

Absender:

Firma

Name/Vorname

Straße

PLZ/Ort

MITGLIEDSCHAFT

Ja, ich möchte Mitglied im DNB e. V. werden.

Ordentliches Mitglied 70,- €, ermäßigt 45,- €

Für eine schnelle Kommunikation biete ich Ihnen an (freiwillige Angabe):

Tel.:

Fax:

email:

Deutscher Neurodermitis Bund e.V.

Mitgliederservice

Baumkamp 18

22299 Hamburg

EINZUGSERMÄCHTIGUNG

Hiermit ermächtige ich den DNB e.V. bis auf Widerruf (jederzeit möglich) den Mitgliedsbeitrag von meinem Konto einzuziehen. Ich helfe dadurch Verwaltungskosten zu sparen.

Name des Kontoinhabers

Bank und Ort

BLZ

Konto-Nr.

Datum

Unterschrift

Kontakt

Sie erreichen die Geschäftsstelle:

Montag + Dienstag: von 14.00-17.00 Uhr

Donnerstag + Freitag: von 14.00-17.00 Uhr

Telefon: 00 49 (0) 40 - 23 08 10 und 23 08 94

Telefax: 00 49 (0) 40 - 23 10 08

24h: E-Mail: info@dnb-ev.de · Internet: www.dnb-ev.de

Persönlicher Kontakt

Etwa 100 ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beraten per Telefon bundesweit. Die circa dreißig Selbsthilfegruppen treffen sich in der Regel einmal im Monat. Die Adressen und Telefonnummern finden Sie unter www.dnb-ev.de oder im *Hautfreund*.

Post

Wenn Sie Ihre Anfragen oder Erfahrungen schriftlich mitteilen oder der *Hautfreund*-Redaktion anbieten möchten, wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle: Deutscher Neurodermitis Bund e. V., Baumkamp 18, 22299 Hamburg

Solidarität

Unsere wichtige Arbeit benötigt die Solidarität und Unterstützung auch derer, die selbst nicht von der Krankheit betroffen sind. Werden auch Sie Fördermitglied bei uns und informieren Sie andere über uns.

Spenden

Der DNB hat ein Spendenkonto eingerichtet und freut sich über jede - natürlich auch kleine - Spende.

Die Bankverbindung lautet:

Deutscher Neurodermitis Bund e.V.

Hamburger Sparkasse

BLZ: 200 505 50

Konto-Nr.: 1224 125 623

IBAN: DE73 2005 0550 1224 1256 23

BIC: HASPDEHH



Deutscher Neurodermitis Bund e.V.

AG Haut Ein Mitglied der AG Haut www.aghaut.de



**Der Juckreiz
bei Neurodermitis**

Baumkamp 18 · 22299 Hamburg
Tel.: 0 40/23 08 10 · Fax: 0 40/23 10 08
www.dnb-ev.de · E-Mail: info@dnb-ev.de

Der Juckreiz in der Familie. Ein harter Prüfstein für alle Beteiligten

Der Juckreiz bei Neurodermitis und das damit verbundene Eincremen wird in mancher Familie zu einer täglichen Tortur. Welche Möglichkeiten gibt es, um für alle Beteiligten zufriedenstellende Lösungen zu finden?

■ Regelmäßige Hautpflege. Ein Muss

Trockene Haut juckt und kribbelt, daher ist eine regelmäßige Hautpflege wichtig. Beobachten Sie die Verträglichkeit der jeweiligen Anwendungen genau, ein falsch gewähltes Mittel kann auch Juckreiz erzeugen. Eincremen mit einem Pflegepräparat kann auch bei akutem Juckreiz sinnvoll sein, vor allem, wenn es das Kratzen ersetzt. Ab einem Alter von drei bis vier Jahren kann ein Kind sich auf diese Weise allein helfen. Loben Sie es für jeden Versuch, selbst aktiv zu werden! Manchen Kindern hilft eincremen offenbar nicht und sie wehren sich dagegen, weil Ihnen das Fett auf der Haut zusätzlich unangenehm ist und den Juckreiz sogar verschlimmert. Nehmen Sie die Beobachtungen ihres Kindes ernst und lassen Sie ihm möglichst viel Freiheit bei der Entscheidung, ob und welches Präparat benutzt werden soll.

Die meisten Eltern binden das Eincremen in das Schlafengehen-Ritual ein. Es besteht jedoch die Gefahr, dass das Einmassieren sowie das Einziehen der Creme Hautkribbeln verursachen, welches sich durch Wärme und Langeweile im Bett zu einem massiven Juckreiz entwickeln kann. Probieren Sie aus, ob es vorteilhaft ist, die Hautbehandlung zeitlich vorzulegen.

Manchmal hilft es auch, Verbände, wie zum Beispiel Schlauchverbände, anzulegen.

■ Therapieverweigerung

Zweimal täglich eincremen, das erscheint Außenstehenden überhaupt nicht problema-

2

tisch. Es kann jedoch auf die Dauer ziemlich belastend sein, zumal die wenigsten Kinder diese Prozedur mögen und das Hautgefühl direkt nach dem Eincremen als »klebrig und eklig« empfinden.

Außerdem ist es erstaunlich, wie oft »man einfach nicht dazu kommt« und sich (unnötige) Vorwürfe macht.

Die regelmäßige Hautpflege sollte für die ganze Familie so selbstverständlich wie Zähneputzen sein und in ruhiger, liebevoller Atmosphäre stattfinden. Verkneifen Sie sich Bemerkungen wie: »Du hast ja wieder fürchterlich gekratzt!« oder »Das wird ja überhaupt nicht besser, was soll ich nur mit dir machen?« Sie könnten Schuldgefühle und Ängste wecken. Sprechen Sie über Fortschritte oder über etwas ganz anderes.

Auf jeden Fall sollte Ihr Kind die Pflege der Haut nicht als Strafe empfinden. Lassen Sie Ihr Kind so früh wie möglich bei der Hautpflege und der Produktwahl mithelfen, und loben Sie es dafür ausgiebig.

■ Mutter-/Vater-Kind-Beziehung bei Juckreiz

Wenn Ihr Kind etwa fünf Jahre alt ist, können Sie anfangen, ihm die Verantwortung schrittweise ganz zu übertragen.

Wenn es sich lieber von Ihnen eincremen lässt, ist das in Ordnung, sofern auch Sie das möchten.

Achten Sie darauf, dass das Kind unabhängig von der Krankheit genug Zuwendung bekommt und keinen schädlichen »sekundären Krankheitsgewinn« aus der Hautpflege zieht.

Trotz aller Bemühungen seitens der Betreuungsperson kann die Hautpflege zum Anlass von Machtkämpfen werden. Rennen Sie Ihrem Kind jeden Abend mit der Tube in der Hand und den Worten »Ich muss dich jetzt eincremen« hinterher?

Spätestens dann sollten Sie ihm in Wort und Tat klarmachen, dass die Hautpflege in erster Linie in seinem eigenen Interesse liegt. Oft hilft es sehr gut, wenn der Arzt mit dem Kind darüber spricht.

3

Dem Problem der Therapieverweigerung ist bei Neurodermitis leichter zu begegnen als beim Asthma, wo lebensgefährliche Zustände drohen – das gilt auch für die Vermeidung der Auslöser. Manchmal bleibt jedoch kein anderer Weg, als das Kind die Folgen spüren zu lassen. Natürlich müssen erst einmal Sie es ausbaden, zum Beispiel durch eine gestörte Nachtruhe. Aber besser ein paar Tage lang konsequent sein, als jahrelang Stress zu haben, der die Mutter-Kind beziehungsweise Eltern-Kind-Beziehung zusätzlich belastet. Mitunter löst auch ein Wechsel des Hautpflegemittels das Problem. Aus Berichten erwachsener Neurodermitiker ist bekannt, dass Hautpflegemittel auch als unangenehm empfunden werden können und mitunter Spannungsgefühle, Brennen sowie Juckreiz erzeugen. Wenn Ihr Kind alt genug ist, sich in dieser Hinsicht zu äußern, sollten Sie es an der Wahl des Hautpflegemittels beteiligen und auch in der Frage der Häufigkeit der Hautpflege mitbestimmen lassen. Manchmal wird eine optisch trockene Haut als angenehmer empfunden als eine gewissenhaft gefettete. Vielleicht können Sie auch Ihre Methode verbessern, die Hände vorher anwärmen, mehr oder weniger stark aufdrücken, nicht so dick auftragen, bestimmte Bereiche auslassen – probieren Sie es aus. Ein Patentrezept gibt es auch in Bezug auf die Hautpflege nicht! Mit der Zeit entwickelt jede Familie eine eigene Strategie.

Was tun gegen Juckreiz und Kratzen?

■ Warum juckt es? Was dagegen tun?

Welche Fehlregulationen aufgrund welcher Ursache zu Juckreiz führen, wurde bislang nur unzureichend erforscht. Die Juckreizschwelle der Neurodermitishaut ist jedenfalls deutlich herabgesetzt, schon leichte mechanische und chemische Reize sowie psychische Spannungen erzeugen Juckreiz, der einen Kratzreflex auslöst. Häufig kratzen sich die Kinder aber auch aus heiterem Himmel, obwohl beim besten Willen kein äußerer Auslöser zu

4

erkennen sind. Ein Patentrezept, welches den Juckreiz bei jedem Neurodermitiskranken mit Sicherheit verhindert oder stoppt, gibt es nicht.

■ Kälte

Kühlen empfinden viele Kinder bei plötzlichem Juckreiz als wohltuend. Für kleinere Hautstellen können Sie ein Kühlpack aus der Apotheke oder der Drogerie griffbereit im Kühlschrank (nicht im Gefrierschrank!) bereithalten.

Größere Kinder reiben gern mit Eis über die Haut. Dazu kann ein Eiswürfel oder luxuriöser, ein Eislolly benutzt werden. Füllen Sie dazu ein Plastikförmchen für Stieleis mit Wasser, und frieren Sie es ein. Dem einen oder anderen hilft es vielleicht, eine Blumenspritze mit frischem Wasser und Eiswürfeln am Bett zu haben.

Wenn große Hautbereiche jucken, kann manchmal eine kurze, kühle Dusche die Qual lindern. Auch die Wirksamkeit eines kühlen Bades mit einem polidocanolhaltigen oder gerbenden Zusatz können Sie ausprobieren. Feuchte Umschläge, vor allem mit Schwarztee, aber auch einfach nur ein nasser Lappen sind häufig sehr hilfreich. Auf jeden Fall sollten Sie die Fingernägel Ihres Kindes sehr kurz halten. Feilen Sie sie am besten jeden zweiten Tag glatt, damit sich die Hautverletzungen in Grenzen halten.

■ Manipulationen der Haut

Pusten, beklopfen und drücken, statt zu kratzen, ist nicht leicht, aber manche Kinder schaffen es, dadurch die Zerstörung der Haut wenigstens manchmal zu verhindern. Manipulation der gesunden Haut ist ebenfalls ein Trick, der den Teufelskreis Jucken-Kratzen-Jucken verhindern kann. Bei Juckreiz soll nicht das juckende Ekzem, sondern die gesunde Haut daneben gekratzt oder besser gekniffen werden. Ersatzweises Kratzen dient dazu, das Kratzbedürfnis ohne Schaden für die Haut zu stillen. Dazu kann Ihr Kind zum Beispiel

5

einen Teddy - auf keinen Fall aber die Mutter - oder ein mit Waschlleder bezogenes Klötzchen kratzen. In einigen Kliniken gehören Schulungen zu derartigen Kratzvermeidungstechniken zum therapeutischen Konzept.

Äußere Reize, die zum Juckreiz führen - Strategien dagegen

■ Raumtemperaturen

Halten Sie Räume eher kühl, vor allem das Schlafzimmer ihres Kindes. Wärme provoziert Juckreiz. Auch Schwitzen ruft Juckreiz hervor, denn der saure Schweiß reizt die Haut.

■ Körperliche Bewegung

und Toben sind für Kinder so wichtig, dass Sie sie nicht grundsätzlich verbieten sollten. Wenn Schwitzen beim Sport ein deutliches Problem ist, empfiehlt es sich, mit dem Sportlehrer bzw. dem Trainer im Sportverein zu sprechen. Vielleicht kann Ihr Kind sich ohne Aufsicht zehn Minuten vor den anderen Kindern abduschen und eincremen.

■ Kleidung

Achten Sie auf leichte, nicht zu warme Kleidung. Ziehen Sie lieber mehrere Kleidungsstücke übereinander, die bei Bedarf ausgezogen werden können. Typischerweise beginnen Kinder mit Neurodermitis zu kratzen, wenn die Kleidung abgelegt wird - vielleicht durch den Temperaturwechsel, die Reibung oder einfach, weil die Haut deutlicher spürbar ist.

Lenken Sie Ihr Kind möglichst unauffällig ab, bzw. regen Sie größere Kinder dazu an, sich abzulenken. Die Kleidung sollte auf jeden Fall immer langsam und behutsam ausgezogen werden und aus einem Material bestehen, das sich nicht elektrostatisch auflädt. Ungünstige Kleidung kann Juckreiz auslösen. Über Apotheken und den Versandhandel können Sie Baumwollhandschuhe und -schlafanzüge, sogenannte Neurodermitis-Overalls

6

verschiedener Hersteller beziehen. Sie sind aus unbehandelter Baumwolle oder Microfaser und haben integrierte Fäustlinge, so dass die Haut bei nächtlichem Juckreiz nicht so leicht verletzt werden kann. Wenn der Arzt die Notwendigkeit bestätigt, erstatten die meisten Krankenkassen ihren Versicherten den größten Teil der Kosten.

■ Ablenkung

Kratzen verstärkt den Juckreiz, die Entzündung ebenfalls - ein verhängnisvoller Teufelskreis kommt in Gang. Im Prinzip ist es daher sinnvoll, das Kind bei beginnendem Juckreiz abzulenken bzw. größere Kinder zur Körper selbstwahrnehmung anzuregen und freundlich darauf aufmerksam zu machen, dass sie zu kratzen beginnen, vor allem, wenn der Eindruck besteht, dass dies aus Langeweile, Verlegenheit oder Gewohnheit geschieht.

Pauschal ist »Ablenkung« jedoch nicht zu empfehlen, da diese Zuwendung sich auch negativ auswirken kann. Wenn Sie immer sofort reagieren, ganz gleich, ob durch Ablenkungsversuche, Trösten, Mitleidsbekundungen oder Ermahnen, besteht die Gefahr, dass Ihr gut gemeintes Verhalten die Krankheit unterhält, weil das Unterbewusstsein Ihres Kindes diese Zuwendung als angenehm und als Belohnung für das Kratzen registriert und demnach als wiederholungswürdige Handlung abspeichert.

■ Erzieherisches Verhalten

Auch wenn es schwer fällt: Kratzen zu verbieten ist zwecklos. Einen massiven Juckanfall kann Ihr Kind nicht unterdrücken! Er ist erst beendet, wenn die Haut aufgekratzt ist und der Schmerz es vom Juckreiz erlöst. Trösten Sie Ihr Kind, wenn es sich an Sie wendet. Sagen und denken Sie nicht so etwas wie: »Jetzt wirst du wieder kratzen, bis es blutet«, sondern etwas Optimistisches wie: »Nicht so schlimm, das ist gleich wieder vorbei, mach einfach Creme drauf.«

7

Wenn Sie solch einen Kratzanfall nicht mitansehen können oder Ihr Kind beim Kratzen allein sein möchte, gehen Sie aus dem Raum, wobei dies natürlich nicht als Strafe wirken darf.

Schimpfen Sie nicht, Sie wecken nur Schuldgefühle, die zusätzlich belasten.

Am besten wäre es, wenn Sie es schaffen, das Kratzen völlig zu ignorieren und fortzusetzen, womit Sie gerade beschäftigt sind. Typischerweise ist der Juckreiz bei Neurodermitis abends und in den ersten Nachtstunden besonders stark. Sorgen Sie für einen ruhigen Tagesablauf, und vermeiden Sie unnötige psychische Belastungen. Lassen Sie den Tag ruhig ausklingen.

■ Ein paar Tipps für die Nacht

Das Kratzen ignorieren – leichter gesagt, als getan. Nachts ist es noch schwieriger als am Tage. Wenn Ihr Kind nachts aufwacht und schreit beziehungsweise ruft, sollten Sie es freundlich, aber ohne jeden Unterhaltungswert und möglichst, ohne Licht anzumachen, versorgen (beruhigend mit ihm sprechen, es eincremen, falls nötig trockenlegen). Beziehen Sie Ihren Partner mit ein, wechseln Sie sich möglichst ab. Wenn Ihr Kind alt genug ist, legen Sie ihm seine Creme oder einen feuchten Lappen ans Bett, damit es sich selbst helfen kann. Wenn ein Kind Nacht für Nacht mehrmals aufwacht und betreut werden will, ist das ein Riesenproblem für die Familie.

Nach einiger Zeit fragt man sich, ob der Juckreiz so stark ist oder ob die Gewohnheit im Vordergrund steht. Was bei akuten Krankheiten, wie einer Erkältung oder den Masern, und bei akuten Neurodermitisschüben notwendig und richtig ist, nämlich das Kind zu trösten und bei ihm zu bleiben, erweist sich über eine begrenzte Zeit hinaus als wenig sinnvoll. Anfänglich lassen sich die Kinder relativ schnell beruhigen, mit der Zeit steigern sich die Ansprüche jedoch meist.

Auf die Dauer wirkt sich das auf das Mutter-Kind- bzw. das Eltern-Kind-Verhältnis und

auf den Krankheitsverlauf negativ aus. Sind Sie regelmäßig unausgeschlafen, schlapp, deprimiert und gereizt? Müssen Sie Aggressionen unterdrücken, wenn Sie zum wiederholten Male aus dem Tiefschlaf gerissen werden, und haben Sie deswegen Schuldgefühle? Ist Ihre Partnerschaft in Mitleidenschaft gezogen? Dann ist es höchste Zeit, sich gemeinsam mit der Familie eine Strategie zu überlegen, wie Sie zu ausreichender Nachtruhe kommen – auch damit Ihr Kind mehr Ruhe findet und nicht mehr ausprobieren muss, ob Mama nachts kommt, ob sie freundlich oder ärgerlich ist usw. Für die »Entwöhnungskur« gibt es kein Patentrezept. Das Alter, Ihre familiäre Situation und die Schwere der Erkrankung müssen dabei in Betracht gezogen werden. In Einzelfällen kann eine Erziehungsberatung oder ein Psychologe dabei helfen. Manchmal wirkt allerdings schon folgender Trick: Wenn das Kind nachts ruft, kommt nicht wie gewohnt die Mutter, sondern der Vater und fragt, was das Kind möchte. Das ist für manche Kinder so unattraktiv, dass sie ihre Gewohnheit aufgeben und den Juckreiz nicht mehr als Anlass nehmen, sich richtig wach zu machen, sondern das Unterbewusstsein auf Weiterschlafen umprogrammiert wird.

In vielen Familien – auch mit gesunden Kindern – dürfen die Kinder im Bett der Eltern bzw. der Mutter schlafen. Anfänglich erscheint dies häufig als gute Lösung und erspart das Aufstehen beim Erwachen des Kindes. Wenn Ihr Kind indessen Ihre Nachtruhe massiv stört, gestreichelt werden möchte, Sie beim geringsten Kratzgeräusch aufwachen usw., sollten Sie es sanft, aber konsequent an sein eigenes Bett gewöhnen. Häufig klappt das überraschend gut, wenn die Veränderung an ein Ereignis gebunden ist, zum Beispiel nach einer Reise oder einem Geburtstag (nach dem Motto: »Jetzt bist du groß.«), durch ein Geschenk (»Der Teddy schläft jetzt immer mit dir in deinem Bett.«), durch ein neues Ritual (»In deinem Bett lesen wir immer noch zwei Seiten aus dem neuen Buch.«) oder durch ein

Gebet. Auf jeden Fall müssen Sie Ihrem Kind deutlich machen, dass die Veränderungen nicht erfolgen, weil Sie es nicht mehr lieb haben.

Betonen Sie, dass Sie durchschlafen möchten, um am nächsten Tag gute Laune zu haben. Sind Sie schon ins Kinderzimmer gezogen? Dann können Sie schrittweise vorgehen, also beispielsweise weiter entfernt schlafen oder nur noch zum Einschlafen dort bleiben, oder es auf einmal und mit Argumenten, wie sie oben genannt wurden, hinter sich bringen.

Wenn Ihr Kind weint und ruft, können Sie ihm zeigen, dass es nicht allein ist, und ihm einige kurze, beruhigende Sätze zurufen. Keinesfalls dürfen Sie sich jedoch auf Diskussionen einlassen.

Wenn Ihr Kind aufsteht und zu Ihnen kommt, sollten Sie es ruhig, verständnisvoll und konsequent in sein Bett zurückbringen.

Schimpfen Sie auf keinen Fall, auch wenn dies einige Nächte lang mehrmals passiert. Loben Sie Ihr Kind dagegen ausgiebig, wenn es in seinem Bett geblieben ist. Sie sollten innerlich unbedingt von der Notwendigkeit einer ungestörten Nachtruhe und der Richtigkeit Ihrer Maßnahmen überzeugt und fest entschlossen sein, konsequent zu bleiben.

Ihr Kind spürt, wenn Sie nur halbherzig vorgehen. Die Chance, dass es kampfflos auf das Privileg der nächtlichen Zuwendung verzichtet, ist dann gering.

■ Autorin

© Gisela Nickel, Gürtlerweg 6, 12355 Berlin
Diese und noch viel mehr hilfreiche Informationen finden Sie in dem Buch:

Neurodermitis, Asthma und Allergien bei Kindern – vorbeugen, behandeln, den Alltag meistern; Der Ratgeber einer betroffenen Mutter Verlag für Gesundheit.

Wer unter O 40/20 91 76 42 bestellt kann mit der Autorin selbst sprechen.
Bestellnr. 95385, 320 Seiten, Preis: 17,38 € (ggf. zuzüglich Porto)