

«*Kratz nicht!*» *hilft nicht*

20 von 100 Kindern in der Schweiz sind von **atopischer Dermatitis** oder **Neurodermitis** betroffen. Der damit verbundene Juckreiz macht ihnen das Leben schwer. Doch die Hautkrankheit lässt sich im Zaum halten: mit guter Pflege. *Text: Julia Nolte*



Bild: Stockphoto

Ein regnerischer Nachmittag, die Familie sitzt gemütlich vorm Fernseher – und eines der Kinder kratzt sich die Arme wund. «Kratz nicht!», sagen die Eltern genervt. Zu Unrecht, wie Experten betonen. «Ermahnungen helfen kein bisschen», sagt Dagmar Simon. «Dann kratzt das Kind erst recht.»

Dagmar Simon ist Leitende Ärztin in der Universitätsklinik für Dermatologie in Bern und sagt, worunter Menschen mit Neurodermitis am stärksten leiden: «Juckreiz, Juckreiz, Juckreiz!» Gleich dreimal nennt sie das Wort. Ein oft unerträglicher Juckreiz ist das Hauptsymptom von atopischer Dermatitis, so der Fachbegriff. «Atopisch» kommt von «Atopie» und bezeichnet die Neigung zu allergischen Reaktionen. Allerdings spielen bei Neurodermitis nicht nur allergische, sondern noch viele andere Faktoren eine Rolle.

In der Schweiz sind ungefähr 20 Prozent der Kinder betroffen. Bei den Erwachsenen sind es rund vier bis fünf Prozent, wie aus einer Broschüre des Allergiezentrum aha! hervorgeht. Atopische Dermatitis kann die Lebensqualität mindern, die Schulleistungen beeinträchtigen und zu Schwierigkeiten im sozialen Umfeld führen: Wenn es juckt, schläft man schlecht und kann sich schwer auf Hausaufgaben konzen-

trieren; mit Ausschlag im Gesicht kostet es Überwindung, auf andere zuzugehen.

Die genetische Veranlagung

Dass die ganze Familie betroffen ist, wenn ein Kind Neurodermitis hat, zeigt die Sofaszene zu Beginn dieses Textes. Juckende, gerötete, geschwollene, aufgeplatzte, womöglich entzündete Haut lässt sich nicht ignorieren. Und ohne Behandlung wird es nur noch schlimmer. Betroffene, die mit grossflächigen offenen Stellen zu Professorin Simon in die Ekzemsprechstunde kommen, stellen ihr meist zwei Fragen: Wo kommt es her? Was können wir dagegen tun?

Bei atopischer Dermatitis ist die Barrierefunktion der Haut defekt: Sie verliert leichter Feuchtigkeit und trocknet aus. Dadurch kann sie rot und rissig werden, nässen und sich entzünden – häufig in Kniekehlen und Armbeugen, im Gesicht, an Hals und Händen. An falscher Ernährung liegt das in den meisten Fällen nicht, und auch die seelische Verfassung ist nicht allein ausschlaggebend, auch wenn diese Faktoren das Hautbild beeinflussen können. «Neurodermitiker sind nicht labil, sondern ganz normal», stellt Simon klar. Die Betroffenen haben auch keine Nervenkrankheit, wie man früher fälschlicherweise annahm und die Krankheit «Neurodermitis» benannte (abgeleitet vom griechi-

schon Wort für «Nerv»). Vielmehr existiert eine genetische Veranlagung: Biochemische Untersuchungen sprechen dafür, dass die Hautlipide und Strukturproteine bei Menschen mit atopischer Dermatitis anders zusammengesetzt sind als in gesunder Haut. Daher schützt ihre Haut sie weniger gut vor Umwelteinflüssen und entzündet sich leichter.

Verschiedene Studien legen allerdings nahe, dass auch die hygienischen Bedingungen einen Einfluss haben können. So ergab die KiGGS-Studie zur Kindergesundheit in Deutschland 2014, dass atopische Dermatitis bei Kindern und Jugendlichen mit hohem Sozialstatus stärker verbreitet ist als bei Gleichaltrigen mit niedrigem Sozialstatus. Ähnliches zeigte 2013 schon eine Studie für die Schweiz und andere zentraleuropäische Länder: Kinder, die auf dem Bauernhof gross werden, haben seltener Allergien oder Asthma – und seltener atopische Dermatitis. Viele Stadtkinder wachsen fast steril auf, ohne Kontakt zu Tieren, dafür die Feuchttücher immer griffbereit. «Lieber mal im Dreck spielen lassen!», rät Dagmar Simon und: «Das Beste wäre eine Kuh im Kinderzimmer.» Das Immunsystem muss frühzeitig trainiert werden, damit es Toleranz aufbauen kann und keine Allergien entwickelt.

Die meisten erkranken in den ersten fünf Lebensjahren

Dass jemand Neurodermitis hat, zeigt sich in 85 Prozent der Fälle in den ersten fünf Lebensjahren. Die Symptome können aber auch erst in der Schulzeit auftreten – oder irgendwann später. Bei einer leichten Erkrankung ist es möglich, dass die Symptome im Schulalter auch schon wieder abnehmen. Die Kinder behalten dann zwar eine sensible, trockene Haut, haben aber keine Ekzeme mehr. Dies trifft auf ungefähr die Hälfte der erkrankten Kinder zu. Die anderen leiden >>>

Eine Studie zeigt: Kinder, die auf dem Bauernhof gross werden, haben seltener eine atopische Dermatitis.

Bei der Behandlung ist eine gute Basispflege das A und O. Das müssen schon die Jüngsten lernen.

>>> später noch an ständigen oder wiederkehrenden Hautveränderungen, die so typisch für atopische Dermatitis sind.

«Die Krankheit verläuft schubweise», erklärt Dagmar Simon. Im Team mit Ärztinnen, Psychologen und Pflegekräften führt sie regelmässig Neurodermitisschulungen durch. Dort wird den teilnehmenden Kindern und deren Eltern ein Stufenplan an die Hand gegeben. «Die Patienten sollen lernen, ihr eigener Doktor zu sein. Sie können ja nicht bei jedem Schub eine Praxis aufsuchen.» Wichtig ist der Derma-

tologin, dass die Massnahmen, die man trifft, am Ende nicht belastender sind als die Erkrankung selber. Ihr Tipp: «Am besten pragmatisch rangehen und sich nicht vereinnahmen lassen von der Krankheit.»

Lotionen, Cremes und Ölbäder

Was kann man also tun? Eine gute Basispflege ist das A und O. Auf der ersten Stufe des empfohlenen Behandlungsplans genügt Rückfettung: Man cremt die trockene Haut nach dem (nicht zu heissen) Duschen mit Lotionen, Cremes oder Salben ein und lässt dem Kind auch mal ein rückfettendes Ölbad ein. Dafür eignen sich sogar Produkte aus dem Supermarkt, sagt Dagmar Simon, «sie müssen aber frei von Duft- und Konservierungsstoffen sein.» Es ist gut, wenn sich schon die Jüngsten selber eincremen, weil sie dann ein Gefühl dafür bekommen, ob ihre Haut eher rau oder glatt und geschmeidig ist. «Sie sollen sich engagieren, mithelfen und nicht die Eltern als die Bösen mit der Salbentube ansehen.»

Die zweite Stufe des Behandlungsplans beginnt, wenn sich Haut rötet, schuppt und anfängt zu jucken. Hier werden in der Regel kortisonhaltige Salben und Cremes oder sogenannte Immunmodulatoren (Wirkstoffe: Pimecrolimus, Tacrolimus) empfohlen, damit der Juckreiz gar nicht erst so schlimm wird. Diese Produkte werden direkt auf die roten Stellen aufgetragen und wirken dort antientzündlich auf Zellen, die eine Entzündung in der Haut hervorrufen.

Simon nennt Kortisonpräparate «das Mittel der ersten Wahl gegen Entzündung», weil sie schnell den Juckreiz stillen. Aus ihren Sprechstunden weiss sie aber auch um die Kortisonangst vieler Eltern. Bei zu hoher Kortisonstärke und zu langer Anwendung wird die Haut dünner oder bildet Streifen, wird verletzlicher und heilt schlechter. «Kortison muss richtig dosiert und mit

Fünf Tipps für die Haut

Was bei Neurodermitis hilft:

- 1. Richtig reinigen:** Nicht zu heiss duschen und hinterher am ganzen Körper eincremen. Das gilt auch für Schwimmbadbesuche. Seifenfreie Duschgels verwenden, auch fürs Händewaschen. Duftstoffe vermeiden. Wer Weichspüler verwendet, gibt stattdessen besser einen Spritzer Essig ins letzte Spülwasser, damit keine Duftstoffe in der Wäsche verbleiben.
- 2. Gut anziehen:** Irritationen der Haut vermeiden, indem man weiche, atmungsaktive Materialien wie gekämmte Baumwolle, Viskose, Lyocell trägt und keine kratzige Wolle. Luftige Schnitte sind besser als enganliegende Kleidung. Unterwäsche mit den Nähten nach aussen tragen. Es gibt spezielle Schlafanzüge aus Seide, und antimikrobielle Kleidung kann die Keime auf der Haut reduzieren.
- 3. Juckreiz lindern:** Immer eine Pflege lotion im Kühlschrank haben und auf stark juckende Stellen auftragen. Was ebenfalls hilft, etwa im Schulunterricht: kneifen statt kratzen; Hände mit etwas anderem beschäftigen, zum Beispiel einem Spinner.
- 4. Sich informieren:** Die Stiftung «aha! Allergiezentrum Schweiz» bietet Infobroschüren etwa über atopisches Ekzem oder Kortison zum kostenlosen Download an, www.aha.ch > Shop > Haut. Unter «Leben mit Allergien» finden sich Termine für Kinderlager, Jugendcamps und schweizweite Neurodermitisschulungen für Kinder und Eltern. Lesenswert: das Lehrbuch «Neurodermitis – Ein Leitfaden für Ärzte und Patienten» von Dagmar Simon (Uni-Med 2018, 96 Seiten, ca. 50 Fr.).
- 5. Rücksicht nehmen auf die Haut:** Das gilt auch bei der Berufswahl. Mit empfindlicher Haut geht man besser nicht in Berufe, in denen man sich häufig die Hände waschen oder mit hautreizenden Stoffen umgehen muss, etwa als Coiffeur, Bäckerin, Florist oder Pflegekraft, im Metallhandwerk oder in der Zahntechnik. Sonst können sich Handekzeme verschlechtern oder neu auftreten.

Pausen eingesetzt werden, dann sind keine Nebenwirkungen zu erwarten», beruhigt die Hautärztin.

Auf der dritten Stufe, während eines akuten Schubs mit sehr starkem Juckreiz, verschreiben die Fachleute in der Regel Kortisonsalben in stärkerer Dosierung (Klasse 3) und/oder den Immunmodulator Tacrolimus. In besonders schweren Fällen muss in der Regel eine antientzündliche Systemtherapie mit Tabletten oder Spritzen zum Einsatz kommen. UV-Lichttherapien wie bei Erwachsenen sind bei Kindern keine Option, um ein Hautkrebsrisiko zu vermeiden. «In den nächsten Jahren wird sich einiges tun bei der Therapie von Neurodermitis», sagt Dagmar Simon. Kürzlich sei ein neuer Antikörper zur Behandlung von betroffenen Jugendlichen und Erwachsenen zugelassen worden (Dupilumab, Handelsname: Dupixent), der aber noch für Kinder getestet werden müsse. Es lohnt, sich regelmässig bei einer Hautarztpraxis auf den neuesten Stand bringen zu lassen.

Eine Auszeit nehmen

Manchmal hilft auch einfach eine Auszeit. Das muss nicht gleich eine lange Kur in der Hochgebirgsklinik oder an der Nordsee sein, wie sie bei sehr schlechter Haut verschrieben werden kann. Eine Woche im Kinderlager tut auch gut. Nadia Ramseier organisiert für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren, die Einschränkungen wie Neurodermitis, Intoleranzen, Allergien oder Asthma mitbringen, Camps in Graubünden und im Berner Oberland. Sie arbeitet beim «aha! Allergiezentrum Schweiz», ist gelernte Praxisassistentin und studierte Ernährungsberaterin. Etwa ein Drittel der Kinder mit mittelschwerer oder schwerer atopischer Dermatitis leide zugleich an einer Nahrungsmittelallergie. «Unser Ziel ist es, dass die Kinder eine sorgenlose Ferienwoche genießen können, ohne sich fragen zu

müssen: «Darf ich dieses Hörnli essen oder nicht?»» Diätköche und -köchinnen bereiten die Mahlzeiten zu, dreimal täglich ist Zeit zum Eincremen eingeplant. Die jungen Feriengäste haben ihre Cremes und Salben im Gepäck und führen ihr übliches Hautpflegeprogramm einfach fort. Das sei sehr wertvoll für die Betroffenen, sagt Ramseier. «Sie sehen: Ich bin nicht alleine damit, es gibt auch andere Kinder, die so eine mühsame Haut haben.» Das kann sie für zu Hause motivieren.» Denn dort geht das Cremen weiter. <<<



Julia Nolte

ist freie Journalistin für Bildung und Wissen. Sie hat eine Tochter und einen Sohn im Primarschulalter und lebt in Hamburg.

Anzeige

Wertvolles Lernen fürs Leben

Wir fördern Fähigkeiten und Talente.

Private Internats- und Tagesschulen für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren mit garantiertem Anschluss an weiterführende Schulen und Ausbildungen.

 **Katholische Schulen**
der Schweiz

Besuchen Sie uns im Internet unter
www.katholischeschulen.ch