



Detailierter
Leitfaden
für **Atopiker**

Atopisches Ekzem

Was ist atopisches Ekzem?

Atopisches Ekzem, auch **atopische Dermatitis** genannt, gehört zu den lebenslangen, episodischen Erkrankungen. Es wechseln sich Phasen der Ruhe (Remission) mit Schüben (Exazerbationen) mit starkem Ekzem ab. Nur in sehr seltenen Fällen verläuft die Erkrankung kontinuierlich, das heißt ohne Ruhephasen. Atopisches Ekzem ist eine schützende entzündliche Hautreaktion und ist heute die häufigste chronische und entzündliche **Hauterkrankung, die vor allem Säuglinge, Kinder und Jugendliche betrifft**. In einigen Fällen können **die Symptome bis ins Erwachsenenalter übergehen** oder treten zum ersten Mal im Erwachsenenalter auf.

Das Wort Ekzem leitet sich vom griechischen Wort ekzeo ab, was etwas bedeutet, das an die Oberfläche tritt oder aufbläht. Das Wort beschreibt also buchstäblich, wie die Erkrankung aussieht.



Wie äußert sich atopisches Ekzem?

Der Umfang der Betroffenheit variiert von Person zu Person – es tritt im Gesicht (insbesondere auf den Wangen, der Stirn und den Augenlidern), am Hals, Rumpf sowie an Händen und Füßen auf. Besonders häufig sind die Kniekehlen und Ellenbeugen betroffen. Atopisches Ekzem tritt in verschiedenen Formen auf, die sich in Bezug auf den Entstehungszeitpunkt und die Lokalisation der Hauterscheinungen unterscheiden.

Zu den häufigsten Symptomen gehören:

- Rötung
- Juckreiz der Haut
- Ausschlag in Herden
- Trockene Haut, die ihre Fähigkeit verliert, Wasser zu speichern
- Feine Risse in der Haut, die eine Infektion begünstigen können
- Nässen, Brennen der Haut
- Schwellung

Wie bekomme ich atopisches Ekzem?

Atopisches Ekzem ist zu einem großen Teil genetisch bedingt und hängt mit dem Immunsystem zusammen. Eine Person mit atopischem Ekzem (Atopiker) hat genetisch bedingt eine erhöhte Empfindlichkeit der Haut und Schleimhäute gegenüber verschiedenen Allergenen. Diese kommen häufig in unserer Umgebung vor und gelangen über die Haut, die Atemwege oder das Verdauungssystem in unseren Körper.

Es ist seit langem bekannt, dass Allergene in der Luft (Pollen von Pflanzen, Luftschimmel oder Tierallergene) sowie bestimmte Nahrungsmittel die Symptome des **atopischen Ekzems** verschlimmern können. Auch der Zusammenhang zwischen der Anzahl der **Hausstaubmilben** und dem Auftreten von **atopischem Ekzem** wurde bestätigt.

In Europa sind etwa 15-20 % der Säuglinge und Kleinkinder sowie 12 % der Vorschul- und Schulkinder vom atopischen Ekzem betroffen. Die Erkrankung ist nicht von Mensch zu Mensch übertragbar, wird jedoch häufig durch eine **genetische Prädisposition** für allergische Reaktionen wie Asthma, Heuschnupfen oder

Bindehautentzündung verursacht. Bei etwa 50 % der Kinder, deren Eltern Allergiker sind, tritt atopische Dermatitis auf.

Bei einigen Kindern verschwindet das atopische Ekzem innerhalb von wenigen Monaten, bei anderen kann es Jahre dauern. 50 % der Kinder, die als Kleinkinder an atopischem Ekzem litten, sind bis zum Alter von fünf Jahren geheilt. In einigen Fällen hält das atopische Ekzem bis ins Erwachsenenalter an.

Was sind die Komplikationen bei atopischer Dermatitis?

Die größte Gefahr geht von dem Kratzen aus, das die Hautbarriere schädigen und das Eindringen von Infektionen ermöglichen kann. Diese können durch den Goldenen Staphylokokken oder das Herpes-simplex-Virus verursacht werden. Eine häufige Infektion ist auch die Mollusca, die sich durch kleine, warzenähnliche Knötchen äußert, oder durch multiple vulgäre Warzen. Bei der Behandlung dieser Infektionen sind Kryotherapie, lokale Therapie oder die Laserentfernung effektiv.

Was hilft bei atopischer Dermatitis bei Erwachsenen und Kindern?

Entzündungen auf der Haut können mit Antihistaminika behandelt werden, die Allergien lindern und Juckreiz reduzieren. Grundlegend ist die lokale Hautpflege, einschließlich der Anwendung von lokalen Kortikosteroiden in Form von Salben bei akuten Schüben der atopischen Dermatitis. In spezialisierten Einrichtungen kommen bei schweren Fällen Phototherapie, Photochemotherapie oder biologisch basierte Therapien zum Einsatz. Diese Methoden zielen jedoch vor allem auf die Behandlung der Folgen ab, weshalb Prävention besonders wichtig ist:

1) Kosmetik für atopische Dermatitis

Bei atopischer Dermatitis **neigt die Haut zu übermäßiger Trockenheit**, daher ist es wichtig, sie regelmäßig einzucremen. Ideale Produkte sind Cremes und Salben, die speziell für Atopiker formuliert sind und **Kokos- sowie Mandelöl enthalten**.

Auch **Seifen**, die den patentierten Inhaltsstoff **Dermosoft®decalact mit antimikrobiellen**

Eigenschaften enthalten, sind geeignet, um die richtige Funktion der Hautmikroflora zu unterstützen.

Alle kosmetischen Produkte sollten ein pH-Wert haben, der dem physiologischen pH der menschlichen Haut entspricht, sowie ihre mikrobiellen Eigenschaften berücksichtigen, was für Atopiker äußerst wichtig ist.

2) Vermeidung von Staub und Hausstaubmilben

Hausstaubmilben können zu den provokativen Faktoren gehören, weshalb es ratsam ist, Staub im Haushalt zu reduzieren.

Ein charakteristisches Merkmal atopischer Haut ist die eingeschränkte Schutzfunktion. Atopiker haben eine geschädigte Hautbarriere, die permanent Substanzen in den Körper eindringen lässt. Diese Barriere schützt die Haut nicht ausreichend, wodurch sie empfindlich wird. Daher ist es für Atopiker extrem wichtig, ihr Bett mit speziellen Bettwaren auszustatten, die den Kontakt mit Hausstaubmilben verhindern. In Betten sammeln sich Milliarden von Allergenen, die Ekzeme auslösen oder verschlimmern können.

Wir verbringen etwa ein Drittel des Tages im Bett, und kleine Kinder, die am häufigsten unter atopischer Dermatitis leiden, verbringen oft sogar die meiste Zeit dort. Besonders nachts ist der Juckreiz am schlimmsten, da der Kortisolspiegel im Blut dann am niedrigsten ist. Kortisol wirkt nicht nur entzündungshemmend, sondern auch juckreizlindernd.



Um die Menge an Hausstaubmilben in der Luft zu reduzieren, wird auch die Verwendung von **Luftreinigern** empfohlen.

So reduzieren Sie Staub im Haushalt:

- Bett mit milbendichter Bettware ausstatten
- Häufig staubsaugen und Staubsauger mit HEPA-Filter verwenden
- Einen Luftreiniger mit HEPA- oder Nanofiltern anschaffen
- Teppiche, Polstermöbel und andere Textilmöbel entfernen, in denen sich Staub ansammeln kann
- Vorhänge entfernen oder regelmäßig waschen
- Plüschtiere entfernen oder oft bei hohen Temperaturen waschen

3) Ungeeignete Lebensmittel

Ungeeignete Lebensmittel sind natürlich jene, gegen die Sie eine Allergie haben. Aber auch andere Lebensmittel können Ekzeme auslösen, selbst wenn keine nachgewiesene Allergie vorliegt. Wenn Sie auf Pollen allergisch reagieren, könnten Sie auch auf bestimmte Obst- und Gemüsesorten empfindlich reagieren. Es ist ebenfalls ratsam, Lebensmittel zu vermeiden oder einzuschränken, die einen hohen Histamingehalt aufweisen (eine Substanz, die auch bei einer allergischen Reaktion im Körper freigesetzt wird), wie zum Beispiel:

- fermentierte, eingelegte, konservierte und aufgewärmte Speisen
- Alkohol
- gereifter Käse
- Wurstwaren
- bestimmte Gemüsesorten wie Tomaten, Paprika, Spinat oder Avocado
- Obst wie Erdbeeren, Zitrusfrüchte, Ananas usw.
- Nüsse, Hülsenfrüchte
- Schokolade, Kakao
- Fisch und Meeresfrüchte

Da Menschen mit Neurodermitis generell empfindlicher sind, sollten Sie auch auf Zusatzstoffe in Lebensmitteln (Konservierungsmittel, Farbstoffe, Aromen) achten.

Was hingegen sollten Sie in Ihrer Ernährung bevorzugen?

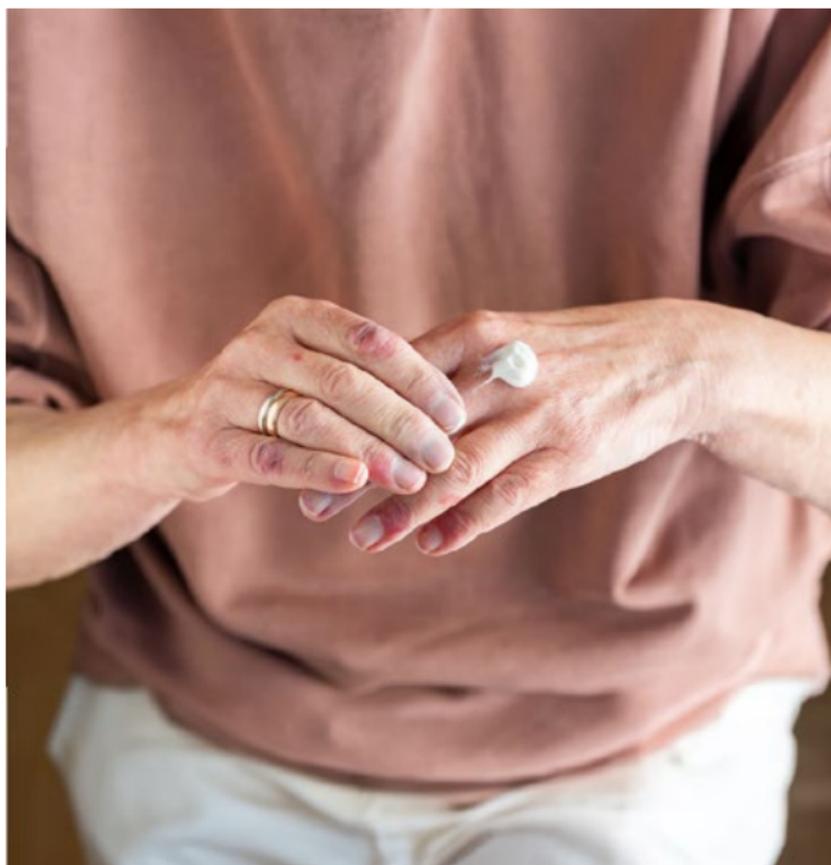
Positiv wirken sich Lebensmittel aus, die:

- ungesättigte Fettsäuren enthalten
- **Zink** enthalten (wie Kürbiskerne, Fleisch, Hülsenfrüchte)
- Probiotika enthalten, die eine gesunde Darmflora unterstützen

Die Zusammensetzung der Darmflora ist bei Menschen mit Neurodermitis vermutlich anders als bei gesunden Personen. Experten vermuten, dass diese Abweichung zur Entwicklung von Neurodermitis beitragen kann und nicht nur eine Folge der Erkrankung ist. Probiotika sind lebende Bakterien, die den Verdauungstrakt besiedeln und sich positiv auf die Gesundheit auswirken.

4) Wählen Sie die richtige Kleidung

Atopiker haben es bei der Kleiderwahl nicht einfach. In kalten Jahreszeiten neigen die meisten Menschen dazu, sich möglichst warm einzupacken, aber das kann das Ekzem verschlimmern. Achten Sie darauf, Kleidung zu wählen, bei der Sie nicht unnötig ins Schwitzen geraten. Wenn Schweiß zu lange auf der Haut bleibt, kann er das Ekzem reizen. Daher sind für Atopiker atmungsaktive Materialien besonders wichtig.



Geeignete Stoffe für Menschen mit Neurodermitis:

- ultraleichte Nanomaterialien für Allergiker
- Baumwolle mit antibakterieller Ausrüstung
- Seide
- Bambus
- Leinen

Baumwolle wird zwar am häufigsten für Menschen mit Ekzemen empfohlen, aber sie kann zu schwer sein und im Sommer unangenehm werden. Besser geeignet ist Baumwolle mit antibakterieller Ausrüstung.

Achten Sie darauf, wo das Kleidungsstück hergestellt wurde, denn auch die verwendeten **Farbstoffe** können Ihre Haut reizen. **Waschen und spülen Sie neue Kleidung gründlich, am besten mehrmals, bevor Sie sie tragen.** Seide ist ebenfalls eine gute Option, jedoch weniger praktisch. **Bambus** bietet eine interessante Alternative – er ist genauso weich wie Baumwolle, aber saugfähiger und hat antibakterielle Eigenschaften.

Eng anliegende Kleidung ist nicht immer die beste Wahl für Menschen mit Ekzemen. Greifen Sie lieber zu lockereren Kleidungsstücken. Enge Jeans, kombiniert mit aggressiven Farbstoffen, sind definitiv nicht ideal. Locker sitzende Kleidung reibt weniger an der Haut und ist wesentlich atmungsaktiver.

Achten Sie darauf, alle **kratzenden Etiketten zu entfernen**. Selbst wenn das Kleidungsstück locker sitzt, kann ein kratzendes Etikett das Ekzem reizen und zu einem Aufflammen führen.



5) Richtige Temperatur und Luftfeuchtigkeit

Besonders im Winter ist es wichtig, auf die Luftfeuchtigkeit zu achten. Trockene Luft entzieht der Haut und den Schleimhäuten Feuchtigkeit, was Neurodermitis verschlimmern kann. Die ideale Luftfeuchtigkeit liegt zwischen 40 und 60 %. Wenn die Luftfeuchtigkeit zu niedrig ist, verwenden Sie einen **Luftbefeuchter**, den es mittlerweile auch in Kombination mit **Luftreinigern** gibt.

Zu hohe Temperaturen im Schlafzimmer können dazu führen, dass Sie oder Ihr Kind die ganze Nacht über Juckreiz haben. Bei höheren Temperaturen verliert die Luft an Feuchtigkeit, was Ihre Haut und Schleimhäute austrocknet. Dies macht den Körper anfälliger für Krankheiten. Darüber hinaus fühlen sich Hausstaubmilben in gut beheizten Räumen wohler.

Generell sollte die Temperatur im Schlafzimmer immer etwa 3 bis 4 Grad niedriger sein als in den anderen Räumen. Wenn Sie tagsüber auf 22 °C heizen, sollten Sie die Temperatur in Ihrem Schlafzimmer für die Nacht auf 18 bis 19 °C senken.

6) Waschen und Hygiene

Achten Sie besonders bei Kindern auf eine schonende Körperpflege. Schweiß, Salben, Medikamente und Bakterien auf der Haut sollten gründlich abgewaschen werden. **Kurzes Duschen oder kurze Bäder** (maximal dreimal pro Woche und nicht länger als 5 Minuten) sind ratsam. Nach dem Waschen trocknen Sie die Haut sanft ab - reiben Sie nicht mit dem Handtuch, sondern tupfen Sie die Haut ab. Innerhalb von 3 Minuten nach dem Waschen sollten Sie die Haut mit einer **feuchtigkeitsspendenden Creme** (Emollient) eincremen, um die Haut vor dem Austrocknen zu schützen.



nanoSPACE®

Die Größe ist entscheidend.



nanoSPACE s.r.o.

IČO: 29161215, DIČ: CZ29161215

Rohova 98, Dolejší Předměstí
344 01 Domažlice

www.nanospace.de