

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur 3. Auflage	9
-------------------------------------	---

Der Kinderteil	11
-----------------------------	----

■ Wie sieht es unter der Lupe in deiner Haut aus? Ein Besuch im „Hauthaus“	12
---	----

■ Was ist Neurodermitis und welche sind deine Symptome?	32
--	----

■ Wie entsteht Juckreiz?	46
--------------------------------	----

■ Wodurch wird die Neurodermitis ausgelöst und wie können du und dein Arzt diese Auslöser erkennen?	51
---	----

■ Was solltest du über den Stufenplan deiner Hautpflege wissen? Und wie kannst du deine Neurodermitis dann behandeln?	65
---	----

■ Was kannst du bei einer Hautverschlechterung tun?	74
--	----

■ Wie kannst du mit Juckreiz und Kratzen umgehen?	81
--	----

■ Wie kommst du in der Schule und beim Sport mit deiner Neurodermitis besser zurecht?	92
--	----

■ Mein Stufenplan	95
-------------------------	----

■ Das Rätsel	99
--------------------	----

Der Elternteil	103
■ Aufbau und Funktion der Haut	105
■ Ursache, Symptome, Verstärker	108
■ Epidemiologie (Häufigkeit)	108
■ Symptome (Beschwerden)	109
■ Welche Besonderheiten bestehen in der Haut?	111
■ Juckreiz	113
■ Störung des Fettsäurestoffwechsels	114
■ Welche Auslöser sind für die Neurodermitis bekannt?	115
■ Allergie/Pseudoallergie/Unverträglichkeit	116
Nahrungsmittelallergien	117
Andere Allergene	118
Psychische Auslöser	118
■ Komplikationen/Infektionen	119
■ Diagnostik	120
■ Behandlung	125
Allgemeine Ernährung	125
Senkung unspezifischer Reize	126
Verringerung der Allergenbelastung	127
Vorgehen bei nachgewiesener Nahrungsmittelallergie	129
Allgemeine Hautpflege	130
Training der Hautgefäßregulation	132
Hautverschlechterung	132
Kortikoide	132
Juckreizstillende Medikamente	135

UVA-Bestrahlung	136
Gamma-Linolensäure	136
Behandlung von Hautinfektionen	137
Hyposensibilisierungen mit Pollen/Milben	137
Sport/Baden/Schwimmen	138
Juckreiz/Kratzen	139
 ■ Juckreiz und Kratzen –	
Hilfen ohne Medikamente	141
Schlafen	144
Tipps für Kindergarten und Schule	152
Allgemeine Informationen	152
Sport und Schwimmen	154
Allergien	154
Hautverschlechterung	155
Soziale Hautfunktion	155
 ■ Prognose – Berufswahl	157
 ■ Kuren/Rehabilitation	158
 ■ „Alternative“ Therapien	160
 ■ Vorbeugung von allergischen Erkrankungen z.B. bei Geschwistern	167
 ■ Salben und Bäder/Salbentagebuch	169
 ■ Lebensmittelauswahl bei Neurodermitis	173
 ■ Rezepte ohne Kuhmilch und Hühnerei	174
 ■ „Unsere Kuschelstunde“	184
 ■ Rezepte für Bioknete	185
 ■ Selbsthilfegruppen	186
 ■ Literatur zum Thema	187

■ Lösung des Rätsels	187
■ Fachchinesisch	188
■ Sachregister Elternteil	198