

Mechthild Hellermann

Neurodermitis bei Kindern

- ▶ Auslöser erkennen und wirksam meiden
- ▶ So schützen Sie Ihr Kind am besten vor einem Schub
- ▶ Fit und fröhlich in Kindergarten und Schule

Inhalt

Ein Wort vorweg 8

Über die Krankheit

Neurodermitis – was ist typisch? 10

Das Kratzen und seine Folgen 11

Wie kommt es zur Neurodermitis? 11

Allergie – wenn das Immunsystem verrückt spielt 12

So äußert sich eine Allergie 13

»Kreuzallergie« –

Verwandtschaft unter den Allergenen 14

Pseudoallergien oder allergieähnliche Unverträglichkeiten 15

Provokations- und Verträglichkeitstest 15

Allergien verändern sich im Laufe des Lebens 16

Was löst die Krankheit aus? 17

Das Risiko abschätzen 18

In der ärztlichen Praxis 20

Stufendiagnostik bei Allergien 20

Allergietests bei Neurodermitis 21

Was hilft bei Neurodermitis? 24

Entzündungshemmende Medikamente:

oft zweiseitige Schwerter 24

Wohl dosiert! 24

Die stationäre Akutbehandlung 25

Die neuen Medikamente bei Neurodermitis 26

Medikamente gegen den Juckreiz 26

Darmsanierung 27

Klassische Homöopathie 28

Die Behandlung mit Licht (Bestrahlungstherapie) 29

Akupunktur und Akupressur 29

Erziehungsberatung und Psychotherapie 30

Wie finde ich den richtigen Arzt? 30

Wechseln Sie nicht vorschnell den Arzt 31

Kuren für Eltern und Kind 32

Damit die Kur mehr ist als eine Pause 34

Das Schwelmer Modell 35

Der ganzheitliche Ansatz 35

Fachleute unterstützen die Familie 36



- Studienergebnisse zum Schwelmer Modell 37
- Ablauf und Struktur des Schwelmer Modells 38
- Vorbeugen macht Sinn 40

Selbsthilfe in der Gruppe suchen 40

Alltag ohne Allergene

Was Eltern tun können 42

Allergene und Reizstoffe ausschalten 43

- Hausstaubmilben 43
- So bekämpfen Sie die Milben 43
- Schimmelpilze 46
- Den Schimmelpilzen die Feuchtigkeit entziehen 46
- Tierhaare 48
- Pollen 49
- Schadstoffe 52
- Ihr Kind raucht mit! 52
- Impfungen 54
- Sonstige Krankheiten 55
- Medikamente und unverträgliche Zusatzstoffe 55
- Kleidung 56

Umgang mit der Haut 58

- Die Hautpflege 58
- Gesunde Hautpflege für Babys 60
- Waschen und cremen Sie nicht zu viel! 60
- Wenn die Haut schuppt – üben Sie Geduld 61
- Sauna und Wasseranwendungen 62
- Superinfektionen frühzeitig erkennen 64

Ernährung bei Neurodermitis 65

- Das Schwelmer Modell:
Ernährungstherapie in 4 Schritten 66
- Gewöhnen Sie Ihr Baby nur langsam an Beikost 72
- Der Aufbau der Ernährung bei 1- bis 2-jährigen 74
- Das Essen der Familie 75
- Jede Umstellung braucht Zeit 76
- Sicherheit vermitteln 76
- Machtkämpfe vermeiden 77



Das Kind in der Familie

Die Psyche als Auslöser und Verstärker 80

- Das psychische Gleichgewicht 80
- Gefühle ausdrücken lernen 81
- Wenn jede Berührung schmerzt 81
- Folgen für die kindliche Entwicklung 82
- Teufelskreise vermeiden 82

Die Eltern-Kind-Beziehung 83

- Lassen Sie auch »negative« Gefühle zu 83
- Ehrlich miteinander umgehen 83
- Wenn die Krankheit dauert 84

Der Teufelskreis von Juckreiz und Kratzen 86

- Ursachen für das Jucken 86
- Speziell für Säuglinge 87
- Zu viel Fürsorge schadet 88
- Gelassen bleiben 89
- Eskalation vermeiden 89
- Den Grund erforschen 90

Die Erziehung 91

- Unterstützen oder überfordern 91
- Das kranke Kind und die gesunden Geschwister 92
- Nicht zu viel Rücksicht üben 93

Entspannung für Eltern und Kind 94

- Die richtige Methode finden 94
- Bekannt und beliebt: Autogenes Training 95

Kindergarten und Schule 96

- Besuch bei Spielkameraden 96

Spaß an Sport und Spiel 98

- Sport steigert das Wohlbefinden 98
- Extreme meiden 99
- Wenn Ihr Kind keine Lust zum Sport hat 100
- Spielen an der frischen Luft 101

Wohin in Urlaub? 102

Anhang

- So wirken Medikamente auf die Haut 104
- Tipps zu Fragen der Kostenübernahme 106
- Adressen und Bücher, die weiterhelfen 108
- Sachregister 109

