

## Neurodermitis

Bei der Neurodermitis (Syn. atopisches Ekzem) handelt es sich um eine entzündliche, juckende Hauterkrankung, mit der immer ein Oberhautbarriereschaden einhergeht. Das bedeutet, das komplexe Gefüge von Hornzellen, ihren Verbindungen untereinander und einer Kittsubstanz (Hornschichtenfett) ist gestört, was zu einer extrem trockenen Haut führt.

### Pflege

Der Patient sollte so wenig wie möglich baden, das Bad sollte in lauwarmem Wasser geschehen und so kurz, wie möglich gehalten werden.

Als Badezusatz eignen sich Olivenöl oder Squalanöl (c.a. 2 EL auf ein Vollbad) und Meersalz ( c.a. 3-5 EL auf ein Vollbad).

Möglich sind auch Waschungen mit einem feuchten Waschlappen getränkt mit einem Esslöffel Oliven-oder besser Squalanöl.

**Besonders bewährt hat sich eine Lösung aus 10% Squalan und 90% Meersalzlösung (1 Teil Totes Meersalz u. 99 Teile abgekochtes Wasser )**

Auf keinen Fall sollte die Haut mit waschaktiven Substanzen (Tenside) in Berührung kommen – man erkennt sie an der Eigenschaft in Verbindung mit Wasser zu schäumen. Sie lösen das noch verbliebene Hornschichtenfett und die Hautbarriere ist endgültig hin.

Baden in Badeanstalten sollte möglichst vermieden werden, da das Chlor im Wasser Barriere weiter schädigt, hauptsächlich dadurch, dass die dringend benötigte , hauteigene Bakterienflora zugrunde geht.

Cremes oder Lotionen sollten auf Basis von **Oliven-oder Squalanöl** sein bzw. **Jojobaöl, Avocadoöl** oder **Mandelöl**.

Außerdem gibt es Produkte, die Corneo-lipide (=Hornschichtenfett) enthalten.

Haare waschen am Besten so wenig, wie möglich. Entweder nur mit klarem Wasser, oder, sollten die Haare fettig sein, ein Shampoo verwenden, welches als Fettlöser **Betaine** enthält, sie sind lange nicht so aggressiv, wie das üblicherweise verwendete Natriumlaurylsulfat.

Manchmal wird kolloidales Silber zur Therapie bei Neurodermitis empfohlen, oder Kleidung bzw. Bettwäsche mit silberummantelten Mikrofasern. Das Silber wirkt keimtötend, d.h., es vernichtet auch die dringend benötigte hauteigene Bakterienflora und ist somit **nicht** zu empfehlen.

Wenn Sie Parfüm benutzen wollen, kann man dieses alternativ anstatt auf die Haut, auf die Kleidung aufzutragen.

### Ernährung

Nach neuesten Erkenntnissen, spielt in Allergikerfamilien schon die Ernährung der Mutter in der Schwangerschaft unter Umständen eine Rolle, bezüglich des Ausbruchs einer Allergie beim Kind.

Kinder, die mindestens 6 Monate gestillt worden sind, leiden seltener an Neurodermitis und anderen Allergien. Es wird vermutet, dass die Darmschleimhaut „versiegelt“ wird und somit für größere Moleküle undurchlässig.

80% aller Allergiker haben eine **Kuhmilchunverträglichkeit**. Insbesondere in Verbindung mit **Zucker** ist das oft Auslöser eines Neurodermitisschubes. (Milchschnitte, Fruchtzwerge und co.)

Vorsicht: Milcheiweiß ist versteckt auch oft in Tütensuppen, Fertigsaucen, Ketchup, Wurstwaren, Weichlakritz usw. enthalten.

Außerdem evtl. problematisch : **Hühnereiweiß, Fisch, Soja, Nüsse, Pestizidrückstände** in Babynahrung, **Schweinefleisch, Zitrusfrüchte, Erdbeeren, Kiwis, Zusatzstoffe** wie künstliche Aroma -, Konservierungs- und Farbstoffe, Konsistenzgeber und Emulgatoren (oft enthalten Fertigprodukte, Wurst und Süßigkeiten eine unüberschaubare Anzahl dieser Stoffe).

Was vertragen wird und was nicht, ist individuell sehr unterschiedlich. Eine Provokationsdiät kann hilfreich sein – man lässt alle möglichen Allergene zunächst weg und testet dann Stück für Stück auf Verträglichkeit. Auch das Führen eines Ernährungstagebuches kann Aufschluss bringen.

Neurodermitis ist eine Allergie des Soforttyps, d.h., der Körper gibt umgehend Antwort. Ausgewogene Vollwertkost wird im Normalfall gut vertragen. Linol- oder Linolensäure als Nahrungsergänzung, z.B. Nachtkerzenöl hilft der Haut im Aufbau der epidermalen Barriere. Etwa 50% aller Neurodermitiker erleben dadurch Erleichterung.

### Kleidung

Bereits Reibung mit der Haut, kann zum Ausbruch der Neurodermitis führen.

Zu warm, zu eng, nichtatmend.

Reine Wolle, sowie Synthetik, insbesondere in Mischgeweben scheinen problematisch zu sein. Auch Farbstoffe und ihre Fixiermittel werden oft nicht gut vertragen. Am stärksten stören hierbei schwarz und blau, weil diese am Stärksten fixiert werden müssen. **Am Besten werden in der Regel naturbelassenes Leinen, Baumwolle oder Seide vertragen.**

Waschmittelrückstände, wie z.B Enzyme werden oft nicht toleriert. Enzyme werden den Waschmitteln zugesetzt, um Fett – und Eiweißflecken aus der Wäsche zu entfernen. Sie können meist nicht vollständig aus der Wäsche entfernt werden und arbeiten bei einer optimalen Wirktemperatur von 30° auf der Haut weiter, wo sie hauteiweiß und Hautfett zerstören. Als Alternative könnten z.B. Enzym – und parfümfreie Seifenflocken dienen.

### Stress

Nirgendwo wird so klar, wie bei Neurodermitis, dass die Haut der Spiegel der Seele ist. Um den Ausbruch eines Ekzems zu verhindern oder zu mildern, ist ein psychisches Gleichgewicht sehr wichtig.

Da man aber nicht jedem Stress aus dem Weg gehen kann, ist es unerlässlich, sich ein persönliches Stressbewältigungsprogramm zuzulegen. Das können Atemübungen sein, Yoga, autogenes Training, Spazieren gehen, usw.

Neurodermitiker besitzen mit ihrer Haut ein exzellentes Indikatororgan, wann sie sich an irgendeinem Punkt zuviel zumuten. Will er den allergischen Reaktionen seiner Haut entgehen, so ist er zu einer gesteigerten Selbstwahrnehmung und einer bewussten Wahrnehmung seiner Lebensverhältnisse gezwungen.

### **Landleben kann Allergien und Asthma vorbeugen**

Eine im Lancet veröffentlichte Studie weist darauf hin, dass die Gepflogenheiten des bäuerlichen Lebens eindeutig Allergien vorbeugen. Wenn die Kinder bis zum 6. Lebensjahr mit Ställen, Tieren und **nicht** sterilisierter Nahrung ausgiebig in Kontakt gekommen waren, so hatten sie wesentlich bessere Chancen auf die Vermeidung von Asthma und Allergien, als ihre städtischen Kollegen. Den genauen Mechanismus konnten die Forscher nicht elaborieren. Es konnte die Aussage getroffen werden, dass es durch den Konsum nicht sterilisierter Nahrung zu positiven Verschiebungen der Darmflora kommt. Die Besiedelung sowohl des Darms, als auch der Haut mit den richtigen Mikroorganismen sorgt für die intakte Barrierefunktion und verhindert neben Krankheiten auch allergische Reaktionen.

Lancet 2001; 358:1129-11333

