

## Merkblatt Haut



Liebe Eltern,

Ihr Kind hat eine überempfindliche Haut, die über eine unbestimmte Zeit Probleme bei der Hautpflege mit sich bringen kann.

Kennzeichnend für diese Haut ist ihre Trockenheit, die durch eine verminderte Talgausschüttung der Oberhaut verursacht wird. Auch der Wasserverlust ist erhöht. Es besteht eine größere Empfindlichkeit gegenüber Seife und Lösungsmitteln. Bereits der Kontakt zu Seifenlaugen kann daher eine Hautverschlechterung auslösen. Ebenfalls gestört ist die Schutzfunktion der Haut, sie ist daher empfindlicher gegenüber Infektionen.

### Folgende Maßnahmen verfolgen den Zweck Stressreize von der Haut fernzuhalten:

#### KLEIDUNG:

- die Unterwäsche muss/sollte aus reiner Baumwolle sein. Keine Produkte aus tierischer Wolle verwenden. Hautkontakt mit tierischer Wolle sollte allgemein gemieden werden. Ist das Gesicht betroffen, dürfen daher auch Kontaktpersonen keine Pullover etc. aus tierischer Wolle tragen, da durch Anlehnen Ekzemreaktionen ausgelöst werden können. Sind Hände und Unterarme des Kindes betroffen, sollte das Kind selbst auch keine Woll Sachen tierischer Herkunft als Pullover usw. tragen.
- Scheuernde Kleidungsstücke sollten unterpolstert oder umgenäht werden.
- Kleidung langsam ausziehen, das sonst Juckreiz ausgelöst wird.
- Weite und luftige Kleidung bevorzugen, ebenso glatte, weiche und leichte Stoffe.
- Vorsichtig bei nicht farbfesten Kleidungsstücken, insbesondere (blauen oder schwarzen) Hosen
- Wäsche gründlich spülen; das Spülwasser muss klar sein
- eher keinen Weichspüler verwenden (umstritten)
- neue Kleidung vor dem ersten Waschen unbedingt waschen
- bei einem Ekzem in den Kniekehlen kann ein Baumwollschutz in die Knieregion von langen Hosen, die nicht aus Baumwolle bestehen, eingenäht werden.
- Luftdurchlässige Schuhe oder Sandalen tragen, zu Hause nur Baumwollstrümpfe

#### PFLEGE:

- Kontakt mit Wasser einschränken, das Wasser darf nicht zu warm sein.
- Regelmäßiges Schneiden der Fingernägel, um heftiges Aufkratzen zu vermeiden.
- u.U. Haarschnitt möglichst so gestalten, dass die Haare die ekzematöse Haut an Hals- und Schulterpartie nicht berühren

#### SONSTIGES:

- die Matratze sollte aus pflanzlichen Produkten sein, besteht sie aus Schaumstoff, sollten drei-vier Lagen Baumwolltücher über die Matratze gelegt werden, damit damit der Körper besser ventilieren kann.

- Roßhaarschoner, -kissen und -matratzen sollten aus dem Bett entfernt werden. Ebenso sind Schafoder Lammfelle als Unterlage nicht geeignet.
- möglichst Plastik (Schnuller, Plastikjacken etc.), Gummi und imprägnierte Kleidungsstücke (Gummisteifel etc) meiden
- Verwendung von Putzmitteln im Haushalt auf ein vernünftiges Maß einschränken
- kein Nikotin!, möglichst auch nicht passiv (d.h.: N i c h t i n d e r W o h n u n g r a u c h e n !!!!)

### SPEZIELLE HAUTPFLEGE:

- eine sorgfältige Hautpflege stellt die Grundlage der Therapie dar - die Haut muß stets weich und geschmeidig gehalten werden, daher u.U. täglich mehrfach eincremen, dabei die Häufigkeit je nach Hautzustand anpassen.
- regelmäßiges Eincremen ist auch in symptomarmen- bzw. freien Zeiten wichtig
- Cremes/Salben 3-8x/Tag großflächig und gut einreiben bzw. einmassieren - Salben nur dünn auftragen, da sonst die Haut evtl. „abgedichtet“ wird, was u.a. zu einem Wärmestau führt.
- evtl. im Sommer leichtere Grundlage („Sommersalbe“), im Winter eher fetttere Salbe verwenden (Fettsalben (= reine Fettgrundlage) oder Vaseline sind meist nicht so geeignet, da sie eher „zukleistern“ (=Okklusiv-effekt), sie können im Winter im Gesicht als Kälteschutz aber sinnvoll sein).
- die Therapie abhängig vom Krankheitsstadium wählen, d.h. z.B. „feucht auf feucht“, „trocken auf trocken“ (Cremes =Öl-in-Wasser-Emulsion bei eher „feuchter Haut“ (geeignet für Säuglinge, Sommer, „akute“ Haut); Salben =Wasser-in-Öl-Emulsion sind eher bei trockener Haut einzusetzen.
- evtl. auch für nachts Cremes und für tags Salben wählen
- bester Zeitpunkt für die Hautpflege ist kurz nach dem Waschen, Duschen oder Baden, wenn die Haut gerade trocknet, aber noch nicht völlig trocken ist
- die Cremes/Salben gut einziehen lassen, d.h. nach dem Einmassieren nicht gleich ankleiden
- ist nicht sicher, welches Pflegeprodukt gerade das richtige ist, helfen manchmal Halbseitenversuche weiter (z.B. eine Körperseite mit Salbe A pflegen, die andere Seite mit Salbe B) - die Haut des Menschen reagiert sehr unterschiedlich, d.h. es gibt kein für alle Kinder ideales Präparat, man muss den Effekt eines Produkts bei jedem einzeln testen bzw. beobachten
- wird der Therapieerfolg mit einem speziellen Präparat geringer. lohnt es, für eine gewisse Zeit einmal auf ein anderes zu wechseln - Eincremen soll allen Beteiligten Spaß machen! („Streicheleinheiten“)
- den Salbentopf hygienisch behandeln, d.h. die Salbe/Creme mit einem Spatel oder Löffel herausnehmen, Deckelinnenseite und Tubenöffnungen nicht mit den Fingern berühren
- Kortisonhaltige Präparate im Gesicht und Genitalbereich nur vorsichtig einsetzen, d.h. die Creme möglichst dünn auftragen, nur höchstens zweimal am Tag einsetzen und nicht länger als unbedingt notwendig. Eventuelle Salbenreste nach ca. 30min von der Haut entfernen (gilt für alle Körperpartien)

**DAS ARGUMENT „ WENN DIE HAUT REGELMÄSSIG GEFETTET WIRD;  
DANN PRODUZIERT SIE DOCH SELBST KEIN FETT MEHR“; GILT BEI  
NEURODERMITIS UND ÄHNLICHEN HAUTERKRANKUNGEN NICHT!!!**

## TEMPERATUR:

- generell macht Wärme mehr Juckreiz, Kälte lindert Juckreiz, daher die Zimmertemperatur eher kühl wählen (vor allem nachts), Kleidung und Wassertemperatur beim Waschen/Duschen/Baden ebenfalls entsprechend auswählen. Schwitzen steigert meist den Juckreiz.
- Haut feucht und kühl halten, Schwitzen und starke Temperaturschwankungen vermeiden, nicht zu häufig und nicht zu lange baden (nur 2x/Woche), wenn, dann nur lauwarmes Wasser (30-32(-34)°C max.), nach dem Baden die Haut nicht trocken reiben, sondern abtupfen. Keine Seifen (auch nicht saure, wenn, dann zumindest alkalifreie), keine Detergentien (Badeschaum etc.) verwenden, evtl. Balneum Hermal F<sup>R</sup>, Balmandol<sup>R</sup> oder Ähnliches nach der Hälfte der Badezeit zugeben, alternativ 1 Tasse Milch + 1-2 Esslöffel Olivenöl pro Kinderbadewanne (nicht bei Milchallergikern!).  
Duschen - möglichst kalt, möglichst morgens - ist besser als Baden (gilt nur für größere Kinder).

Falls sie Fragen haben, helfen wir Ihnen weiter

Ihr Praxisteam