ELTERNRATGEBER

Neurodermitis IV: Therapie - Sonstige Maßnahmen

überarbeitet 04 / 2020

GPA
GESELLSCHAFT
PÄDIATRISCHE
ALLERGOLOGIE
UMWELTMEDIZIN

ELTERNRATGEBER

Neurodermitis IV: Therapie – Sonstige Maßnahmen

Peter J. Fischer, Schwäbisch Gmünd

Liebe Eltern,

Teil IV informiert Sie über den Umgang mit Juckreiz, die Auswahl der Kleidung, die Ernährung und weitere Maßnahmen in der Neurodermitis-Therapie.

© Artfolio / colourbox.de

Juckreiz und Kratzen

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

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

Kleidung

Die Kleidung sollte glatt, saugfähig, luftdurchlässig sein. Alles, was direkt auf dem Körper getragen wird, sollte zudem nicht intensiv gefärbt sein (z. B. ungefärbte Baumwolle, Viskose). Wolle oder Felle verstärken den Juckreiz. Einnäher aus Synthetik sollten am besten entfernt, evtl. Nähte nach außen getragen werden. Neurodermitikeranzüge können eine Hautreizung vermindern und für einen ruhigeren Schlaf sorgen. Silberbeschichtete Materialien können den Keimgehalt auf der Haut reduzieren.

Ernährung

Stillen Sie Ihren Säugling möglichst 4 Monate voll. Falls ausschließliches Stillen nicht möglich ist, können Sie nach Absprache mit der Ärztin oder dem Arzt für Kinder- und Jugendmedizin ersatzweise eine hypoallergene Säuglingsnahrung verwenden. Mit der Beikost (in der Regel Gemüsebrei) kann begonnen werden,

wenn das Kind volle 4–6 Monate alt ist. Bei Säuglingen mit leichter Neurodermitis kann die Beikost wie bei Kindern ohne Neurodermitis aufgebaut werden. Bei Säuglingen mit schwerer Neurodermitis und/oder starker Allergiebelastung in der Familie führt die Kinderärztin bzw. der Kinderarzt vor Einführung stärker allergieauslösende Nahrungsmittel wie Ei oder Erdnuss evtl. einen Allergietest durch. Unverarbeitete Nüsse sollten jedoch 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 (z. B. Milch) dürfen nur bei nachgewiesener Allergie und gezielter Beratung und Überwachung durch die Ärztin bzw. den Arzt oder eine Ernährungsfachkraft 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

Kinder mit Neurodermitis sollten alle empfohlenen Schutzimpfungen erhalten. Diese werden von den meisten Neurodermitiskindern problemlos vertragen. Manche Grippeimpfstoffe sowie der Gelbfieberimpfstoff dürfen bei Kindern mit Hühnereiweißallergie nicht oder nur unter besonderen Vorsichtsmaßnahmen verwendet werden (vgl. ↗ **Elternratgeber „Impfen und Allergien"**).

Weitere Vorbeugemaßnahmen

Aus Gründen der Allergievorbeugung sollten keine Fell oder Federn tragenden Haustiere neu angeschafft werden. Die Luftfeuchtigkeit sollte unter 65 % liegen und die Räume sollten regelmäßig stoßgelüftet werden, um dem Wachstum von Schimmelpilzen und der Vermehrung von Haustaubmilben vorzubeugen.

Sonstiges

Sorgen Sie (bei allem Stress, den die Neurodermitis mit sich bringt) für einen geregelten Tagesablauf mit ausreichend Schlaf. Suchen Sie Entlastung und 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 Neurodermitisschulung (AGNES) sind für Eltern und Kinder meist sehr nützlich und hilfreich, wie sich in Untersuchungen gezeigt hat.

© assumption111 / PantherMedia

Neurodermitis juckt oft stark –
Kratzen aber schädigt die Haut ebenfalls und sollte möglichst vermieden werden.

Zum Thema Neurodermitis stehen weitere Ratgeber zur Verfügung

↗ **Teil I: Krankheitsbild und Auslöser**
↗ **Teil II: Diagnose, Verlauf, Komplikationen**
↗ **Teil III: Therapie (Basistherapie und Medikamente)**

Dr. med. Peter J. Fischer

Praxis für Kinder- und Jugendmedizin
Allergologie –
Kinderpneumologie –
Umweltmedizin
Mühlbergle 11 | 73525 Schwäbisch Gmünd