

# Quälender Juckreiz bei Neurodermitis!

## Was hilft außer Kratzen?

### Liebe Eltern,

wenn Ihr Kind Neurodermitis hat, beschäftigt Sie neben der Sorge um den Hautzustand, Problemen mit dem Eincremen und Schlafproblemen vor allem der quälende Juckreiz und seine Folge: Das Kind kratzt sich.

Viele Eltern junger Neurodermitis-Patienten wünschen sich, dass ihr Kind überhaupt nicht mehr kratzen möge. Grund ist die verständliche Sorge um die empfindliche Haut, die durch das Kratzen immer wieder gereizt oder gar geschädigt wird.

Die Hoffnung auf ein Juckreiz wegzauberndes „Simsalabim“ ist somit nur zu gut verständlich.

### Kratzen als natürliche Entlastungsreaktion

Die natürlichste Reaktion des Kindes ist, sich an der juckenden Hautstelle zu kratzen. Mit diesem Verhalten schafft sich das Kind Entlastung von der lästigen Empfindung. Gegen diesen angeborenen „Genuss der Spannungsreduktion“ ist deshalb so schwer anzukommen, weil er nachhaltig wirkt. Noch weniger kontrollierbar ist das unbewusste Kratzen, das die Sensibilität der gestressten Eltern weiter steigert.

Auch noch so gut gemeinte Ge- und Verbote oder Belohnungsversuche helfen da nicht weiter. Mit dem Wunschziel „Mein Kind soll überhaupt nicht mehr kratzen“ sind alle Beteiligten überfor-



Abb. 1: Kratzen

dert, weil dies nicht erreichbar ist. Eine realistische Zielsetzung wäre dagegen, das bisherige Kratzverhalten sowohl in seiner Häufigkeit und Dauer zu reduzieren als auch seine negativen Auswirkungen auf den Hautzustand zu minimieren.

### Was tun bei trockener oder entzündeter, juckender Haut?

Grundlage ist eine umfangreiche Vorbeugung. Diese besteht aus

- einer konsequenten Basis-Hautpflege,
- gegebenenfalls auch einer lokalen Therapie mit Wirkstoffen in Creme- oder Salbenform,
- Allergenvermeidung bzw. Allergenreduktion,
- der Vermeidung von klinisch relevanten Auslösefaktoren wie Passivrauchen,

- einem ausgewogenen Familienklima und effektivem Umgang mit Stress,
- mechanischem Schutz vor Hautbeschädigungen durch vorbeugende Maßnahmen wie Neurodermitis-Overall, Nachhandschuhe und kurz geschnittene Fingernägel.

Und was ist zu tun, wenn der Juckreiz dann doch immer wieder auftritt? Vor allem zur Verbesserung der Nachtruhe helfen sedierende Antihistaminika (z.B. Fenistil). Für den Tag gilt es, so gut wie möglich

Verhaltensweisen zu finden, die eine Alternative zum Kratzen bieten, letzteres aber immer unter dem Aspekt, dass diese fürs Kind nur die jeweils zweite Wahl sind. Bei Juckreiz hilft Kratzen nun einmal am besten.

### Verhaltensänderung im Alltag

Vielen von uns gehen Kritik und Verbote offenbar leichter über die Lippen als motivierendes Lob und unterstützende Anleitungen. Dies gilt auch für Eltern, die ihren Kindern häufiger etwas verbieten als ihnen klar und ruhig sagen, was sie konkret tun sollen.

Bezogen auf die Zielsetzung „Mein Kind soll sich weniger kratzen“ heißt es dann auch häufiger: „Lass das!“, „Hör auf zu kratzen!“, „Kratz nicht!“, „Kannst Du nicht damit aufhören?“, „Willst Du mich ärgern?“ oder gar „Wenn Du kratzt, wird die Mama ganz traurig.“ Derartige Be-



Abb. 2: Alternative Hautreizung



Abb. 3: Der Gaißacher „Zauberbox“

fehle und Vorwürfe können psychisch bedingten Juckreiz deutlich steigern.

Ratsamer wäre es, klar und ruhig zu sagen: „Bitte lass' die Haut in Ruhe, mach' lieber xyz... (leg' den Cool-Pack auf, wir spielen eine Runde Kniffel, ich lese Dir was vor, spiel' mit Deiner Lieblingspuppe).“ Wenn das Kind darauf eingeht und sich bemüht, nicht mehr zu kratzen, sollten die Eltern nicht an Lob, Aufmerksamkeit und Zuwendung sparen. So lernt das Kind, dass die Kratzalternativen zwar nicht die entspannende Erleichterung des Kratzens bringen, aber andere positive Erfahrungen, die ihm nicht minder wichtig sind.

### Kratzalternativen: Alles, was gut tut !

#### Physiologische Kratzalternativen

- Kühlen (Wasserhahn, Cool-Pack, Ventilator, magisches Pusten, Zauber-Glassteine, Großmutter's Silberlöffel-Trick)
- Sofort eincremen (Wundercreme im Spezialiegel, Kühlcreme aus dem Kühlschranks)
- Schonende mechanische Reizung (Streicheln, Drücken, Vibration, Muskeln massieren)

#### Psychologische Kratzalternativen

- Ablenkung (Spiele, Bücher, CDs, Vor-

lesen, Fernsehen, Aufträge erledigen lassen)

- Hände beschäftigen (Fingerspiele, Klatschreime, Singspiele, Fingerfahrrad),
- Beruhigen (Nähe und Zuwendung vermitteln, Schoß sitzen, sanft massieren, leises Vorsingen, Märchen, natürliche Entspannung, Phantasiereise, schaukeln, schmusen)
- Kratzen an einem Ersatzobjekt (Teddybär, Mama, Matratze, Kissen)
- Positives Denken/hilfreiche Gedanken (Mutmach-Sprüche, individuell hilfreiche positive Selbstinstruktionen, Kühle-Suggestion)
- Gefühlsausdruck praktizieren (meckern, schimpfen, schreien, grimasieren vor Spiegel)
- Selbstbeobachtung und Selbstkontrolle (Aufmerksamkeitslenkung, Hautdetektiv, Juckreiz-Stopp-Technik mit Anti-Juck-Knautschbällen)
- Verhaltenstherapeutische Techniken (z. B. Kratzteufel-Technik)

Am besten eignet sich eine konkrete Vorratshaltung dieser Strategien in Form von Memo-Gegenständen, die in einem äußerlich sehr attraktiven Anti-Juckreiz-Zauberbox verfügbar sind.

Kinder profitieren bis ins Grundschulalter hinein von der Gabe des „magischen Denkens“. Neben diesem Effekt und der

positiven Handlungsleitung ermöglicht eine derartige Strategien-Sammlung von Beginn an eine angemessene Autonomieentwicklung des Kindes bei der Bewältigung von Juckreiz-Situationen: „Bitte lass' die Haut in Ruhe, hol' Dir etwas aus Deinem Zauberbox!“ Für ältere Kinder und Jugendliche kann alternativ auf Karteikärtchen eine entsprechende, hilfreiche Kartothek von „Schatzkarten“ aufgebaut werden.

Weitere Informationen und Anregungen zum Thema erhalten sie direkt beim Autor dieses Artikels unter der E-Mail-Adresse [oliver-giessler@gmx.de](mailto:oliver-giessler@gmx.de).

Dipl.-Psych. Oliver Gießler-Fichtner  
Fachklinik Gaißach  
Dorf 1, 83574 Gaißach