

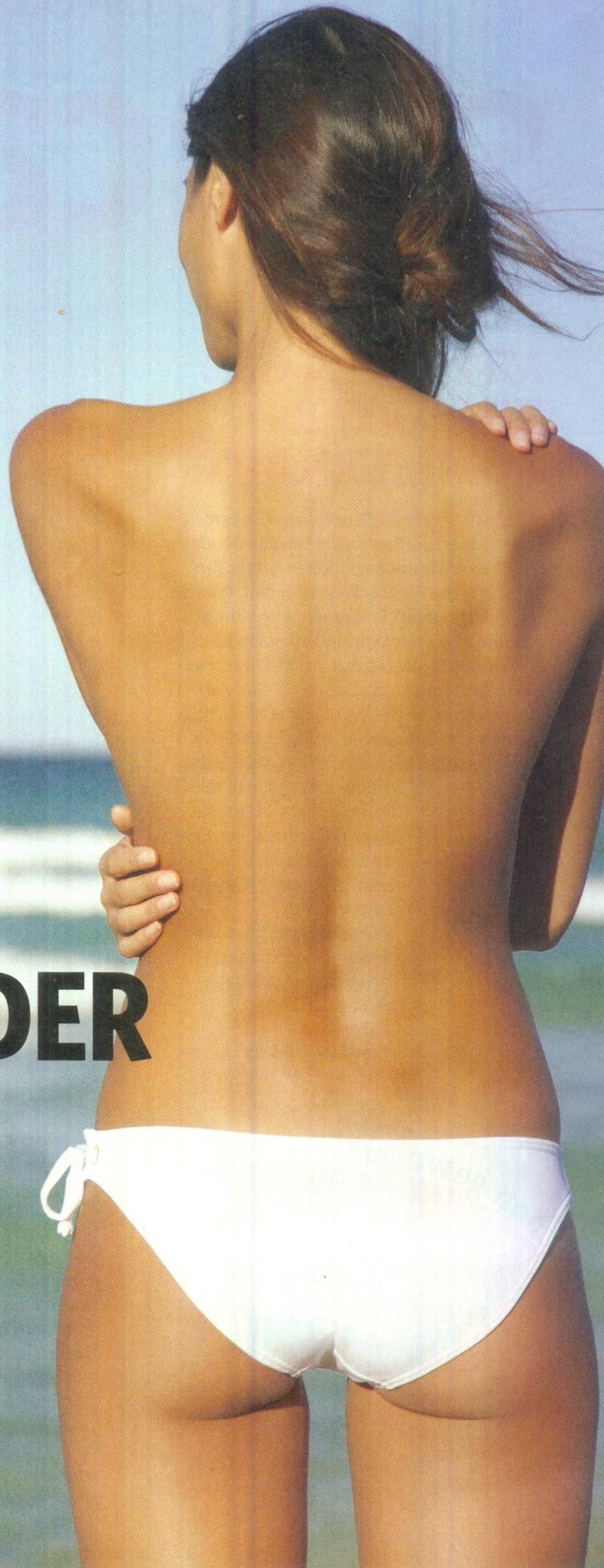
**20 %**  
DER ÖSTERREICHER SIND  
VON NEURODERMITIS  
BETROFFEN – VOR  
ALLEM KINDER.



**EFFEKTIVE  
PFLEGE BEI  
NEURODERMITIS**

# Hilfe BEI JUCKENDER Haut

JUCKREIZ ADE Sonne  
und Meer sind eine  
Wohltat für Neuroder-  
mitis-Geplagte.



Die wichtigsten Infos zur Volkskrankheit Neurodermitis

## DIE FAKTEN IM ÜBERBLICK

### DEFINITION

Neurodermitis ist eine chronisch verlaufende, **nicht ansteckende Hauterkrankung**. Oftmals geht sie mit einem starken Juckreiz einher und ist verbunden mit schubweise wiederkehrenden Ekzemen. Menschen, die an Neurodermitis erkrankt sind, leiden auch häufig an allergischem Asthma oder Heuschnupfen.

### URSACHE

Leider ist die genaue Ursache von Neurodermitis noch nicht bekannt. Es spricht jedoch viel für eine **erbliche Veranlagung**, denn das Risiko an Neurodermitis zu erkranken, steigt, wenn Mutter oder Vater betroffen ist. Folgende Faktoren können zu einem Ausbruch führen: mechanische Reizungen der Haut (also durch bestimmte Textilien, falsche Hautreinigung usw.), Stress, Allergien (z. B.: Gräser oder Tierhaare) oder auch ein Klimawechsel.

### DR. SABINE SCHWARZ

Fachärztin für Haut- und Geschlechtskrankheiten,

[www.neurodermitis-hilfe-wien.at](http://www.neurodermitis-hilfe-wien.at)

### SYMPTOME UND BEHANDLUNG

Zu den häufigsten Beschwerden zählen vor allem der **intensive Juckreiz**, wiederkehrender Ausschlag, **trockene, schuppige Haut**, auffällig blasse Haut um die Mundpartie sowie trockene Kopfhaut. Durch das Kratzen werden die Beschwerden schlimmer, verkrustete Hautareale am ganzen Körper sind das Resultat. Im Kindesalter beginnt die Krankheit meistens an Wangen und Kinn und wandern dann zu Ellenbeugen, Handgelenken und Kniekehlen. Das Beschwerdebild kann aber von Mensch zu Mensch verschieden ausfallen. Behandelt wird Neurodermitis im Akutfall bei Kindern und Erwachsenen gleich. Dr. Schwarz rät zu einer **kurzzeitigen Anwendung von kortisonhaltigen Salben** mit dem Wirkstoff Pimecrolimus (erst ab dem 1. Lebensjahr zugelassen). **Längerfristig** sorgen Produkte mit Aloe vera, Nachtkerzenöl oder Dexpanthenol für Erleichterung der Beschwerden. Gute Ergebnisse erzielt man auch mit der **Blau-licht-Therapie**, bei der der gesamte Körper mit gepulstem, speziell gefiltertem Blau-licht ohne schädliche UV-Anteile bestrahlt wird.

## >> SOS-Tipps gegen Juckreiz

Der starke Juckreiz bei Neurodermitis ist oft unerträglich. Hier finden Sie altbewährte Erste-Hilfe-Tipps bei Schüben:

- Umschläge mit kühlem Schwarztee bzw. Zinnkrauttee
- Urlaub inklusive Meersalzwasser und Sonne tut der Neurodermitis-geplagten Haut außerordentlich gut, da der Juckreiz gelindert wird
- Aloe-vera-Gel direkt aus dem Kühlschrank
- 20 Minuten in Salzwasser baden (Totes Meer Salz aus dem Drogeriemarkt)
- Gute Alternative, um das Gehirn auszutricksen: Anstelle der juckenden Haut kratzt man das Kratzklötzchen. Das bekannte Kratz-Muster erkennt das Gehirn und der Juckreiz lässt nach



**SCHLUSS MIT JUCKEN** Neurodermitis ist eine entzündliche Hautkrankheit, die vor allem Kinder betrifft. Wie Sie sich und den Kleinsten endlich Linderung verschaffen, erfahren Sie hier.

**D**ie Haut juckt und spannt, ist von Schüppchen übersät und macht das Durchschlafen unmöglich – Neurodermitis nennt sich die chronisch verlaufende, entzündliche Hautkrankheit, unter der allein in Europa über 10 Millionen Menschen leiden. Betroffen sind vor allem Säuglinge und Kinder, die schon ab dem dritten Monat eine gerötete, juckende, schuppige Kopfhaut (dem sogenannten Milchschorf, ein Vorbote der Neurodermitis) aufweisen können. Oft verschwindet dieser Milchschorf von selbst, doch bei manchen Betroffenen entwickelt sich daraus eine waschechte Neurodermitis.

### Ursache ungeklärt

Warum manche Menschen unter der „Atopischen Dermatitis“ leiden, wurde bisher nicht geklärt. Studien zufolge könnte es möglicherweise an der erblichen Veranlagung liegen, die für den Ausbruch verantwortlich ist. →

## SONNEN-SICHER

## ATEIA® vereint Sonnenschutz, DNA-Reparatur und Hautpflege

ATEIA® ist eine intelligente Sonnen- und After-Sun-Pflege und vereint höchstmöglichen Sonnenschutz mit 24-Stunden-Reparaturmechanismen für geschädigte Haut und intensiv befeuchtender Anti-Aging-Hautpflege.

Der besonders reichhaltige Extrakt aus dem mexikanischen Nopal-Kaktus schützt mit Vitamin C, E und Carotinoide vor oxidativem Stress. Die patentierte Wirkstoffformel der Nopasome® gewährleistet tief wirksame Hautpflege auch für sensible Haut.



WERBUNG

Erhältlich in Ihrer Apotheke.

[www.ateia.at](http://www.ateia.at)

## STEP 1: HAUT- PFLEGE

Trockene, irritierte, von Neurodermitis geplagte Haut braucht eines: Beruhigung! Deshalb sollte die Haut schon während des Duschens gut gepflegt werden. Nährende Öle danach sorgen für Extra-Feuchtigkeit, die lange anhält und die Haut beruhigt.

**1 AVÈNE.** Cicalfate Akutpflege-Creme fördert das Abklingen von Entzündungen bei Neurodermitis (100 ml um 14,50 Euro). Unter [www.cocopha.de](http://www.cocopha.de) erhältlich.

**2 LOUIS WIDMER.** Remederm Körperöl Spray zieht schnell ein und versorgt sensible Haut langanhaltend mit Feuchtigkeit (150 ml um 14,76 Euro). In Apotheken erhältlich.

**3 DR. THEISS.** Nachtkerzen Duschöl eignet sich Therapie begleitend bei Neurodermitis und versorgt die Haut intensiv mit Feuchtigkeit (150 ml um 7,88 Euro). In Apotheken erhältlich.



## KRATZEN VERBOTEN

Durch das Kratzen entstehen Entzündungen und Ekzeme – deshalb lieber intensiv cremen.

## STEP 2: SONNEN- SCHUTZ

Obwohl Sonne und Meerwasser für Neurodermitiker sehr hilfreich sind, muss trotzdem fleißig gecremt werden. Beim Sonnenschutz dennoch darauf achten, dass keine Parfumsstoffe, Parabene oder Konservierungsstoffe enthalten sind!

**1 LA ROCHE-POSAY.** Anthelios LSF 30 Sonnenpflegemilch schützt nicht nur vor der Sonne, sondern enthält auch hautberuhigendes Thermalwasser für sehr sensible Haut (250 ml um 13,85 Euro). In Apotheken erhältlich. **2 DERMASENCE.** Solvinea Med LSF 50+ unparfümiertes Sonnenschutzgel ist ideal bei Neigung zu Allergien (150 ml um 22,98 Euro). In ausgewählten Apotheken erhältlich. **3 ECO COSMETICS.** Sonnenlotion LSF 30 schützt extrem empfindliche Haut vor der Sonne, ganz ohne Parfumsstoffe (100 ml um 13,71 Euro). Unter [www.vamida.at](http://www.vamida.at) erhältlich.



## DERMA BALANCE SALBE

Die Innovation bei irritierter, empfindlicher Haut und chronischen Ekzemen. Meine Patienten sind begeistert!

*Dr. Sabine Schwarz*

„Ich habe schon vieles probiert, aber bei dieser Salbe war mein Hautbild bereits nach 5 Tagen deutlich verbessert!“  
— Lisa K.



ERHÄLTICH UNTER: [WWW.DRSABINESCHWARZ.COM](http://WWW.DRSABINESCHWARZ.COM)

**SOS-HILFE** Hautpflege-Produkte und Sonnenschutz ohne Parabene, Duft- und Konservierungsstoffe können Neurodermitis-Schübe effektiv vorbeugen.

Auch Stoffwechselstörungen, Allergien und psychische Belastungen werden als Einflussfaktoren genannt. Zu den Symptomen zählen quälender Juckreiz, gerötete, trockene und wunde Haut an Ellenbeugen oder Kniekehlen sowie nässende Ohrschläpchen oder eingerissene Mundwinkel. Vor allem die Schübe, welche durch Pollen, Tierhaare oder andere Allergene ausgelöst werden, fallen oft heftig aus. Die Patienten kratzen sich blutig, dadurch verschlimmern sich die Beschwerden.

**Behandlung:** Neben einer kurzfristigen Kortison-Therapie können auch Salben mit Nachtkerzenöl Linderung verschaffen. Gute Ergebnisse werden auch mit der medizinischen Blaulicht-Therapie (s. Kasten S. 57) erzielt.

Neurodermitiker sollten sich immer vom Spezialisten (Dermatologen) beraten lassen – eine abgestimmte Pflege und Behandlung schenkt neue Lebensqualität.

ALEXANDRA HAHNENKAMP ■