

# Ratgeber Neurodermitis

Hinweise,  
Ratschläge  
und Tipps



# Neurodermitis: wenn die Haut in Not ist

*Neurodermitis (auch: atopische Dermatitis) als Beschreibung einer nicht intakten, irritierten oder gar „krankhaft“ veränderten Haut gehört heutzutage für viele Menschen schon zum allgemeinen Sprachgebrauch, denn diese langwierige und belastende Hauterkrankung ist mittlerweile zu einer Zivilisationskrankheit geworden, deren Häufigkeit immer weiter ansteigt. In der Hautarztpraxis handelt es sich mittlerweile um eine der häufigsten Hauterkrankungen. Die Erkrankung beginnt meist in frühester Kindheit und mildert sich erst mit zunehmendem Alter ab.*

*Die Betroffenen, die unter einer Neurodermitis leiden, haben meist über viele Jahre hinweg mit ihrer gesundheitlichen Einschränkung auf körperlicher aber auch auf psychischer Ebene zu leben – und zu leiden und mit ihnen die Angehörigen und das soziale Umfeld. Das Quälendste an dieser Hautkrankheit ist der meist unberechenbare Juckreiz, der willentlich allein kaum zu unterdrücken ist. Auch der ästhetische Aspekt dieser zum Teil auffallend sichtbaren Hauterkrankung belastet den Betroffenen vielfach sehr.*

*Dieser Ratgeber versucht, Ihnen und Ihren angehörigen Betroffenen Hilfestellungen, Tipps und Anregungen im alltäglichen Umgang mit der Neurodermitis zu geben.*



## Neurodermitis: ihre Entstehung

Unter der Neurodermitis, die in der medizinischen Fachsprache auch als atopisches, endogenes sowie allergisches Ekzem oder atopische Dermatitis bezeichnet wird, versteht man eine „Haut-Entzündung“ (Dermatitis) aufgrund einer „ererbten Bereitschaft des Menschen (der Haut) überempfindlich-allergisch auf bestimmte Reize zu reagieren“ (atopisch). Diesen Reizen – die unter dem Begriff der sog. Umweltfaktoren zusammengefasst werden können und welche die Auslöser von akuten Juckreizschüben sind – sind wir täglich direkt ausgesetzt. Hierzu zählen in erster Linie neben den klimatischen und jahreszeitlichen Bedingungen auch Allergien und Nahrungsmittel sowie Stress und psychische Spannungen und die Situation in Haus oder Wohnung.

Bis heute ist das Krankheitsbild der Neurodermitis noch nicht ursächlich geklärt und bekannt; ihr liegt ein komplexer Vorgang mit häufig unterschiedlicher Ursache zugrunde. Ausdruck der Krankheit ist eine gestörte Barrierefunktion der Haut. Deshalb ist es für den Behandlungserfolg von entscheidender Bedeutung, neben einer gezielten Hautbehandlung zur Verhinderung von Austrocknung und Spannungsgefühl, die jeweilig individuellen Auslöser der Juckreizschübe zu kennen und zu vermeiden. So können Menschen mit Neigung zu Allergien auf Blütenstaub, Tierhaare, Hausstaubmilben und Nahrungsmittel überempfindlich reagieren. Vor allem in der Altersgruppe der Kleinkinder und Säuglinge werden allergische Reaktionen auf eiweißhaltige Nahrungsmittel wie Eier und Milch oder auch Nüsse gehäuft festgestellt. Ist dies der Fall, neigt die Haut der Betroffenen spontan zu Rötung und Juckreiz bis hin zur akuten Entzündung.

## Neurodermitis: charakteristische Merkmale

Das Bild der Neurodermitis zeigt eine äußerst sensible, unruhige sowie meist raue und rissige Haut. Charakteristische Merkmale sind die starke Trockenheit (die Talgdrüsen bilden zu wenig Fett), eine schuppige, zum Teil auch verdickte Hautstruktur. Im gereizten Zustand ist die Haut gerötet und stark juckend und in der Folge entsteht das zwanghafte Bedürfnis sich zu kratzen.

Typischerweise tritt die Neurodermitis in Schüben auf, dabei befindet die Haut sich in einem sich immer wiederholendem Wechsel zwischen akuten und beschwerdefreien Phasen: hartnäckiger, quälender Juckreiz führt zu zwanghaftem Kratzen, in der Haut entstehen offene Kratzwunden, die anfällig für Entzündungen sind; lässt der Juckreiz nach und damit das Kratzen, setzt die Wundheilung ein, die erneut mit Juckreiz und dem Verlangen nach Kratzen verbunden ist. Problematisch sind Hautinfektionen durch Bakterien, Pilze und andere Keime, die sich in offenen, aufgekratzten Hautwunden bilden können. Zum Schutz der Haut sollte rechtzeitig und gezielt gegen die beginnende Juckattacke vorgegangen werden.



## Basisbehandlung - Akuttherapie

Gute Pflege ist die Basis jeder Behandlung, auch in beschwerdefreien Zeiten. Um die Barrierschicht der Haut zu verbessern und zu stabilisieren, muss sie täglich gezielt und intensiv gepflegt werden.

Bei akuten Entzündungsreaktionen kommen zusätzlich je nach Schweregrad z.B. oft stark wirksame Cortisonpräparate oder tiefgreifende sog. „topische Immunmodulatoren“ zum Einsatz. Diese sind kurzfristig zwar wirksam gegen Entzündungen – langfristig jedoch wegen einer möglichen „Hautverdünnung“ bzw. erheblichen Nebenwirkungen – sehr problematisch.

## Neurodermitis: das alltägliche Leben mit ihr

Neben der medikamentösen Behandlung der Neurodermitis oder eines Ekzems können auch Lebensgewohnheiten und Lebensführung eine mehr oder weniger „ausschlaggebende“ Rolle spielen. Nachfolgend finden Sie einige Beispiele.

### ...Ernährung

Eine typische, für Neurodermitiker wirksame, vorteilhafte und erfolgversprechende Diät gibt es nicht. Da die Entstehung der Neurodermitis und des Ekzems vielschichtig ist, sollte jeder Betroffene seine persönliche Diät entwickeln. Dabei gilt der allgemeine Grundsatz einer ausgewogenen Ernährung. Immer muss jedoch beobachtet werden, welche Nahrungsmittel vertragen werden und welche unverträglich sind; kommt es zu allergischen Reaktionen – des öfteren ausgelöst durch Frischobst bzw. Zitrusfrüchte, eiweißhaltige Nahrung wie z. B. Milch und

Milcherzeugnisse, und auch Nüsse und Getreide – sollten diese zunächst strikt gemieden werden. Es ist ratsam, aufgrund eines solchen Vorfalles einen Hautarzt oder Allergologen aufzusuchen, der einen Test (Feststellung der allergischen Reaktion auf ein bestimmtes Nahrungsmittel) durchführt.

### ... Kontakt mit Putz- und Reinigungsmitteln

Täglich werden die unterschiedlichsten Reinigungs- und Putzmittel ganz selbstverständlich im Haushalt eingesetzt. Auch hier besteht aufgrund der teilweise „aggressiv“ zusammengesetzten Produkte die Gefahr, dass eine sensible oder zu Allergien neigende Haut überraschende und unangenehme Reaktionen zeigt. Schützen Sie sich daher vorsorglich beim Umgang mit Reinigungsmitteln und Chemikalien mit atmungsaktiven Haushaltshandschuhen. Auch Waschmittel und Weichspüler können Auslöser für allergische Hautreaktionen sein und eine bestehende Neurodermitis negativ beeinflussen und verstärken. Ist dies der Fall, sollte die Menge an Weichspüler reduziert oder ganz darauf verzichtet werden. Waschmittlrückstände in Kleidungsstücken können durch einen gesonderten Spülgang im Anschluss an das reguläre Waschprogramm ihrer Waschmaschine verringert werden.

### ... Klima- und Temperaturverhältnisse in Wohnräumen

In überheizten Räumen mit geringer Luftfeuchtigkeit, also mit trockener Luft, ist die Möglichkeit von Staubentwicklung- und ausbreitung groß. Wärme und trockene Luft entzieht der Haut ihre natürliche Feuchtigkeit, fördert ihre Austrocknung und begünstigt damit das Aufkommen von Juckreiz mit anschlies-

sendem Kratzverlangen. Existiert eine Allergie auf Hausstaubmilben, sollten Sie insbesondere in den Schlafräumen in regelmäßigen Abständen geeignete Mittel zu deren Bekämpfung einsetzen. Diese Produkte sind in Sprayform in Apotheken erhältlich. Wichtig nach ihrer Anwendung ist die ausgiebige Belüftung der behandelten Räume.

### ... Freizeitaktivitäten

Für den Neurodermitis-Patienten gibt es bei der Gestaltung seiner Freizeit kaum Einschränkungen. Für Sport oder Spiel gilt gleichermaßen: das zu tun, was gefällt. Allerdings sollten zu große körperliche Anstrengungen mit Ambitionen zu Spitzenleistungen vermieden werden. Übermäßige Beanspruchung des Körpers durch intensives Betreiben von Leistungssport können nicht nur die sensible Neurodermitishaut in Mitleidenschaft ziehen, sondern bergen auch ein gewisses Stresspotential in sich.

### ... Stress

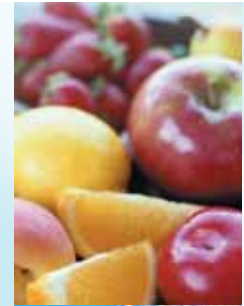
Stress bzw. der psychische Faktor spielt nach heutiger Erkenntnis bei der Auslösung der Neurodermitis eine bedeutende und mitbestimmende Rolle. So kann das Aufkommen von Juckreiz oder einer allergischen Reaktion mit dem Verlangen sich kratzen zu müssen, durch seelische Belastungen hervorgerufen werden. Das Leben des Neurodermitis-Patienten sollte – wenn eben möglich – in ausgeglichenem und harmonischem Umfeld ablaufen.

### Sensicutan® Arznei-Creme. Die natürliche Alternative: cortisonfrei und wirksam

Zur Behandlung eines akuten Neurodermitis-Schubes oder eines juckenden Ekzems bei den kleinen wie bei den großen Patienten, aber auch in Kombination mit einer cortisonhaltigen Salbe/Creme im Rahmen einer sog. Intervalltherapie hat sich der natürliche Wirkstoff-Komplex der cortisonfreien Arznei-Creme **Sensicutan®** bereits vielfach bewährt. Von Ärzten verordnet und von Apothekern empfohlen zeichnet sich **Sensicutan® Creme** durch ihre spezifischen Vorteile bei der Behandlung von Neurodermitis, Ekzemen oder Überempfindlichkeitsreaktionen der Haut aus.

**Sensicutan® Creme** ist eine natürliche Alternative in der Ekzemtherapie, die cortisonfrei mit einem natürlichen Wirkstoff-Komplex typische Ekzemsymptome behandelt wie:

- Brennen
- Rötung
- Schwellung
- Schuppung
- Juckreiz



# Sensicutan® Creme

Die cortisonfreie Neurodermitis-Therapie mit natürlichem Wirkstoff-Komplex



## Vorteile für Ihre Haut:

- cortisonfrei
- schnell juckreizlindernd
- ausgeprägt entzündungshemmend und antiallergisch
- ausgezeichnet hautverträglich

## Sensicutan® Arznei-Creme hilft zuverlässig bei:

- akuten und chronischen Ekzemen
- Neurodermitis
- entzündlich allergischen Hauterkrankungen
- Juckreiz

## Für die Akut- und Langzeit-Therapie

Durch die gute Verträglichkeit ist **Sensicutan® Arznei-Creme** auch für empfindliche Hautregionen sowie insbesondere zur Behandlung der Neurodermitis bei Kindern (ab 1 J.) und zur Langzeitbehandlung geeignet.

- erhältlich als **30 g (N1)** und **80 g Creme (N2)**
- rezeptfrei in allen Apotheken

**Sensicutan® Creme. Wirkstoffe:** Levomenol, Heparin-Natrium. **Zusammensetzung:** 100 g Sensicutan® Creme enthalten: **Arzneilich wirksame Bestandteile:** Levomenol ( $\alpha$ -Bisabolol) 0,30 g, Heparin-Natrium 20.000 I.E. **Sonstige Bestandteile:** Gemisch aus Cetyl- und Stearylalkohol, Macrogol-Cetylalkohol-Ether, Mandelöl, Mittelkettige Triglyceride, Tetradecan-1-ol, Citronensäure, Hydrolyzed Collagen, all-rac- $\alpha$ -Tocopherolacetat, Dexpanthenol, gereinigtes Wasser. **Konservans:** Sorbinsäure, Salicylsäure. **Anwendungsgebiete:** Akute und chronische Ekzeme, Dermatitis (z. B. Dermatitis atopica/Neurodermitis), entzündlich allergische Hauterkrankungen, Prurigo (Juckreiz). **Dosierungsanleitung und Art der Anwendung:** Zur äußerlichen Anwendung: Soweit nicht anders verordnet, 2-3 mal täglich auf die erkrankten Hautpartien auftragen. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen Heparin, Salicylsäure oder einen anderen Bestandteil der Sensicutan® Creme. **Nebenwirkungen:** In sehr seltenen Fällen können bei Patienten mit extrem empfindlicher Haut Hautunverträglichkeiten auftreten. Im allgemeinen klingen diese Hauterscheinungen rasch wieder ab. Bei einer spezifischen allergischen Reaktion ist ein Arzt aufzusuchen. **Wechselwirkungen mit anderen Mitteln:** Bei bestimmungsgemäßem Gebrauch bisher nicht bekannt. **Handelsgrößen:** 30 g Creme N1, 80 g Creme N2. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



# Was Sie selbst tun können

Folgende Ratschläge sollten Sie – unabhängig von einer medikamentösen Behandlung – beachten:

## Wenn es juckt

- Vermeiden Sie durch sorgfältige Hautpflege (mit rückfettenden Produkten), dass die Haut weiter austrocknet.
- Verwenden Sie nur Produkte mit vollständig aufgeführter Zusammensetzung, um evtl. reizende oder allergieauslösende Substanzen erkennen zu können.
- Mückenstiche immer sofort mit juckreizstillenden Produkten behandeln, denn die juckende Stelle kann eine Kratzattacke auslösen.
- Fingernägel immer kurz geschnitten halten.
- Kindern „Kratzkissen“ aus Leder „Kratzklötchen“ (mit Leder beklebt) geben, an denen sie sich „auskratzen“ können, anstatt sich selbst aufzukratzen.
- Vermeiden Sie zu warmes Bettzeug für die Nacht.

## Wohnung (bei Umweltallergien)

- Wohnung immer gut lüften.
- Auf „Staubfänger“ wie z. B. Gardinen und Teppiche verzichten.
- Bei Kindern: achten Sie auf waschbare Kuscheltiere

## Kleidung

- Wählen Sie Kleidung, die nicht kratzt (kein direkter Hautkontakt mit Wolle), nicht zu eng anliegt, nicht zu warm oder aus synthetischem Material ist, um Schwitzen und damit Juckreiz zu vermeiden. Entfernen Sie die Etiketten aus der Kleidung.

## Weitere Tipps

- Erlernen Sie Entspannungstechniken (z. B. autogenes Training), versuchen Sie negativen Stress abzubauen.
- Sportliche Aktivitäten möglichst an der frischen Luft ausüben, danach die Haut nachfetten (Schweiß schwemmt zusätzlich Hautfett weg).
- Sorgen Sie für Ablenkung.

## Neurodermitis – endlich weniger Juckreiz!

**Sensicutan® Creme** nimmt rasch den Juckreiz, lindert die Entzündung und fördert die Heilung und hilft so den ständig wiederkehrenden Teufelskreis aus **Juckreiz · Kratzen · Irritierte Hautstellen · Juckreiz** zu durchbrechen. Die Haut kann endlich ausheilen, die beschwerdefreien Zeiten können sich zunehmend verlängern. Durch die gute Verträglichkeit ist die speziell entwickelte cortisonfreie Arznei-Creme auch für empfindliche

Hautregionen, besonders auch bei Kindern, hervorragend geeignet.

**Sensicutan® Creme** ist eine **wirkstoffhaltige Arznei-Creme** (Levomenol-Heparin-Komplex) und gewährt zugleich aufgrund von besonders hautverträglichen Inhaltsstoffen (Mandelöl, Panthenol, Vitamin E) einen sichtbaren Repair-Effekt: Glättung der Hautoberfläche – Abnahme der rauen Haut – ausreichende Feuchtigkeits- und Lipidzufuhr.

### Vorteile der Sensicutan® Creme:

- ohne (Hydro)Cortison
- rasche Juckreizlinderung
- heilt Ekzemhaut – verringert neue Ekzemschübe
- zur Akutbehandlung und/oder Langzeitbehandlung
- sehr gut verträglich
- ab dem 1. Lebensjahr



### Sensicutan® Creme lindert Entzündungsreaktionen und hilft bei:

- plötzlich auftretenden Ekzemen (Kontaktallergie)
- entzündlichen allergischen und juckenden Ekzemen (Neurodermitis, Schuppenflechte)
- akuter Hautentzündung (Sonnenbrand) • Insektenstichen
- Winterekzemen
- Hautrötung (Kosmetika, Medikamente, Lebensmittel)
- Nickelallergie