

## Wohnraum (Hausstaubmilbenreduktion)

- Kühle (18-20°), trockene Räume (< 60% Feuchte)
- Schaumstoffmatrasen, oder spezielle Überzüge
- **Keine** Haustiere! **Kein** Nikotin!
- Möglichst kein PVC, hochfloriger Teppichboden
- Keine „Staubfänger“, wie Vorhänge, Trockenblumen
- 1 x wöchentlich nass wischen.

## Tipps zur Hautpflege

Die atopische Haut hat sehr unterschiedliche Erscheinungsformen, die auch nebeneinander bestehen können. Die richtige Auswahl der verschiedenen Therapeutika ist wichtig für Ihre lindernde und erfolgreiche Wirkung.

- **Nässendes akutes Ekzem:** feuchte Umschläge mit Zinnkraut oder Salbeitee für 15 Min. Abtupfen mit weichem Tuch. Restfeuchtigkeit belassen. Vioform-Schüttelmixtur. ggf. Salzwasserbad 1 kg Salz/Bad
- **Hautpflege:** Kräftigung der Unterhaut durch Omega Fettsäuren, z.B. Eubos Hautruhe, Eubos Omega 12%, Eucerin AtopiControl, Neuroderm Repair (mind. 3 Monate)
- Bei **Entzündung:** Kaliumpermanganat 0,5% -Bäder (3 Trpf.!), Vioform -Schüttelmixtur, ggf. Zinkpasten
- **Fettmangel:** Nachfettende Cremes und Salben, z.B. Linola Plus<sup>®</sup>, .
- Rückfettendes **Ölbad** (z.B. Excipial Mandelölbad<sup>®</sup>).
- **Feuchtigkeitsmangel:** Harnstoffsalben (5-10%)
- Bei **Juckreiz:** Polidocanol-Salbe, Harnstoffsalben (z.B. Optiderm<sup>®</sup>) Tannosynth<sup>®</sup>
- **"Feuerwehrsalbe":** bei schwerer Entzündung: Neuroderm akut

## Schulungen

Schulungskurse für die Neurodermitis-Hautpflege

# Gesundheits-Info 11

## Sensible Kinderhaut oder: Neurodermitis



Dr. med. Martin Lang

Kinder- und Jugendmedizin

Homöopathie

Bahnhofstraße 4

86150 Augsburg

Tel.: 0821 / 3 83 83

Fax: 0821 / 3 83 99

[praxis@kinderarzt-augsburg.de](mailto:praxis@kinderarzt-augsburg.de)

[www.kinderarzt-augsburg.de](http://www.kinderarzt-augsburg.de)

# Vorwort

Unsere Haut stellt die Grenzfläche unseres Körpers zur Umwelt dar. Sie spiegelt auch die innere Immunitätslage des Organismus wider. Wir sprechen von der inneren Balance des Körpers. Eine allergische Überempfindlichkeit der Haut, nennt man Neurodermitis. Sie tritt schubweise auf. Infektionskrankheiten und Stress können die Symptome verschlechtern. Die Behandlung erfordert die Einbeziehung vieler Faktoren des täglichen Lebens. **Neurodermitis ist heilbar.**

## Goldene Grundsätze

1. Entscheidend: frühzeitiger Aufbau des Immunsystems des Säuglings. **Keine übertriebene Hygiene!** Nahrung **nicht abkochen**, Essgeschirr nur Reinigen, nicht sterilisieren. Im Alltag **nicht desinfizieren!**
2. Ursachen der Allergie müssen möglichst rasch entdeckt werden ("**Detektivarbeit**") und 1 – 2 Jahre streng gemieden werden.
3. Vermeiden Sie häufige **Waschprozeduren**. Verwenden Sie keine Alkaliseifen und Detergenzien. Am Ende des Bades können Sie einen rückfettenden Ölzusatz (Excipial Mandelöl®) beifügen.
4. Verwenden Sie weite luftige, weiche Kleidung und **Unterwäsche** aus reiner ungefärbter Baumwolle oder Leinen (Nähte nach außen). Meiden Sie Wolle, Seide, Pelz, Leder und Kunstfasern. Neue Kleidung bitte vorwaschen (Appretur!).
5. Verwenden Sie enzymfreies parfümarmes **Waschmittel** (z.B. **Persil sensitive**®). **Waschtemperatur ab 60°**. Die Unterwäsche mehrmals mit klarem Wasser ausspülen. **Keinen Weichspüler** verwenden
6. **Hautpflege** durch regelmäßiges „Schmieren“ (s.u.). Salben in der Hand vorwärmen und eintupfen. (s. Rückseite!)
7. Vermeiden Sie exzessives Schwitzen.
8. Vermeiden Sie starke Temperaturschwankungen.
9. Versuchen Sie Ihr Heim möglichst staubfrei zu halten (s.u.). Bitte nicht Rauchen.
10. Urlaub an der See (Nordsee, Mittelmeer) oder im Hochgebirge (> 1500m) können vorteilhaft sein.
11. Versuchen Sie übermäßigen Stress (z.B. durch häufigen Behandlungswechsel, strenge Erziehungsgebote) zu vermeiden.

# Ernährung

1. Prinzipiell sollten Sie Fertignahrungsmittel meiden, da sie Zusatzstoffe enthalten (Farb-, Konservierungs-, Duftstoffe etc.)
2. Prinzipiell sollte man bei allergischen Hauterscheinungen eine **allergenarme Basisdiät** beginnen und nach erfolgter Besserung neue Nahrungsmittel einzeln im Abstand von drei Tagen einführen.
3. Gekochte Nahrungsmittel sind besser verträglich als Rohkost
4. **Verschlechterung / Unverträglichkeit** häufig bei:
  - **Kuhmilchprodukte** (Schokolade), **Hühnereiweiß**, Soja
  - Weizen, (Erd-)Nüsse, Fisch, Huhn, (scharfe) Gewürze
  - Süßigkeiten, Zucker, Honig
  - Zitrusfrüchte, Kiwi, **Erdbeeren**
  - Tomaten, Hülsenfrüchte, Paprika,
  - Gelegentlich: Karotte, Pastinake, Ziegenmilch
5. **Empfehlenswert** für Kleinkinder, Stillmütter (Frischwaren!):
  - **Kuhmilchfrei**: Kokos-Milch, Reis-Milch, Hafer-Milch
  - Sinlac-Brei, Spezial: Neocate, Althera, Alfamino
  - **Gemüse**: Kürbis, Fenchel, Zucchini, Kohlrabi, Blumenkohl, Gurke, Broccoli, Champignon, grüne Salate, „Mung dal“ - Linsen
  - **Obst**: Apfel, Birne gekocht (ohne Zucker), Banane, Himbeere, Wassermelone
  - **Getreide**: Reis, (Basmati-)Reis, Kartoffel, Mais, Haferflocken, Hirse, Johannisbrotkernmehl
  - Milchfreies Brot, Roggenbrot, Salz, Kreuzkümmel
  - **Fleisch**: Rind, Pute, Ente, Gans, Lamm, Kaninchen
  - milchfreie Margarine, Schmalz, mehrf. ungesättigte Öle (Raps-, Leinöl)