



Eltern family, Nr. 11, 07.10.2020, S. 86

## Bierdeckel-Massage und Kratzecken

**GESUNDHEIT Neurodermitis bedeutet juckende Haut, offene Ekzeme, Schlafmangel. Eltern rennen von Arzt zu Arzt und müssen sich auf der Straße gut gemeinte Ratschläge anhören. Wie hält man das durch? Hier sind ein paar ganz praktische Tipps für den Alltag**

CARINA FREY

Text CARINA FREY

### 1. Das Kind wählt die Cremes aus

Bei Kindern mit Neurodermitis ist die Barrierefunktion der Haut gestört. Sie kann Feuchtigkeit schlecht binden und ist extrem trocken, wodurch Reizstoffe, Allergene und Keime leichter eindringen und zu Allergien und Entzündungen führen. Kernstück der Behandlung ist das (mehrmals) tägliche Cremen mit rückfettenden und feuchtigkeitsbindenden Pflegeprodukten. Welche Salben, Cremes

und Lotionen Linderung bringen, ist von Kind zu Kind verschieden und hängt vom Hautzustand und den Außentemperaturen ab. Ist es warm, sollte die Creme wässriger sein, bei Kälte fetthaltiger. Was genau hilft, muss man ausprobieren. Deshalb ist es sinnvoll, sich in der Apotheke oder Drogerie erst mal Proben geben zu lassen.

"Das Kind darf mit aussuchen. Merkt es, dass eine Creme angenehm ist, macht es auf Dauer besser mit", sagt Sibylle Scheewe, Kinderärztin an der

Fachklinik Sylt, die auf die Behandlung von Neurodermitis spezialisiert ist. Auch die Eltern müssen das Pflegeprodukt mögen. "Ich erlebe es immer wieder, dass Eltern ihr Kind mit spitzen Fingern eincremen, weil eine Salbe oder Creme stark klebt", erzählt Doris Staab, leitende Oberärztin der Klinik für Pädiatrie mit Schwerpunkt Pneumologie, Immunologie und Intensivmedizin am Virchow-Klinikum in Berlin. "Wichtiger als die genaue Zusammensetzung ist, dass man ein Pflegeprodukt

gern

anfasst und sein Kind damit immer noch riechen mag."

### 2. Massieren, streichen, Gesichter malen

Die Cremerei mag eine lästige Pflicht sein, aber wenn Eltern das raushängen lassen, wird sich das Kind über kurz oder lang dagegen sträuben. Die Expertinnen raten deshalb:

1. Feste Zeitpunkte wählen - zum Beispiel immer morgens direkt nach dem Aufstehen und abends vor dem Zähneputzen.

### 2. Das Kind einbinden. Es hat zwar nicht die Wahl,

ob gecremt wird, aber es darf entscheiden, wo Mama oder Papa anfangen und wie sie dabei vorgehen. Viele Kinder mögen es, wenn ihre Eltern kräftig cremen und die Prozedur eher einer Massage gleicht. Andere finden es angenehm, wenn einzelne Körperstellen - zum Beispiel der Arm - nur mit einem Finger eingecremt werden. Das dauert zwar etwas länger, dafür genießt das Kind es mehr.

### 3. Morgens, wenn es vor der Kita oder der Schule schnell gehen muss, cremen die Eltern. Abends, wenn

mehr Ruhe ist, wird das Eincremen auch mal ausgedehnt: Strichmännchen auf den Bauch malen, Musik anschalten, streicheln, massieren, das Kind selbst cremen lassen.

### 4. Fette Cremes erst in der Hand anwärmen, damit sie weicher werden und sich besser verteilen lassen.

### 5. Kühlende Cremes nur oberflächlich einstreichen. Werden sie fest in die Haut massiert, geht der Kühleffekt verloren.

### 3. Feucht auf feucht

Auf nässenden Hautstellen

schadet eine fette Salbe. Das Fett schließt die Wunde ab, dadurch können sich Keime und Entzündungen ausbreiten. Als Faustregel gilt: feucht auf feucht, fett auf trocken. Gut bewährt haben sich desinfizierende Bäder, zum Beispiel mit Kaliumpermanganat, bei leicht entzündeten Ekzemen werden Gerbstoffe eingesetzt. Außerdem helfen fett-feuchte Umschläge: eine Schicht Creme auftragen, ein Tuch mit physiologischer Kochsalzlösung anfeuchten und auflegen. Physiologische Kochsalzlösung reizt weniger als

Wasser. Einfach einen gestrichenen Teelöffel Speisesalz in 500 Milliliter kochendem Wasser auflösen und abkühlen lassen. Sobald der Verband trocknet, muss er gewechselt oder erneut angefeuchtet werden.

#### 4. Den Juckreiz unbedingt ernst nehmen

Jeder weiß, wie sehr ein juckender Mückenstich nervt. Juckt die Haut ständig, macht das schier wahnsinnig. Kälte - ein Kühlpack oder ein kalter Waschlappen - bringt vorübergehend Linderung. Oder man füllt kaltes Wasser in einen

frischen Wasserzerstäuber, mit dem das Kind seine Haut benetzen kann. Massagen lenken die Aufmerksamkeit auf andere Körperstellen, bewährt hat sich zum Beispiel die "Bierdeckelübung": mehrere Bierdeckel auf dem Rücken verteilen und nach und nach auf verschiedene Deckel drücken. Das Kind muss fühlen, woher der Druck kommt. "Viele Kinder finden es auch angenehm, wenn mit einer weichen Malerrolle über den Rücken gerollt wird", sagt Scheewe.

Ist der Juckreiz auf

einer Skala von eins bis zehn ("sehr schlimm") größer als drei, sollte intensiv behandelt werden, rät die Kinderärztin. Denn es besteht die Gefahr, dass sich ein Juckgedächtnis bildet und schon kleinste Reize - ein Windhauch, eine Berührung - Jucken auslösen. Das wollen Ärzte unbedingt vermeiden. Der beste Schutz vor Juckreiz ist eine gute Basistherapie mit Pflegeprodukten. Reicht das nicht aus, setzen Ärzte Medikamente wie Kortison ein. Früher galt die Empfehlung, Kortisoncremes nur

bei akuten Schüben anzuwenden, heute nutzen sie die Medikamente auch proaktiv. Hautstellen, an denen sich besonders häufig Ekzeme bilden, werden über einen längeren Zeitraum hinweg zweimal pro Woche mit Kortison eingecremt, um Schüben vorzubeugen. Im Gesicht werden andere Medikamente mit der gleichen Wirkung eingesetzt. "Wenn ein Kind dauerhaft unter Juckreiz leidet und nicht richtig schlafen kann, ist das viel schädlicher als eine gut abgestimmte Behandlung mit Kortison", sagt

Staab.

#### 5. Sich nicht erpressen lassen

Das Kind soll seine Tasche packen, die Legos wegräumen, ein paar Minuten allein spielen und fängt in dem Moment an, sich wie verrückt zu kratzen? Das ist typisch, weil Kinder genau wissen, wie sie Aufmerksamkeit auf sich ziehen. Bei Neurodermitis funktioniert Kratzen wunderbar. Mama oder Papa stehen sofort auf, kümmern sich, denken sich lustige Ablenkungen aus. Das Tolle aus Kindersicht: Man kann es immer und immer

wiederholen. Juckende Haut ist gemein, und natürlich sollen sich Eltern um eine bestmögliche Therapie kümmern. Kümmern heißt aber nicht, bei jedem Kratzen zu springen. "Wichtig ist, dass Eltern ihrem Kind Aufmerksamkeit schenken, mit ihm spielen, Schönes machen, wenn es sich NICHT kratzt", rät Scheewe. So verhindert man den fatalen Lerneffekt: Kratzen = Mama oder Papa kommt. Außerdem hilfreich: Kratzzonen und kratzffreie Räume schaffen. Auf dem Sofa bei Mama wird nicht gekratzt. Wenn es

kratzen will, muss das Kind in die Spielecke oder auf sein Sitzkissen gehen. "Die meisten Kinder sind nicht gern allein und kommen schnell wieder zurück", so die Ärztin.

#### 6. Ärzte-Hopping vermeiden

Ein Hauptproblem bei Neurodermitis ist der schubhafte Verlauf. Nach Phasen relativer Ruhe ist die Haut plötzlich wieder knallrot, und es bilden sich Ekzeme. Das macht es so schwierig einzuschätzen, ob die Behandlung wirkt. "Diese Unsicherheit belastet

Eltern enorm, weil sie sich immer wieder fragen, ob sie das Richtige tun", beobachtet Staab. Hinzu kommt, dass viele Eltern eine Ärzte-Odyssee durchlaufen, bei der sie stundenlang in Praxen warten und nach wenigen Minuten im Behandlungszimmer mit einem Rezept in der Hand entlassen werden. Schlägt die Therapie dann nicht wie gewünscht an oder bleibt der langfristige Erfolg aus, sind sie verunsichert und frustriert. Sie wechseln den Arzt und informieren sich über alternative Quellen, oftmals

das Internet mit seinem Überangebot an Tipps und Heilversprechen, was die Sache nur schlimmer macht.

Gute Ansprechpartner für die Behandlung von Neurodermitis sind pädiatrische Allergologen, also Kinderärzte, die sich auf die Behandlung von Allergien spezialisiert haben, oder Dermatologen mit Schwerpunkt Kinder. Der Arzt sollte genau erklären, wie das Behandlungskonzept für das Kind aussieht. Kann er das nicht, ist er der falsche. Im Praxisalltag fehlt oft Zeit, auf alle Fragen

einzugehen, deswegen werden in vielen Kliniken und Praxen Neurodermitisschulungen angeboten. Sie haben das Ziel, Eltern kompetent für die Erkrankung ihres Kindes zu machen. "Jede Familie braucht ihren individuellen Therapieplan, und Eltern müssen wissen, was in welcher Situation zu tun ist", sagt Staab, die im Vorstand der Arbeitsgemeinschaft Neurodermitisschulung (AGNES) sitzt. Diese Sicherheit ist der beste Schutz gegen unseriöse Therapien und Besserwisser-Ratschläge auf der

Straße.

### 7. Sich klar abgrenzen

"Es gibt da so ein Kokosöl, das hilft total gut gegen Neurodermitis, hab ich gelesen. Das muss du ausprobieren!" "Mit solchen Ausschlägen würde ich das Kind mal richtig untersuchen lassen!" Wer ein Kind mit Neurodermitis hat, muss sich viel anhören. Das nervt, und hier hilft nur Offenheit und klare Abgrenzung: "Mein Kind hat Neurodermitis, das ist nicht ansteckend. Wir sind in guter Behandlung."

Punkt.

Bildunterschrift: Kasten:

Neurodermitis gehört zu den häufigsten chronischen Erkrankungen im Kindesalter. Acht Prozent aller Drei- bis Sechsjährigen leiden an einem atopischen Ekzem, wie Ärzte die Krankheit nennen. Das Risiko für eine Erkrankung wird vererbt. Doch viele andere Faktoren tragen zur Entstehung bei und können Schübe auslösen. Häufig leiden die Betroffenen an mehreren allergischen Erkrankungen, etwa Heuschnupfen, Asthma, einer

Nahrungsmittelallergie. Je früher die Krankheit auftritt, desto größer ist die Chance, dass die Ekzeme bald nachlassen. Bei 60 bis 80 Prozent der Betroffenen verbessert sich die Haut bis zum Schulbeginn deutlich.

Seit Corona gilt auch für Kinder mit Neurodermitis: Möglichst oft und mindestens 20 Sekunden lang Hände waschen. Damit die Haut nicht zu sehr belastet wird, sollten milde Waschlotionen verwendet und die Hände anschließend eingecremt werden. Am besten mit der Kita

abstimmen: Immer, wenn die Erzieherin ihre Hände eincremt, erinnert sie das Kind. Sonst spätestens nach dem Abholen cremen. Übrigens: Am 15. Oktober ist der Internationale Tag des Händewaschens.

Die App "Neurodermitis Helferin Nia" gibt Alltagstipps zum Umgang mit der Erkrankung. Sie ist in Zusammenarbeit mit der Charité in Berlin und der Arbeitsgemeinschaft Neurodermitisschulung (AGNES) entstanden. Eltern bekommen Basisinformationen zur Krankheit, Anleitungen für

Umschläge und Verbände, Tipps zu Ernährung und zum Umgang mit dem Juckreiz. Sie können den Krankheitsverlauf dokumentieren und Arztgespräche vorbereiten. Die Basisversion ist kostenlos.

Grafik:

**Quelle:** Eltern family, Nr. 11, 07.10.2020, S. 86

**Dokumentnummer:** A110204594

**Dauerhafte Adresse des Dokuments:**

[https://www.genios.de/document/ELTF\\_c5d55054b65d67307bde6521d3676d67d8df47f2](https://www.genios.de/document/ELTF_c5d55054b65d67307bde6521d3676d67d8df47f2)

Alle Rechte vorbehalten: (c) Gruner + Jahr AG & Co.

 © GBI-Genios Deutsche Wirtschaftsdatenbank GmbH