

Beruhigende Pflege

Faktoren aus der Umwelt und die Gene lassen die Haut von **Neurodermitikern** einfach nicht zur Ruhe kommen. Individuelle Beratung ist besonders wichtig, denn ein Universalheilmittel gibt es nicht.



© swisshippo / fotolia.com

Einmal Neurodermitis, immer Neurodermitis? Im Grunde bleibt die Veranlagung lebenslang. Sind Symptome im Kindesalter besonders ausgeprägt, bessern sie sich häufig mit zunehmendem Alter. Eine entsprechende Lebensführung, konsequente tägliche Pflege und Vermeiden persönlicher Auslösefaktoren, lassen sie dann besser kontrollieren. Generell emp-

fehlt es sich, möglichst wenig Stress an sich heran zu lassen. Doch das ist im hektischen Alltag nicht immer leicht. Experten raten Betroffenen, regelmäßig Entspannungsmethoden anzuwenden. Auch Yoga und Sport bieten gute Möglichkeiten, Stress in den Griff zu bekommen. Eltern wird empfohlen, ihre Kinder nicht mit ständigen Reizen zu überfluten. Wer beispielsweise in der Hauptverkehrszeit mit dem

Kind Einkaufen geht, stresst es unnötig. Juckreiz, Beschwerden und Tränen sind vorprogrammiert. Grundlegend für eine adäquate Behandlung ist die Einteilung in Schweregrade. Mithilfe des SCORAD-Index (Score of Atopic Dermatitis), wird durch ein spezifisches Punktesystem, welches sowohl die Ausbreitung als auch die Intensität der Krankheitssymptome erfasst, ihr Schweregrad eingestuft. Von einer leichten

Form spricht man, wenn sich eine vorübergehende Rötung betroffener Körperstellen zeigt. Dabei ist die Haut sehr trocken, leicht reizbar und bildet Schuppen. Schweregrad zwei – eine mittelschwere Neurodermitis – geht mit stärkeren Rötungen und ausgeprägtem Juckreiz einher. Es zeigen sich knotige, rötliche Verdickungen der Haut (Papeln), vergleichbar mit allergischem Ausschlag. Typische Symptome einer schweren Form sind stark gereizte, hochrote und nässende Ekzeme, die unter Krustenbildung abheilen. Durch heftigen und dauerhaften Juckreiz zeigen sich auf der Haut zudem blutige Kratzspuren (Exkoriationen). Dazu gesellen sich Papeln und Pusteln. Das komplette Hautbild wirkt extrem gestresst.

Wenn es juckt Eine quälende Sache, wenn der Juckreiz einfach keine Ruhe gibt. Trotzdem gilt als oberstes Gebot: Finger weg und nicht kratzen. Praktisch meist schwer umzusetzen. Denn der Kratzdrang siegt meist über die Vernunft. Insbesondere Kindern fällt es schwer, nicht zu kratzen. Empfehlen Sie Eltern, ihre Kinder so gut es geht abzulenken statt zu strafen. Kratzalternativen lassen sich mit dem Kind in schubfreien Phasen üben: Drücken, Streicheln oder Kneifen sind hautfreundlicher als Kratzen. Die Manipulation gesunder Haut ist ebenfalls ein Trick, der den Teufelskreis Jucken-Kratzen-Jucken verhindern kann. Praktisch gilt bei Juckreiz nicht das juckende



Bionorica®

Ekzem, sondern gesunde Haut daneben zu kratzen, besser noch zu kneifen. Hände und Nägel sollten dabei stets sauber und frisch gewaschen sein. Fingernägel am besten kurz und glatt feilen, damit sie keine zusätzlichen Reizungen und Infektionen fördern. Ersatzweises Kratzen hilft, dieses Bedürfnis ohne Schaden für die Haut zu stillen. Alternativ können die Kleinen beispielsweise auch einen Teddy kratzen. Zum Schlafen gehen weiche Handschuhe anziehen, damit jetzt nicht weiter gekratzt wird. Wichtig ist darauf zu achten, dass keine Kleidungsetiketten im Nacken, am Oberkörper oder Hosenbund scheuern. Bevor bei leichter bis mittelschwerer Form zu kortisonhaltigen Produkten gegriffen wird, kann ein Akut-spray aus Ihrem Sortiment

und einem hohen Anteil an Omega-Fettsäuren, beispielsweise in Nachtkerzensamen- oder Traubenkernöl, bewährt. Dank ihnen wird die epidermale Barriere stabilisiert und regeneriert. Aus dem Naturkosmetiksegment eignen sich hyposensible Lotionen auf der Basis weißer Malven. Ist eine ausgeprägte Hautverdickung und Schuppung Leitsymptom, bieten sich beispielsweise Harnstoff (Urea) und Milchsäure (Lactate) zur intensiven Hautbefeuchtung und sanften Abschuppung an. Bei starkem Juckreiz und zunehmendem Schweregrad sind Kortisonpräparate meist nötig, um einen Ekzemschub zu drosseln. Kortison möglichst zeitlich befristet anwenden und die Therapie nicht abrupt, sondern langsam ausschleichend im Wechsel mit der normalerweise verwendete-

» Raten Sie stets zu parfum- und farbstoff-freien Produkten, die speziell für Neurodermitiker konzipiert sind.«

helfen. Juckreizlindernde Substanzen, wie beispielsweise Polidocanol, leisten hilfreiche Dienste. Regelmäßige konsequente Hautpflege mit Produkten für extrem empfindliche Haut ist empfehlenswert. Raten Sie stets zu parfum- und farbstofffreien Produkten, die speziell für Neurodermitiker oder Babyhaut konzipiert und auf deren Hautbedürfnisse abgestimmt sind. Bei geröteter und trockener Haut haben sich Produkte mit natürlichen Ölen

ten Basispflege beenden. So lassen sich Rückfälle besser vermeiden. Häufig wechseln Betroffene nach unbestimmter Zeit ihre Pflegeprodukte, da ihre bewährte Pflege nicht mehr zum Hautbedürfnis passt. ■

Kirsten Metternich,
Freie Journalistin

Husten? Bronchitis? Bronchipret®



- löst den festsitzenden Schleim
- bekämpft die Entzündungsbeschwerden
- reduziert die Hustenanfälle



Mit einzigartig kombinierter pflanzlicher Wirkkraft

Bronchipret® Saft TE • Zusammensetzung: 10 g (entsprechen 8,85 ml) Bronchipret Saft TE enthalten: 1,50 g Fluidextrakt aus Thymiankraut (1:2-2,5); Auszugsmittel: Ammoniaklösung 10 % (m/m); Glycerol 85 % (m/m); Ethanol 90 % (V/V); Wasser (1:20:70:109). 0,15 g Fluidextrakt aus Efeublätter (1:1); Auszugsmittel: Ethanol 70 % (V/V). Enthält 7 % (V/V) Alkohol. Sonstige Bestandteile: Citronensäure-Monohydrat, Gereinigtes Wasser, Kaliumsorbat (Ph. Eur.), Maltitol-Lösung. **Anwendungsgebiete:** Zur Besserung der Beschwerden bei akuter Bronchitis mit Husten und Erkältungskrankheiten mit zähflüssigem Schleim. **Gegenanzeigen:** Keine Anwendung bei bekannter Überempfindlichkeit gegenüber Efeu, Thymian oder anderen Lippenblütlern (Lamiaceen), Birke, Beifuß, Sellerie oder einen der sonstigen Bestandteile. Keine Anwendung in Schwangerschaft und Stillzeit wegen nicht ausreichender Untersuchungen und bei Kindern unter einem Jahr. Patienten mit der seltenen hereditären Fructose-Intoleranz sollten Bronchipret Saft TE nicht einnehmen. **Nebenwirkungen:** Gelegentlich Magen-Darm-Beschwerden wie Krämpfe, Übelkeit, Erbrechen. Selten Überempfindlichkeitsreaktionen mit Hautausschlägen. Auch Überempfindlichkeitsreaktionen mit z. B. Luftnot, Nesselsucht sowie Schwellungen in Gesicht, Mund und/oder Rachenraum möglich. **Warnhinweise:** Enthält 7 % (V/V) Alkohol. Stand: 07/12