

Merkblatt für Patient: innen mit atopischer Dermatitis/Neurodermitis

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient!

Die Neurodermitis – auch endogenes Ekzem oder atopische Dermatitis genannt, ist eine chronisch verlaufende Hautkrankheit die manchmal Jahre oder Jahrzehnte dauern kann. Die Krankheit tritt gehäuft in der Kindheit bei etwa 3% aller Kinder auf. Die Patienten leiden an sehr trockener und empfindlicher Haut mit erniedrigter Juckreizschwelle. Die Ursache des Hautleidens ist eine erbliche Veranlagung. Atopisch heißt, übermäßig auf Reizeinflüsse zu reagieren. Um Reizeinflüsse zu vermeiden, die Ihr Hautleiden negativ beeinflussen, sollten Sie deshalb nachfolgende Punkte beachten.

1. Verordnete Heil- oder Pflegemittel erfüllen Ihre Aufgabe nur dann in vollem Umfang, wenn sie regelmäßig und sorgfältig nach den Anweisungen des Arztes angewendet werden.
2. Als atopisch veranlagter Mensch können Sie unter anderem eine Überempfindlichkeit auf tierisches Eiweiß entwickeln.
 - Tragen Sie deshalb keine Kleidung aus Schafwolle oder anderem tierischen Material
 - Verwenden Sie Baumwolle und Synthetik
 - Vermeiden Sie Stoffe, die auf der Haut reiben oder kratzen
 - Tragen sie Halbschuhe oder Sandalen
 - Benutzen Sie als Hausschuhe offene Leder- oder Leinenschuhe
 - Tragen Sie keine Innenpelze
 - Vermeiden Sie Betten und Kissen mit Federn oder Haaren
 - Spieltiere Ihrer Kinder die Tierhaare enthalten sind ebenfalls zu vermeiden
 - Halten Sie keine Haustiere (Katzen, Hunde, Goldhamster, usw.)
3. Achten Sie beim Baden und Duschen auf eine mäßige Wassertemperatur (nicht über 36 Grad), bei höheren Temperaturen können Juckreiz und Entzündung der Haut verstärkt werden.
4. Vermeiden Sie zuviel Salz, Zucker, Süßigkeiten, Zitrusfrüchte und zu starkes Würzen. Ansonsten essen Sie was Ihnen schmeckt, Sie merken selbst am besten ob es Ihnen bekommt. Neurodermitis im Gesicht wird auch als Milchschorf bezeichnet, dies hat jedoch nichts mit einer Überempfindlichkeit auf Milch zu tun.
5. Spülen Sie Ihre Wäsche gründlich mit klarem Wasser, Spülmittel können in der Wäsche zurückbleiben und die Haut reizen.
6. Reinigen Sie Ihre Haut sehr schonend aber gründlich, verwenden Sie dazu keine Seifen, sondern alkalifreie synthetische Hautreinigungsmittel. Gelartige und flüssige Reinigungsmittel sind hier besonders nützlich.
7. Zum Baden eignen sich medizinische Ölbäder. Generell wäre jedoch bei Kindern mit Neurodermitis eher ein flüchtiges Duschen als Vollbäder zu empfehlen.
8. Trocknen Sie Ihre Haut nach jedem Waschen gründlich ab, kranke und empfindliche Haut nicht mit dem Handtuch trockenreiben sondern mit dem Handtuch abtupfen.
9. Ihre Haut ist nach Bad oder Dusche mit einer rückfettenden Creme oder Salbe zu pflegen, verwenden Sie nach Möglichkeit ärztlich verordnete Pflegesalben.
10. Berufsbedingte Faktoren wie z.B. Hitze, Staub, Sand, Laugen, usw. können zu einer Verschlechterung Ihres Hautzustandes führen. Namentlich die sogenannten „Feuchtberufe“ sind zu meiden. Vor einer Berufsentscheidung konsultieren Sie Ihren Dermatologen.
11. Verbringen Sie Urlaub in Gegenden mit Reizklima oder mit kontinuierlichem Sonnenlicht. Ein längerer Aufenthalt (mindestens 4 Wochen) führt zu einer Regulierung Ihres Hautzustandes und zu längerer Beschwerdefreiheit.
12. Einschlafstörungen bzw. leichter Schlaf sind nicht selten die Folge des quälenden Juckreizes. Zur Erreichung eines festen Schlafes bzw. schnellen Einschlafens empfehlen sich Entspannungsübungen (autogenes Training).
13. Angesammelte Konfliktstoffe können sich ungünstig auf Ihre Haut auswirken. Lassen Sie deshalb Ihre Probleme nicht anstehen, versuchen Sie diese rechtzeitig zu beseitigen.
14. Bei Viruserkrankungen kann sich das Ekzembild verschlechtern, in diesem Fall besonders intensiv behandeln.

Bei Patienten mit Neurodermitis oder atopischer Dermatitis können auch andere Erkrankungen des atopischen Formenkreises gehäuft auftreten, dazu gehören **Heuschnupfen, Asthma, Nahrungsmittel-Allergie** und vor allem **Tierhaarallergie**. Es empfiehlt sich daher bei Patienten mit Neurodermitis eine Überprüfung der allergischen Reaktionslage (Allergietestung)