Hautsache Ruhe

Neurodermitis ist eine der häufigsten Hautkrankheiten bei Kindern. Oft zögern Eltern eine medizinische Behandlung lange hinaus. Der Grund: Die Angst vor Kortison.

Text **Andreas Grote** // Bild **Getty Images**

In der Schweiz leidet etwa jedes fünfte Kind an einer atopischen Dermatitis, umgangssprachlich Neurodermitis genannt. Die Haut dieser Kinder besitzt – genetisch bedingt – keine gute Schutzbarriere. Besonders an Armen, Beinen, Gesicht und Hals trocknet sie aus, juckt extrem und entzündet sich leicht. Zwar zeigen etwa 60 Prozent der daran erkrankten Kinder nach der Pubertät keine Symptome mehr, doch bis dahin ist die Lebensqualität der Betroffenen und der ganzen Familie oft stark beeinträchtigt. «Neurodermitis ist aber eine gut behandelbare Hauterkrankung», sagt Lisa Weibel, leitende Kinderhautärztin am Universitäts-Kinderspital Zürich. Allerdings würden viele Kinder nicht adäquat behandelt und litten unnötig. Schuld seien Mythen, die sich hartnäckig hielten und die Eltern verunsicherten. So suchten viele Eltern sehr lange nach Auslösern für die Neurodermitis ihres Kindes, um Schübe zu vermeiden. «Das macht wenig Sinn, denn man findet keinen allgemeinen Auslöser», sagt Lisa Weibel. Zwar sei bekannt, dass bestimmte Nahrungsmittel, Schwitzen oder Stress sich ungünstig auf die Haut auswirken. Auslöser für das Ekzem sei aber das Ekzem selbst.

Einmal täglich eincremen hilft

Deshalb sollten Eltern und Ärzt:innen sich besser auf die Behandlung des Ekzems konzentrieren. Studien zeigen, dass dies vor allem in den ersten Lebensjahren entscheidend ist: Wird das Ekzem in dieser Zeit konsequent behandelt, stehen die Chancen gut, dass sich die Neurodermitis auswächst und die Kinder später im Leben nicht so anfällig für Allergien oder Asthma sind.

Auch den Stellenwert der Basispflege schätzen Eltern oft falsch ein. Sie ist zwar essenziell, denn die rückfettenden Cremes dienen der trockenen Haut quasi als Schutzmantel. Doch manchmal ist weniger mehr: Sieht die Haut gut aus, reicht es oft schon, einmal am Tag eine gut einziehende, rückfettende Creme oder Lotion aufzutragen. Auch die regelmässige Reinigung mit Baden oder Duschen und anschliessendem Eincremen gehört dazu. Ist die Haut aber schon nach wenigen Stunden wieder trocken und rissig, ist das Ekzem aktiv. «Dann ist es Zeit für eine Behandlung mit wirksameren Mitteln, sonst wird es schlimmer», sagt die pädiatrische Dermatologin Lisa Weibel. Eltern wollen häufig auch in dieser Phase so lange wie möglich mit der Basispflege ein Aufblühen des Ekzems und vor allem die Gabe von Kortison verhindern. Meist ohne Erfolg. «Die Basispflege kann keine Therapie ersetzen.»

«Es gibt bei Neurodermitis keine Auslöser.»

Lisa Weibel, Kinderhautärztin

Ist das Ekzem bereits sichtbar und juckt, lässt sich der Teufelskreis nur durch ein wirksames, entzündungshemmendes Mittel durchbrechen. Das besteht im ersten Schritt aus einer kindgerechten Kortisoncreme, die in der Haut wirkt.

Zahlreiche Studien zeigen, dass Kortison selbst für Kinder im Alter von wenigen Monaten keine Nebenwirkungen hat. Es lindert die Beschwerden und den quälenden Juckreiz deutlich binnen ein bis zwei Tagen. Je nach Schweregrad dauert die Therapie eine bis zwei Wochen. Danach kann für weitere zwei bis vier Wochen noch etwa zwei Tage pro Woche die Kortisoncreme und zwischendurch ein sogenannter Immunmodulator verabreicht werden. Abhängig von der Substanz und Dosierung kann so die Immunreaktion unterdrückt werden. In dieser Therapiephase kommt es oft zu Behandlungsfehlern: «Aus Furcht vor dem Kortison schmieren viele zu wenig oder nur auf die schlimmsten Stellen Salbe, und das Ekzem bleibt bestehen», sagt Lisa Weibel. Manche Ärzte reagieren auf die Ängste der Eltern, indem sie das Kortison überspringen und gleich den Immunmodulator verschreiben. Das Problem: dieser Wirkstoff braucht im akuten Schub zu lange, bis er überhaupt Wirkung zeigt oder ist zu schwach. Eltern gehen dann davon aus, dass die Creme nicht wirkt und brechen die Behandlung ab. Zudem brennen die Immunmodulatoren häufig auf einem akuten Ekzem, was bei einer Vorbehandlung mit Kortison meist vermieden werden kann.

Die Angst vor dünner Haut sitzt tief

«Eltern müssen Vertrauen in das Kortison haben, hier schwirren zu viele alte Mythen umher», sagt Lisa Weibel. Die Fachpersonen müssten daher mit den Eltern unbedingt ihre Ängste vor der Therapie durchsprechen, sonst funktioniere sie nicht. Vor allem die Angst vor einer dünnen Haut ist bei manchen Eltern sehr gross, obwohl meist unbegründet: «Dünne Haut gibt es bei den modernen Kortisonpräparaten allenfalls noch, wenn man die gleiche Stelle sechs bis acht Wochen lang täglich eincremt.» Aber das ist nie notwendig, denn eine Kortisontherapie dauert maximal zwei Wochen, danach folgt eine kortisonfreie Pause oder Alternative.

Bei Kindern, die häufiger Schübe haben oder bei denen das Ekzem chronisch immer ein wenig aufflammt, hat sich zudem ein vorausschauendes Behandlungsschema bewährt, um die Haut langfristig schubfrei zu halten: Nach der erfolgreichen Therapie des akuten Schubs mit Kortison und Immunmodulatoren werden anschliessend nur noch zwei- bis dreimal pro Woche gezielt jene Hautpartien mit Kortison eingecremt, die sich bei den kleinen Patienten immer wieder entzünden. Ist die Haut dadurch unter Kontrolle, kann nach einigen Wochen für zwei bis drei Tage pro Woche ganz auf einen Immunmodulator umgestellt werden. Proaktives Behandeln kann auch langfristig angewendet werden, Studien zeigen selbst nach mehreren Jahren keine Nebenwirkungen. Im Verlauf kann die Therapie probeweise auf eine Bedarfstherapie reduziert werden, wobei nur dann mit Wirkstoff eingecremt wird, wenn es zu einem Schub kommt. •

Tipps

- Haben Eltern das Gefühl, dass sich das Ekzem ihres Kindes durch die Therapie beim behandelnden Arzt nicht nachhaltig bessert, sollten sie einen auf Kinder spezialisierten Dermatologen aufsuchen.
- Neurodermitis-Schulungen des Allergiezentrums aha! oder Neurodermitis-Berater:innen vieler Unispitäler zeigen Eltern und Kindern, wie sie einen Schub mit wirksamer Therapie rechtzeitig abfangen.
  aha.ch/allergiezentrum-schweiz
- Videos des Unispitals Zürich mit wertvollen Tipps zur richtigen Hautpflege bei Neurodermitis:
  kispi.uzh.ch/kinderspital/news

Ferien für alle

Kinder von Alleinerziehenden und von Familien mit geringem Einkommen müssen oftmals auf vieles verzichten. Die Reka Stiftung Ferienhilfe ermöglicht diesen Kindern und ihren Eltern eine Ferienwoche für 200 Franken.

Erholung und entspannte Momente mit der Familie sind für die gesunde Entwicklung von Kindern zentral. Die Reka Stiftung Ferienhilfe bietet wirtschaftlich und sozial benachteiligten Familien und Alleinerziehenden eine Ferienwoche für 200 Franken. Im Angebot inbegriffen sind die Unterkunft in einem Reka-Feriendorf oder in einer Schweizer Jugendherberge sowie die Hin- und Rückreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln.

Während der Sommer- und den Herbstferien bietet die Stiftung zudem Ferienwochen für Alleinerziehende und ihre Kinder an: Die «Mama plus!»-Wochen für alleinerziehende Mütter und ihre Kinder und die «Väter-Kinder- Wochen» für alleinerziehende, geschiedene oder getrennt lebende Väter und ihre Kinder. Eine erfahrene Fachperson begleitet jeweils die Ferienwochen.

Informationen zu den Teilnahmebedingungen und Anmeldung: reka-ferienhilfe.ch