



#hautstark

IN JEDER PHASE DER NEURODERMITIS

A-DERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE VÉGÉTAL

EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

DEXERYL

DUCRAY
LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

Neurodermitis

WAS WISSENSWERT IST

NEURODERMITIS 3

WER BETROFFEN IST 4

WIE ENTSTEHT NEURODERMITIS?

Genetische Veranlagung	5
Geschwächte Hautbarriere	6
Veränderte Hautflora	7
Mikroentzündung	7
Achte auf typische Risikofaktoren	8

SYMPTOME

Objektive Symptome	9
Subjektive Symptome	10

EIN LEBEN LANG?

Bei Säuglingen und Kindern	11
Bei Erwachsenen	12

ERSTE SCHRITTE

Risiken minimieren	13
Schweregrad ermitteln	14
Passend therapieren	14

PRIORITÄT PFLEGE

Geeignete Produkte	16
Reinigung	17
Pflege	17

AKUTPHASEN ANGEHEN

Kortison	19
Topische Calcineurininhibitoren	20
Die proaktive Therapie	20

SCHWERE NEURODERMITIS

Immunsuppressiva	21
------------------------	----

IMPRESSUM 22

ERGÄNZENDE HILFE

Das Wichtigste auf einen Blick	23
--------------------------------------	----

EINE CHRONISCHE BELASTUNG

Trockene, juckende und schuppende Haut sind die Hauptmerkmale, wenn die Diagnose Neurodermitis (atopische Dermatitis) gestellt wird. Die nichtansteckende, chronisch entzündliche Hauterkrankung führt zu einer stark empfindlichen Haut, die insgesamt sehr trocken ist.

Allem vorweg solltest du wissen: Neurodermitis ist nicht immer gleich. Die Hautkrankheit verläuft in der Regel in **erscheinungsfreien Phasen und akuten Schüben unterschiedlicher Intensität**. Während einer Akutphase treten stark juckende Ekzeme auf, die mitunter nässen können. Diese Ekzeme und die damit einhergehenden Symptome sind häufig eine starke Belastung und können die Lebensqualität deutlich einschränken. Zur Entstehung und Schwere der Neurodermitis tragen verschiedenste Faktoren bei, die sich teilweise positiv beeinflussen lassen.

WAS IST NEURODERMITIS?

- Eine chronisch entzündliche, nicht-ansteckende Erkrankung der Haut
- Typischerweise mit Krankheitsverlauf in periodischen Schüben

Was kannst du also tun, wenn du selbst betroffen bist oder dein Kind an Neurodermitis leidet?

Eine ursächliche Heilung der Neurodermitis ist bislang nicht möglich, aber es gibt Therapieformen, die Krankheitsschübe mildern und erscheinungsfreie Phasen verlängern können. Die Grundlage aller Therapieformen bildet laut aktueller Neurodermitis-Leitlinie die sogenannte **Basispflege**: eine dauerhafte und neurodermitisgerechte Hautpflege, die du konsequent und in jeder Phase der Erkrankung durchführen solltest (mehr zum Thema Basispflege: S. 16).



Wer betroffen ist

ZAHLN UND FAKTEN

Innerhalb der vergangenen Jahrzehnte ist die Zahl der Neurodermitis-Diagnosen beträchtlich gestiegen und besonders Kinder sind häufig betroffen. Diese Entwicklung zeichnet sich vor allem in Industriestaaten ab.

Für den Anstieg der Diagnosen gibt es verschiedene Gründe: Einerseits trägt die Aufklärung über Neurodermitis und die dadurch veränderte Wahrnehmung und Reaktion auf Hautveränderungen dazu bei. Aber auch übermäßige Hygiene, veränderte Umweltbedingungen und ein damit einhergehendes anfälligeres Immunsystem spielen eine Rolle.

HÄUFIGKEIT VON NEURODERMITIS

Etwa **14 %**
aller Kinder
sind betroffen.¹



1,5 – 3,0 %
aller Erwachsenen
sind betroffen.¹

Bei etwa **60 %**
tritt die Erkrankung
im 1. Lebensjahr auf.²



Bei etwa **90 %**
der Betroffenen tritt
die Erkrankung bis
zum 5. Lebensjahr auf.²



Von den ursprünglich Betroffenen
sind im Erwachsenenalter bis zu
beschwerdefrei.¹

60 %



¹ <https://www.allergieinformationsdienst.de/krankheitsbilder/neurodermitis/verbreitung.html>; letzte Aktualisierung: 20.12.2019.

² Werfel (2005), Atopische Dermatitis visuell, Georg Thieme Verlag, Stuttgart.

Wie entsteht Neurodermitis?

URSACHEN UND AUSLÖSER

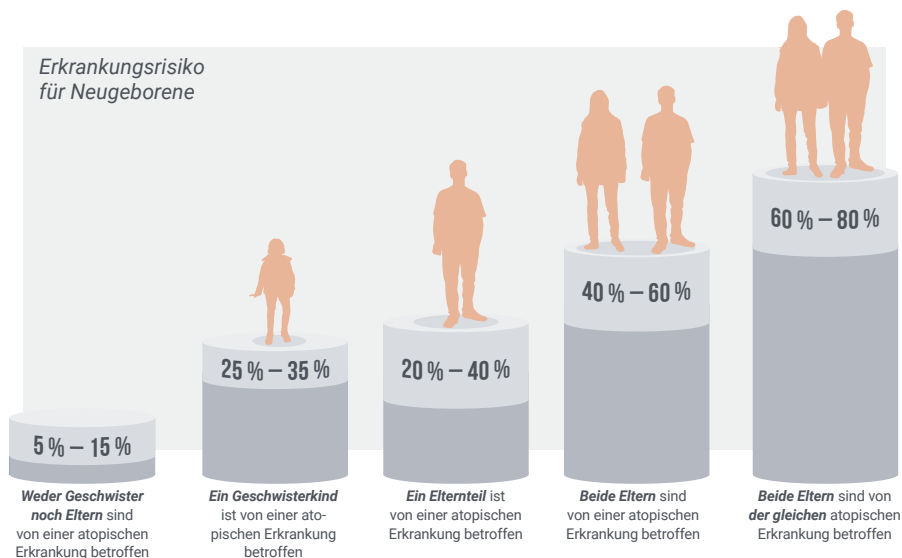
Trotz jahrelanger Forschung sind die genauen Ursachen der Hauterkrankung bisher nicht bekannt. Doch es gibt einige Einflüsse, die eine Neurodermitis begünstigen und Schübe verursachen können: Maßgeblich sind eine ererbte Anfälligkeit sowie äußere Faktoren wie Stress, Ernährung oder Allergien.

GENETISCHE VERANLAGUNG

Die genetische Veranlagung spielt eine entscheidende Rolle, da häufig in einer Familie gleich mehrere Personen betroffen sind. Die ererbte Überempfindlichkeit des Immunsystems wird als „**Atopie**“ bezeichnet und beschreibt die Neigung zu einer allergischen Reaktion auf eigentlich harmlose Substanzen. Vielleicht ist dir der Begriff bereits in anderen Bereichen begegnet? Denn auch im Zusammenhang mit allergischem Asthma, Heuschnupfen und Nahrungsmittelallergien spricht man von Atopien.

Atopie liegt in der Familie

Grundsätzlich gilt: Eine Atopiebelastung in der Familie erhöht das Risiko für Neugeborene, ebenfalls eine Überempfindlichkeit zu entwickeln. Am höchsten ist das Risiko, wenn beide Elternteile an der gleichen Atopie leiden – dann liegt das Erkrankungsrisiko bei bis zu 80 %.



GESCHWÄCHTE HAUTBARRIERE

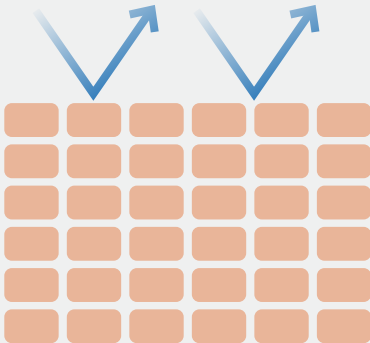
Die Haut ist in zweierlei Hinsicht ein Schutzschild: Zum einen bildet sie eine Barriere nach außen und schützt vor dem Eindringen von schädlichen Substanzen und Allergenen. Zum anderen verhindert sie einen Feuchtigkeitsverlust und schützt so deinen Körper vor dem Austrocknen.

Bei Neurodermitis ist der Hautaufbau jedoch verändert: Es fehlen wichtige Feuchthaltefaktoren und epidermale Lipide (Hautfette), wodurch der Verbund der Zellen durchlässig wird. Das wiederum lässt die Haut leichter austrocknen und macht sie empfindlicher gegenüber äußeren Einflüssen wie Allergenen, Bakterien und Schadstoffen. Mit anderen Worten: **Die schützende Hautbarriere ist geschwächt.**

GESUNDE HAUTBARRIERE

- Stabiler Verbund aus Hornzellen und -fetten
- Kein Verlust von Feuchtigkeit
- Schutz vor äußeren Einflüssen

Äußere Einflüsse

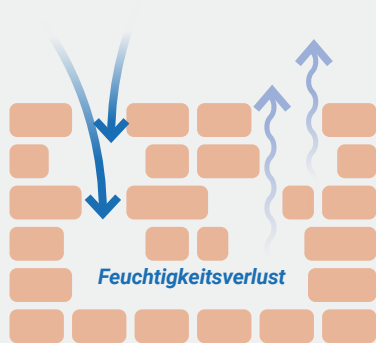


Oberhaut (Hornzellen)

GESTÖRTE HAUTBARRIERE

- Schlechte Vernetzung der Hornzellen
- Mangel an Hornfetten
- Feuchtigkeitsverlust, trockene Haut
- Weniger Schutz vor äußeren Einflüssen

Äußere Einflüsse



Oberhaut (Hornzellen)

WAS SIND MIKRO-ORGANISMEN?

Der Begriff stammt vom griechischen „mikros“ und heißt „sehr klein“. Gemeint sind winzige Organismen, die mit bloßem Auge nicht erkennbar sind (z. B. Viren, Bakterien, Pilze, Mikro-Algen).

VERÄNDERTE HAUTFLORA

Die Hautflora ist die Gesamtheit aller Mikroorganismen, die die Haut besiedeln und nicht krankheitserregend sind. Vorwiegend handelt es sich dabei um Bakterien und Pilze, die sich in verschiedenen Hautschichten aufhalten und dort vermehren. Ihre Aufgabe ist es, unsere Haut vor krankheits-erregenden Keimen zu schützen.

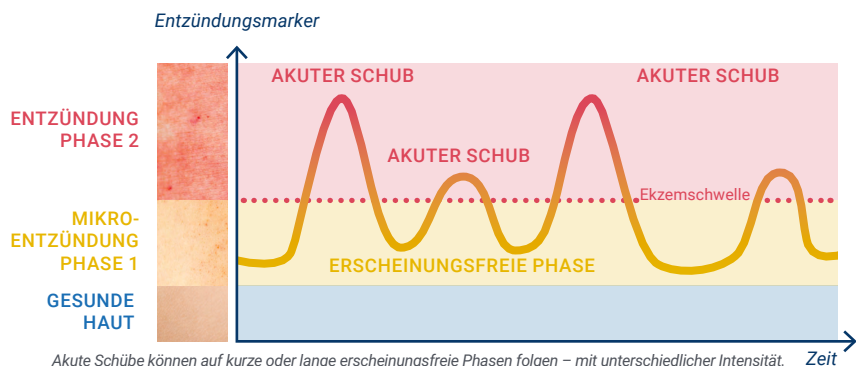
Bei Neurodermitis gerät die Hautflora aus dem Gleichgewicht: Die Vielfalt der Keime ist geringer und bestimmte Bakterien wie der sogenannte „Staphylococcus aureus“ (S. aureus) kommen häufiger vor als andere Keime. Und ausgerechnet dieser kann spürbaren Einfluss nehmen: **S.-aureus-Bakterien können Ekzeme verschlimmern und Schübe auslösen.**

MIKROENTZÜNDUNG

Der Entzündungsprozess bei Neurodermitis durchläuft in der Regel zwei Phasen:

Die erste Phase, die sogenannte Mikroentzündung oder erscheinungsfreie Phase, wird schnell übersehen: Denn die Entzündung auf der Haut ist zwar vorhanden, aber (noch) nicht erkennbar. Sichtbar wird die Neurodermitis in Phase 2, der entzündlichen Akutphase.

Bei Neurodermitis ist die Haut also zu keinem Zeitpunkt wirklich gesund. Sie ist auch dann entzündet, wenn keine Ekzeme sichtbar sind. Das bestätigte eine Untersuchung atopischer Haut, die auch bei nicht erkennbarem Ekzem eine erhöhte Zahl an Entzündungsmarkern aufwies. Deshalb ist es ratsam, dass du deine Haut auch nach dem Abklingen akuter Ekzeme weiterhin behandelst (mehr zum Thema proaktive Therapie: S. 21).



ACHTE AUF TYPISCHE RISIKOFAKTOREN



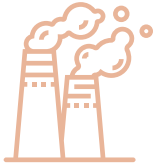
Allergene (z. B. Pollen, Tierhaare, Hausstaub, Nahrungsmittel)



Klima (extreme Temperaturen, trockene Heizungsluft)



Stress, Müdigkeit



Umweltschadstoffe



Zigarettenrauch



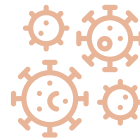
Übermäßige Hygiene



Falsche Hautreinigung und -pflege (mehr dazu auf S. 18–19)



Kleidung (z. B. synthetische oder luftundurchlässige Kleidung)



Infektionen durch Viren, Bakterien, Pilze

ÄUSSERE FAKTOREN

Neben den genetischen Voraussetzungen spielen auch äußere Provokationsfaktoren eine Rolle. Wie stark die Auswirkungen sind, ist ganz individuell. Meist gibt es auch nicht den einen Auslöser. Vielmehr führt ein Zusammenspiel unterschiedlicher Faktoren zur Ekzembildung.

Tipp: Führe ein Symptومتagebuch, um herauszufinden, welche Faktoren bei dir einen Schub provozieren.



Speziell bei Säuglingen: Zahren
(TIPP: Lasse ärztlich prüfen, ob Neurodermitis vorliegt oder ein „einfacher“ Hautausschlag)

Symptome VON RÖTUNGEN BIS SCHMERZ

Die Symptome einer Neurodermitis lassen sich grob unterscheiden in objektive und subjektive Krankheitsanzeichen. Objektive Symptome beschreiben die sichtbaren Veränderungen der Haut. Subjektive Symptome sind zum Beispiel Schlaflosigkeit, Juckreiz und Schmerzen, die Betroffene unterschiedlich stark wahrnehmen.

OBJEKTIVE SYMPTOME

Wenn du oder dein Kind an Neurodermitis leidest, ist die Haut auch in beinahe erscheinungsfreien Phasen äußerst empfindlich und trocken.

Während eines akuten Schubes treten jedoch stärker ausgeprägte Hautveränderungen auf: Neben Rötungen und Schwellungen der Haut sind mehr oder minder stark ausgeprägte Ekzeme ein deutliches Zeichen. Diese Ekzeme bleiben meist über Tage bis Wochen bestehen und können nässen oder sogar Verkrustungen bilden.

Treten an derselben Stelle wiederholt starke Entzündungen auf oder hält die Entzündung an, besteht das Risiko einer flächigen Verdickung der Haut.

Diese Verdickung und Vergröberung der Haut wird **Lichenifikation** genannt. Typische Körperregionen hierfür sind Handgelenke, Ellenbeugen und Kniekehlen.

Auch wenn eine erscheinungsfreie Phase deiner Haut von Dauer ist, bleibt die Ekzem-bereitschaft hoch und ein Neurodermitis-schub ist jederzeit möglich. **Bliebe deshalb auch außerhalb von Akutphasen wachsam.**

Übrigens: Um die Krankheit und ihren Schweregrad richtig einschätzen zu können, hilft das sogenannte SCORAD (Severity Scoring of Atopic Dermatitis) – ein international anerkanntes Punktesystem (mehr dazu auf S. 15).



WIE VERÄNDERT SICH DIE HAUT?

- Trockenheit
- Schuppenbildung
- Hohe Empfindlichkeit

WIE ZEIGEN SICH ENTZÜNDUNGEN?

- Rötungen
- Schwellungen
- Nässende Verletzungen und Krustenbildung

SUBJEKTIVE SYMPTOME

Die für viele größte subjektive Belastung ist der **Juckreiz**. Er ist unterschiedlich stark ausgeprägt und tritt nicht nur in den akuten Krankheitsphasen auf. Auch trockene Haut kann einen Juckreiz auslösen: Unruhe, schlaflose Nächte oder massive Kratzanfälle sind die Folge – zu Lasten der Lebensqualität.



Neben der Lebensqualität leidet auch die Haut: Das verstärkte Kratzen führt häufig zu Verletzungen und Rissen betroffener Hautstellen. Eine Schmerzlinderung erfolgt nur kurzfristig. Langfristig schädigt das Kratzen sowohl die Haut als auch ihre Barriere so stark, dass sich die Ekzembereitschaft erhöht. So entsteht schnell ein Teufelskreis aus Juckreiz, Kratzen, Hautreizung, Entzündung und somit erneutem Juckreiz.

Zudem können die vielen Risse und kleinen Wunden Krankheitserregern das Eindringen in die Haut erleichtern. Nicht nur Allergene gelangen ungehindert ins System und verursachen Sensibilisierungen, auch Bakterien, Viren und Pilze haben freie Bahn und können die Haut infizieren. Das Risiko einer schmerzhaften **Superinfektion** ist stark erhöht.

Was ist eine Superinfektion?

Eine Superinfektion entsteht durch S.-aureus-Bakterien, die eitrige Blasen und Pusteln auf der Haut verursachen. Dieser Keim produziert auch bakterielle Superantigene, die eine Neurodermitis aufrechterhalten und sogar verschlimmern können.

ENTZÜNDLICHE SYMPTOME:

-  Juckreiz
-  Brennen
-  Schmerz

Ein Leben lang?

DER KRANKHEITSVERLAUF

Neurodermitis tritt bei Säuglingen, Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen auf, wobei Kinder besonders häufig betroffen sind. Typisch ist außerdem, dass Neurodermitis abhängig vom Alter an unterschiedlichen Körperstellen in Erscheinung tritt.

BEI SÄUGLINGEN UND KINDERN

Bei einem **Säugling** zeigen sich die ersten Anzeichen einer Neurodermitis bereits im zweiten oder dritten Lebensmonat. Dabei steht der sogenannte Milchschorf in direktem Zusammenhang mit Neurodermitis. Denn bei Säuglingen sind typischerweise Kopfhaut und Wangen betroffen: Zunächst rötet sich die Haut, später bilden sich Bläschen und weißlich gelbe Schuppen, aus denen schließlich ein nässendes und verkrustetes Ekzem entsteht. Dieses Ekzem wird aufgrund seines speziellen Aussehens als Milchschorf bezeichnet.



SCHNELLTEST

Du hast den Verdacht, dass dein Kind an Neurodermitis leidet? Die folgenden Fragen können für eine Ersteinschätzung hilfreich sein. Solltest du mehr als zwei Fragen mit JA beantworten, ist ein Arztbesuch ratsam.



Hast du oder ein anderes Familienmitglied Neurodermitis oder Allergien?



Ist die Haut deines Kindes sehr trocken?



Neigt die Haut deines Kindes zu Entzündungen?

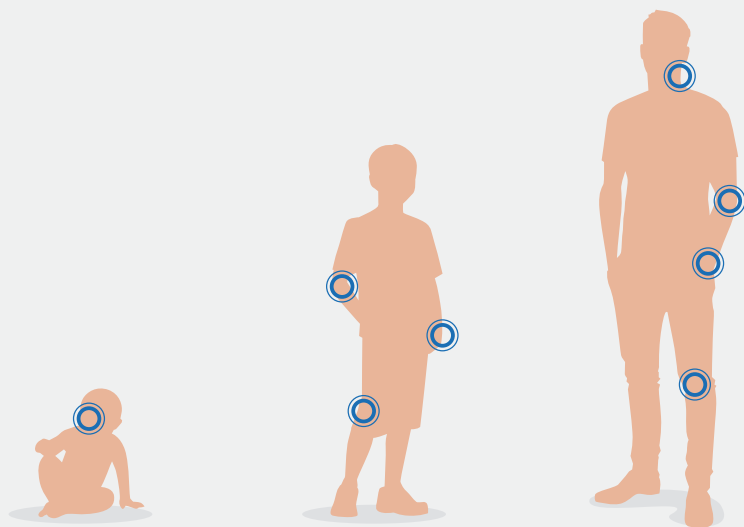


Treten schubweise Hauterscheinungen auf?

Sind die **Kinder** aus dem Milchschorf herausgewachsen, verlagern sich die juckenden Ekzeme häufig an Handgelenke, Ellenbeugen und Kniekehlen. Solche sogenannten „Beugenekzeme“ führen im Kindergarten- und Schulalter aufgrund der empfindlichen Haut verstärkt zu Entzündungen und Lichenifikationen, also Verdickungen der Haut.

Aber auch andere Körperstellen können betroffen sein: Gesicht, Nacken, Oberkörper oder Oberschenkel sind im Kindesalter typische Bereiche für neurodermitisbedingte Hauterscheinungen.

Betroffene Stellen nach Altersgruppe



SÄUGLINGE

Nässende Ekzeme an Wangen

KINDER

*Ekzeme an Ellenbeugen, Kniekehlen,
Nacken und Handgelenken*

ERWACHSENE

*Ekzeme an Hals, Ellenbeugen,
Händen und Beinen*

BEI ERWACHSENEN

Etwa zwei Drittel der an Neurodermitis erkrankten Kinder sind bis zur Pubertät beschwerdefrei. Im Erwachsenenalter sind etwa 1,5–3 % weiterhin (oder erstmalig) betroffen.*

Es besteht außerdem die Möglichkeit, dass sich eine Neurodermitis mit der Zeit verlagert, beispielsweise in andere atopische Erkrankungen wie allergisches Asthma bronchiale oder Heuschnupfen.

Kommt es im Erwachsenenalter trotz geringer Wahrscheinlichkeit erstmalig zu Neurodermitis, sind typischerweise Augenlider oder Hals betroffen. Doch auch Beugeneckzeme an Kniekehlen und Armen treten sehr häufig auf. Besonders belastet sind außerdem die Hände: Trockene, schuppige und juckende Haut (chronisches Handekzem), Entzündungen mit Bläschen und Einrissen sind keine Seltenheit.

* <https://www.allergieinformationsdienst.de/krankheitsbilder/neurodermitis/verbreitung.html>;
letzte Aktualisierung: 20.12.2019.

NEURODERMITIS VERSTEHEN

Neurodermitis ist bisher nicht gänzlich heilbar, aber teilweise kontrollierbar: Durch eine passende Behandlung kannst du die Schwere der Schübe mildern und die mitunter schmerzhaften Symptome lindern.

Neben einer passenden Therapie kannst du deine Haut mit ein paar Alltagsmaßnahmen zusätzlich unterstützen:

FRISCHE LUFT

Lüfte regelmäßig und vermeide trockene Heizungsluft. Tagsüber sollte die Raumtemperatur bei 20 °C und nachts bei 18 °C liegen.

ALLERGENE VERMEIDEN

Wenn die Neurodermitis durch eine Allergie beeinflusst wird, versuche die auslösenden Stoffe zu meiden. Lasse vorab einen Allergietest machen.

INFEKTIONEN VORBEUGEN

Bei Verdacht auf eine Infektion solltest du unbedingt ärztlichen Rat einholen. Mit Pflegeprodukten, die eine antibakterielle oder antiseptische Wirkung haben, kannst du zusätzlich unterstützen.

RICHTIGE REINIGUNG UND PFLEGE

Verwende feuchtigkeitsspendende und hochverträgliche Produkte (mehr dazu auf S. 17–19).

STRESS ABBAUEN

Um stressbedingten Schüben zu begegnen, können regelmäßige Meditation, Yoga oder autogenes Training helfen.

HYGIENE DOSIEREN

Zum heutigen Lebensstil gehört oft eine übermäßige Hygiene. Bei Neurodermitis gilt: nicht zu oft, nicht zu lange und nicht zu heiß baden oder duschen. Gerade Kinder sollten nicht täglich baden. Achte zusätzlich auf seifenfreie Produkte.

KRATZEN REDUZIEREN

Ziel ist es, den Teufelskreis aus Jucken, Kratzen, Jucken zu durchbrechen (mehr dazu auf S. 11).

GEEIGNETE KLEIDUNG

Baumwolle, Leinen und Seide sind gut verträglich – insgesamt ist luftige, weite und atmungsaktive Kleidung angenehm für neurodermitiskranke Haut. Kratzige Etiketten gleich entfernen!

Tip: Halte deine Fingernägel und die des Kindes möglichst kurz – so kannst du die Gefahr von starken Hautreizungen vermindern. Speziell bei Kindern eignet sich auch das Tragen von Neurodermitis-Handschuhen über Nacht.

SCHWEREGRAD ERMITTELN

Auf der Suche nach der richtigen Therapie ist neben deinem Alter und der örtlichen Lage der Ekzeme eine weitere Frage entscheidend: Welcher Schweregrad liegt vor? Damit dein Hautarzt / deine Hautärztin die Schwere objektiv beurteilen kann, gibt es das sogenannte **SCORAD** (Severity Scoring of Atopic Dermatitis) – ein international standardisiertes Punktesystem. Es hilft bei der Therapieentscheidung und auch beim Bewerten der Behandlungserfolge.

HAUTTEST MIT PFLEGEEMPFEHLUNG



www.hautstark.com/hauttest

PASSEND THERAPIEREN

Nachdem der Schweregrad deiner Neurodermitis ermittelt wurde, kannst du in hautärztlicher Absprache passend therapieren. Auf Basis von wissenschaftlichen Erkenntnissen und Erfahrungen aus der Praxis wurde hierfür ein Therapiemodell aus vier Stufen entwickelt, das je nach Schwere eine bestimmte Behandlung empfiehlt.

*Die Leitlinie
„Neurodermitis“*
empfiehlt:*

SCHWERE EKZEME
sowie anhaltende
Ekzeme

Krankenhausaufenthalte, Einnahme von
immunsuppressiven Medikamenten
(Cyclosporin A, kurzzeitige Gabe von oralen
Kortikoiden, Dupilumab und weitere)

MITTELSCHWERE EKZEME
sowie wiederkehrende
Ekzeme

Proaktive Behandlung der Hautoberfläche
mit Calcineurinhemmern oder oberflächliche
Behandlung mit mittelstarken bis starken
Kortikoiden, Nasswickeltherapie, UV-Therapie,
psychologische Beratung, Klima-Therapie

LEICHTE EKZEME
sowie vorübergehend
auftretende Ekzeme

Zeitweise Behandlung der Hautoberfläche
mit mittelstarken Kortikoiden und/oder mit
Calcineurinhemmern, Antiseptika

BASISPFLERGE
Trockene Haut

Aufklärungsprogramme, Basispflege,
Badeöle, Vermeidung von Risikofaktoren

* Wollenberg et al. Consensus-based European guidelines for treatment of atopic eczema (atopic dermatitis) in adults and children: part I. JEADV (2018). 32(5): 657–682.

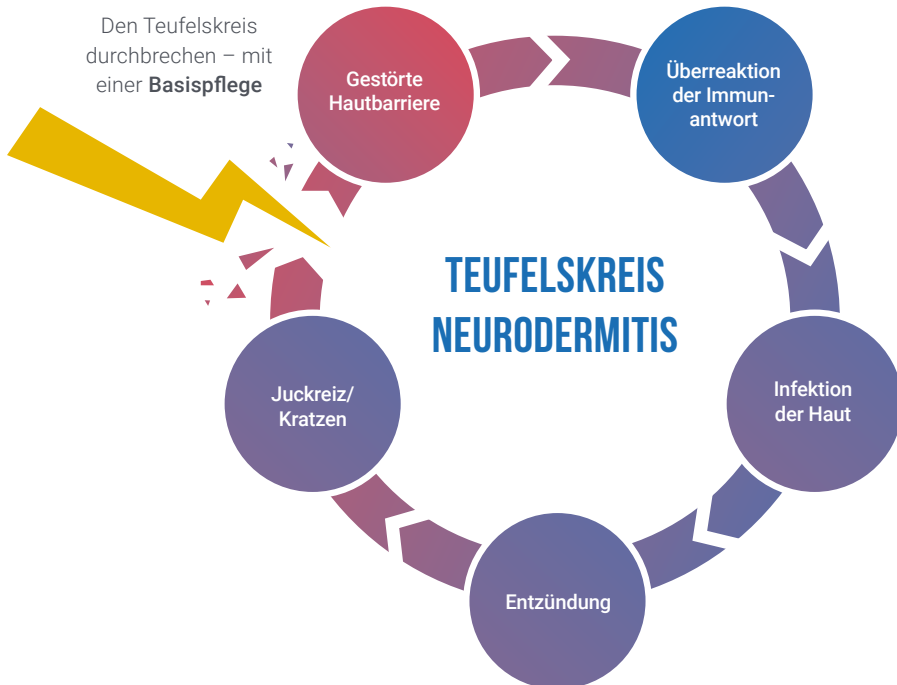
Priorität Pflege

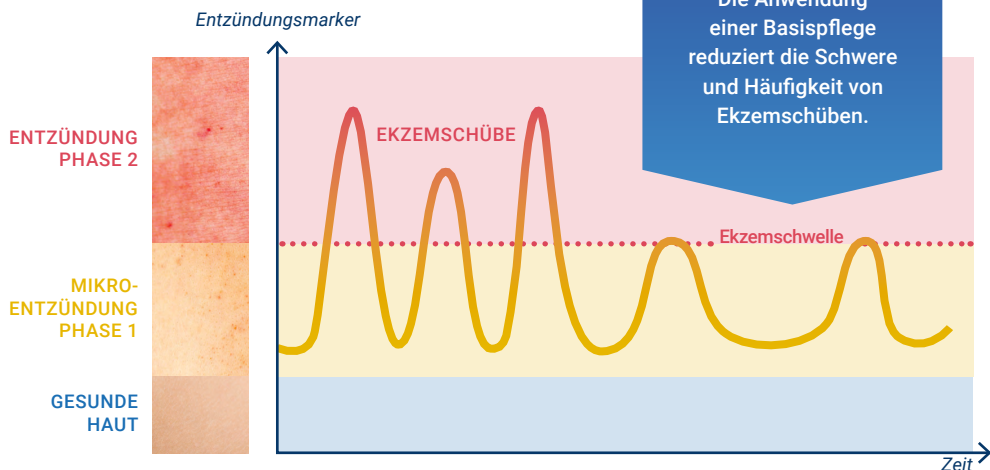
DIE BASISPFLEGE

Die Basis einer bestmöglichen Linderung von Neurodermitis ist die tägliche Pflege (Basispflege). Durch die tägliche Pflege mit der geeigneten Creme kann die gestörte Hautbarriere stabilisiert werden. Akute Schübe können gemildert, hinausgezögert oder sogar verhindert werden.

Die Anwendung der Basispflege kann je nach Schweregrad der Neurodermitis mitunter auch eine Behandlung mit Medikamenten reduzieren oder gar vermeiden. Außerdem können passende Präparate den Teufelskreis aus Jucken und Kratzen durchbrechen.

In einer Studie zeigte sich außerdem der vorbeugende Effekt einer Basistherapie: Durch die Anwendung der Basispflege bei Risikokindern ab der Geburt ließ sich die Wahrscheinlichkeit, eine Neurodermitis zu entwickeln, um bis zu 50 % senken.





GEEIGNETE PRODUKTE

Deine neurodermitische Haut benötigt eine spezielle Pflege. Deshalb wurden Pflegeprodukte entwickelt, die genau auf diese speziellen Bedürfnisse zugeschnitten sind.

Bei Neurodermitis enthält die Haut zu wenig Hornfette und natürliche Feuchthaltefaktoren. Auch die Hautflora ist verändert (mehr dazu auf S. 8). Für die tägliche Reinigungs- und Pflegeroutine (Basispflege) eignen sich deshalb Produkte, die **rückfeuchtende, rückfettende und filmbildende Eigenschaften** besitzen.

Mit einer Basispflege, die der Haut Feuchtigkeit spendet und einen hautschützenden Film bildet, kann eine weitere Austrocknung verhindert werden. Zugleich kann deine Haut vor Krankheitserregern geschützt werden, die von außen eindringen und zu Reizungen führen können.

TIPP

DEXERYL Creme sorgt für tägliche Entspannung bei neurodermitischer Haut, versorgt sie mit Feuchtigkeit* und einem pflegenden Schutzfilm.

Ergänzt wird die Creme um die sanfte DEXERYL Reinigung für eine optimale Feuchtigkeitsversorgung.



* Vaillant et al. JCD 2019.



REINIGUNG

Bei der Reinigung von Körper und Gesicht ist es besonders wichtig, dem Mangel an Fetten und Feuchtigkeit mit geeigneten Produkten entgegenzuwirken. Denn bereits klares Wasser entzieht Feuchtigkeit – besonders bei hohem Kalkgehalt.

Achte bei der Wahl der Reinigungsprodukte deshalb auf rückfettende, feuchtigkeits- und fettspendende Inhaltsstoffe. Um den pflegenden Effekt zu verstärken, helfen pflanzliche oder allergenfreie Substanzen.

PFLEGE

Versorge deine trockene und zu Entzündungen neigende Haut regelmäßig mit notwendigen Pflegestoffen. Nur so sind eine Stärkung der Hautbarriere und eine langfristige Verbesserung des allgemeinen Hautzustands möglich.

Verwende hierfür mindestens zweimal täglich Cremes, Lotionen oder Salben, damit deine Haut mit ausreichend befeuchtenden Substanzen versorgt ist. Welches Produkt sich eignet, ist – genau wie bei der Reinigung – immer vom jeweiligen Hautzustand und der betroffenen Hautregion abhängig. Grundsätzlich solltest du auch bei den Pflegeprodukten auf einen hautfreundlichen pH-Wert achten. Cremes, Lotionen oder Salben besitzen im besten Fall sogar hautstabilisierende und reizlindernde Eigenschaften. Außerdem solltest du Produkte vermeiden, die Allergene (z. B. Wollwachs) oder Duftstoffe enthalten.

Auch die Zusammensetzung ist entscheidend:

Im **Winter** ist neurodermitiskranke Haut noch stärker von Trockenheit betroffen als sonst. In dieser Zeit empfiehlt es sich, einen reichhaltigen Balsam oder eine reichhaltige Creme mit besonders hohem Fettanteil zu verwenden.

Im **Sommer** und als grundsätzliche Basispflege empfiehlt sich hingegen ein Produkt mit etwas weniger fetthaltigen und dafür verstärkt hautberuhigenden Inhaltsstoffen wie beispielsweise Cremes, Lotionen oder eine leichte Pflegemilch. Damit beugst du Neurodermitisschüben vor.

Ein Aktivstoff, der sich bewährt hat, ist beispielsweise I-modulia® mit 3-fach-Wirkung: gegen Juckreiz, Entzündungen und bakterielle Superinfektionen. Pflegeprodukte mit den Aktivstoffen Glycerin, Vaseline und flüssiges Paraffin bilden sogar einen schützenden und feuchtigkeitsspendenden Film auf der Haut.

Auch bestimmte **Pflanzenaktivstoffe** haben sich wegen ihrer entzündungshemmenden, antibakteriellen und juckreizlindernden Wirkung bewährt. Hier solltest du jedoch unbedingt auf die Eigenschaften achten, denn es gibt pflanzliche Eiweiße, die Allergien auslösen können. Als besonders verträglicher Pflanzenaktivstoff gilt deshalb der proteinfreie Rheelba® Jungpflanzenextrakt, der aus Saathafer gewonnen wird.

Übrigens: Insbesondere bei Kindern solltest du darauf achten, dass Produkte schnell einziehen und leicht zu verteilen sind. Sonst besteht die Gefahr, dass die Haut bereits beim Auftragen gereizt wird.

TIPP

Sorge mit
Thermalwassersprays
für zusätzliche
Abkühlung und
Beruhigung.





Akutphasen angehen

DIE THERAPIE AUF DER HAUT

In Akutphasen der Neurodermitis gilt es, Ekzeme antientzündlich zu behandeln. Eine gute Möglichkeit ist die Anwendung am „Ort des Geschehens“, also direkt auf der Haut, durch spezielle Cremes oder Salben. Diese sogenannte topische Therapie hat meist weniger Nebenwirkungen als die Einnahme von Medikamenten.

KORTISON

Topische Glukokortikoide (Kortison) wie beispielsweise **Cortisol** (auch bekannt als **Hydrocortison**) werden aufgrund der stark antientzündlichen Wirkung häufig für akute Ekzeme empfohlen. Glukokortikoide können in ihrer Wirkstärke variieren.

Wenn du mit kortisonhaltigen Cremes oder Salben behandelst, gilt stets: Die Behandlung muss ausgeschlichen, also schrittweise reduziert werden, auch wenn die akuten

Symptome bereits abgeklungen sind. Bei plötzlichem Behandlungsabbruch besteht die Gefahr, dass die Entzündung innerhalb kürzester Zeit wieder aufflammt. Auf besonders empfindlichen Hautarealen (Gesicht, Genitalbereich, Körperfalten) ist die Anwendung stark wirksamer kortisonhaltiger Cremes nicht zu empfehlen.

TOPISCHE CALCINEURININHIBITOREN

Die verschreibungspflichtigen topischen Calcineurininhibitoren, auch **Calcineurinhemmer** genannt, werden in Phasen akuter Ekzemschübe besonders für empfindliche Hautareale empfohlen: Im Gegensatz zu kortikoidhaltigen Cremes sind Calcineurininhibitoren auch **auf sensiblen Hautarealen** gut verträglich. In akuten Phasen solltest du Calcineurinhemmer in Form von Salben oder Cremes zweimal täglich direkt auf die betroffene Hautstelle auftragen.

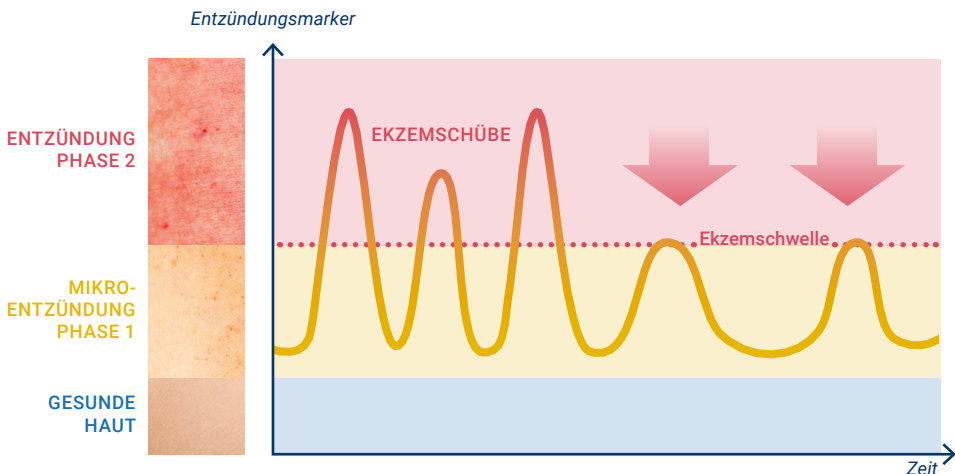
Calcineurinhemmer regulieren die Aktivität bestimmter Immunzellen, wodurch Entzündungen auf der Haut und der damit einhergehende Juckreiz gelindert werden. Auch hier gilt: Brich die Anwendung nicht abrupt ab.

Übrigens: Der Einsatz von Calcineurininhibitoren ist auch langfristig in Form einer proaktiven Therapie Erfolg versprechend.

DIE PROAKTIVE THERAPIE

Die sogenannten **Mikroentzündungen** sind auf der Haut häufig nicht sichtbar und bestehen in augenscheinlich erscheinungsfreien Phasen. Doch Vorsicht: Manche Mikroentzündungen wachsen mit der Zeit zum nächsten heftigen Schub heran.

Genau hier greift die sogenannte proaktive Therapie: Sie steht für eine langfristige Therapie auch außerhalb der Akutphasen, bei der du die Haut in geringerer Dosierung mit Salben nachbehandelst (beispielsweise maximal 2 × pro Woche mit Calcineurininhibitoren). So kannst du bereits kleinste Entzündungsreaktionen unterbinden und einen erneuten Ekzemschub unter Umständen verhindern.



* Wollenberg et al. Proactive treatment of atopic dermatitis in adults with 0,1% tacrolimus ointment. Allergy (2008).



Schwere Neurodermitis

DIE EINNAHME VON MEDIKAMENTEN

Bei besonders schweren Krankheitsverläufen ist es möglich, dass die Anwendung auf der Haut nicht anschlägt und die Einnahme von Medikamenten notwendig ist. Denn während Salben oder Cremes nur lokal auf der Haut wirken, entfalten Kapseln oder Tabletten ihre Wirkung von innen auf den gesamten Organismus.

IMMUNSUPPRESSIVA

Systemische Therapieformen, also Kapseln oder Tabletten, solltest du ergänzend zur Pflege und topischen Therapie anwenden; sie sind nur per Verschreibung erhältlich. Meist regulieren systemische Medikamente das Immunsystem. Solche sogenannten

Immunsuppressiva enthalten zugleich jedoch Wirkstoffe, die die Funktionalität des Immunsystems schwächen. Deshalb besteht ein hohes Risiko für Nebenwirkungen.

Ergänzende Hilfe BEGLEITEND BEHANDELN

Du möchtest ergänzend zur Stufentherapie etwas gegen die Neurodermitis unternehmen? Auch nichtmedikamentöse, begleitende Therapieformen können helfen, deine Beschwerden zu lindern und das Immunsystem zu unterstützen.

Als ergänzende Hilfe hat sich beispielsweise die Behandlung mit Thermalwasser bewährt. Deshalb bieten spezielle **Thermalwasser-kliniken** Behandlungen an, die die hautberuhigende Wirkung von Thermalwasser nutzen.

Ein stationärer Aufenthalt in einer entsprechenden Klinik bietet dir oder deinem Kind Erleichterung: Dort kannst du die Behandlung in die Hände von Spezialisten legen, die eine individuell auf die jeweiligen Hautbedürfnisse angepasste Therapie anbieten.

Die **Avène Thermalklinik** ist beispielsweise mit modernster medizinischer Ausrüstung ausgestattet. Behandlungen werden unter strenger medizinischer Kontrolle durchgeführt. Menschen aus ganz Europa, aber auch aus den USA, aus Japan und China kommen hierher, um dieses grüne Tal zu genießen.

Auch eine **Klimatherapie** kann bei Neurodermitis Linderung verschaffen: Der Aufenthalt in Reizklimazonen stärkt unter anderem das Immunsystem und verbessert das Hautbild.

Da sich eine gezielte Hautbestrahlung mit **UV-Licht** positiv auf eine durch Neurodermitis beanspruchte Haut auswirken kann, unterstützt eine sogenannte Photo- oder Lichttherapie die Stufentherapie sinnvoll.

Bei der Phototherapie ist jedoch Vorsicht geboten: Sonnenbrände sind unbedingt zu vermeiden, da sonst das Hautkrebsrisiko steigt.

Da Neurodermitis nicht nur körperlich, sondern auch psychisch belastend sein kann und Stress deine Schübe begünstigt, berücksichtige in deiner Therapie bei Bedarf auch **psychotherapeutische Begleitung**.

Um die Krankheit besser zu verstehen, ist es außerdem ratsam, an einer **Neurodermitis-schulung** teilzunehmen: Die dort vermittelten Hilfestellungen zum Umgang mit der Erkrankung können die Lebensqualität langfristig verbessern. Mehr Informationen findest du unter: www.dha-allergien.de

Die Avène
Thermalklinik



Pierre Fabre Dermo-Kosmetik GmbH • 79108 Freiburg • Deutschland

kosmetische-information_de@pierre-fabre.com • Kostenlose Service-Hotline: 0800 70 50 600

Alle Rechte, insbesondere das der Übersetzung und Vervielfältigung, vorbehalten. Ohne schriftliche Genehmigung, der PIERRE FABRE DERMO-KOSMETIK GMBH darf kein Teil der Broschüre durch Mikroverfilmung, Fotokopie oder ein anderes Verfahren reproduziert werden.

#hautstark IN JEDER PHASE DER NEURODERMITIS

A-DERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE VEGETAL

EAU THERMALE
Avene
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

DEXERYL

DUCRAY
LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

TIPPS FÜR DEINEN ALLTAG



Bevorzuge Dusche statt Bad
und dusche maximal
5 Minuten. Bade maximal
15 Minuten. Die Wassertemperatur
sollte 34 °C nicht übersteigen.



Reinige deine Haut seifenfrei,
schonend und sanft mit milden,
pH-hautneutralen und rückfettenden
Reinigungsprodukten
(Syndets) ohne Duftstoffe.



Verzichte auf hautreizende
Reibung durch Handtücher beim
Abtrocknen deiner Haut: **Tupfe
deine Haut trocken.**



**Schütze deine Haut vor
extremen Temperaturen:**
Starke Kälte oder zu viel Sonne
können die Symptome
verschlimmern.



**Creme deine Haut
nach jeder Reinigung, jeder
Dusche und jedem Bad ein.**



Verwende nur **feuchtigkeits-
spendende und rückfettende
Pflegeprodukte** ohne Duftstoffe, die
pH-hautneutral und hypoallergen
sind.



Nutze sterile Kosmetik: Steril
hergestellt, abgefüllt und ent-
nommen sowie frei von Konser-
vierungsstoffen und Emulgatoren
bietet sie bei Neurodermitis höchste
Hygiene und Verträglichkeit.



**Trinke ausreichend
Wasser.**



Verwende **hautberuhigende
Thermalwasserprodukte.**



Creme deine Haut **mindestens
ein- bis zweimal täglich ein.**



**Schneide dir regelmäßig
die Fingernägel,** um zusätzliche
Schädigungen der Haut
zu vermeiden.



Trage bevorzugt **Kleidung
aus Baumwolle** und
vermeide den Kontakt
mit aggressiven oder
reizenden Stoffen.

DAS WICHTIGSTE AUF EINEN BLICK

Was ist Neurodermitis?

**Neurodermitis ist eine chronisch entzündliche und nicht-
ansteckende Hautkrankheit.** Die genauen Ursachen sind nicht
bekannt, eine vererbte Anfälligkeit und äußere Faktoren spielen
jedoch eine Rolle. Besonders häufig sind Kinder betroffen,
aber auch Erwachsene leiden an Neurodermitis.

Typische Anzeichen

- Trockene, schuppige Haut
- Allgemein hochempfindliche
Haut
- Juckreiz
- Ekzeme

Ist der Arztbesuch ein Muss?

Bei **anhaltenden
Hautproblemen** solltest du
eine Hautarztpraxis oder
Apotheke aufsuchen.

Risikofaktoren vermeiden! Zum Beispiel:



Allergene



Zigarettenrauch



Umweltschad-
stoffe



Übermäßige/Falsche
Hautreinigung



Falsche
Hautpflege



Hautreizende
Kleidung



Infektionen



Extreme
Temperaturen



Trockene
Heizungsluft



Psychische
Belastungen



NICHT VERGESSEN:

Mit der richtigen
Basispflege kannst du aku-
te Schübe mildern,
hinauszögern oder
sogar verhindern.

Wertvolle Tipps für die
Basispflege findest du auf
der Innenseite.

DEINE PROBLEMLÖSER AUS DER APOTHEKE



DEXYANE MED
Reparierende, beruhigende Creme
30 ml – PZN: 11665777
100 ml – PZN: 11578713
**Reparierende, beruhigende
Augenlidcreme**
15 ml – PZN: 15205647



DEXERYL SHOWER
200 ml – PZN: 16021056
500 ml – PZN: 16021062



DEXERYL CREME
50 g – PZN: 04045212
250 g – PZN: 04045241
500 g – PZN: 07379385



XERACALM A.D.
Rückfettendes Waschstück
100 g – PZN: 16819015
Rückfettendes Reinigungsgel 2 in 1
400 ml – PZN: 00670769



XERACALM A.D.
Rückfettende Creme
200 ml – PZN: 00670485; 400 ml – PZN: 13883722
Rückfettender Balsam
200 ml – PZN: 00670597; 400 ml – PZN: 13883685
Rückfettendes Anti-Juckreiz Konzentrat
50 ml – PZN: 14370456



EXOMEGA CONTROL
**Geschmeidigmachendes
Reinigungsgel 2 in 1**
200 ml – PZN: 13595822
**Geschmeidigmachendes
Duschöl**
200 ml – PZN: 12731938



EXOMEGA CONTROL
Rückfettende Creme
200 ml – PZN: 17544112
Rückfettende Milch
200 ml – PZN: 17544129; 400 ml – PZN: 17544135
Rückfettender Balsam
200 ml – PZN: 17544141; 400 ml – PZN: 17544098
Rückfettendes Spray
50 ml – PZN: 17551514; 200 ml – PZN: 175515200

Alles rund um
Neurodermitis auf:
www.hautstark.com



#hautstark IN JEDER PHASE DER NEURODERMITIS

Medizinische SOS-Behandlung:

SOS-BEHANDLUNG BEI EKZEMEN

DEXYANE MeD

Reparierende, beruhigende Creme

- Ohne Kortison
- Juckreizstillend²
- Feuchtigkeitspendend
- Reparierend
- Auch auf offenen Stellen
anwendbar



ab 3 Monaten



0% Kortison

BEI MITTLEREN UND SCHWEREN SCHÜBEN

Unterstützt die Therapie
mit Kortikoiden: **für eine
stärkere Linderung
NACH NUR 3 TAGEN!**



2 x täglich

Verträgliche Pflege mit beruhigendem Thermalwas-

REINIGUNG

XeraCalm A.D

Rückfettende Reinigung

- Gesichts- und Körperhygiene
- Milde waschaktive Substanzen
- Ohne Duftstoffe
- Seifenfrei, hautneutraler
pH-Wert



ab 1 Monat



ab der Geburt

PFLEGE

XeraCalm A.D

**Die verträgliche Pflege mit
Juckreizlinderndem Aktivstoff**

- Praktischer Verschluss
mit steriler Kosmetik
- 100 % verminderte Haut-
trockenheit³
- Unterbricht den Teufelskreis
aus Jucken und Kratzen



ab 1 Monat

Entzündungshemmende Pflege mit Arzneipflanzen-

REINIGUNG

EXOMEGA CONTROL

**Die hochverträgliche
Phyto-Reinigung**

- 97 % vermindert Juckreiz⁴
- Rückfettend
- Zarter, hypoallergener
Duftstoff



ab der Geburt



ab 3 Monaten

PFLEGE

EXOMEGA CONTROL

**Die wirksame und verträgliche
Phyto-Lösung**

- Hält Mikroentzündungen unter
Kontrolle
- 98 % vermindert Juckreiz⁵
- Verschiedene Texturen (Milch,
Creme, Balsam, Spray) zur
Auswahl



ab der Geburt

Tägliche Basispflege für sehr trockene Haut:

REINIGUNG

DEXERYL

**Sanfte Reinigungscreme für
Gesicht und Körper**

- Klinisch erwiesene Wirksamkeit⁶
- Nachhaltig feuchtigkeitsspendend
ab der ersten Anwendung
- Seifenfrei mit hautfreundlichem
pH-Wert



ab der Geburt

PFLEGE

DEXERYL

**Medizinische Basispflege
für die ganze Familie**

- Klinisch erwiesene Wirksamkeit⁷
- Zieht schnell ein und klebt nicht
- Schützt die Haut vor
Austrocknung



ab der Geburt

* Bedingt durch trockene Haut: nicht direkt auf Läsionen auftragen. 1) Rossi et al. Efficacy and Tolerability of a Medical Device Repairing Emollient Cream Associated with a Topical Corticosteroid in Adults with Atopic Dermatitis: An Open-label, intra-individual Randomized Controlled Study. Dermatol Ther 03/2018; 2) Interne klinische Studie an 40 Erwachsenen im Alter von 20 bis 65 Jahren mit mildem bis moderatem chronischem Handekzem mit 2 x täglicher Anwendung über die Dauer von 21 Tagen; 3) XeraCalm Balsam Anwendungsstudie mit 40 Neurodermitispatienten (Rintelen; Xerise Grad 1); 1,5 x SCORAD > 25; Ergebnis nach 3monatiger Anwendung; 4) Interne klinische Studie anhand von 43 Patienten (Schilgrasse; Kinder/Erwachsene); Anwendung von EXOMEGA CONTROL; Geschmeidigmachendes Duschöl 1-2 mal täglich über 3 Wochen; 5) Interne Studie mit 94 Probanden Anwendung von EXOMEGA CONTROL; (Milch, Creme, Balsam) 1-mal täglich über 21 Tage; 6) Interne klinische Studie an 46 Probanden; Anwendung: 1-2mal täglich über 21 Tage; Messung HI-Index und SCORAD; 7) Borsteli et al. Eur Acad Dermatol Venerol (2014); 28 (11): 145-62.