

## Definition

Bei der Neurodermitis handelt es sich um eine **chronisch-rezidivierende (wiederkehrende) Entzündung der Haut mit Juckreiz, Rötung, Nässen, Schuppung und Krustenbildung**.

Die Neurodermitis hat viele Namen: Neurodermitis atopica, Atopisches Ekzem, Endogenes Ekzem, Atopische Dermatitis.

Wie auch beim Heuschnupfen, der Urtikaria und dem Asthma bronchiale, handelt es sich bei der Neurodermitis um eine **atopische Erkrankung**. Das heisst, es handelt sich um eine Erkrankung mit besonderer **Anfälligkeit für Allergien**. Das körpereigene Abwehrsystem, unser Immunsystem, produziert heftige Abwehrreaktionen gegen eigentlich harmlose Stoffe (z.B. Lebensmittel, Hausstaub, Blütenpollen etc.).

## Vorkommen

Die Neurodermitis ist eine Erkrankung, die leider immer häufiger vorkommt. Betroffen sind häufig Säuglinge, Kinder und Jugendliche. Aber auch Erwachsene leiden immer mehr an Neurodermitis. Kinder von Neurodermitis-Eltern haben ein erhöhtes Neurodermitis-Risiko, sind also häufiger betroffen als andere.

## Ursachen

Bei der Neurodermitis spielen mehrere Ursachen eine Rolle. In der Regel besteht eine **erbliche Veranlagung**, die mit **anderen Faktoren** z.B. Stress, Klima, Allergenen, Hautirritationen, Immunschwäche etc. zusammen zur Erkrankung führt.

## Auslöser für die Neurodermitis können sein:

- Allergene (Blütenpollen, Tierhaare, Hausstaub, Lebensmittel, Metalle, Textilien, Insektizide, Stoffe etc.)
- Klimatische Bedingungen, Umweltfaktoren etc.
- Mechanische Reizung der Haut (z.B. Kontakt mit Wolle)
- Psychische Spannung, familiäre Probleme, seelisches Ungleichgewicht, Stress etc.
- Etc.

## Symptome

Die Neurodermitis sieht oft wie folgt aus:

- Trockene Haut mit der Neigung zur Schuppung (typischerweise oftmals an den Gelenkinnen-seiten)
- Juckreiz mit unwiderstehlichen Kratzdrang und die psychische Belastung dadurch
- Oftmals geschwollene, aufgekratzte Haut mit oder ohne Absonderungen, blutigen Stellen evtl. trockener Schorf
- Psychische Belastung durch die sichtbaren unschönen Hautstellen
- Durch das Scheuern mit den Händen entstehen oftmals sogenannte Glanznägel

Bei Neurodermitikern gibt es einen sogenannten weissen Dermographismus. Das heisst, dass es bei der Haut nach einer Reizung nicht zu einer Rötung, sondern zur Blässe kommt.

Die Neurodermitis kann sich im Laufe des Lebens verändern. Bei manchen Babies verschwinden die Symptome im Verlauf des zweiten Lebensjahres, bei Kindern manchmal ab dem Eintritt in die Pubertät. Es empfiehlt sich, die Säuglinge und Kinder in dieser Zeit homöopathisch zu begleiten.

## Bei Säuglingen

- Folgende Hautstellen sind oft betroffen: Wangen, Stirn, Kopf, Windelbereich, Rumpf und Streckseiten der Extremitäten
- Rötungen mit Bläschen und durch das starke Kratzen evtl. eitrig-entzündeten Hauterscheinungen und Krusten → da sich oft eine gelbbraune Kruste bildet, die aussieht wie verbrannte Milch, nennt man dies auch **Milchschorf**
- Im Krabbelalter sind oft auch die Knie betroffen



## Bei Kindern

- Trockene Haut, entzündliche Rötungen und Papeln, Kratzspuren etc. besonders an den Gelenkbeugen (Ellenbogen, Handgelenk, Kniegelenk), am Nacken, den Augenlidern und Hand- und Fussrücken
- Das Hautbild zeigt eine Vergröberung (Lichenifikation) der Hautfelder
- Glanzlose Haare

## Bei Jugendlichen und Erwachsenen

- In der Regel symmetrischer Hautbefall, besonders an Gelenkbeugen, Hals, oberer Brustbereich, Schultergürtel, Handrücken und Gesicht
- In schweren Fällen ist zusätzlich die Kopfhaut gerötet und entzündet
- Trockene glanzlose Haare, evtl. Haarausfall
- Manchmal treten dunkle Augenränder, Furchen unter den Augen, Risse an den Ohrläppchen und Glanznägel auf. Oftmals kommt es auch zu dem sogenannten Hertog-Zeichen (Ausfall des seitlichen Augenbrauendrittels)
- Durch das Kratzen und das Einbringen von Bakterien in die Haut, kann es zu bakteriellen Superinfektionen kommen

Ein weiteres Problem ist, dass die Neurodermitis eine Erkrankung ist, die oft sofort sichtbar ist und bei anderen Menschen Ekel, Mitleid, Angst vor Ansteckung (obwohl unbegründet) etc. hervorrufen kann. Die psychische Komponente der Erkrankung ist insofern wichtig, dass es zu Minderwertigkeitsgefühlen, Angst sich zu zeigen, Menschenscheu etc. kommen kann. Durch den oft quälenden Juckreiz, kann die Lebensqualität massiv beeinträchtigt sein.

Es ist für Kinder oftmals schwierig hinter dem äusseren Erscheinungsbild der Neurodermitis, eine **selbstbewusste Persönlichkeit** aufzubauen. Deshalb empfehle ich, den Eltern **möglichst früh** eine homöopathische Begleitung in Erwägung zu ziehen. Je früher ein sanfter Heilungsweg gewählt wird, umso besser für das Kind. Meine Empfehlung ist, bereits beim Eintreten des ersten Milchschorfes, der oft als Vorstufe der Neurodermitis auftritt, die Konstitution des Kindes mit Hilfe des homöopathischen Konstitutionsmittels zu unterstützen.

Eine weitere Empfehlung ist, die Kinder bei Fieber zu unterstützen und zu begleiten und nicht bei jedem unkomplizierten, mässigen Fieber, sofort zu synthetischen fiebersenkenden Mitteln zu greifen.

## Tipps

Wenn Sie oder ihr Kind an Neurodermitis leiden, lohnt es sich folgende Hinweise zu beachten:

- **Kratzen:** Auch wenn es im ersten Moment scheint Erleichterung zu verschaffen: Meiden Sie möglichst das Kratzen! Es verstärkt sich der Juckreiz dadurch noch mehr. Für Babies gibt es spezielle Strampelanzüge, die das Kratzen verhindern.
- **Ernährung:** Oft leiden Neurodermitiker an Unverträglichkeiten. Hier sind es oftmals Milch, Milchprodukte, Nüsse, Hühnereiweiss, Zitrusfrüchte, Meeresfrüchte, Fisch und Getreide (besonders Weizen). Meiden Sie möglichst die allergenen Produkte. Ersetzen Sie tierisches Eiweiss durch natives, pflanzliches Eiweiss. Achten Sie auf vitalstoffreiche Vollwertkost. Wenn die Ernährung umgestellt wird, ist es von Vorteil und einfacher für den Betroffenen, wenn die ganze Familie an der Umstellung teil nimmt. Nahrungsmittel, welche die Übersäuerung fördern (z.B. Zucker, Schweinefleisch etc.) sollten gemieden werden.
- **Pflege:** Im nicht-akuten, chronischen Stadium der Neurodermitis, kann es nötig sein, die betroffenen Hautpartien mit Öl oder Kleiebäder zu pflegen. Cremes und Salben mit synthetischen Inhaltsstoffen sollten besser gemieden werden, da es aus homöopathischer Sicht oft zur Unterdrückung der Neurodermitis kommt. Es ist zu beobachten, dass sich aus unterdrückter Neurodermitis ein Asthma oder andere Erkrankungen entwickeln können. Ebenfalls sollten bei der Neurodermitis das Auftragen von austrocknenden Anwendungen (z.B. alkoholische Lösungen) gemieden werden. Wählen Sie für die Pflege ein Öl oder eine rückfettende Creme, mit der Sie sich wohl fühlen und beschränken Sie, wenn möglich, die Anwendung auf die Winterzeit. Die Rescue-Salbe von Bach oder eine Calendulasalbe können gute Dienste leisten, obwohl auch auf diese Salben allergisch reagiert werden kann. **Äussere Anwendungen sollten generell mit Zurückhaltung und nur bei grossem Leidensdruck angewendet werden.**
- **Wickel und Auflagen:** Bei stark befallenen Hautstellen, können kalte Auflagen mit Lehm, Wasser mit Arnikatinktur oder Kohlblattaufgaben entlastend wirken. Umschläge mit Heilerde können im akuten Stadium ebenfalls die Symptome der Neurodermitis lindern.



- **Eigenurin:** Einreibungen mit Eigenurin können den Juckreiz lindern. Gemieden werden sollten Eigenurinanwendungen bei Einnahme von schulmedizinischen, synthetischen Medikamenten, Einnahme von Drogen, akute Nieren- und Blasenkrankungen, bei Strahlen- oder Chemotherapie. Ansonsten ist die Anwendung von Eigenurin eine gute Empfehlung, da es täglich selber angewendet werden kann, keine zusätzlichen Kosten entstehen und die Anwendung recht einfach ist.
- **Wasser:** Nach dem täglichen Waschen kann die Haut gefettet werden. Sollte die Haut keine Beschwerden machen, muss nichts auf die Haut aufgetragen werden. Meiden Sie heisse Vollbäder, da diese den Juckreiz der Neurodermitis verschlechtern und die Haut austrocknen kann. Lauwarmes Duschen ist zu bevorzugen. Das Baden in chlorhaltigem Wasser (Schwimmbäder) sollte ebenfalls gemieden werden.
- **Luft:** Bei Babies im Kinderwagen sollte auf eine ausreichende Luftzirkulation geachtet werden (Verdeck nicht ganz schliessen). Die Wohnräume sollten nicht zu trocken sein und eventuell mit einem Luftbefeuchter ausgestattet werden.
- **Wohnung:** Auf Teppiche sollte verzichtet werden. Saugen Sie die Wohnung häufig und falls eine Hausstaubmilben-Allergie besteht, können spezielle Bettbezüge, Matratzen etc. Erleichterung schaffen. Feuchte Wände, Schimmelpilz, etc. sollten unbedingt beseitigt werden.
- **Tiere:** Haustiere können für die seelische Entwicklung eines Kindes sehr wichtig sein. Wenn die Kinder nicht direkt auf das spezifische Haustier allergisch sind, spricht der Haltung eines Haustieres also nichts entgegen, aber sie gehören nicht ins Schlaf- und Kinderzimmer.
- **Kleidung:** Meiden Sie Schwitzen und tragen Sie möglichst atmungsaktive Stoffe. Meiden Sie synthetische Bekleidung oder direkten Hautkontakt mit Wolle. Ziehen Sie Ihre Kinder an heissen Tag nicht zu warm an, damit sie nicht so stark schwitzen. Die Unterbekleidung sollte aus Baumwolle sein. Verwenden Sie zum Waschen Ihrer Kleidung lieber Essig an Stelle von Weichspüler. Für Babies gibt es spezielle Neurodermitis-Strampelanzüge.
- **Urlaub:** Aufenthalt am Meer oder im Gebirge bringt vielen Neurodermitikern Erleichterung und sind somit zu empfehlen.
- **Psyche:** Es besteht eine enge Verbindung zwischen Haut und Psyche. Unbewältigte Konflikte können die Symptome verschlechtern. Sprechen Sie, wenn es Ihnen möglich ist, mit ihrem Heilpraktiker oder Therapeuten darüber.  
Besonders für Kinder sind klare familiäre Verhältnisse zur Entlastung wünschenswert. Genügend Schlaf und regelmässige Tagesabläufe sind für Neurodermitis-Kinder ebenfalls besonders wichtig. Neurodermitis-Kinder sollten nicht vorzeitig in den Kindergarten oder die Schule gehen, so dass verschiedenen Konfrontationen nicht zu früh auf das Kind zukommen. Ein rechtzeitiges Motivieren zur Kreativität (z.B. Musik, Sport, künstlerisches Gestalten, Werken etc.), ist für Neurodermitis-Kinder von grosser Wichtigkeit. Das intensive Engagement hilft der Persönlichkeit durch Selbsterfahrung im Erkennen des eigenen Wertes und mindert die Anfälligkeiten für krankheitsfördernden Stress.
- **Zuwendung:** Gerade bei Neurodermitis-Betroffenen ist eine liebevolle Zuwendung ganz wichtig. Oftmals werden Umarmungen und Streicheleinheiten aufgrund der betroffenen Hautstellen gemieden. Nehmen Sie Ihre Kinder öfter in den Arm und zeigen Sie ihnen, dass Sie sie so mögen, wie sie sind.
- **Entspannung:** Entspannungsverfahren wie Yoga, Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson etc. können den Juckreiz und die Schmerzempfindung lindern.
- **Rauchen:** Meiden Sie das Rauchen und auch das Passivrauchen. Schützen Sie Ihre Kinder, indem Sie rauchige Lokale meiden und zu Hause nicht rauchen. Die Inhalation von Rauch kann die Neurodermitis verstärken.
- **Hygiene:** Bei Windelkindern kann Urin und Stuhl die Pohaut zusätzlich reizen. Deshalb regelmässig die Windeln wechseln und den Po mit viel Wasser von vorne nach hinten reinigen. Zum Trocknen den Babypo nur Abtupfen (nicht Reiben) und gut an der Luft trocknen lassen. Bei wundem Po kann die Haut durch Ringelblumen- oder Hamamelissalbe geschützt werden.
- **Stillen:** Bei familiärer Vorbelastung mit Neurodermitis, empfiehlt es sich die Säuglinge für mind. ½ Jahr ausschliesslich über das Stillen zu ernähren. Die Muttermilch ist sowieso für den Säugling die beste Nahrung und enthält alle für ihn wichtigen Stoffe. Zufüttern von anderer Nahrung sollte möglichst lange gemieden werden.
- **Impfungen:** Die Impfungen sollten gut überlegt werden, da durch Impfung artfremdes Eiweiss in den Organismus gelangt, dass nicht von allen Kinder gut vertragen wird.
- **Allergietests:** Sollten Sie bei sich oder Ihrem Kind den Verdacht auf Neurodermitis haben, lohnt es sich die Allergien ausfindig zu machen, damit Sie wissen, welche Produkte, Nahrungsmittel, Tiere etc. eventuell zu meiden sind. Ein Bluttest ist sehr genau und schonender als der Prick-Test (Kratztest) und deshalb eher zu empfehlen. Sollten Sie sich dennoch für einen Prick-Test entscheiden, sollte dieser nicht im akuten Schub gemacht werden.



## Therapie

In der **Schulmedizin** wird die Neurodermitis oft mit Kortisonsalben oder anderen Salben behandelt, was langfristig oftmals nicht den gewünschten Erfolg hervor bringt. Es werden Antihistaminika und zur Juckreizstillung in schweren Fällen auch Sedativa (Beruhigungsmittel) eingesetzt. Nach wie vor ist es schwierig die Neurodermitis in den Griff zu bekommen. Aus homöopathischer Sicht sollte, wenn möglich, auf kortisonhaltige Salben zu verzichten.

Ich arbeite in meiner Praxis bei der Neurodermitis mit Hilfe des **homöopathischen Konstituti-  
onsmittels**. Das heisst, dass eine **ausführliche Erstanamnese** gemacht wird, um das individuelle Mittel für den Neurodermitis-Betroffenen zu finden. Dabei werden nicht nur die Hautsymptome, sondern auch Allgemeinsymptome wie Schlaf, Schweiß, Temperaturempfinden, Gemütssymptome wie Ängste, Ruhelosigkeit etc. abgefragt und zur Mittelwahl hinzugezogen. Der **Vorteil** einer homöopathischen Therapie ist neben ihrer sanften Wirkungsweise, dass durch die Erst- und Folgeanamnesen, längere, und für die Heilung der Neurodermitis wichtige, Gespräche stattfinden, was den Betroffenen oft entlastet und die Heilung unterstützt.

Auch andere alternative Methoden, wie z.B. die Antroposophische Medizin, Phytotherapie, Bachblüten etc. können bei Neurodermitis hilfreich sein. Es gilt hier für die Betroffenen oder die Eltern der betroffenen Kinder, eine sorgfältige Wahl zu treffen. Viele Menschen und besonders auch Kinder sprechen sehr gut auf **alternative Heilmethoden** an.

