



Merkblatt für Patienten mit atopischem Ekzem (endogenes Ekzem, Neurodermitis)

1. Die Erkrankung beruht auf einer erblichen Anlage, welche sich entweder als Ekzem, als Bronchialasthma oder als allergische Rhinitis (z.B. Heuschnupfen) äussern kann.
2. Die Haut bei Patienten mit atopischem Ekzem ist trocken, das Haar wirkt relativ spröde, und es besteht eine erhöhte Bereitschaft zu Ekzemen, d.h. zu geröteten und schuppenden, manchmal auch nässenden Hautveränderungen. Letztere sitzen besonders gerne an Ellbeugen, Kniekehlen, Händen, Nacken und im Gesicht.
3. Die Haut von Kindern und Erwachsenen mit atopischem Ekzem bedarf ständiger Pflege. Dabei ist auf folgendes zu achten.
 - a) Nach jedem Baden und Duschen sollte die Haut sofort abgetupft werden und noch feucht mit einer Lotio oder Creme eingefettet werden.
 - b) Zum Waschen sollten alkalifreie Seifen oder Syndets verwendet werden.
 - c) Dem Badewasser kann ein fettender Oelzusatz beigefügt werden.
 - d) Wolle darf niemals direkt auf der Haut getragen werden. Stets sollte Baumwoll- oder Popelinwäsche unter der Kleidung getragen werden.
 - e) Wichtig ist, dass der Patient mit atopischem Ekzem stets seine Haut morgens und abends mit Creme, Lotio etc. pflegt, damit es nicht zu juckenden Ekzemreaktionen kommt. Stellen sich diese doch ein, sollte der Patient möglichst seinen Arzt aufsuchen, damit sich die Hauterscheinungen unter entsprechender Behandlung bald wieder zurückbilden.
4. Der Behandlung des Juckreizes sollte besonders grosse Aufmerksamkeit zugewendet werden. Juckreiz und die dadurch bedingte Kratzreaktion kann man nicht verbieten! Besonders bei Kindern ist wegen starken Juckreizes Verständnis von Seiten der Erziehungsberechtigten geboten.
5. Patienten mit atopischem Ekzem können prinzipiell alles essen. In einzelnen Fällen bestehen Überempfindlichkeiten gegen bestimmte Nahrungsmittel, die dann spezifisch ausgetestet werden müssen. Es gibt keine „Pauschaldiät“ bei atopischem Ekzem. Übergewicht sollte vermieden werden. Erblich belastete Neugeborene sollten, wenn möglich, drei bis sechs Monate gestillt werden.
6. Hausstaubmilben- und andere Allergien (Haustiere) können das Krankheitsbild bei manchen Patienten verschlechtern. Die Wohnräume sollten normale Luftfeuchtigkeit haben.
7. Ferien im Meeresklima oder Gebirge über 1500 m ü.M. werden besonders gut vertragen.