



Atopische Dermatitis
Ratgeber für Patienten

WAS IST ATOPISCHE DERMATITIS?

Die **atopische Dermatitis (AD)** ist eine chronisch entzündliche Hauterkrankung, bei der schubweise Ekzeme auftreten. Dabei handelt es sich um Reaktionen der Haut auf Reizungen, welche sich durch Rötungen, Schwellungen, Juckreiz, Verkrustungen, Schuppung oder Bläschen äussern.

Die AD wird häufig auch als **Neurodermitis**, **atopisches** oder **endogenes Ekzem** bezeichnet.

WER IST BETROFFEN?

In der Schweiz sind ca. 20% der Kinder von AD betroffen. Meistens beginnt die Krankheit bereits im Säuglingsalter und geht mit zunehmendem Alter zurück. Im Erwachsenenalter sind schätzungsweise noch 3 bis 4% der Menschen betroffen.



Der Begriff «**Atopie**» beschreibt die genetische Veranlagung, übermässig auf Substanzen aus der Umwelt zu reagieren. Neben der atopischen Dermatitis gehören auch Asthma, Bindehautentzündungen, allergischer Schnupfen und allergische Magen-Darm-Entzündungen zu den Atopien.



URSACHEN UND AUSLÖSER DER ATOPISCHEN DERMATITIS

Die Ursache der AD ist bis heute nur unvollständig geklärt. Eine grosse Rolle spielt die **genetische** Veranlagung: Häufig sind Kinder eines an AD erkrankten Elternteils ebenfalls von einer atopischen Krankheit betroffen. **Hautbarrierestörungen** und **das Immunsystem** können ebenfalls einen Einfluss auf die Entstehung von AD haben.

Umweltfaktoren können eine AD zwar **auslösen**, sind aber nicht die eigentliche Ursache der Krankheit:

- Klimaveränderungen (z. B. trockene oder heisse Luft)
- Bakterien, Viren und Pilze
- Nahrungsmittel
- Pollen, Tierhaare, Hausstaubmilben
- Chemische Substanzen
- Stress und psychische Belastung, aber auch positive Aufregung, wie z. B. grosse Freude



WAS GESCHIEHT MIT DER HAUT BEI ATOPISCHER DERMATITIS?

Bei der AD ist die **Barrierefunktion** der Haut beeinträchtigt. So können Stoffe aus der Umwelt, wie z. B. **Allergene** und **Chemikalien**, in die Haut eindringen und **Entzündungen** auslösen. Ebenfalls können sich **Bakterien**, **Viren** und **Pilze** auf der Haut ansiedeln, was die Hautbarriere zusätzlich schädigt.

SYMPTOME

DER ATOPISCHEN DERMATITIS

Die Symptome der AD treten meist in Schüben auf und klingen zwischenzeitlich ab.

EKZEME

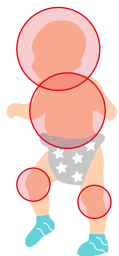
Typisch sind gerötete, raue, trockene oder nässende, manchmal verkrustete oder schuppende Ekzeme.

Die Ekzeme befinden sich meist im Bereich des Gesichts und an der Beugeseite von Gelenken. Je nach Altersgruppen sind verschiedene Körperpartien unterschiedlich stark betroffen.

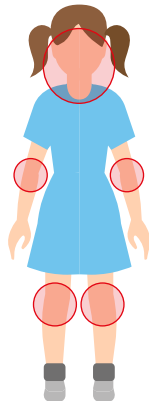


Kratzen
verstärkt
die AD

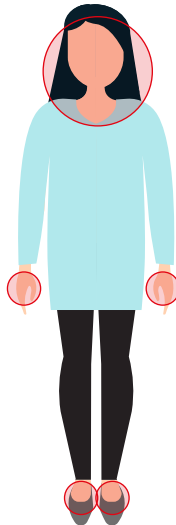
○ Betroffene Stellen, abhängig vom Alter



- Gesicht
- Kopf
- Oberkörper
- Streckseite von Armen und Beinen



- Ellen- und Kniebeugen
- Gesicht
- Nacken
- Hals
- Augenlider



- Hände
- Ohren
- Füße
- Hals
- Stirn
- Augenlider

JUCKREIZ

Die AD verursacht zudem starken Juckreiz, der zu Schlafstörungen führen und Betroffene psychisch stark belasten kann. Durch Kratzen wird die Haut verletzt und es kann zu weiteren Entzündungen kommen, was den Juckreiz zusätzlich verstärkt: Dieser Teufelskreis **«Juckreiz – Kratzen – Entzündung»** muss unterbrochen werden, damit es zu einer Besserung kommen kann.

TROCKENE, SENSIBLE HAUT

Aufgrund der beeinträchtigten Barrierefunktion verliert die Haut viel Feuchtigkeit und ist so sehr trocken, empfindlich und oft dünn. Folglich können schnell kleine, schmerzhafte Risse entstehen.

INFEKTIONEN

Infektionen durch Bakterien, Viren oder Pilze treten bei einer geschwächten Hautbarriere häufiger auf.



BEHANDLUNG

DER ATOPISCHEN DERMATITIS

Die AD kann nicht vollständig geheilt werden. Jedoch können die Symptome mit der richtigen Therapie erfolgreich gelindert werden.



BASISTHERAPIE

Die Basistherapie besteht aus einer speziell auf die atopische Haut ausgerichteten **Reinigung** (vgl. S. 8) und **Pflege** (vgl. S. 9). Sie zielt vor allem auf den Erhalt, den Aufbau und die Wiederherstellung der hauteigenen Barrierefunktion ab.



ANTIENTZÜNDLICHE THERAPIE

Trotz guter Basispflege kann es zu Schüben mit entzündeten und stark juckenden Ekzemen kommen. Eine durch die Ärztin/den Arzt verschriebene anti-entzündliche Therapie kann in dieser akuten Phase helfen den Teufelskreis aus Juckreiz und Kratzen zu unterbrechen. In Absprache mit der behandelnden Ärztin/dem behandelnden Arzt werden sogenannte **Kortikosteroide** oder **Immunmodulatoren** eingesetzt.



Kortikosteroide (Kortison) sorgen bei akuten Ekzemschüben für eine schnelle und wirkungsvolle Linderung. Meist werden sie in Form einer Creme auf die betroffenen Stellen aufgetragen. Dabei ist es wichtig, die Anweisungen der Ärztin/des Arztes zu befolgen. In schweren Fällen können Kortikosteroide auch innerlich, d. h. in Form von Tabletten oder Injektionen, angewendet werden.

Immunmodulatoren wirken auf die Immunzellen in der Haut, welche für die Entzündung und den daraus entstehenden Juckreiz verantwortlich sind.



Tipp: Produkte mit leicht desinfizierenden Inhaltsstoffen eignen sich übrigens auch für die Basistherapie (vgl. S. 9). Pflegecremes und Lotionen mit **Silber** sorgen z. B. für eine langanhaltende desinfizierende Wirkung.



ANTIMIKROBIELLE BEHANDLUNG

Infektionen durch Bakterien, Viren oder Pilze sollten mit antimikrobiellen Therapeutika behandelt werden.



KLIMATHERAPIE

Aufenthalte in den Bergen oder am Meer können deutliche Verbesserungen bringen.



LICHTTHERAPIE

Bei Erwachsenen kann eine Therapie mit UV-Licht entzündungshemmend und juckreizlindernd wirken.



ENTSPANNUNG

Autogenes Training und Entspannungstechniken, wie z.B. Yoga, können helfen mit dem Juckreiz besser umzugehen.

DIE RICHTIGE REINIGUNG

DER ATOPISCHEN HAUT

Obwohl atopische Haut sehr trocken ist, sollte sie täglich sorgfältig gereinigt werden. Dadurch werden irritierende Substanzen, Hautschuppen und Krusten entfernt. Die Reinigung verhindert ausserdem, dass sich Bakterien auf der Haut ansiedeln können. Zudem können Pflegeprodukte optimal von der Haut aufgenommen werden.

Besonders eignen sich **rückfettende** Produkte mit einem hautfreundlichen pH-Wert von 5.5. Die Produkte sollten keine Substanzen enthalten, welche die Haut reizen oder allergische Reaktionen auslösen können, wie z.B. Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe.

Rückfettende Duschöle und **Ölbäder** eignen sich besonders gut zur Reinigung der atopischen Haut. Öle mit einem hohen Gehalt an Gamma-Linolensäure können ausserdem helfen, Irritationen zu lindern und die Hautschuppung zu normalisieren.

Um die Haut nicht unnötig auszutrocknen, sollte nur relativ kurz, d. h. maximal während 5 Minuten, bei einer Wassertemperatur von maximal 35 °C gebadet oder geduscht werden.



Tipp: Wechselduschen können helfen den natürlichen Säureschutzmantel der Haut aufrechtzuerhalten, indem sie die Talg- und Schweißdrüsen anregen.



HAUTPFLEGE

BEI ATOPISCHER DERMATITIS

Die sorgfältige Pflege der Haut mit feuchtigkeitsspendenden Produkten ist ein essentieller Bestandteil der Basistherapie. Sie beugt der Austrocknung der Haut vor und stabilisiert bzw. regeneriert die Hautbarriere. **Sie bekämpft somit nicht nur die Symptome, sondern auch eine Ursache der AD.**

Pflegeprodukte wirken dem Austrocknen der Haut mit zwei Arten von Inhaltsstoffen entgegen: **Lipide** und **Feuchthaltefaktoren**. Die Lipide bilden eine wasserabweisende Barriere, die das Verdunsten der Feuchtigkeit in der Haut vermindert. Feuchthaltefaktoren wie **Urea**, **Glycerin** und **Lactat** hingegen binden Feuchtigkeit und rehydrieren so die Haut.



Tipp: Pflegeprodukte sollten direkt nach der Reinigung aufgetragen werden, da sie dann optimal in die Haut einziehen können.

Je nach Trockenheit der Haut und Klima können Produkte mit unterschiedlichem Lipidgehalt verwendet werden.

- Bei nässenden Ekzemen oder bei heisser und feuchter Luft im Sommer eignen sich sogenannte hydrophile Lotionen mit einem hohen Feuchtigkeits- und tiefen Lipidgehalt. Sie haben oft einen angenehm kühlenden Effekt.
- Je trockener die Haut, desto fettreicher sollten die Pflegeprodukte sein. Auch bei trockener Luft im Winter sollten Cremes oder Salben mit einem hohen Lipidanteil zum Einsatz kommen.



	SALBEN	CREMES	LOTIONEN
Lipidgehalt	+++	++	+
Konsistenz	zähflüssig	mittel	dünflüssig
Verteilbarkeit	-	+	++
Besonders geeignet für	kleine Flächen	kleine und grosse Flächen	grosse Flächen



Tipp: Um Infektionen vorzubeugen, können Pflegeprodukte mit leicht desinfizierenden Inhaltsstoffen, wie z. B. Silber, eingesetzt werden.

Umschläge und **Verbände** können besonders in akuten Phasen Linderung verschaffen.

- Bei entzündeten, nässenden Ekzemen helfen Umschläge mit **Kochsalzlösung** oder **Schwarztee**. Sie hemmen die Entzündung, kühlen, reinigen und trocknen aus.
- Ist die Haut hingegen trocken und juckt stark, helfen feuchte **Salbenverbände**, indem sie Feuchtigkeit spenden und den Juckreiz lindern.

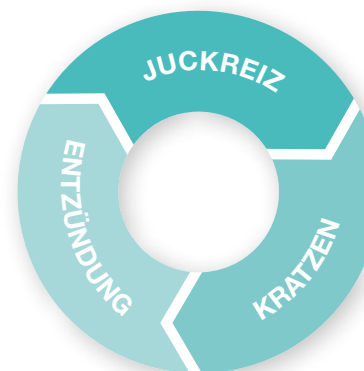


Welche Produkte für Sie oder Ihr Kind am besten passen, finden Sie durch Testen heraus. Wichtig ist, dass die Pflege ein fester Bestandteil Ihrer täglichen Routine wird und auch in schubfreien Perioden nicht vernachlässigt wird.

JUCKREIZ

DEN TEUFELSKREIS DURCHBRECHEN

Der bei AD auftretende Juckreiz kann extrem quälend sein. Durch Kratzen wird die Haut erneut verletzt und es kann zu weiteren Entzündungen kommen, was den Juckreiz wiederum verstärkt.



Die folgenden Tipps können Ihnen helfen, diesen negativen Kreislauf zu unterbrechen:

- Halten Sie die Fingernägel kurz und sauber, um Infektionen zu vermeiden.
- Tragen Sie leichte und lose Kleidung. Zu enge oder zu warme Kleidung kann den Juckreiz verstärken.
- Achten Sie auf ein kühles Raumklima besonders beim Schlafen, denn Schwitzen kann den Juckreiz fördern.
- Wählen Sie Kleidung und Bettwäsche aus weichen, glatten Stoffe wie Seide, Viskose, gekämmter Baumwolle oder Leinen. Meiden Sie hingegen Wolle und Frotteebettwäsche, welche die Haut bei Reibung reizen kann.

- Tragen Sie am besten ungefärbte Kleidung, da Farbstoffe die Haut irritieren können.
- Nähte und Etiketten können zu Reibungen führen. Entfernen Sie Etiketten und tragen Sie bequeme Unterwäsche mit der Innenseite nach aussen, so dass die Nähte nicht auf der Haut liegen.
- Waschmittelrückstände können Irritationen hervorrufen. Spülen Sie die Wäsche gut und verzichten Sie auf Weichspüler. Als Weichspüler-Ersatz können Sie einen kleinen Schuss Essig ins Spülwasser geben.

Soforthilfe bei quälendem Juckreiz

Kratz-Alternativen: Durch Klopfen, Reiben oder Streichen lässt sich das Bedürfnis zu kratzen reduzieren.

Kühlen hilft:

- Blasen Sie kühle Luft auf die betroffenen Stellen.
- Halten Sie juckende Stellen unter kaltes Wasser.
- Duschen Sie vor dem Schlafengehen kalt.
- Legen Sie ein feuchtes Baumwolltuch auf die betroffene Stelle oder verwenden Sie ein Cold-Pack, das in ein Tuch eingewickelt ist.
- Kühlende Lotionen und Gele können helfen. Stellen Sie diese für einen besonders kühlenden Effekt in den Kühlschrank.

Entspannungsübungen oder **Ablenkung** können Sie dabei unterstützen den Juckreiz zu überwinden.



TIPPS

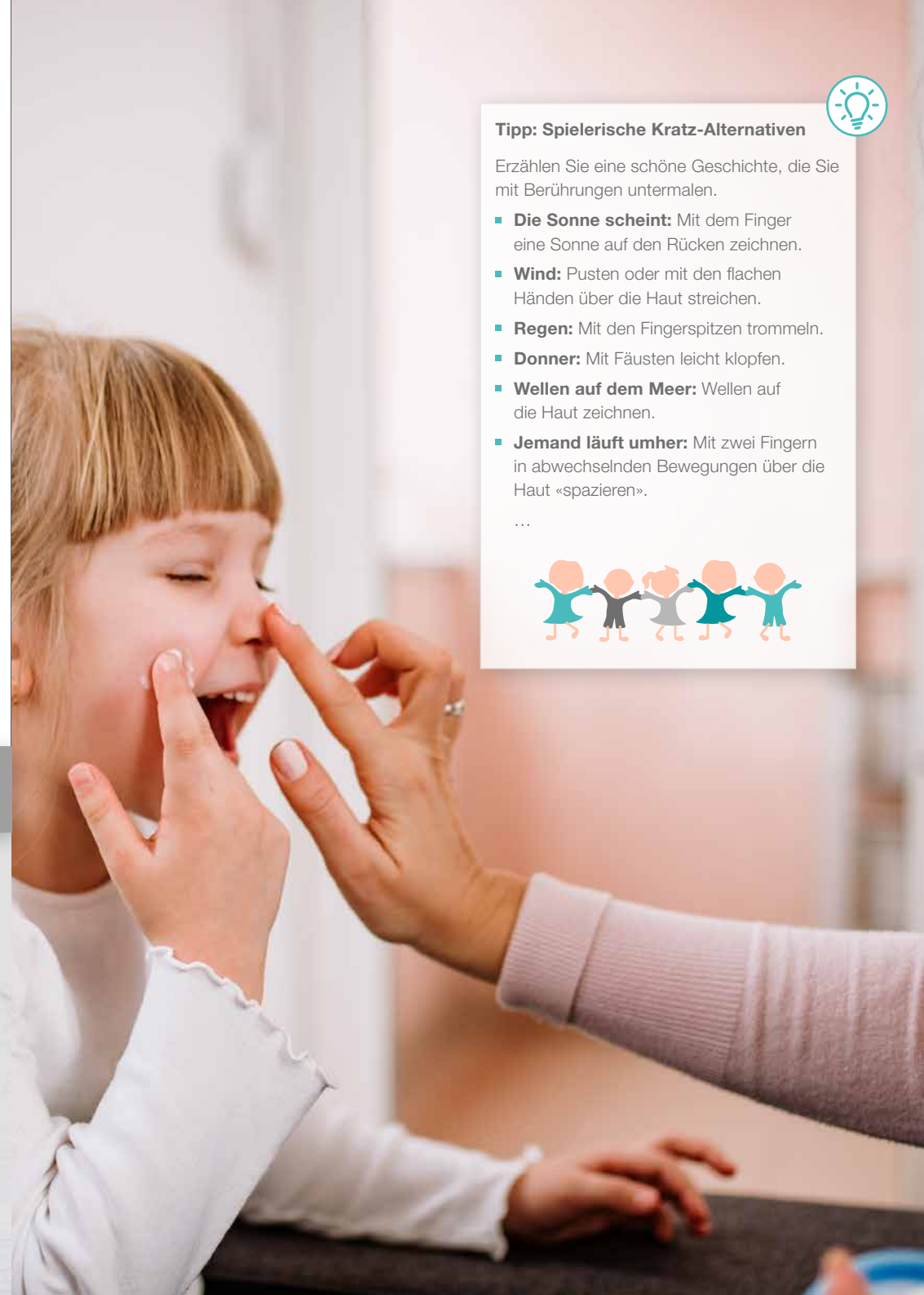
FÜR KINDER

Kinder sind besonders häufig von AD betroffen. Die folgenden Tipps können Ihnen und Ihrem Kind helfen, mit dem Juckreiz umzugehen:

- Ablenkung hilft, den Juckreiz zu vergessen: Lassen Sie die Kinder spielen, singen, Geschichten hören, nach draussen gehen usw.
- Das Geschichtenerzählen kann mit Berührungen untermalt werden: Sanftes Klopfen, Streicheln und Massieren dient als beruhigende Alternative zum Kratzen.
- Innere Anspannung kann durch körperliche Aktivitäten wie Spielen, Toben, Sport usw. abgebaut werden.
- Entspannende Musik beruhigt bei Unruhe.
- Gestalten Sie das Eincremen spielerisch, so dass es für Sie und Ihr Kind zu einem positiven Erlebnis wird.
- Für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren mit atopischer Dermatitis, Allergien oder Asthma bietet das Aha! Allergiezentrum Schweiz Kinderlager an. Für Jugendliche zwischen 13 und 16 werden ausserdem Jugendcamps durchgeführt (siehe nächste Seite).



Sie sind nicht alleine. Auf der nächsten Seite finden Sie hilfreiche Adressen zu Schulungen, individueller Beratung und Selbsthilfegruppen.



Tipp: Spielerische Kratz-Alternativen



Erzählen Sie eine schöne Geschichte, die Sie mit Berührungen untermalen.

- **Die Sonne scheint:** Mit dem Finger eine Sonne auf den Rücken zeichnen.
- **Wind:** Pusten oder mit den flachen Händen über die Haut streichen.
- **Regen:** Mit den Fingerspitzen trommeln.
- **Donner:** Mit Fäusten leicht klopfen.
- **Wellen auf dem Meer:** Wellen auf die Haut zeichnen.
- **Jemand läuft umher:** Mit zwei Fingern in abwechselnden Bewegungen über die Haut «spazieren».

...





Wir
helfen
gerne

HIER FINDEN SIE WEITERE UNTERSTÜTZUNG

Neurodermitis-Elternschulung und Neurodermitis-Kinderschulung

www.aha.ch/schulungen

Neurodermitis-Schulung für Erwachsene

www.dermatologie.insel.ch

Aha! Kinder- und Jugendlager

Lager für Kinder und Jugendliche zwischen
8 und 16 Jahren mit Allergien, Asthma
und atopischer Dermatitis

www.aha-kinderlager.ch

www.aha-jugendcamp.ch

Aha! Allergiezentrum Schweiz

www.aha.ch

Selbsthilfeschweiz

www.selbsthilfeschweiz.ch

Louis
Widmer
SWISS  DERMATOLOGICA


von
Dermatologen
empfohlen



Die Louis Widmer Remederm Linie wurde speziell für trockene und gereizte Haut entwickelt.

LOUIS WIDMER SA, Rietbachstrasse 5, CH-8952 Schlieren, louis-widmer.com