

Kurzinformation über Hautpflege, Juckreiz, Kleidung und Ernährung bei Neurodermitis



Vorab einige wichtige Gedanken:

- die Haut so wenig wie möglich in den Mittelpunkt stellen, ihr so viel wie nötig Beachtung schenken
- Lob und Tadel so wenig wie möglich im Umgang mit der Haut einsetzen
- das Kind nicht direkt vom Kratzen abhalten, wie z.B. festhalten, schimpfen, tadeln → Dies verstärkt den Juckreiz
- Angenehme Hautkontakte so oft wie möglich unabhängig von der Pflege - Kratzen, Kratzsituationen – suchen
- Jeden Tag etwas Schönes machen
- Auslöser meiden, nach Kontakt duschen oder Kleidung wechseln

Hilfe beim Juckreiz:

- Ablenken, Spielen, z.B. bei kleinen Kindern Fingerspiele
- Fenster öffnen, in kühleren Raum oder nach draußen gehen
- mit Fön, Ventilator kühlere Luft schaffen
- dem Kind dünnere Kleidung anziehen
- mit Coolpacks (die im Kühlschrank und nicht in der Gefriertruhe lagern sollten) die Haut kühlen
- in ein fest verschließbares Gefäß Eiswürfel füllen und das Kind damit spielen lassen
- juckende Körperstellen mit kalten, feuchten Waschlappen abwaschen oder kurz kalt duschen
- Schwarzteumschläge: 200ml gekochtes Wasser, 2 Teebeutel schwarzer Tee, 20 min. ziehen, Kühlen, damit feuchte Umschläge auf nässende Stellen oder Umschläge mit Kochsalz (1 l Wasser + 9 g Salz (=1 Teel.). Baumwolltaschentuch oder Geschirrtuch mit zimmertemperaturwarmer Lösung auf die Haut legen
- Verbände mit Salbengrundlage und Haftverband (z.B. elastomullhaft)
- fett-feuchte Verbände mit Schlauchverbandsmaterial (z.B. Tubifast). Fettende Salbe auftragen – feuchter Schlauchverband – trockener Schlauchverband.
- Eincremen; Creme gründlich einmassieren, Creme im Kühlschrank aufbewahren
- Muskeln massieren, kneten, reiben

Kleidung:

- Kinder sollten nicht zu warme Kleidung tragen, sondern möglichst leichte Kleidung aus Baumwolle oder Leinen oder luftdurchlässige Synthetikwäsche, Unterwäsche ggf. auf links tragen
- Wolle kann die Haut reizen
- bei kleineren Kindern gilt dies auch für die Kleidung der Eltern / Bezugspersonen
- Bettwäsche sollte eine möglichst glatte Oberfläche haben (kein Frottee oder Biber)
- Wäsche/Waschmittel: Waschpulver sollten keine Duft- und/oder Farbstoffe enthalten. Weichspüler sind umstritten. Individuelles Ausprobieren notwendig.
- Fußbekleidung: Sie sollte so sein, dass möglichst kein Schwitzen entsteht, also keine Synthetik-, sondern Baumwollstrümpfe. Die Schuhe sollten aus Leder oder Leinen sein.
- die Kinder sollten nicht zu warm zugedeckt werden, die Schlafzimmertemperatur sollte kühl sein (unter 16 °C)

- die Raumtemperatur sollte tagsüber nicht höher als 20 °C sein

Eincremen:

- das Eincremen ist eine sehr nahe, intensive Kommunikation zwischen Eltern und Kind
- deshalb ist es wichtig, darauf zu achten, wie man eincremt
- tägliche Hautpflege, auch wenn die Haut nur trocken ist!

Hilfreich beim Cremen ist es:

- sich zu fragen, wie man selbst eingecremt werden möchte bei einer gereizten, empfindlichen Haut
- für eine ruhige und entspannte Situation zu sorgen
- die Haut eher nicht eincremen, wenn wenig Zeit vorhanden ist, als hektisch, schnell und angespannt mit Zwang
- wenn der Zustand der Haut es zulässt, pflegende und angenehm riechende sowie leicht einziehbar Salben und Cremes zu verwenden
- durch Fühl- und Tastspele beim Eincremen die Situation zu entspannen, eventuell ein Clownsgesicht zu malen oder den Körper zu bemalen
- Cremen und Massieren eventuell miteinander zu verbinden
- wenn irgend möglich, das Eincremen als eine angenehme Aktivität zu gestalten

Baden:

- das Baden sollte ebenso dem Spaß/der Entspannung wie der Reinigung dienen (ca. 2mal pro Woche), ggf. Ölbad, keine weiteren Badezusätze
- sehr warmes Wasser kann den Juckreiz fördern! Deshalb nie zu warm baden (maximal 34 °C, anschließend kühl abduschen), Badedauer 10min
- Nach dem Baden Haut abtupfen und direkt eincremen
- eine Vorstufe zum Wechselduschen können Spiele im Wasser sein, z.B. Becher oder Gießkanne mit kühlem Wasser über einzelne Körperteile gießen
- Spiele, wie z.B. Körperteile fühlen, benennen, Krabbeln, Streicheln oder „ich bin ein Fisch, ein Frosch, eine Ente“ usw. können beim Baden die Situation entspannen und angenehm machen
- für das tägliche Waschen keine Seifen, keine Babyseife, sondern spezielle pH-neutrale Ekzemseifen, z.B. Eubos, Satina, Sebamed usw. verwenden

Cortison:

- ist im Schub als Salbe (nicht als Tablette) notwendig (3-5 Tage, selten länger) oder bei schweren Formen als proaktive Therapie (intermittierend z.B. 1x wöchentlich). Fragen Sie bitte Ihren Kinderarzt gezielt.

Ernährung:

- gelegentlich sind einzelne Nahrungsmittel Auslöser für eine Hautverschlechterung.
- vor jeder Koständerung/Diät muss unbedingt eine sorgfältige Diagnostik erfolgen (Hauttest, Provokation, evtl. Bluttest)
- Zitrusfrüchte und scharfe Gewürze meiden