

Top Tipps, die Ihnen helfen, mit dem atopischen Ekzem Ihres Kindes zurecht zu kommen und Schübe zu verhindern

Von führenden Experten verfasst: Dr. E. A. Holm (Dänemark), Prof. Cambazard (Frankreich), Prof. Fölster-Holst (Deutschland), Prof. Szepietowski (Polen) und Dr. Torrello (Spanien)

Atopische Dermatitis – auch als atopisches Ekzem oder Neurodermitis bekannt – ist eine häufige Hauterkrankung, die zwischen fünf und 20 Prozent der Schulkinder betrifft.¹ Ein kleines Kind mit atopischem Ekzem kann Kummer und Sorgen bereiten, insbesondere wenn das Kind in den Kindergarten oder in die Schule kommt und jeden Tag viele Stunden außer Haus ist. Hier finden Sie Tipps, wie Sie Ihrem Kind helfen können, damit es mit den quälenden und juckenden Ekzemschüben zurecht zu kommt und möglichst viel Zeit zu hat, das Leben zu genießen.²

Vorbeugen lernen

1

Zwar können Ekzemschübe jederzeit auftreten, aber durch genaue Beobachtung und den Gebrauch der richtigen Behandlung, ist es möglich, ihre Zahl auf ein Minimum zu beschränken.² Legen Sie ein Tagebuch an, in dem Sie notieren, wann und wo die Ekzemschübe Ihres Kindes auftreten. Suchen Sie nach Regelmäßigkeiten bei dem, was Ihr Kind getan hat oder wo es war, bevor der Schub auftrat, und versuchen Sie

so die auslösenden Faktoren für einen Ekzemschub

herauszufinden. Da Vorbeugen immer besser als Heilen ist, kann das Erkennen und Vermeiden von Situationen die Ekzemschübe verursachen, ein wichtiger Schritt sein, die Auswirkungen des atopischen Ekzems auf das Leben Ihres Kindes zu minimieren. Da jedes Kind anders ist, kann es jedoch schwierig sein, die individuell auslösenden Faktoren herauszufinden. Folgende Fragen können hier helfen: Werden die Hauterscheinungen Ihres Kindes schlimmer, wenn es mit bestimmten Freunden gespielt hat (hat die Familie des Freundes vielleicht Haustiere)? Verschlechtern sich die Hauterscheinungen nach dem Schwimmen oder nach dem Schulsport? Verursachen bestimmte Nahrungsmittel einen Ekzemschub?³ Es kann hilfreich sein, das Ekzemtagebuch dem Arzt zu zeigen, um Vorbeuge- bzw. Behandlungsstrategien mit ihm zu besprechen. Es sollte jedoch beachtet werden, dass nicht alle Ekzemschübe erkennbare Ursachen haben und dass es in der Natur der Erkrankung liegt, dass auch die beste Pflege nicht alle Ekzemschübe verhindern kann. Eltern sollten sich deshalb nicht selbst die Schuld geben, wenn ihr Kind einen Ekzemschub erleidet. Sie sollten daran denken, dass das atopische Ekzem eine „endogene“ Erkrankung und nicht Ihre Schuld ist. Versuchen Sie einerseits, Ihrem Kind die bestmögliche Fürsorge zu geben, um einen Ekzemschub zu verhindern, lassen Sie aber andererseits nicht zu, dass die Erkrankung Ihr Familienleben dominiert.



Lehrer mit ins Boot holen

Informieren Sie den Lehrer/die Lehrerin oder die den/die Kindergärtner/in Ihres Kindes über die Erkrankung sowie die Schritte, die Sie unternehmen, um Ekzemschübe zu verhindern. Geben Sie dem Lehrer eine Liste mit allen Substanzen oder Aktivitäten, die Ihr Kind vermeiden sollte und erklären Sie den Zweck der rückfettenden Cremes oder Salben (Basistherapie) sowie von speziellen Handwaschmitteln, die Ihr Kind in der Schule benutzt. Sie können den Lehrer auch bitten, diese Informationen an andere Mitglieder des Kollegiums weiterzugeben. Es kann auch sinnvoll sein, mit dem Lehrer zu besprechen, wie vermieden werden kann, dass sich das Kind vom Rest der Klasse ausgeschlossen fühlt. So können Sie beispielsweise mit ihm vereinbaren, dass das Kind eine andere Klasse besucht, wenn die eigene Klasse etwas unternimmt, was es besser nicht tun sollte. Eventuell können Sie dem Lehrer auch erklären, dass das Kind aufgrund des gestörten Schlafes manchmal müde ist und sich schlecht konzentrieren kann. Für ältere Kinder mit atopischem Ekzem kann es hilfreich sein zu besprechen, wie sie mit Kratzen und Basistherapie während einer Prüfung umgehen können. Das atopische Ekzem ist eine verbreitete Hauterkrankung und wahrscheinlich hat der Lehrer bereits Kenntnisse darüber. Falls er mehr Informationen haben möchte, können Sie ihn auf die Internetseiten von Patientenvereinigungen verweisen.

2



Die richtige Kleidung

Die Kleidung Ihres Kindes ist über viele Stunden des Tages in Kontakt mit der Haut; deshalb ist die Wahl des richtigen Stoffes sehr wichtig. Vermieden werden sollte enganliegende, raue oder kratzige Kleidung. Wolle und einige synthetische Fasern führen besonders häufig zu Juckreiz; Baumwolle und Baumwoll-Mischgewebe sind hier die bessere Wahl. Locker sitzende Kleidung kann auch eine Überhitzung verhindern (die Juckreiz verstärken kann).² In warmen Räumen, sollten Mäntel und Pullover ausgezogen werden, damit ihr Kind nicht schwitzt. Auch Etiketten in Kleidungsstücken können Juckreiz hervorrufen und sollten wenn möglich entfernt werden. Darüber hinaus kann der Gebrauch von duftstofffreien, hypoallergenen Waschmitteln dazu beitragen, die Hautreizungen durch Kleidung zu vermindern.

3



Das ältere Kind einbeziehen

Mit den Jahren wird es immer wichtiger, dass Ihr Kind selbst die Kontrolle über das Management des atopischen Ekzems übernimmt. „Wissen ist Macht“ – diesem Grundsatz folgend, sollten Sie Ihrem Kind zeigen, was es unternehmen kann, um Ekzemschübe zu vermeiden und es regelmäßig daran erinnern. Die Unterweisung Ihres Kindes im Umgang mit dem atopischen Ekzem kann ihm helfen, soviel wie möglich an normalen kindlichen Aktivitäten teilzunehmen. Wenn das Kind z.B. weiß, dass es nach dem Schwimmen oder dem Sport eine kühle Dusche nehmen und sich anschließend eincremen muss, wird das Risiko von Ekzemschüben vermindert und es ist wahrscheinlicher, dass es diese Aktivitäten genießen kann. Ebenso wichtig ist es, das Kind darüber aufzuklären, wie es mit dem Zwang zum Kratzen umgehen kann. Denken Sie daran, dass es schwer für ein Kind sein kann, zu verstehen, warum es die Basistherapie sowie andere vorbeugende Behandlungen regelmäßig durchführen muss, auch wenn es sich gut fühlt. Wenn Sie dies sorgfältig erklären, versteht es die Bedeutung dieser Maßnahmen leichter. Sie können sich auch im Familienkreis zusammensetzen und einen Plan machen, was jeden Tag, jede Woche und jeden Monat zu tun ist, um Ekzemschübe zu verhindern.²

4



Das Kratzen unter Kontrolle halten

Das Kurzhalten der Fingernägel Ihres Kindes trägt dazu bei, die Hautschäden durch das Kratzen zu minimieren.³ Da dies nicht nur während eines Ekzemschubes gilt, sollte das regelmäßige Kürzen der Nägel Teil der normalen Routine sein. Wenn ihr Kind eine besondere Abneigung gegen das Nägel schneiden hat, lesen Sie ihm z.B. als Ausgleich dabei immer eine Gute-Nacht-Geschichte vor. Wenn das Kratzen in der Nacht ein besonderes Problem ist, erwägen Sie weiche Handschuhe, die das Kind im Bett trägt. Alle Patienten mit einem atopischen Ekzem brauchen Informationen und Unterstützung, um mit dem „Pruritus“,

5

dem intensiven Juckreiz, der durch die Erkrankung hervorgerufen wird, umgehen zu können. Erklären Sie Ihrem Kind, warum es so wichtig ist, nicht zu kratzen, und sagen Sie ihm, dass das Kneifen der Haut als Alternative dienen kann. Dies kann dazu beitragen, den Schaden an der Hautoberfläche durch das Kratzen gering zu halten. Auch ein kalter Gegenstand auf dem juckenden Hautareal kann den Zwang zum Kratzen vermindern. Der beste Weg, das Kratzen zu vermeiden, ist eine rasche Behandlung der gereizten Haut und die Verhinderung neuer Ekzemschübe. Wenn das Problem anhält, sollten Sie das Kratzen und Wege, den Hautschaden gering zu halten, mit Ihrem Arzt besprechen.



Jahreszeitlich denken



Die verschiedenen Jahreszeiten können für Kinder mit atopischem Ekzem unterschiedliche Herausforderungen darstellen. So können im Sommer Klimaanlage und im Winter Zentralheizungen die Haut austrocknen. Deshalb ist es wichtig, eine sorgfältige feuchtigkeitsspendende Basistherapie das ganze Jahr über aufrecht zu erhalten.² Auch extreme Temperaturen können die Haut schädigen. Ist Ihr Kind im Winter warm gekleidet und gut geschützt vor der Kälte, kann dies helfen, Ekzemschübe zu verhindern. Es kann auch vernünftig sein, die Schule Ihres Kindes um

6 Erlaubnis zu fragen, dass es an kalten Wintertagen drinnen spielen darf. Im Winter sollte das Schlafzimmer Ihres Kindes nicht zu warm sein (die Temperatur sollte zwischen 19 und 20 Grad Celsius liegen). Raum und Bettzeug sollten täglich gelüftet werden. Bei hoher Pollenkonzentration im Frühjahr kann es hilfreich sein, das Kind jeden Abend zu baden, um alle Pollen wegzuwaschen bevor es zu Bett geht. Ihr Arzt kann ggf. auch zur Einnahme eines Antihistaminikums raten. Im Sommer sollten Sie darauf achten, dass Ihr Kind keinen Sonnenbrand bekommt und dass der verwendete Sonnenschutz für die empfindliche Haut geeignet ist.

Basistherapie, Basistherapie, Basistherapie

7

Die regelmäßige Anwendung der Basistherapie kann helfen, trockene, spröde oder rissige Haut zu verhindern.⁴ Sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt über die verschiedenen im Handel erhältlichen Pflegeprodukte und welche am besten für Ihr Kind geeignet sind. Basistherapie gibt es in verschiedenen Formen, von Cremes über Gele bis zu Salben. Entspricht eine Creme oder Salbe nicht Ihren Bedürfnissen, sollten Sie eine weitere ausprobieren, solange, bis Sie etwas Passendes gefunden haben. Wählen Sie duftstofffreie Präparate, die keine Substanzen enthalten, die die Haut reizen könnten. Sorgen Sie für einen kleinen Topf oder eine Tube der Creme oder Salbe, die das Kind mit in die Schule nehmen kann. Auf diese Weise ist sichergestellt, dass das Kind die Basistherapie sofort auftragen kann, wann immer die Haut sich trocken anfühlt sowie nach Aktivitäten wie z.B. dem Schwimmen.² Ihr Arzt kann Ihnen auch spezielle rückfettende Badezusätze empfehlen.⁵ Wie oft die Basistherapie angewendet werden soll, besprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt. Jedes Kind ist anders – und auch die Hintergründe des atopischen Ekzems können bei jedem Patienten unterschiedlich sein. Bei einigen ist es nötig, die Basistherapie mehrmals am Tag aufzutragen, während sie bei anderen zu bestimmten Zeiten vermieden werden sollte.²



Achtung bei Nahrungsmitteln

Bei etwa zehn Prozent der Kinder können bestimmte Nahrungsmittel Ekzemschübe triggern.² Die häufigsten „Problemnahrungsmittel“ sind Milch, Eier, Zitrusfrüchte, Schokolade, Erdnüsse und bestimmte Farbstoffe. Wenn Sie der Meinung sind, dass ein bestimmtes Nahrungsmittel bei Ihrem



8 Kind einen Ekzemschub auslöst, sollten Sie dies mit Ihrem Arzt besprechen. Er kann eine geeignete Untersuchung anordnen und falls nötig, Ihnen Ratschläge für eine gesunde und ausgewogene Ernährung Ihres Kindes geben, die „Trigger-Nahrungsmittel“ ausschließt.³

Richtiges Baden

9

Für Kinder mit Ekzemen wird oft tägliches Baden, zum Teil mit speziellen rückfettenden Zusätzen, empfohlen.¹ Wenn dies bei Ihrem Kind der Fall ist, folgen Sie den Anweisungen Ihres Arztes. Das Badewasser sollte lauwarm und die Raumtemperatur im Badezimmer nicht zu hoch sein, da extreme Temperaturen die Haut reizen können.³ Ihr Kind sollte nicht länger als 20 Minuten baden, da ein längerer Aufenthalt in der Wanne die Haut austrocknen kann.⁵ Wenn möglich, sollte ihr Kind besser duschen als lange zu baden. Seife und seifenhaltige Produkte wie Schaumbäder und Duschgele können die Haut stark austrocknen und sollten vermieden werden. Alle benutzten Produkte sollten hypoallergen und duftstofffrei sein.⁵ Wenn Sie Ihrem Kind beim Abtrocknen helfen, benutzen sie das Handtuch sehr vorsichtig und rubbeln Sie nicht. Tragen Sie nach dem Baden die Basistherapie auf.



Die richtige Behandlung

Das atopische Ekzem ist eine komplexe Erkrankung und bisher gibt es keine endgültige Heilung (obwohl sehr viel Forschungsarbeit in diesem Bereich geleistet wird). Trotzdem stehen heute eine ganze Reihe effektiver Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung, die Ihrem Kind helfen, dass es sein Leben in vollen Zügen genießen kann.² Einige dieser Therapieoptionen wurden für die regelmäßige Anwendung entwickelt, um Ekzemschübe zu verhindern, während andere über einen kürzeren Zeitraum angewendet werden, um den Ekzemschub zu behandeln und die Haut zum Abheilen zu bringen.⁵ Jedes Kind ist anders, und es kann einige Zeit dauern, bis die richtige Behandlung oder die richtige Kombinationsbehandlung für Ihr Kind gefunden werden kann. Es ist wichtig, dass Sie eng mit Ihrem Arzt zusammenarbeiten, um zu beobachten, wie effektiv die Behandlung ist und um jede Therapie genau so anzuwenden, wie es empfohlen wurde.² Wenn Ihr Kind mit einer neuen Behandlung beginnt, stellen Sie sicher, dass Sie genau wissen, wann, in welchen Mengen und wie das Präparat angewendet werden. Zögern Sie nicht nachzufragen, falls Sie bei etwas nicht sicher sind. Außerdem sollten Sie erwägen, einen Notizblock zu den Terminen Ihres Kindes mitzunehmen und sich die wichtigsten Punkte zu notieren. Ebenso wie von Ihrem Arzt verordnete Behandlungen können auch Schulungs- und Hilfsprogramme sehr wertvoll sein, um Ihrem Kind ein unbeschwertes Leben zu ermöglichen. Eine Patientenorganisation kann Ihnen Informationen über Schulungsprogramme in Ihrer Nähe geben.



References

- 1 Carroll CL et al. The burden of atopic dermatitis: impact on the patient, family, and society. *Pediatric Dermatology* 2005;22(3):192–9
- 2 Caring for children and young people with atopic eczema – a guide for nurses. Royal College of Nursing. Erhältlich unter: http://www.rcn.org.uk/_data/assets/pdf_file/0018/156006/003228.pdf. Letzter Zugriff: Januar 2010.
- 3 EcZema: Stop the scratching. NHS Choices. Erhältlich unter: <http://www.nhs.uk/Livewell/Allergies/Pages/Stopthescratching.aspx>. Letzter Zugriff: Januar 2010.
- 4 (2007) Bath emollients for atopic eczema: Why use them? *Drugs and Therapeutics Bulletin* 2007; 45 (10), 73–75.
- 5 National Collaborating Centre for Women's and Children's Health (2007) Atopic eczema in children: full guideline, National Institute for Clinical Excellence (NICE). Erhältlich bei: <http://www.nice.org.uk/nicemedia/pdf/EczemaFullGuideline.pdf>. Letzter Zugriff: Januar 2010