

Informationen für Patientinnen und Patienten mit atopischer Dermatitis

1. Grundlage für die Erkrankung bildet eine vererbte Veranlagung, die Atopie genannt wird. Es können sich Ekzeme, allergischer Schnupfen (z.B. Heuschnupfen) oder allergisch bedingtes Asthma entwickeln. Weitere Bezeichnungen für atopische Dermatitis sind: chronisches Ekzem, Neurodermitis und endogenes Ekzem. Diese Veranlagung führt dazu, dass die Haut ihre Barriere-Funktion nicht optimal wahrnehmen kann. Damit ein Ekzem entsteht, braucht es neben der Veranlagung weitere auslösende Faktoren: z.B. Wasserkontakt, Seife, klimatische Veränderungen (Winterhalbjahr) und andere.

Der allergische Schnupfen sowie das allergische Asthma werden meist durch Allergene, die sich in der Luft befinden, verursacht. Dies sind z.B. Pollen, Tierhaare, Hausstaubmilben und Pilzsporen.

2. Typische Veränderungen: Meist ist die Haut von Patienten mit atopischer Dermatitis sehr trocken. Das Ekzem äussert sich als juckende, gerötete, schuppige, manchmal auch nässende Hautveränderung. Die Lokalisationen sind altersabhängig; oft betroffen bei Kindern sind Ellbogen, Kniekehlen, Handgelenke und Gesicht; bei Erwachsenen oft Hände und Gesicht.

3. Wichtig ist eine regelmässige Hautpflege mit folgenden Schwerpunkten:

- Duschen: nur kurz, nicht heiss, Syndets zum Waschen (Achseln, Intimbereich, Füsse)
- Baden: nur kurz, nicht zu heiss, mit Ölzusatz
- Rückfetten: nach jedem Wasserkontakt, vor allem Arme und Beine

Grundsätzlich sollte die Haut morgens und abends, auch wenn momentan keine Ekzeme vorhanden sind, mit einer rückfettenden Lotion oder Crème gepflegt werden, da dies eine vorbeugende Wirkung hat.

4. Juckreiz: Der Vorbeugung und Behandlung des Juckreizes ist grosse Bedeutung zuzumessen, da dieser einen unstillbaren Drang zum Kratzen oder Reiben auslöst. Dieser Drang kann nicht unterbunden werden und das Ekzem verschlechtert sich weiter. Besonders bei Kindern ist daher Verständnis von Seiten der Eltern als auch der Lehrer geboten. Es ist sinnvoll und wichtig frühzeitig eine optimale Behandlung zu beginnen: Rückfettende Pflege und ev. Antihistaminika.

5. Ernährung: Meist können Patienten mit atopischer Dermatitis alles essen - eine Pauschaldiät gibt es nicht. In einzelnen Fällen können Überempfindlichkeiten gegenüber einzelnen Nahrungsmitteln auftreten.

6. Wohnumgebung: Haare oder Federn von Haustieren sowie Hausstaubmilben können bei einzelnen Patienten eine atopische Dermatitis verschlechtern.

Wohnräume sollten eine Luftfeuchtigkeit von ca 50% aufweisen. Beim Benutzen konventioneller Luftbefeuchter ist daran zu denken, dass bei höherer Luftfeuchtigkeit auch Pilzsporen sowie Hausstaubmilben vermehrt vorkommen.

7. Ferien: Meeresklima und Gebirgsklima ab 1500 m sind für Patienten mit atopischer Dermatitis gut geeignet und können zu einer Verbesserung führen.

8. Links: www.aha.ch

www.dermapraxis-uster.ch