



Teil 4: Was tun bei quälendem Juckreiz?



GPA GESELLSCHAFT
PÄDIATRISCHE
ALLERGOLOGIE
UMWELTMEDIZIN

ELTERNRATGEBER

Atopische Dermatitis

Teil 4: Was tun bei quälendem Juckreiz?

Oliver Gießler-Fichtner, Gaißach; Elke Stachelscheid, Sylt/Westerland; Ines Gellhaus, Sylt/Westerland; Alisa Arens, Hannover; Silas Fugger, Bochum; Irena Neustädter, Nürnberg

Liebe Eltern,

wenn Ihr Kind an atopischer Dermatitis (= Neurodermitis = atopisches Ekzem) erkrankt ist, beschäftigt Sie neben der Sorge um den Hautzustand, den Umsetzungsproblemen beim Eincremen und der Schlaflosigkeit in der Nacht vor allem der quälende Juckreiz und seine Folge: Das Kind kratzt sich. Viele Eltern von Kindern mit atopischer Dermatitis wünschen sich, dass ihr Kind möglichst überhaupt nicht mehr kratzen möge oder dass sie selbst den Juckreiz des Kindes so beeinflussen könnten, dass dieser im Alltag seine Präsenz verliert. Grund ist die berechtigte Sorge um die überempfindliche Haut, die durch das Kratzen immer wieder gereizt, entzündet oder geschädigt wird und dann oftmals blutet (Abb. 1). Die Hoffnung von Eltern auf ein Wundermittel gegen den quälenden Juckreiz und seine Auswirkungen ist somit gut verständlich.

Wir möchten Ihnen als Eltern Mut machen, dass es viele Wege für Sie gibt, einen positiven Einfluss auf das Juckreiz-Kratz-Geschehen zu nehmen. Auch im Bereich der Medizin werden stetig neue Fortschritte in der antientzündlichen Therapie und der Behandlung der Juckreizentstehung erzielt. In diesem und den weiteren Elternratgebern zur atopischen Dermatitis möchten wir Ihnen einen Einblick in neue Erkenntnisse und gleichzeitig verschiedene Tipps und Empfehlun-

gen zur Linderung des Juckreizes oder zur Veränderung des Kratzverhaltens geben. Um all diese Strategien nicht nur in der Theorie nachzulesen, können diese in standardisierten Patienten- und Elternschulungen in ambulanten Schulungseinrichtungen oder während einer stationären Rehabilitation vorgestellt, eingeübt und praktisch angewendet werden (siehe Hinweis am Ende des Ratgebers).

Kratzen als natürliche Entlastungsreaktion

Zunächst ist es wichtig zu verstehen, dass die Entzündung der Haut den Juckreiz bedingt. Aber was löst der Juckreiz bei Ihrem Kind aus? Wenn eine Hautstelle juckt, ist es eine reflexartige natürliche Reaktion, sich zu kratzen. Mit diesem Verhalten schafft sich das Kind schnelle Entlastung von der quälenden und lästigen Empfindung. Das Kind erlebt ein kurzfristiges Gefühl der Erleichterung und sofortigen Spannungsreduktion, die wie eine Belohnung wirkt und folglich den Kratzimpuls in neuen Situationen erneut und schneller auslöst. Dadurch entsteht, neben dem bewussten Kratzen, ein automatisierter Kratzreflex, der schwer zu steuern ist. Kratzen kann auch als Gewohnheit in wiederkehrenden Situationen auftreten. Die Kinder merken oft nicht, dass sie kratzen: vor allem bei Stress, innerer Unruhe oder

Abbildung 1. Juckreiz und Kratzen verstärken sich gegenseitig



Müdigkeit, aber auch während einer Beschäftigung, ganz nebenbei. Hierdurch können sich zusätzlicher Stress und auch Anspannung im Alltag der Eltern aufbauen, wodurch sie wiederum noch sensibler und häufiger wahrnehmen, wenn sich ihr Kind kratzt.

Kratzen ist eine natürliche, oft unbewusste Entlastungsreaktion, die durch Stress verstärkt werden kann und sich durch ständige Wiederholung verselbstständigt.

Was kann erreicht werden?

Gut gemeinte Ge- und Verbote oder Belohnungsversuche helfen meist nicht dauerhaft. Durch ein unrealistisches

Wunschziel „Mein Kind möge sich überhaupt nicht mehr kratzen“ sind alle Beteiligten überfordert, weil dieses nicht erreichbar ist. Eine realisierbare Zielsetzung besteht darin, dass sich das Kind in Zukunft seltener und jeweils kürzer oder weniger intensiv kratzt als bisher und dass sich damit auch der Hautzustand langfristig verbessert.

Was hilft bei juckender Haut?

Der Juckreiz ist eines der am stärksten belastenden Symptome der atopischen Dermatitis. Er entsteht vorrangig durch eine entzündete und trockene Haut. Ziel der Behandlung ist es, die Hautbarriere wiederherzustellen, Entzündungen zu hemmen und so den Juckreiz dauerhaft zu lindern. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Elternratgeber „Atopische Dermatitis, Teil 3: Basistherapie und Medikamente“ (siehe Hinweis am Ende dieses Ratgebers). Die Therapie besteht aus mehreren aufeinander abgestimmten Bausteinen:

1. **Basistherapie** ist die wichtigste Grundlage jeder Behandlung, auch dann, wenn die Haut wenig oder gar nicht entzündet erscheint. Trockene Haut juckt stärker und entzündet sich schneller als normale Haut. Tägliches Eincremen stärkt die Hautbarriere und kann den Juckreiz deutlich reduzieren.
2. Als weitere **Basismaßnahmen** sollte die Haut vor Beschädigung (Fingernägel oder Gegenstände) und Entzündungsverstärkern (Passivrauchen, reizende Textilien) geschützt werden.
3. **Antientzündliche Lokalthherapie:** Sobald die Haut entzündet ist, reicht die Basistherapie allein nicht aus. Dann sind frühzeitig **entzündungshemmende Cremes oder Salben** mit Kortison oder Calcineurin-Inhibitoren notwendig.

4. **Systemtherapie:** Bei manchen Kindern ist die atopische Dermatitis so stark ausgeprägt, dass trotz guter Hautpflege und lokaler Behandlung eine starke Entzündung und ein starker Juckreiz bestehen bleiben, sodass eine zusätzliche systemische Therapie erforderlich wird.

Eine konsequente Basistherapie zur Stärkung der Hautbarriere ist die wichtigste Grundlage, um Juckreiz vorzubeugen.

Welche Verhaltensänderungen im Alltag sind wirksam?

Für den Tag gilt es, so gut wie möglich Verhaltensweisen zu finden, die eine wirksame Alternative zum Kratzen darstellen. Sogenannte „Kratzalternativen“ können helfen, den Juckreiz zu lindern, ohne die Haut weiter zu verletzen.

Hierbei ist es wichtig zu verstehen, dass sämtliche Kratzalternativen zunächst oft aus der Sicht des Kindes nur die jeweils zweite Wahl sind. Denn: Am besten hilft bei Juckreiz bekanntlich das Kratzen. Das Kind verfügt in diesem Zusammenhang noch nicht über eine ausgereifte Impulskontrolle, solches Kratzen zu unterdrücken. Aus diesem Grund erfordern alle Verhaltensänderungen Übung, Geduld und Wohlwollen sich selbst und dem Kind gegenüber. Vor dem Hintergrund der Erkrankung ist allein das Bemühen und der Versuch des Kindes, im Moment der Juckempfindung eine Alternative dem Kratzreflex gegenüber anzuwenden, schon als Erfolg zu bewerten.

Ungünstig wirken sich Verbote und Kritik dem Kratzverhalten des Kindes gegenüber aus, da sie möglicherweise Schuldgefühle verstärken für einen Zustand, der nur bedingt beeinflussbar ist.

Vorwürfe oder Befehle wie z.B. „Hör auf zu kratzen!“, oder „Deine Haut wird ganz schlimm, wenn du weiter kratzt!“, „Mama wird ganz traurig, wenn du kratzt.“, vermögen Stressreaktionen beim Kind auszulösen und können dadurch den stressbedingten Juckreiz deutlich steigern. Hat man als Mutter oder Vater das Ziel „Mein Kind soll sich weniger kratzen“, wäre es folglich ratsam, klar und ruhig zu sagen: „Komm, wir cremen deine Haut ein.“ „Leg dir bitte einen Cool-Pack auf die Haut.“, „Lass uns gemeinsam etwas spielen!“

Anstelle von Verboten und Kritik helfen bei Juckreiz „Kratzalternativen“, Geduld und viel elterliches Lob, wenn das Kind diese neuen Wege ausprobiert.

Sobald das Kind darauf eingeht und sich bemüht, das Kratzverhalten zu regulieren oder gar nicht mehr zu kratzen, sondern stattdessen das gewählte alternative Verhalten einzusetzen, sollten die Eltern unbedingt mit Lob, Aufmerksamkeit und Zuwendung reagieren. Das gewünschte Verhalten wird damit weiter verstärkt. So lernt das Kind, dass Kratzalternativen zwar nicht exakt die gleiche entspannende Erleichterung auf die Juckempfindung haben, es wird jedoch in seiner alternativen Handlungsauswahl bekräftigt und erfährt so positive elterliche Zuwendung. Je früher im Kreislauf aus Juckreiz, Kratzen und Hautverletzung gehandelt wird, desto wirkungsvoller kann dieser unterbrochen werden. Vor diesem Hintergrund sind Basistherapie und antientzündliche Behandlung (siehe Elternratgeber „Atopische Dermatitis, Teil 3: Basistherapie und Medikamente“) als medizinische Maßnahmen wirksam und notwendig, um dem Juckreiz frühzeitig zu begegnen.

Neben den juckreizbedingten Ursachen können auch funktionale Anteile (Krat-

zen hat eine Funktion) den Kratzimpuls aktivieren und das Kratzverhalten aufrechterhalten. So kann Kratzen für ein Kind mit atopischer Dermatitis auch ein Mittel der Kommunikation mit seinen Bezugspersonen sein und als sogenanntes „instrumentalisiertes Kratzen“ zielgerichtet eingesetzt werden, um Bedürfnisse durchzusetzen. Eltern überdenken hierbei die Kratzsituation vorausschauend, indem sie schlussfolgern: „Wenn mein Kind jetzt weiter kratzt, wird die Haut gleich bluten und sich entzünden.“ Kinder merken, dass Kratzen eine bedeutende Reaktion bei Eltern oder anderen Bezugspersonen auslöst, die Aufmerksamkeit, Fürsorge, Zuwendung und Trost vom Gegenüber bewirkt. Das Kratzverhalten wird folglich dadurch verstärkt.

Die Schwierigkeit liegt darin, zu unterscheiden, welcher Kratzimpuls auf Juckreiz zurückzuführen ist, und dem Kind ansonsten dabei zu helfen, seine Bedürfnisse auf andere Weise auszudrücken. Nicht selten führen neue, unbekannte Situationen, Veränderungen in der Alltagsroutine oder Übermüdung zu Übersprungshandlungen, mit denen sich das Kind durch Kratzen selbst beruhigt. Da es sich hierbei nicht ausschließlich um ein durch Juckreiz getriggertes Kratzverhalten handelt, kann davon ausgegangen werden, dass durch die mechanische Stimulation Juckreiznerven der Haut aktiviert werden, die dann in der Folge das Kratzen bedingen.

Es ist in solchen Situationen hilfreich, nicht dem Kratzverhalten die Aufmerksamkeit zu schenken, sondern die Ursachen und die Gesamtsituation auf Veränderungsmöglichkeiten und Entlastungen hin zu überprüfen. Gleichzeitig sollte sich elterliche Aufmerksamkeit und Zuwendung in solchen Situationen zeigen, in denen das Kind nicht kratzt, um genau dieses erwünschte Verhalten zu

verstärken. Die gemeinsame Interaktion in kratzfreien Situationen verstärkt und festigt die Wahrnehmung auf Ressourcen außerhalb der Erkrankung.

Ob durch Kälte, sanften Druck oder spannendes Spielzeug – wer Haut, Hände und Kopf gezielt beschäftigt, nimmt dem Kratzreflex seine Macht.

Wirksame Kratzalternativen im Alltag

Physiologische Kratzalternativen (spürbar)

- Kühlen (Kälte hemmt Juckreiznerven) mit kaltem Wasser oder Gegenständen, die ggf. im Kühlschrank aufbewahrt werden (Eiswürfel, Coolpack, Steine, Metalllöffel), unterwegs ggf. mit kleinem Ventilator oder Fächer
- Mit gekühlter Pflegecreme eincremen, fett-feuchte-Verbindungen anlegen
- Schonende mechanische Hautstimulation: Streicheln, Drücken, Trommeln, Klopfen, Vibration, Muskeln massieren, Igelball, Bürste in selbstbestimmter Härte, weiches Baumwolltuch, Rückwärts-Kratzen (siehe unten), wodurch ein ähnlicher sensorischer, aber hautschonender Effekt erreicht wird; die Stimulation beruhigt die Nervenendigungen der Haut, ohne sie zu schädigen
- Vorgehen mit Magie und Fantasie: „Zauberhandschuhe“ (Baumwolle) gegen den kleinen „Juckwicht in der Nacht“, „das kleine Juckreiz-Monster“ austricksen, das durch ein Coolpack verschwindet, eine persönlich gestaltete Cremedose, in der sich die (gekühlte) „Zaubercreme“ befindet

Psychologische Kratzalternativen (aktives Handeln)

- Ablenkung: Spiele, (Vor-)lesen, Hörbücher, Aufträge erledigen lassen

- Alles, was die Hände und den Kopf beschäftigt: Fingerspiele, Klatschreime, kleine Gegenstände, die durch Drücken, Drehen oder Kneten Stress abbauen, z.B. Kreisel, Kaleidoskop, Knetball, Armbänder (Fidget Toys)
- Beruhigen: Nähe und Zuwendung vermitteln, auf dem Schoß sitzen, sanft massieren, leises Vorsingen, Singspiele, vorlesen, erzählen, schaukeln, schmusen, natürliche Entspannung, Fantasiereise
- Positives Denken und hilfreiche Gedanken: Mutmach-Sprüche („Du schaffst das.“), individuell hilfreiche Selbstinstruktionen als Methode („Gleich wird sich meine Haut beruhigen.“)
- Positive Aussagen: „Die Creme hat mir beim letzten Mal auch geholfen.“
- Kühle-Suggestion (Vorstellen von Kälte oder Abkühlung im Rahmen von Entspannungsverfahren / Autosuggestion)
- Mit kalten „Zauber-Glassteinen“ oder „magischem Pusten“ Kühle auf der Haut erzeugen
- Gefühlsausdruck praktizieren: meckern, schimpfen, schreien, grimassieren vor dem Spiegel
- Selbstbeobachtung und Selbststeuerung: Juckreizprotokolle führen, Hautdetektiv, Juckreiz-Stopp-Techniken (Kratzalternativen s. unten)
- Kratzen an einem Ersatzobjekt: Teddybär, Matratze, Kissen
- Eine Vertrauensperson kratzt das Kind achtsam und hautschonend
- Verhaltenstherapeutische Techniken und *habit-reversal* (Aufbau einer Alternativreaktion, z.B. Kratzteufel-Technik)

Früh handeln statt abwarten: Ein altersgerechter, selbst gewählter Ideenpool an Kratzalternativen stärkt das Selbstvertrauen und durchbricht den Juckreiz-Kreislauf rechtzeitig.

Abbildung 2a: Kreative Kratzalternativen: Schatzkiste der Fachklinik Sylt, die in der Kinderschulung „Pinguin Piek fein“ zum Einsatz kommt



Zusätzliche Strategien für Kinder und Jugendliche

Kinder und Jugendliche können den Juckreiz durch einen eigenen kreativen Ideenpool von Kratzalternativen positiv beeinflussen. Am besten eignet sich eine konkrete Vorratshaltung dieser praxisorientierten Handlungsstrategien, die auf Alter und Entwicklungsstand des Kindes bzw. Jugendlichen abgestimmt ist. Außerdem bestimmt immer das betroffene Kind darüber, wie wirksam und gut anzuwenden eine bestimmte Technik für es selbst ist. Auf diese Weise kann es in jedem Alter möglich sein, zu einem wirksamen Juckreiz-Selbstmanagement mit deutlich optimierter hautschonender Technik zu gelangen. Wichtig dabei ist, dass Kinder und Jugendliche nicht warten, bis es unerträglich wird. So kann der anfangs dargestellte Kreislauf frühzeitig unterbrochen werden und die Kinder und Jugendlichen werden sich ihres eigenen Einflusses auf das Juckreiz-Kratz-Geschehen im Sinne der Selbstwirksamkeit bewusst.

© Fachklinik Sylt für Kinder und Jugendliche, Westerland

Magie statt Kratzen: Mit einer eigenen Schatzkiste voller Alternativen lernen schon Kleinkinder spielerisch und selbstbestimmt, sich bei Juckreiz selbst zu helfen.

Abbildung 2b: Kreative Kratzalternativen: Gaißacher Zauberkoffer



Für Klein- und Vorschulkinder

Bewährt hat sich eine Sammlung von oben aufgeführten Kratzalternativen, die in einer äußerlich ansprechend gestalteten (Schatz-)Kiste schnell verfügbar sind und berücksichtigt, dass Kinder aus der Gabe des „magischen Denkens“ Vorteile ziehen. Neben diesem Effekt und der positiven Handlungsleitung ermöglicht eine derartige Sammlung von Strategien dem Kind von Beginn an, eine angemessene Autonomie bei der Bewältigung von Juckreiz-Situationen zu entwickeln. Entsprechend des erlebten Hautzustandes

© Fachklinik für Kinder und Jugendliche, Gaißach

Abbildung 3a. Kratzalternativen: Schatzkarten für jüngere Kinder der Fachklinik Sylt



© Fachklinik Sylt für Kinder und Jugendliche, Westerland

werden dem Kind Wahlmöglichkeiten eingeräumt, denn nur das, was das Kind selbst als hilfreich erlebt, wird zukünftig nachhaltig umgesetzt. Es wird dann in jeder Situation angemessen auf die Anweisung reagieren können: „Bitte hol’ dir etwas aus deiner Schatzkiste!“ (Abb. 2).

Für Schulkinder und Jugendliche

Mit zunehmendem Alter sollte die Schatzkiste entsprechend angepasst und modifiziert werden. Gegenstände können alternativ auch stets griffbereit, z.B. auf dem Schreibtisch oder der kühlen Fensterbank abgelegt werden. Es kann in der Hausaufgabensituation, die häufig vom Kratzen begleitet wird, hilfreich sein, auf einen kühlen Stein zurückzugreifen. Eine Denk-

aufgabe lässt sich möglicherweise bei einem kalten Getränk einfacher lösen oder die Hautstelle oder das Gesicht wird mit einem Fächer gekühlt, der von der Kratzhand gehalten wird. Alternativ können auf Karteikärtchen hilfreiche Ideen der eigenen Juckreizbewältigung als „Memo-karten“ gemalt und aufgehängt werden (Abb. 3a, b). So etablieren sich Kratzalternativen allmählich in den Alltag. Kinder und Jugendliche profitieren auch von der Instruktion des „Rückwärts-Kratzens“, sodass sie bei moderatem Juckreiz die Kratzhand so einsetzen, dass vom Körper weg gekratzt wird (Abb. 3a). Durch den Richtungswechsel auf der Haut wird die Schärfe der Kratznägel so gemindert, dass weniger Verletzungen entstehen.

Bei Jugendlichen werden sich immer mehr die technischen Möglichkeiten durchsetzen, individuelle Erinnerungshilfen zu kreieren und digital im eigenen Smartphone oder ähnlichem Endgerät abzuspeichern. Bei Bedarf kann die oder der Jugendliche jederzeit auf diesen verfügbaren Speicher mit bewährten, erprobt hilfreichen Ideen (digitaler Spickzettel) zugreifen.

Ob kühler Stein auf dem Schreibtisch oder „Rückwärts-Kratzen“ – so werden ältere Kinder zu selbstständigen Managern ihres Juckreizes. Jugendliche können auch digitale Spickzettel, z. B. auf dem Smartphone, nutzen.

Abbildung 3b. Kratzalternativen: Schatzkarten für Jugendliche in der Fachklinik Gaißbach



Zum Einschlafen sind eine kühle Schlafumgebung und feste Rituale für das Zubettgehen wichtig.

Informationen zu Schulungseinrichtungen für Kinder und Jugendliche mit atopischer Dermatitis, wo all diese Strategien mit Ihrem Kind auch praktisch ausprobiert werden können, finden Sie auf der Website der Arbeitsgemeinschaft Neurodermitisschulung e.V. (AGNES) unter folgendem Link

www.neurodermitisschulung.de



Welche Strategien helfen nachts?

Nächtlicher Juckreiz ist ein häufiges Phänomen bei atopischer Dermatitis, der mit Regulations- und Heilungsprozessen des Körpers zu tun hat. Auf den unwillkürlichen nächtlichen Juckreiz wirken die oben genannten medikamentösen Behandlungsoptionen am besten. Darüber hinaus ist auf eine kühle Schlafumgebung (18–20° Celsius), atmungsaktive Baumwollbettwäsche, ggf. Baumwollhandschuhe gegen den Kratzreflex und eine ausreichend mit Basistherapie versorgte Haut zu achten, um die nächtliche Schlaf- und Regulationszeit nicht zu unterbrechen. Auch die Anwendung fett-feuchter Verbände kann zur Nacht hilfreich sein. Dies wird Ihre Kinderärztin oder Ihr Kinderarzt mit Ihnen besprechen.

Aus der Schatzkiste können kühlende Gegenstände oder eine kühlende Creme im Vorfeld ans Bett gestellt werden. El-

tern sollten ihren Kindern nachts möglichst immer nur kurz Aufmerksamkeit schenken, um Belohnungseffekte für nächtliches Aufwachen nicht zu verstärken. Um die Einschlafsituation, in denen das Kind häufig verstärkt Kratzverhalten zeigt, entspannter zu gestalten, sind feste Rituale und Abläufe für das Zubettgehen wichtig. Diese geben dem Kind Routine und Sicherheit, aber auch Grenzen im Rahmen des Zubettgehens.

Auch ist auf die allgemeine Schlafhygiene zu achten: Dazu gehört neben den oben genannten Strategien auch, regelmäßige Schlafenszeiten und eine angenehme Schlafumgebung (z.B. ohne Passivrauch) zu ermöglichen sowie Wärmestau im Bett zu vermeiden.

Oliver Gießler-Fichtner

Leitender Klinischer Psychologe/
Psychodermatologe
Fachklinik Gaißbach für Kinder,
Jugendliche und Eltern
Dorf 1
83674 Gaißbach bei Bad Tölz
oliver-arnold.giessler-fichtner
@drv-bayernsued.de

Elke Stachelscheid

BL Gesundheitspädagogik &
Ernährungstherapie
Fachklinik Sylt für Kinder und Jugendliche
Steinmannstraße 52–54
25980 Sylt OT Westerland
elke.stachelscheid@drv-nord.de

Wissenschaftliche Arbeitsgruppe
Hauterkrankungen der GPA e. V.

Weitere Informationen

Diesen und weitere Elternratgeber finden Sie [hier](#)

