

Neurodermitis-Patienten sollten sich morgens und abends von Kopf bis Fuß eincremen.

Diese Basispflege ist wichtig, um die Haut mit fehlenden Fett- und Feuchtigkeitsspendern zu versorgen und so besser gegen Ekzem auslösende Reize zu wappnen.

Für Familien mit Kindern und engem Zeitbudget wird diese tägliche Routine allerdings leicht zur Zerreißprobe. Hier ein paar Tipps, damit es mit dem Eincremen besser klappt.



7 Tipps für kleine Eincreme-Muffel

1 Kein Brennen, klein Kleben

Die wichtigste Voraussetzung dafür, dass Kinder die tägliche Basispflege akzeptieren, ist ein angenehmes Hautgefühl. Die Lotion sollte daher nicht nur Fett und Feuchthaltefaktoren enthalten, die bei Neurodermitis anlagebedingt fehlen. Sie sollte sich auch leicht verteilen lassen, schnell einziehen und auf der empfindlichen Haut nicht brennen.

2 Zeit bewusst einplanen

Den ganzen Körper zweimal am Tag sorgfältig einzucremen, erfordert Zeit. Vor allem am Morgen ist es oft nicht leicht, die nötige Ruhe dafür aufzubringen. Damit die Basispflege nicht in Stress ausartet, sollten Eltern die Zeit dafür bewusst einplanen und lieber eine Viertelstunde früher aufstehen. Wichtig ist es vor allem, mit einer positiven Einstellung ans Cremen zu gehen, denn das überträgt sich auch aufs Kind.

3 Massieren entspannt

Wer das Eincremen mit einer Massage verbindet, schlägt zwei Fliegen mit einer Klappe: Die Haut wird sorgfältig gepflegt und gleichzeitig profitieren Eltern und Kind von einer entspannenden, bindungsfördernden Massage.

4 Kühl tut gut

Das Schlimmste an der Neurodermitis ist für die meisten Betroffenen das Jucken. Besonders im Sommer ist es daher eine gute Idee, die Pflegelotion im Kühlschrank aufzubewahren, denn die kühle Creme stillt den Juckreiz.

5 Malen und Erzählen

Kinder lieben Geschichten. Warum nicht das Angenehme mit dem Nützlichen verbinden und die Zeit im Bad fürs Erzählen nutzen? Den Auftakt für eine kleine Geschichte können ein Gesicht, ein Buchstabe oder ein Tier geben, die mit der Lotion auf die Haut gemalt werden.

6 Mit Musik geht alles besser

Ältere Kinder und Teenager sind meist gleich besser gelaunt, wenn sie ihre Lieblings-Songs hören. Lautes Mitsingen im Bad während des Eincremens sollte unbedingt erlaubt sein.

7 Geschwister einbinden

Geschwister sind mitunter eifersüchtig, wenn Mama oder Papa so viel Zeit mit dem kleinen Bruder oder der älteren Schwester verbringen. Um Streitereien zu unterbinden, ist es manchmal einfacher, Geschwister gleich mit einzucremen. Eine kindgerechte Bodylotion fürs Geschwisterkind sollte daher immer bereitstehen.