

INHALT

Vorwort	8
NEURODERMITIS IST GEFÜHLSSACHE	10
Kinderdermatologie benötigt Zeit und Feingefühl	12
Hautsache ist Gefühlssache	14
Haut und Nervensystem - eng miteinander verflochten	14
Neurodermitis beeinflusst viel mehr als die Haut	15
Nicht nur das Kind leidet	17
Wenn der Juckreiz den Schlaf raubt	20
Folgen des Schlafmangels	21
DIE KINDERHAUT – EIN TAUSENDSASSA	24
Die Kinderhaut hat allerhand zu tun	26
Die Haut: Eine feste Außenmauer	26
Der Sicherheitsdienst in der Haut: Das Immunsystem	33
Die Haut als Vitamin-D-Fabrik	34
Berühren - Fühlen - Tasten: Die Sinnesfunktion der Haut	35
Was macht Kinderhaut besonders?	36
Kinderhaut ist besonders empfindlich	39
WAS IST BLOß LOS IN DER HAUT?	
NEURODERMITIS VERSTEHEN	42
Brüchige Ziegelsteine und rissiger Mörtel:	
Die Hautbarrierestörung	44
Filaggrin - ein besonderer Baustein der Hautbarriere	45
Folgen des Filaggrin-Mangels	46
Weitere Bauplanprobleme	47

Welchen Einfluss die Umwelt auf die Haut hat _____	48
Das Entzündungsfeuer unter der Haut - ein »Dauerbrenner« _____	51
Die Sprache der Haut _____	53
Rötungen _____	54
Hautknötchen (Papeln) _____	55
Hautknoten _____	55
Quaddeln (Urtikae) _____	56
Bläschen _____	56
Blasen _____	57
Pusteln _____	57
Blaurote Flecken _____	57
Was ist eigentlich ein Ekzem? _____	58
A propos Wortschatz: Heißt es Flechte, Neurodermitis oder atopische Dermatitis? _____	59
Was hat ein Ekzem mit Allergien zu tun? _____	62
Stadien des Ekzems _____	65
Juckreiz - ein besonderes Gefühl _____	66
Juckreiz, Stress und gestresste Haut _____	67
Die Abwärtsspirale: Der Juckreiz-Kratz-Zyklus _____	70
Die großen Brandstifter: Die Haufenkokken _____	73
Neurodermitis: Eine Frage der Hygiene? _____	74
Was der Kuhstall mit Neurodermitis zu tun hat _____	75
Hygiene im Alltag - auf ein gesundes Maß kommt es an _____	77
DEM KIND EINEN NAMEN GEBEN: DIAGNOSE NEURODERMITIS _____	78
Diagnose Neurodermitis: Leicht und zugleich schwer zu fassen _____	80

Neurodermitis - eine Krankheit mit viel Gesprächsbedarf _____	80
Das Augen-Ohren-Hände-Prinzip _____	82
Neurodermitis im Laufe des Lebens _____	86
Kopfgneis oder Milchschorf? _____	88
Neurodermitis ist nicht gleich Neurodermitis _____	90
Nummuläres Ekzem _____	90
Papulöse und prurigiforme Variante des atopischen Ekzems _____	91
Follikuläre Variante des atopischen Ekzems _____	91
Dyshidrotische Variante des atopischen Ekzems _____	92
Head-and-Neck-Dermatitis _____	92
Neurodermitis in besonderen Hautarealen _____	93
Wann ist es eine schwere Neurodermitis? _____	94
Klassische Scores spiegeln nicht immer die wahre Belastung wider _____	95
»Das wird sich doch wieder auswachsen ...?« _____	97
Nicht alles, was juckt, ist eine Neurodermitis _____	99

DIE KRANKHEIT MANAGEN:

NEURODERMITIS IM GRIFF _____	100
Statt einer (»Wunder«-)Kur braucht es eine Strategie _____	102
Was die Therapie der Neurodermitis mit Achterbahnfahrten gemeinsam hat _____	103
Therapie der Neurodermitis: Drei Stufen und eine Ampel ____	106
Therapiestufe 1: Einen festen Rahmen schaffen _____	108
Wasser kann ein »hartes Los« für die Haut sein _____	109
Von Seifen und anderen Reinigungsmitteln _____	112
Hautreinigung kinderleicht: Worauf es ankommt _____	113
Wie geschmiert? Ölbäder _____	116
Richtig gekleidet bei Neurodermitis _____	117

Wieso juckt die Haut, wenn sie schwitzt? _____	119
Die Basis der Therapie ist die Basistherapie _____	122
Wie wirkt die Basistherapie? _____	123
Was heißt »richtig« eingecremt? _____	124
Fette und Feuchtigkeit - auf die Mischung kommt es an _____	124
Gibt es die »richtige« Pflegecreme? _____	127
Die Basistherapie - eine Frage des Geldbeutels? _____	131
Die Ampel schlägt auf Gelb um: »Es geht schon wieder los ...« _____	133
Unterstützende Maßnahmen im Alltag _____	139
Therapiestufe 2: Das Entzündungsfeuer löschen _____	140
Grundfrage beim Feuerlöschen: Ist das Ekzem akut oder chronisch? _____	141
»Ich bin (k)ein Fan von Kortison« _____	144
Calcineurin-Inhibitoren - »Kortisonersatzstoffe«? _____	156
Die vier großen Ws: Was? Wann? Wo? Wie lange? _____	158
Weil reden hilft: Neurodermitisschulungen _____	161
Therapiestufe 3: Hilfe bei schwerer Neurodermitis _____	163
Wenn es um ein Kind geht, ist Aufgeben keine Option _____	165
Innerliche Behandlung: Es hat sich viel getan _____	166
Zielgerichtete Therapie mit Biologika _____	167
Orale Therapie mit JAK-Inhibitoren _____	168

BESONDERE HERAUSFORDERUNGEN IM ALLTAG _____

Expertensuche: Umwege führen manchmal zum Ziel _____	172
Was die Neurodermitis komplizieren kann:	
Superinfektionen _____	173
Häufige Infektionen, die man kennen sollte _____	174
Über Antibiotika, Pilzmittel und Antiseptika _____	176

Neurodermitis und Allergie - ein kompliziertes Verhältnis	178
Die Haut »isst« mit: Wenn die Meidung von Nahrungsmitteln selbst zum Risiko wird	180
»Kann es nicht auch eine Nahrungsmittelallergie sein?«	182
Es liegt etwas in der Luft: Pollen, Staub und Tierhaare	187
Prägende Hautkontakte: Kontaktallergie	189
Von Mineralölen und Naturölen in Pflegecremes	193
Synthetische und natürliche Mineralölalternativen	194
(K)eine Herausforderung: Impfen bei Neurodermitis	196
Der »unsichtbare Schwimmanzug« fürs Babyschwimmen	198
Auch bei Neurodermitis richtig wichtig: Sonnenschutz	199
Grundregel: Meiden - kleiden - cremen	200
Vermeintliche »Alternativen« zu Kortison & Co.	202
Den »ganzen Menschen« im Blick	203
Vorsicht vor Wunderheilern!	204
Ein Lächeln und ein paar Gedanken zum Schluss	206
Danke	207
Register	208
Quellen und Literatur	212