, die verminderte Talgproduktion und die Störung der Schweißregulation ist die Haut gerötet, angeschwollen und manchmal nässend. Es können sich Bläschen und Eiterpustel bilden, da die Abwehrkraft der Haut durch den Barrieredefekt leidet.

Neurodermitis ist weder eklig noch ansteckend

Spätestens in der Volksschule achten viele Kinder selbst auf ihr Aussehen und ihr Erscheinungsbild. „Anders zu sein“ wird ganz plötzlich zum Problem und vielen Kindern sind Hautausschläge und Neurodermitis-Schübe richtig peinlich. Hier ist die Unterstützung der Eltern und LehrerInnen besonders wichtig. Mit wenigen Sätzen kann man Kindern erklären, dass an den Hautproblemen nichts „grauslich“ ist und dass man deswegen niemanden ausschließen darf.



ÜBER NEURODERMITIS

Wer ist betroffen?

Mittlerweile ist in Österreich etwa jedes 10. Kind von Neurodermitis betroffen. Erblieh vorbelastete Kinder, bei denen ein oder beide Elternteile eine Neurodermitis haben, leiden deutlich häufiger an der Hauterkrankung. In den meisten Fällen bessert sich die Erkrankung bis zum Schuleintritt von selbst und verschwindet oftmals im Laufe der Pubertät. Nur rund ein Drittel aller Betroffenen begleitet sie das ganze Leben.

Was kann man dagegen tun?

Weil die Haut eines Neurodermitikers den Schutzmantel nicht in ausreichendem Maße selbst aufbauen kann, muss Fett von außen zugeführt werden. Auch der erhöhte Wasserverlust muss durch regelmäßige Pflege der Haut ausgeglichen werden. Das erreicht man am besten durch die tägliche Basistherapie. Dabei wird die gesamte Haut des Kindes mindestens zweimal täglich eingeschmiert. Je ausreichender die Haut eingecremt wird, umso seltener kommt es zu akuten Erkrankungsschüben und unangenehmen Beschwerden wie Juckreiz. Um die Neurodermitis bestmöglich in den Griff zu bekommen, sollte die 3-Säulen-Therapie konsequent angewendet werden.



NEURODERMITIS-BEHANDLUNG

3-SÄULEN-THERAPIE

1. Säule: Basistherapie

Das mehrmals tägliche Eincremen der Kinderhaut mit geeigneten Pflegeprodukten aus der Apotheke stellt die Basistherapie bei Neurodermitis dar. Ziel ist es, den Feuchtigkeits- und Fettgehalt der Haut zu erhöhen und die gestörte Hautbarriere bestmöglich „nachzubauen“.

2. Säule: Auslöser vermeiden

Bekannte Trigger (= auslösende Faktoren), die den Krankheitsverlauf ungünstig beeinflussen, müssen ständig gemieden werden. Dazu zählen Inhaltsstoffe der Kleidung (z.B. Wolle), klimatische Einflüsse wie Hitze und Kälte, Schwitzen, zu häufiges Baden sowie psychische Faktoren wie Stress. Kinder, die zusätzlich unter einer bestätigten Allergie (manchmal Nahrungsmittel, Tiere, Hausstaubmilben) leiden, müssen auch den Kontakt zu allergieauslösenden Faktoren ständig meiden.

3. Säule: Ausreichend antientzündliche Therapie

Während eines Neurodermitis-Schubes gilt es, die Entzündung der Haut zu behandeln und damit den Teufelskreis aus Entzündung – Juckreiz – Kratzen – Infektion zu durchbrechen. Meist werden dafür milde Kortisoncremes verwendet.

