5 Schritte zu gesunder Haut

Wie du als Mama oder Papa die Neurodermitis deines Kindes in den Griff bekommst.

nutrischlau
NEURODERMITIS-BERATUNG

Juckreiz

Kratzen

blutige Haut

schlaflose Nächte

blanke Nerven

Du hast genug davon?

Hallo liebe Mama, hallo lieber Papa,

dein Kind hat Neurodermitis und das gesamte Familienleben leidet. Die Sorge um dein Kind treibt dich um. Du fragst dich: *Hört das jemals auf?*

Die **gute Nachricht** lautet: JA!

Auf den kommenden Seiten erwarten dich **5 alltagserprobte und wirksame Schritte**, die du sofort umsetzen kannst.

Sie helfen dir dabei, die Haut deines Kindes zu beruhigen, um wieder **zurück in ein normales Familienleben** zu finden.

Ich wünsche dir und deinem Kind viel Erfolg dabei!

Deine Romy

Schritt 1: Erkenne Vorbelastungen

Neurodermitis ist eine vielschichtige Erkrankung mit einer **Vielzahl an Ursachen und auslösenden Faktoren.**
So individuell jedes Kind in seiner Persönlichkeit ist, so individuell können auch die Gründe für seine Erkrankung sein.

Im ersten Schritt solltest du dir überlegen, ob es erbliche **Vorbelastungen, schwere Erkrankungen oder ähnliche Ereignisse** im bisherigen Leben deines Kindes gegeben hat.

Vorbelastungen - Deine Checkliste:

☐ Ja Haben Vater, Mutter oder beide Eltern **Erkrankungen des atopischen Formenkreises** (z. B. Neurodermitis, Schuppenflechte, allergischer Heuschnupfen, allergisches Asthma...)?

Du bist auf der richtigen Spur! Eine Neigung der Eltern wird oft vererbt. Beachte, dass dein Kind eine höhere Allergiebereitschaft aufweisen kann. Achte in Schritt 2 besonders auf die allergischen Triggerfaktoren!

☐ Ja Hatte dein Kind bereits eine schwere Erkrankung (z. B. starke Infektionskrankheiten) und/oder musste starke Medikamente nehmen (z. B. Antibiotika)?

☐ Ja Wurde dein Kind per Kaiserschnitt geboren?

Sei wachsam! In beiden Fällen könnte eine Schädigung der Darmflora vorliegen. Achte besonders auf die Analyse der Darmflora in Schritt 2!

Schritt 2: Finde die Triggerfaktoren

Im ersten Schritt hast du Klarheit über die genetische Veranlagung und andere Vorbelastungen deines Kindes gewonnen. Sie können dafür verantwortlich sein, dass die Hautbarriere-Funktion gestört ist und die Haut sehr sensibel und anfällig auf Umweltreize reagiert.

Im zweiten Schritt geht es nun darum, genau diese Umweltreize ausfindig zu machen. Diese sogenannten Trigger sind die **auslösenden Faktoren**, welche die Entzündungsreaktion der Haut immer wieder hervorrufen.

Von Kind zu Kind können diese Trigger **sehr unterschiedlich** sein. Dies ist ein Grund dafür, warum es nicht "den einen Weg" bei Neurodermitis gibt.

In der Kenntnis der Trigger liegt ein **großer Hebel**, um die Haut zu beruhigen. Deshalb solltest du dieser Aufgabe besondere Aufmerksamkeit zukommen lassen.

Denke genau nach, bevor du einen Faktor ausschließt. Im Zweifel beobachte dein Kind noch eine Weile, bevor du zu einem Ergebnis kommst.

Der Körper ist ein dynamisches System. Ich empfehle dir, die Checkliste **halbjährlich** oder bei plötzlichen Verschlechterungen der Haut erneut auszufüllen.

Hautirritationen ↓ Keime ↓ Chemikalien ↓ Allergene ↓ Psyche ↓

Deine Checkliste: Triggerfaktoren	trifft zu	trifft nicht zu	nicht sicher
Mein Kind ist **Tabakrauch** ausgesetzt.	☐	☐	☐
Mein Kind hat **Allergien** oder es besteht Verdacht.	☐	☐	☐
Mein Kind leidet unter wiederkehrenden **Infekten.**	☐	☐	☐
Verstärkte Symptome treten nach dem **Essen** auf.	☐	☐	☐
Die **Darm- und Hautflora** meines Kindes kenne ich nicht.	☐	☐	☐
Kleidung/Stoffe wähle ich zufällig aus.	☐	☐	☐
Inhaltsstoffe von Kosmetik kenne ich nicht.	☐	☐	☐

TRIFFT ZU: Glückwunsch, du hast weitere Ansatzpunkte gefunden! Nun geht es darum, dir über diese Trigger weiteres **Wissen** anzueignen und ggf. auch eine ärztliche **Abklärung** vorzunehmen. Soweit möglich, solltest du diese Trigger aus dem Alltag deines Kindes konsequent **ausschließen.**

TRIFFT NICHT ZU: Wunderbar! Was du mit Sicherheit ausschließen kannst, braucht euch im Moment auch **nicht weiter beschäftigen.** Einschränkende Maßnahmen machen **nur** dann Sinn, wenn sie auch eine Wirkung erzielen.

NICHT SICHER: Hier ist Vorsicht geboten! **Beobachte** dein Kind weiter genau. Zeigen sich Veränderungen, wenn dein Kind diese Trigger für eine Weile gezielt meidet? Auch eine ärztliche **Abklärung** oder die Beratung durch einen erfahrenen **Coach** kann sinnvoll sein.

Was hast du herausgefunden?

Meine wichtigsten Erkenntnisse:

Punkte für das Arztgespräch:

Mein weiterer Lernbedarf:

Was ich ab morgen ändere:

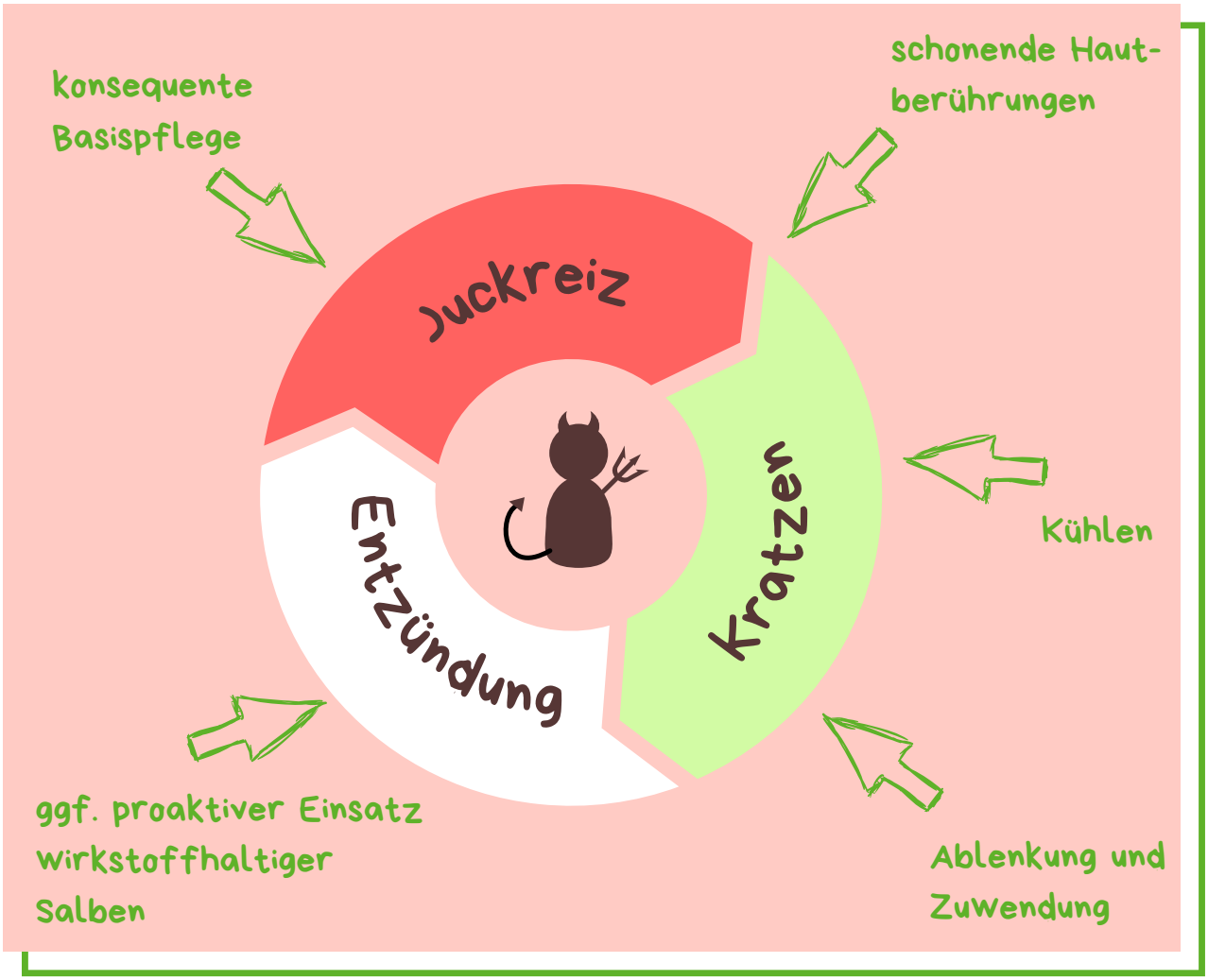
Schritt 3: Stoppe den Juck-Kratz-Kreislauf

Der immer wiederkehrende Juckreiz ist eine der unangenehmsten und am belastendsten Begleiterscheinungen der Neurodermitis.

Das Fatale daran ist, dass sich durch das tägliche, mehrfache Wiederholen des Kratzens ein **Juckreizgedächtnis** bildet. Die motorische Antwort des Gehirns ist derart "trainiert", dass bereits **kleinste Reize**, wie ein Lufthauch oder eine kleine Berührung **genügen**, um einen erneuten Drang zum Kratzen auszulösen.

Das Kratzen führt zu einer **Verletzung der Hautbarriere.** Allergene und Keime können nun noch leichter Eindringen und **Entzündungen** hervorrufen. Diese wiederum führen zu Juckreiz.

Ein teuflischer Kreislauf, den du durchbrechen musst, um eine Beruhigung der Haut zu ermöglichen!



Entwickle deinen METHODEN-KASTEN gegen Kratz-Attacken!

WICHTIG: Hilfsmittel wie Kühlpads, Igelbälle oder Cremes sollten immer einsatzbereit und auch für dein Kind schnell erreichbar sein.

Schonende Hautberührungen

Alternative mechanische Reize der Haut erfüllen den Drang zu Kratzen, ohne die Haut zu verletzen. Ein Igelball ist dazu eine tolles Hilfsmittel. Was fällt dir noch ein?

Ablenkung und Zuwendung

Ist der Kopf mit anderen Dingen beschäftigt, wird das Juckreizgedächtnis überlagert. Das funktioniert wunderbar im Vertieften Spiel. Was fesselt dein Kind besonders?

Kühlen

Jeder weiß, dass Kühlen den Juckreiz lindert. Im Sommer und für unterwegs eignen sich kleine Thermalwassersprays. Welche Kühlmöglichkeiten wären für euch noch geeignet?

Schritt 4: Lies die Zeichen der Haut

Stadiengerechte Hautpflege ist das **A und O bei Neurodermitis.** Damit machst du die Haut deines Kindes widerstandsfähiger, linderst Schübe und beugst Juckreiz und Infektionen vor.

STUFE 1

trockene, ggf. schuppige Haut, leichte Rötung, nicht nässend

- **feuchtigkeits-spendende** Lotions oder Cremes (O/W)
- regelmäßig **basische Bäder**
- Reinigung mit **Wasser**, bei Bedarf milde Produkte

STUFE 2

trockene, ggf. schuppige Haut mit sichtbarer Rötung und blutigen Kratzspuren

- **rückfettende** Salben oder Cremes (W/O)
- Umschläge mit schwarzem Tee
- fett-feuchte Verbände (Anleitung auf nutrischlau.de)

STUFE 3

nässende Haut mit Krustenbildung und blutigen Kratzspuren, starker Juckreiz

- Waschungen mit **Kaliumpermanganat**
- betroffene Bereiche: **Lotio Alba**
- Rest: siehe Stufe 2
- keine Besserung: Arzt konsultieren

Tipp: Achte bei allen Reinigungs- und Pflegeprodukten darauf, dass diese möglichst **keine Duftstoffe** und andere allergene Zusatzstoffe enthalten. Es gibt verschiedene Apps und Webseiten, auf denen du die **Inhaltsstoffe prüfen** kannst.

Schritt 5: Übernimm Verantwortung

Der positive **Verlauf** der Neurodermitis deines Kindes **hängt von dir ab**!

Mit **Wissen**, konsequentem **Handeln** und einem guten **Selbst-management** navigierst du dein Kind auf dem Weg zur Heilung.
Ärzte, Therapeuten und Coaches können dich auf diesem Weg unterstützen.
Sie nehmen dir diese Aufgabe jedoch nicht ab.

Erfahrungs-austausch

- Tausche dich mit anderen Betroffenen aus! Dass hilft dir dabei, **Gefühle** wie Hilflosigkeit und Verzweiflung zu **bewältigen.** Nebenbei lernst du viele wirksame **Alltags-Tipps** kennen.
- **Tipp:** Auf www.nutrischlau.de starten regelmäßig neue **Elterngruppen.**

Ergebnisse deiner Recherche zu Selbsthilfe- und Elterngruppen:

Tagebuch führen

- Ein Ernährungs- und Symptomtagebuch und ein Fotoprotokoll helfen dir dabei, **Zusammenhänge** zwischen Lebensmitteln und anderen Triggern aufzudecken.
- **Tipp:** Auf www.nutrischlau.de findest du **kostenfreie Vorlagen.**

Welche App oder Tagebuch-Vorlage möchtest du nutzen?:

Selbst-fürsorge

- Heilung braucht **innere Akzeptanz und Stärke.** Gib der Krankheit in eurem Familienleben nicht mehr Platz als unbedingt erforderlich. Das Leben ist schön und einmalig - genießt es!
- **Tipp:** Gönne dir regelmäßige **"Ich-Zeit"** und Abstand.

Mit welchen Aktivitäten oder unterstützenden Maßnahmen stärkst du dich und deine Familie?:

SEI DABEI!

Werde Teil meiner Eltern-Community!

Dein Baby oder Kind leidet unter Neurodermitis und du suchst Hilfe und Unterstützung?

Dann komme in meine **kostenfreie Eltern-Community** auf Instagram!

Dort erwarten dich:

... wirksame und erprobte Alltags-Tipps,
... neue Impulse für die Bewältigung der Erkrankung
... und der Austausch mit anderen betroffenen Eltern!

NUTRISCHLAU

Ich freue mich auf dich!

Deine Romy

nutrischlau
NEURODERMITIS-BERATUNG

© nutrischlau / 2022