

Was für ein Unterschied.

Neurodermitis-Fibel

(atopisches Ekzem)

Infos zum Krankheitsbild
& **Tipps** für Ihren Alltag

Ein Service von **MEDA**



Liebe Patientin, lieber Patient,

Ihr Arzt hat bei Ihnen Neurodermitis festgestellt und Ihnen ELIDEL® verordnet.

Mit der Neurodermitis-Fibel von „ELIDEL®“ wird Patienten mit Neurodermitis oder Eltern von betroffenen Kindern ein guter, kompakter Ratgeber an die Hand gegeben, um mit der Erkrankung Neurodermitis besser umzugehen. In anschaulicher Weise werden die wichtigsten Informationen zur Neurodermitis vermittelt. Betroffene werden die Neurodermitis-Fibel sicher positiv aufnehmen. Dies ist umso wichtiger, als der Umgang mit der Erkrankung „erlernt“ und dadurch der Verlauf positiv beeinflusst werden kann.

In diesem Sinne ist die Neurodermitis-Fibel eine gute Ergänzung zur täglichen Behandlung in ärztlichen Praxen.

Ich wünsche Ihnen gute und rasche Besserung!

Ihr Dr. med Bernd Salzer, Heilbronn



Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie haben diesen Ratgeber erhalten, weil Sie oder Ihr Kind unter Neurodermitis (medizinisch atopisches Ekzem) leiden und Ihr Arzt Ihnen ELIDEL® verordnet hat. Diese Broschüre soll Ihnen helfen, mehr über die Krankheit und ihre Behandlungsmöglichkeiten zu erfahren.

Die Neurodermitis ist eine sehr weitverbreitete Hauterkrankung. Sie wissen selbst am besten, wie unangenehm und einschränkend sie sein kann. Da die Neurodermitis eine entzündliche Hauterkrankung ist, verschaffen Ihnen entzündungshemmende Medikamente (als Creme oder Salbe) Linderung. Sie unterbinden die Entzündungsprozesse in der Haut und vermindern Juckreiz. Wenn diese Medikamente frühzeitig angewendet werden, können sie sogar das Auftreten eines Krankheitsschubs verhindern und somit Ihre schubfreie Zeit verlängern.

Daneben erleichtern Ihnen zahlreiche Verhaltenstipps das Leben mit der Neurodermitis. Am Ende dieser Broschüre haben wir einige für Sie zusammen getragen. Für Betroffene wie Sie ist es wichtig, frühzeitig und kontinuierlich mit dem Arzt zusammen zu arbeiten. Eine erste Anlaufstelle kann dabei Ihr Kinderarzt oder Ihr Hausarzt sein. Im weiteren regelmäßigen Verlauf Ihrer Erkrankung werden Sie vielleicht auch einen Hautarzt benötigen.

Wir hoffen, Sie finden auch in diesem Ratgeber viele hilfreiche Informationen. Für die Zukunft wünschen wir Ihnen und Ihrer Familie alles Gute.

Ihre MEDA Pharma GmbH & Co. KG



Das erwartet Sie in diesem Ratgeber

	Seite
Impressum	2
Neurodermitis, eine Überreaktion des Körpers	6
Die Ursachen	8
Suche nach den Auslösern	10
Die Beschwerden	12
Der Krankheitsverlauf	
Neurodermitis bei Babys und Kleinkindern	14
Neurodermitis bei Schulkindern	15
Neurodermitis bei Jugendlichen und Erwachsenen	16
Die Diagnose	17
Die Therapie	
Kortison-Medikamente	18
Kortisonfreie Medikamente	19
Tipps für den Alltag	20

Neurodermitis, eine Überreaktion des Körpers

Die Neurodermitis ist eine der häufigsten Hauterkrankungen. Etwa 20 % der Kinder und 2-3 % der Erwachsenen sind weltweit davon betroffen. Die Neurodermitis gehört zu den chronischen Hauterkrankungen, das heißt, sie besteht häufiger über mehrere Jahre oder auch ein Leben lang. Mit der Neurodermitis beginnt meist auch eine Allergie-Karriere, damit ist gemeint, dass sich häufig allergische Erkrankungen anschließen, wie Heuschnupfen und /oder Asthma.

Die Abwehrkräfte schlagen Alarm

Sie müssen sich vorstellen, dass bei dieser Erkrankung – wie bei einer Allergie – der Körper „grundlos“ überreagiert. Die körpereigenen Abwehrkräfte sind in ständiger Alarmbereitschaft und führen selbst bei eigentlich harmlosen Reizen zu überstarken „unnormalen“ Reaktionen.

Das können zum Beispiel Blütenpollen, Tierhaare oder bestimmte Lebensmittel wie Erdbeeren sein. Auch Stress kann einen Schub auslösen. Die Folgen dieses inneren Aufstandes kennen Sie nur zu gut: starker Juckreiz und Hautausschlag.



Ruhige Phasen und Krankheitsschübe wechseln sich ab

Bei der Neurodermitis treten die Beschwerden meist nicht dauerhaft, sondern schubweise auf. Einige Wochen lang kann der Patient die Krankheit kaum wahrnehmen, seine Haut ist zwar trocken und juckt gelegentlich, aber das ist kein Vergleich zu einem Krankheitsschub. Dann verändert sich das Hautbild, es bilden sich gerötete Stellen, die Haut wird schuppig, manchmal auch nässend. Jetzt wird der Juckreiz quälend.

Ziel jeder Neurodermitis-Therapie ist es, die Beschwerden insbesondere während dieser Phase zu lindern und nach Möglichkeit die Anzahl der Schübe zu reduzieren.





Die Ursachen

Es gibt keine spezielle Ursache, die zu Neurodermitis führt. Man geht davon aus, dass die Veranlagung zur Krankheit (und nicht die Krankheit selbst) vererbt wird.

Die Haut ist trocken

Menschen, die an Neurodermitis leiden, haben eine Haut, die man mit einer porösen Ziegelsteinmauer vergleichen kann: trocken, spröde, rissig. Durch diese Mauer kann Wasser nicht gut in der Haut zurückgehalten werden, es verdampft sofort.

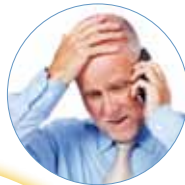
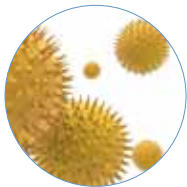
Die Schutzfunktion fehlt

Die Neurodermitishaut hat keine schützende Oberfläche, die vor Austrocknung schützt und zugleich Schmutz abfängt.

Für die Haut von Neurodermitis-Menschen bedeutet das: nicht nur Feuchtigkeit fehlt, sondern auch der natürliche Fettfilm auf der Oberfläche. Ohne ihn haben Eindringlinge wie Keime und allergieauslösende Stoffe wie Pollen leichtes Spiel. Sie können in die Haut eindringen und Entzündungen verursachen. Die Folge ist ein Krankheitsschub mit Hautausschlag und Juckreiz.

Suche nach den Auslösern

Als Auslöser für einen Krankheitsschub kommen verschiedene Faktoren in Frage. Natürlich können auch mehrere gleichzeitig an einem Schub beteiligt sein.



Mögliche Auslöser sind:

Allergieauslösende Stoffe in Lebensmitteln:

Kuhmilch, Eier, Nüsse, Getreide usw.

Allergieauslösende Stoffe in der Luft:

Pollen, Hausstaubmilben, Tierhaare usw.

Hautreizungen durch Irritationen,

häufiger Wasserkontakt:

verstärkter Kontakt zu Putz-, Dusch-, Waschmittel usw.

Hauterkrankungen, die durch Krankheitserreger ausgelöst wurden:

Bakterien, Viren oder Pilze

Kleidung, welche die Haut reizt:

scheuernde Kleidung, raue Materialien etc.

Psychische Faktoren:

Stress, Ängste etc.

Gut wäre es, wenn Sie Ihre individuellen Auslöser (Trigger) herausfinden. Wenn sie Ihnen bekannt sind, können Sie sie meiden und damit möglicherweise einen Krankheitsschub verhindern.

Tipp: Ihr Facharzt kann Ihnen bei der Suche nach Ihren persönlichen Auslösern helfen. Er kann zum Beispiel einen Allergietest durchführen. Auch ein Patiententagebuch kann Ihnen helfen, mögliche Reizstoffe ausfindig zu machen.





Die Beschwerden

Während eines Neurodermitis-Schubs haben Betroffene besonders unter dem starken Juckreiz zu leiden. Er tritt vor allem während der Bettruhe, nach dem Duschen, nach sportlichen Aktivitäten oder in stressigen Situationen auf.

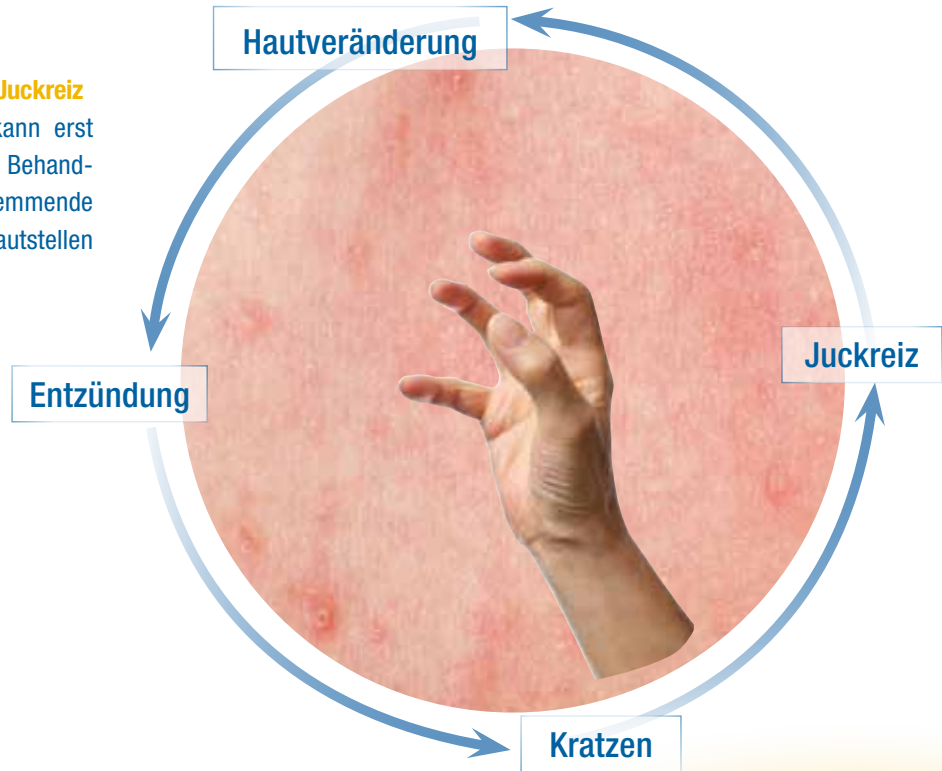
Die Dauer eines Neurodermitis-Schubs ist individuell sehr unterschiedlich. Es können wenige Tage oder einige Wochen sein.

Juckreiz und Kratzen – ein Kreislauf

Auf starkes Jucken reagiert jeder von uns mit Kratzen. Das Kratzen aber verletzt die Haut, Keime können leichter eindringen und eine Entzündungsreaktion auslösen. Die Haut wird trocken, schuppig, rot, manchmal auch nässend. Jetzt juckt sie noch mehr als vorher. Kratzen führt auch dazu, dass juckreizverstärkende Stoffe ausgeschüttet werden, zum Beispiel Histamin. Wieder nimmt der Juckreiz zu, ein unendlicher Jucken-Kratzen-Kreislauf entsteht.

Medikamente mindern Entzündungen und Juckreiz

Der Kreislauf aus Jucken und Kratzen kann erst durchbrochen werden, wenn eine wirksame Behandlung einsetzt, etwa durch entzündungshemmende Medikamente, die auf die betreffenden Hautstellen aufgetragen werden.



Der Krankheitsverlauf

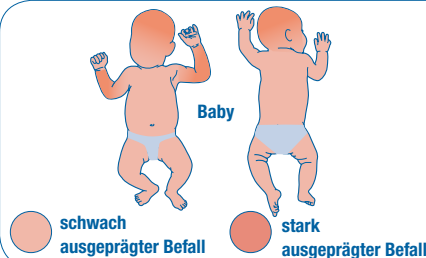
Neurodermitis bei Babys und Kleinkindern

Sehr häufig tritt die Neurodermitis schon in den ersten Lebensjahren auf. Vielleicht haben Sie schon den Begriff „Milchschorf“ gehört? So bezeichnet man die schuppigen, gelegentlich nässenden Krusten am Kopf oder an den Wangen von Babys, weil sie wie verbrannte Milch aussehen. An quälendem Juckreiz leiden die Kleinen

besonders, sie schlafen dann häufig nachts schlecht, sind weinerlich und unruhig. Über Kopf und Wangen kann sich

die Neurodermitis über den Hals weiter auf den Rumpf ausbreiten. Auch Arme und Beine können betroffen sein, die Windelregion bleibt aber häufig ausgespart. Die gute Nachricht: bei etwa der Hälfte der Kinder heilt die Neurodermitis bis zum Ende des zweiten Jahres aus.

Tipp: Für Kinder ab zwei Jahren stehen kortisonfreie Medikamente wie ELIDEL® zur Verfügung, die für die empfindliche Kinderhaut geeignet sind. Sie können auch in Gesicht und Hals angewendet werden.



Charakteristische altersabhängige Lokalisation

Hautveränderung

- entzündlich • nässend/krustös

Häufig befallene Körperstellen

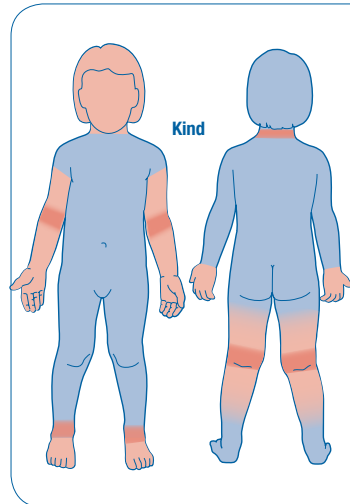
- Gesicht (Wange und Stirn)
- behaarter Kopf (Milchschorf)
- Rumpf und Streckseiten

Neurodermitis bei Schulkindern

In diesem Alter verändert sich die Neurodermitis häufig, die Hautstellen sind jetzt nicht mehr nässend, sondern schuppig und gerötet, auch Knötchen können auftreten. Juckreiz quält die Kinder weiterhin.

Bei Schulkindern sind häufig die Ellenbeugen, Handgelenke und Kniekehlen betroffen. Auch im Gesicht und hinter den Ohren kann die Neurodermitis auftreten, an den Augenlidern oder um den Mund herum. Am Nacken, auf Hand- und Fußrücken sowie an den Fingerkuppen und Zehen sind Hautausschläge möglich.

Wichtig: Es gibt keinen Grund, warum Neurodermitis-Kinder nicht mit anderen Kindern spielen und toben sollten. Die Krankheit ist nicht ansteckend.



Charakteristische altersabhängige Lokalisation

Hautveränderung

- entzündlich
- nässend/krustös

Häufig befallene Körperstellen

- Große Gelenkbeugen (Handgelenke, Kniekehlen)
- Nacken, seitliches Gesicht, Ohren
- Augenlider, Haut um die Lippen herum
- Hände, Fußrücken

schwach ausgeprägter Befall

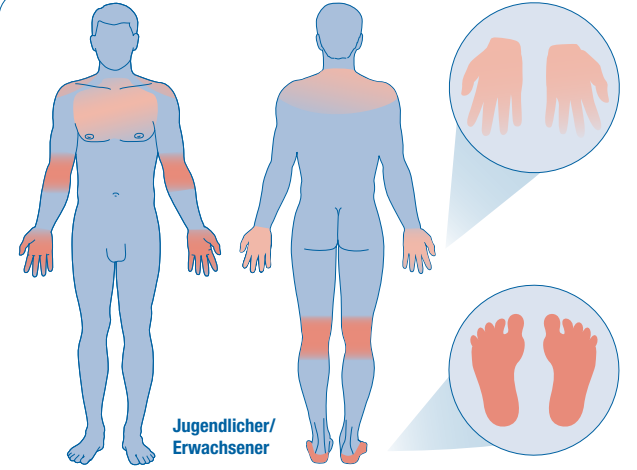
stark ausgeprägter Befall

Neurodermitis bei Jugendlichen und Erwachsenen


Bei Jugendlichen und Erwachsenen kann die Neurodermitis über längere Zeit bestehen. Allerdings nimmt die Zahl der Schübe häufig ab.


Bei vielen Jugendlichen lassen die Beschwerden im Erwachsenenalter auch ganz nach.

Jugendliche und Erwachsene leiden meist unter trockenen Hautveränderungen. Davon sind häufig die Arme und Beine, das Gesicht (Lider, Mund), Hals und Nacken, Brust und Schultern sowie Ellen- und Kniebeugen, Fuß- und Handrücken betroffen.



**Jugendlicher/
Erwachsener**

 **schwach ausgeprägter Befall**

 **stark ausgeprägter Befall**

Charakteristische altersabhängige Lokalisation

Hautveränderung

- überwiegend trocken
- lichenifiziert

Häufig befallene Körperstellen

- Gesicht, Stirn, Augenlider, perioral, seitlicher Hals, Nacken
- Brustbereich, Schultern
- große Gelenkbeugen

Die Diagnose

Leider gibt es keinen speziellen Labortest, der anzeigt, dass man unter Neurodermitis leidet. Aber Ihr Arzt kann anhand Ihrer Beschwerden, Ihres Hautbefundes und der familiären Vorbelastung eine sichere Diagnose stellen.

Unterstützen Sie Ihren Arzt

Sie können bei der Diagnosestellung helfen, indem Sie Ihrem Arzt Ihre Beschwerden und Ihren Krankheitsverlauf so genau wie möglich beschreiben. Zum Beispiel, wie sind Ihre aktuellen Beschwerden und welche gab es früher.

Wie lange leiden Sie schon unter den Hautveränderungen und wie lange unter starkem Juckreiz.





Die Therapie

Eine moderne Neurodermitis-Therapie besteht aus mehreren Elementen: der Information, der Schulung des Patienten, der Vermeidung von Schubauslösern (Trigger) und einer intensiven Hautpflege. Verwenden Sie mindestens ein- bis zweimal täglich pflegende Feuchtigkeits- und/oder rückfettende Präparate. Auch antientzündliche Medikamente gehören zur Therapie. Hier stehen zwei Gruppen von Medikamenten zur Verfügung.

Kortison-Medikamente

Kortisonpräparate, sogenannte Kortikosteroide, sind zum Großteil verschreibungspflichtig. Die Salben oder Cremes dringen in die Haut ein und hemmen die Entzündung. Sie vermindern auch den Juckreiz. Bei einer langfristigen Behandlung mit Kortison-Medikamenten steigt das Risiko für Nebenwirkungen.

Nach dem Gießkannenprinzip wirken Kortisone leider nicht nur auf die für die Entzündung verantwortlichen Zellen, sondern auch auf andere Zellen. Die Hautverdünnung ist eine der häufigsten Nebenwirkungen von Kortisonpräparaten, die Haut erscheint an den behandelten Stellen dünner und sie schimmert.



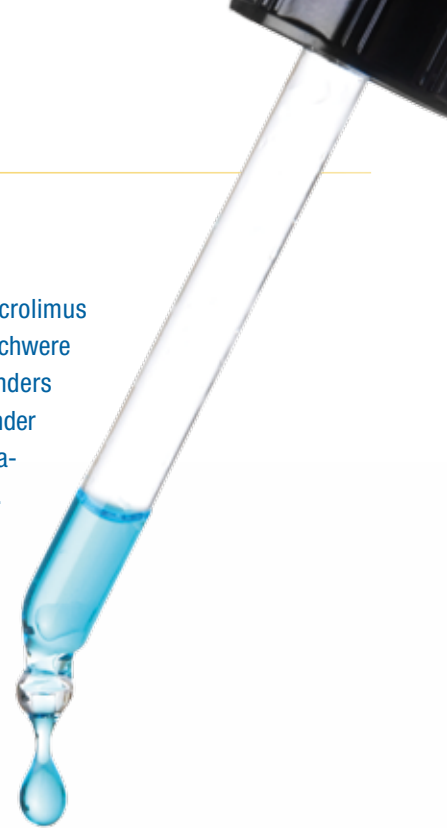
Kortisonfreie Medikamente

Kortisonfreie Präparate sind eine wichtige Alternative zu den Kortisonpräparaten, besonders an empfindlichen Hautstellen, wie etwa im Gesicht, wenn Patienten Kortison nicht vertragen oder bei Kindern. Sie greifen zielgenau wie eine Pipette in das Immunsystem der Haut ein und hemmen genau den Zelltyp, der für die Hautentzündung bei Neurodermitis hauptverantwortlich ist. Sie helfen besonders gut und können frühzeitig, schon bei den ersten Beschwerden und Anzeichen eines Schubs, auf die Haut aufgetragen werden. Dann können sie den Ausbruch eines akuten Krankheitsschubs verhindern.

Zwei Medikamente mit unterschiedlichen Wirkstoffen stehen zur Verfügung: Die Salbe mit dem Wirkstoff Tacrolimus ist auch für schwerere Formen von Neurodermitis geeignet.

Die Creme mit dem Wirkstoff Pimecrolimus (ELIDEL®) wird für leichte bis mittelschwere Fälle empfohlen. ELIDEL® ist besonders verträglich. Die Behandlung ist für Kinder ab zwei Jahren zugelassen. Beide Präparate müssen vom Arzt verordnet werden.

Tipp: Die kortisonfreie Creme ELIDEL® (Wirkstoff Pimecrolimus) ist selbst für sensible Hautzonen wie das Gesicht geeignet. Sie zieht schnell ein, glänzt und klebt nicht. Außerdem kann sie nach kurzer Einwirkzeit überschminkt oder übercremt werden, z.B. mit Sonnencreme.



Tipps für den Alltag

Pflegen Sie Ihre Haut

Wenn Sie unter Neurodermitis leiden, sollten Sie Ihre Haut regelmäßig mit Feuchtigkeits- und /oder rückfettenden Präparaten pflegen. Die Produkte, die Sie verwenden, sollten einen pH-Wert zwischen 5 und 6,5 haben und rückfettend sein. Das bedeutet, sie hinterlassen auf der Haut einen dünnen Fettfilm. Feuchtigkeitsspendende Cremes schützen vor Austrocknung, sie glätten raue Hautstellen und verhindern, dass Keime und / oder allergieauslösende Stoffe eindringen.

Kühlung tut gut

Wenn Sie Ihre Pflegeprodukte im Kühlschrank aufbewahren, kühlen sie bei der Anwendung die Haut und vermindern Juckreiz.

Schonen Sie die Haut schon beim Reinigen

Ölbäder können die Haut besonders schonend reinigen. Die Haut wird befeuchtet und durch einen dünnen Fettfilm geschützt. Danach sollten Sie die Haut mit einem weichen Handtuch vorsichtig abtupfen (nicht abrubbeln), damit der Ölfilm nicht zerstört wird. Generell gilt: Eine kurze Dusche ist besser als ein langes Vollbad, das die Haut austrocknet.



Tragen Sie leichte Kleidung

Kleidungsstücke, die weich und atmungsaktiv sind, verhindern Schwitzen, das zu Juckreiz führen kann. Baumwolle, Leinen, Seide und Mikrofaser sind empfehlenswert. Es gibt auch Kleidung, die speziell für Neurodermitis-Kranke entwickelt wurde. Sie enthält Silber, um zu vermeiden, dass Bakterien sich ansiedeln und Entzündungen verursachen.

Entspannung tut gut

Ein Krankheitsschub kann durch Stress oder andere psychische Belastungen ausgelöst werden. Entspannungsübungen wie die progressive Muskelrelaxation, autogenes Training, Tai Chi oder Yoga geben Ihnen Ruhe und erleichtern es, mit belastenden Situationen im Privat- oder Berufsleben zurechtzukommen.



Suchen Sie sich Kratzalternativen

Reiben, Zwicken oder Klopfen kann das Kratzen ersetzen. Achten Sie auf kurze Fingernägel, damit Sie sich nicht verletzen. Aus der Verhaltenstherapie kommt ein anderer kleiner Trick: Wenn Sie statt sich selbst zu kratzen, auf einem Gegenstand, etwa einem Holzklötzchen (Kratzklötzchen) kratzen, wird Ihrem Gehirn signalisiert, Sie haben auf das Jucken reagiert und der Juckreiz lässt nach. Probieren Sie es aus.

Neurodermitis ist eine Erkrankung, die in der Regel nicht heilbar ist. Denn die erbliche Anlage bleibt ein Leben lang bestehen. Viele Patienten können heute aber mit wirksamen Medikamenten und einigen Verhaltensmaßnahmen ein nahezu normales Leben führen.

Mit freundlicher Empfehlung,
Ihre MEDA Pharma GmbH & Co. KG

Konzept, Redaktion & Gestaltung MiM – MEDinMOTION GmbH
Agentur für Marketing in der Medizin
www.mim-agentur.de

©2012 by MiM – MEDinMOTION GmbH, Egelsbach

Alle Rechte, insbesondere das Recht auf Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung in fremde Sprachen, sind vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (Fotokopien, Film oder auf elektronischem Weg) ohne schriftliche Genehmigung der MEDA Pharma GmbH und Co. KG reproduziert werden.

Fragen für Ihren Arztbesuch

Anweisungen des Arztes

Arztstempel

www.elidel.de

MEDA Pharma GmbH & Co. KG
61352 Bad Homburg
www.medapharma.de

Ein Service von **MEDA**



9658-0007