

DR. MED. FABIENNE BRADFISCH

MÄMMA, ES JUCKT!

The title 'MÄMMA, ES JUCKT!' is presented in a playful, rounded font. 'MÄMMA, ES' is in pink, and 'JUCKT!' is in orange. The text is surrounded by several small, semi-transparent dots in matching colors, scattered around the letters, particularly under the 'J' and 'T'.

Was Kinderhaut braucht –
von liebevoller Pflege bis
zu einem sicheren Umgang
mit Hautkrankheiten

KVM – DER MEDIZINVERLAG

Inhalt

1 Die Haut

- 1.1 Die Epidermis – unsere Schutzschicht 2
- 1.2 Die Dermis – das stabile Fundament 3
- 1.3 Die Subkutis – das wärmende Polster 4
- 1.4 Die Säuglingshaut – was ist anders? 4
- 1.5 Hauttypen –
trocken, fettig oder gemischt 5

2 Allgemeine Hautpflege: Weniger ist mehr

- 2.1 Auf Inhaltsstoffe achten 7
- 2.2 Die richtige Textur –
Öl, Lotion oder doch lieber Creme? 10
- 2.3 Warum ist tägliches Eincremen
nicht sinnvoll? 11
- 2.4 Hautpflege im Winter 11
- 2.5 Hautpflege im Sommer 12
- 2.6 Hautausschlag –
so passt du die Hautpflege an 12
- 2.7 Waschen und Baden –
ein Ritual für Haut und Herz 14

3 Sonnenschutz für Kinder: Worauf es ankommt

- 3.1 Sonnenschutz beginnt mit
der richtigen Creme 17
- 3.2 Begrenzung der Sonnenzeit –
was ist zu viel? 19
- 3.3 Kleidung ist der beste Sonnenschutz 20
- 3.4 Schutz der Augen –
Sonnenbrillen für Kinder 20
- 3.5 Besondere Umgebungen und ihre
UV-Herausforderungen 21
- 3.6 Sonnenschutz als Familienroutine 21
- 3.7 Sonnenbrand – was tun,
wenn es doch passiert ist? 21
- 3.8 Vitamin D und Sonnenschutz –
ein Balanceakt 22

4 Die Haut von Neugeborenen: Anpassung an die Welt außerhalb des Mutterleibs

- 4.1 Käseschmiere –
natürlicher Schutzschild deines Babys 24
- 4.2 Starke Hautabschuppung –
postnatale Desquamation 24
- 4.3 Den Nabel deines Babys
richtig pflegen 25
- 4.4 Die besten Tipps für die Windelpflege 25
- 4.5 Milien und Talgdrüsenvergrößerung –
kleine Perlen auf der Babyhaut 26
- 4.6 Babyakne, Talgdrüsen auf Hochtouren ... 27
- 4.7 Saugblasen –
harmlos, aber ungewohnt 27
- 4.8 Kopfgneis – Schuppenalarm 28

5 Die kleinen, großen Notfälle im Kindesalter

- 5.1 Schürfwunden – so heilt
die Haut schnell und narbenfrei 30
- 5.2 Verbrennungen richtig behandeln 30
- 5.3 Erste Hilfe bei tiefen Wunden
und Bissen 31
- 5.4 Wundrose – unbedingt den
Arzt aufsuchen 32

6 Juckreiz – ein Kribbeln, das uns alle trifft

- 6.1 Wie entsteht der Juckkreislauf? 33
- 6.2 Juckreiz ade – Tipps, die helfen 34
- 6.3 Hilfe bei Insektenstichen 35

7 Allergische Reaktionen: das Immunsystem mit Fehlalarm

- 7.1 Auf Spurensuche – wie
wird eine Allergie diagnostiziert? 38
- 7.2 Allergiebehandlung: Was hilft,
wenn der Körper überreagiert? 39
- 7.3 Sonnenallergie –
wenn die Haut auf Licht reagiert 39

Inhalt

7.4	Nahrungsmittelallergien – von Erdnüssen bis Gluten	40	8.14	Röteln	72
7.5	Arzneimittelreaktionen	41	8.15	Masern	74
7.6	Anaphylaktischer Schock – jede Sekunde zählt	42	8.16	COVID-Zehen	76
8	Typische Krankheitsbilder: Was du wissen solltest		8.17	Warzen	78
8.1	Windeldermatitis	45	8.18	Windpocken	80
8.2	Neurodermitis	47	8.19	Herpes simplex	83
8.3	Lippenleckekezem	50	8.20	Pilzinfektion der Haut	86
8.4	Kleinkindakne	52	8.21	Mund- und Windelsoor	88
8.5	Nesselsucht (Urtikaria)	54	8.22	Kopfläuse	91
8.6	Muttermale	56	8.23	Borreliose	94
8.7	Hämangiom	58	8.24	Flöhe	96
8.8	Naevus flammeus	60	8.25	Bettwanzen	98
8.9	Borkenflechte	62	8.26	Grasmilben	100
8.10	Scharlach	64	8.27	Krätze	102
8.11	Hand-Fuß-Mund	66	Literatur		105
8.12	Drei-Tage-Fieber	68	Bildquellen		111
8.13	Ringelröteln	70	Weiterführende Informationen zu Hautthemen		113
			Glossar		114
			Index		116

Kapitel 1 — Die Haut

nicht voll aktiv, weshalb fettige Haut seltener vorkommt. Dennoch kann eine genetische Veranlagung, kombiniert mit äußeren Einflüssen wie übermäßiger Pflege mit reichhaltigen Produkten, dazu führen, dass die Haut mehr Talg produziert als nötig. Das Ergebnis ist eine Haut, die glänzend und ölig wirkt und bis auf wenige Ausnahmen, wie eine Lotion im Winter (s. Seite 10), ohne Rückpflege auskommt.

Mischhaut

Mischhaut, bei der trockene und fettige Hautstellen gleichzeitig auftreten, ist in der Regel ein Thema, das erst im Teenageralter relevant wird. Bei kleinen Kindern ist die Hautstruktur meist ausgeglichen. Trotzdem können äußere Faktoren wie das Klima oder ungeeignete Hautpflegeprodukte dazu führen, dass einzelne Hautpartien zeitweise trockener und andere fettiger erscheinen.

i Die richtige Wahl der Kleidung

- Reine Wolle kann die Haut zusätzlich austrocknen und reizen. Es ist besser, dass sie nicht direkt auf der Haut getragen wird.
- Baumwolle ist weich, atmungsaktiv und sanft zur Haut, weshalb sie sich besonders für Babys, Allergiker und Neurodermitiker eignet. Sie nimmt Feuchtigkeit wie Schweiß gut auf, bleibt jedoch nass und trocknet langsam. Daher kann sie bei starkem Schwitzen unangenehm kühl wirken, vor allem in kalter Umgebung.
- Kombinierte Materialien bieten eine bessere Lösung, da sie die Vorteile verschiedener Stoffe vereinen. Ideal bei empfindlicher Haut ist eine Wolle-Seide-Kombination, die wärmend und zugleich hautfreundlich ist.



Trockene Haut



Fettige Haut



Mischhaut

2 Allgemeine Hautpflege: Weniger ist mehr

Wenn es um die Hautpflege deines Kindes geht, gilt der Leitspruch „Weniger ist mehr“. Zu viele Produkte oder Inhaltsstoffe können die empfindliche Kinderhaut reizen oder ihre natürliche Balance stören. Gleichzeitig gibt es nicht die eine Pflege, die immer und für jeden passt. Die Bedürfnisse der Haut deines Kindes ändern sich regelmäßig und werden von genetischen Faktoren und äußeren Einflüssen wie den Jahreszeiten beeinflusst. Im Sommer bei feuchter Hitze z. B. braucht die Haut eine andere Pflege als im Winter, wenn kalte, trockene Luft sie strapaziert. Das kann auf den ersten Blick verwirrend sein und den Eindruck erwecken, dass es fast unmöglich ist, die richtige Pflege zu finden. Aber keine Sorge, wenn du ein paar grundlegende Spielregeln kennst und die Haut deines Kindes aufmerksam beobachtest, wirst du intuitiv die richtigen Entscheidungen treffen.

Die kindliche Haut ist durchlässiger als die eines Erwachsenen, und das Verhältnis von Körperoberfläche zu Gewicht ist deutlich höher. Deshalb müssen die Inhaltsstoffe der Pflegeprodukte unbedingt unbedenklich sein. Je nach Hautzustand sollte die Pflege entweder Feuchtigkeit oder Fette liefern – und das Ganze in der richtigen Balance. Außerdem sollte die Textur, wie Öl, Creme oder Lotion, regelmäßig an die aktuellen Bedürfnisse der Haut angepasst werden.

2.1 Auf Inhaltsstoffe achten

Was für Erwachsene unbedenklich sein mag, kann bei Kindern schnell problematisch werden. Duftstoffe, aggressive Konservierungsmittel und synthetische Zusätze reizen die empfindliche Haut, fördern Allergien und schwächen die natürliche Schutzbarriere. Deshalb ist es besonders wichtig, Pflegeprodukte bewusst auszuwählen und die Inhaltsstoffe sorgfältig zu prüfen, anstatt sich von Verpackung oder Werbeversprechen leiten zu lassen. Mit der folgenden Liste kannst du schnell erkennen, welche Inhaltsstoffe der empfindlichen Kinderhaut schaden können und warum. So wählst du sicher Produkte aus, die sanft und hautverträglich sind. Wenn du dir beim Einkaufen unsicher bist, geben dir praktische Apps wie ToxFox oder Code-Check Orientierung im Dschungel der Inhaltsstoffe.



Kapitel 2 – Allgemeine Hautpflege: Weniger ist mehr

Haut betroffen, setzt du auf deine Standardpflege und trägst sie einfach täglich auf. Wird die Haut zusehends besser, kannst du die Intensität wieder reduzieren.

Trockene Hautveränderungen

Im dritten Stadium ist die Haut sehr trocken und braucht reichhaltige Pflege. Vielleicht kennst du das von Neurodermitis. Jetzt helfen fettreiche Cremes oder Lipolotionen, die den Feuchtigkeitsverlust der Haut ausgleichen. Für besonders trockene, hartnäckige Stellen ist eine Salbe noch besser, da sie fast ausschließlich aus Fett besteht und so gezielt schützenden Fettfilm bietet. Ein praktisches Vorgehen ist, den Körper großflächig mit fettreichen Cremes zu behandeln und nur auf die besonders trockenen Areale zusätzlich Salbe aufzutragen.

! Wichtig bei entzündeter Haut!

Die Herausforderung ist, dass ein entzündeter Hautzustand alle drei Stadien durchlaufen kann. Deine Aufgabe ist es, flexibel zu bleiben und die zeitweise tägliche Pflege je nach Feuchtigkeitszustand der Haut immer wieder anzupassen.

2.7 Waschen und Baden – ein Ritual für Haut und Herz

Baden ist mehr als nur eine notwendige Hygienemaßnahme. Es ist ein Moment der Nähe und Entspannung für die Familie. Dein Kind muss dabei nicht jeden Tag gebadet werden, auch beim Baden gilt: Weniger ist mehr.

Die Badedauer sollte kurz sein, etwa fünf bis zehn Minuten, damit die Haut nicht zu stark austrocknet. Die ideale Wassertemperatur liegt bei 37 °C, was der Körpertemperatur deines Kindes entspricht. Mit einem Badethermometer kannst du

die Temperatur leicht prüfen. Die immer wieder empfohlene Methode, das Wasser mit dem Ellenbogen zu testen, kann täuschen. Was sich für uns Erwachsene angenehm anfühlt, könnte für dein Kind zu heiß sein. Damit dein Baby während des Bades nicht auskühlt, sollte der Körper möglichst mit Wasser bedeckt sein und die Raumtemperatur bei 22–23 °C liegen.

Neugeborene und Säuglinge können problemlos einfach mit Wasser gebadet werden. Ein bis zwei Tropfen Mandelöl im Badewasser sind eine gute Ergänzung – besonders bei trockener Haut, im Winter oder bei kalkhaltigem Wasser, das die Haut zusätzlich austrocknen kann. Wenn du lieber ein Produkt aus der Drogerie verwenden möchtest, achte darauf, dass es mild und unparfümiert ist und den sauren pH-Wert der Babyhaut unterstützt. Es sollte möglichst wenig Konservierungs- oder Farbstoffe enthalten. Produkte, die speziell für Babys entwickelt wurden, sind besonders sanft und vermeiden Hautreizungen.



Badezusätze

Sobald die Haare deines Kindes dichter und länger werden, je nach Haarwachstum meist zwischen dem 4. und 12. Lebensmonat, reicht Wasser allein oft nicht mehr aus. Dann ist es sinnvoll, ein mildes Babyshampoo zu verwenden. Zeitgleich kannst du auch auf ein sanftes Duschgel für die Hautpflege umsteigen. Praktisch sind Kombinationsprodukte, die als Shampoo und Duschgel in einem verwendet werden können. Sie reinigen Haut und Haare schonend und sind ideal für die empfindliche Babyhaut.



Shampoos und Duschgele

Das erste Bad sollte frühestens nach dem vollständigen Abheilen des Bauchnabels erfolgen. Für Neugeborene reichen ein bis zwei Bäder pro Woche völlig aus, solange dein Baby nicht durch Spielen schmutzig wird. An den anderen Tagen

genügt es, die Hautfalten mit einem feuchten Waschlappen zu reinigen. Hat dein Baby eine unempfindliche Haut, kannst du es auch häufiger oder sogar täglich baden, solange die Badezeit nicht länger als zehn Minuten dauert. Tupfe die Haut anschließend sanft trocken und creme sie ein, um Hauttrockenheit vorzubeugen. Ab dem zweiten

Lebensjahr, wenn die Haut robuster ist, kannst du nach Bedarf täglich baden oder duschen. Auch dann sollte die Badezeit weiterhin kurzgehalten werden, um die Haut nicht zu belasten. War die Haut länger im Wasser oder fühlt sie sich trocken an, creme nach jedem Bad. Ansonsten reicht es, ein- bis zweimal pro Woche zu cremen.

i Spezialfall Hautfalten

Babys haben viele süße kleine Hautfalten, insbesondere am Hals, in den Leisten und unter den Achseln. Genau dort sammeln sich aber auch Feuchtigkeit, Schweiß, Milch und alles, was beim Essen daneben geht.

Um Hautreizungen zu vermeiden, sollten die Falten am Hals nach jeder Mahlzeit kurz gereinigt werden. Für die anderen Bereiche reicht es meist aus, sie einmal am Tag mit lauwarmem Wasser und einem weichen

Waschlappen zu reinigen. Bei hartnäckigen Rückständen kannst du zusätzlich ein mildes Naturöl verwenden. Trockne die Stellen danach sanft durch Tupfen, um sie nicht zu reizen, und vergiss beim wöchentlichen Eincremen nicht, die Hautfalten mit einer hauchdünnen Schicht Pflegecreme zu verwöhnen. Sollte es trotzdem zu entzündlichen, nässenden Stellen kommen, hilft das Wundermittel Zinkpaste.



4 Die Haut von Neugeborenen: Anpassung an die Welt außerhalb des Mutterleibs

Die Haut von Neugeborenen durchläuft in den ersten Wochen erstaunliche Veränderungen. Ob Käseschmiere, die Heilung der Nabelstelle oder erste Hautreizung durch Windeln, all das gehört zur Anpassung an das Leben außerhalb des Mutterleibs.

4.1 Käseschmiere – natürlicher Schutzschild deines Babys

Die Käseschmiere ist weit mehr als nur eine weiße Schicht auf der Haut, sie ist ein echter Schutzmantel für dein Baby. Schon während der Schwangerschaft bewahrt sie die empfindliche Haut vor dem Fruchtwasser und verhindert, dass sie aufweicht. Auch bei der Geburt spielt sie eine wichtige Rolle. Ihre cremige, glatte Konsistenz erleichtert deinem Baby das Gleiten durch den Geburtskanal.

Nach der Geburt bleibt die Käseschmiere auf der Haut, wo sie weiterhin ihre Arbeit leistet. Sie schützt vor dem Austrocknen, stärkt die Hautbarriere und hat antimikrobielle Eigenschaften, die Infektionen vorbeugen. Deshalb wird heute empfohlen, die Käseschmiere nicht direkt nach der Geburt abzuwaschen. Lass sie einfach einziehen, das ist die beste Pflege für die zarte Baby-

haut. Falls nach ein paar Tagen noch Reste der Käseschmiere sichtbar sind, kannst du diese mit einem weichen Tuch vorsichtig entfernen. Vermeide aggressives Rubbeln oder den Einsatz von Reinigungsmitteln, um die Haut nicht zu irritieren.

4.2 Starke Hautabschuppung – postnatale Desquamation



Die Haut kann sich in großen Schuppen wie hier im Bild, aber auch in deutlich kleineren Schüppchen ablösen.

In den ersten Lebenstagen kann die Haut deines Babys beginnen, feine Schuppen abzuwerfen. Dieser Prozess, auch postnatale Desquamation genannt, ist normal und ein natürlicher Teil der Anpassung. Dabei wird die oberste Hautschicht abgestoßen, da die Haut plötzlich von der feuchten Umgebung im Mutterleib in die trockene Außenwelt wechselt. Besonders häufig tritt dies bei übertragenen Babys auf, deren Haut länger dem Fruchtwasser ausgesetzt war. Um die Haut zu unterstützen, reicht eine regelmäßige Pflege völlig aus. Wichtig ist, die Schuppen nicht aktiv zu entfernen, da dies die empfindliche Haut reizen könnte.

In seltenen Fällen kann die Haut stark gerötet, rissig oder entzündet wirken. Lass in solchen Fällen sicherheitshalber einen Arzt darauf schauen, um Hautstörungen auszuschließen. In den meisten Fällen heilt die postnatale Desquamation jedoch innerhalb von Tagen bis wenigen Wochen ganz von selbst ab.

4.3 Den Nabel deines Babys richtig pflegen

Die Pflege des Nabels deines Neugeborenen ist eine der kleinen, aber wichtigen Aufgaben in den ersten Tagen und Wochen. Nach der Geburt bleibt ein kleiner Nabelstumpf zurück, der normalerweise innerhalb von fünf bis zehn Tagen von selbst abfällt. Während dieser Zeit ist es entscheidend, den Nabel sauber und trocken zu halten, um Infektionen zu vermeiden.

- **Bevor du irgendeine Maßnahme durchführst, wasche dir gründlich die Hände. So bleiben Keime da, wo sie hingehören – fern von deinem Baby.**
- **Auch wenn der Nabel ein leicht schmieriges, blutiges Sekret abgibt, reicht es aus, eine Mullkomresse um den Nabel zu legen. Sie nimmt das Sekret auf, hält den Bereich trocken und sorgt für Luftzufuhr.**
- **Ist das Sekret stärker, kannst du den Nabel vorsichtig mit einem warm befeuchteten Wattestäbchen reinigen. Danach sanft mit einem Wattepad oder Mull trocken tupfen.**
- **Vermeide Reiben oder Rubbeln – das könnte die empfindliche Haut reizen.**
- **Achte darauf, dass die Windel unterhalb des Nabels sitzt, damit sie nicht scheuert und sich keine Feuchtigkeit staut. Mit dieser sanften Pflege kann der Nabelstumpf gut abheilen und fällt meist innerhalb von zehn Tagen von selbst ab.**

Zudem solltest du in den ersten Tagen beim Reinigen deines Babys besonders vorsichtig sein, damit der Nabelstumpf trocken bleibt. Statt es ins Wasser zu legen, kannst du dein Baby mit einem feuchten Schwamm oder Waschlappen reinigen. Sobald der Nabelstumpf abgefallen und die Stelle gut verheilt ist, steht dem ersten Bad nichts mehr im Weg.

Auch die richtige Kleidung spielt eine wichtige Rolle. Weiche, atmungsaktive Stoffe wie Baumwolle sind ideal, um die empfindliche Haut zu schonen. Vermeide enge Kleidung oder synthe-

tische Materialien, die den Nabelbereich reizen könnten. Achte auch darauf, dass keine Nähte, Knöpfe oder Etiketten auf den Nabel drücken.

Wie schon gesagt, es ist normal, dass sich im Laufe des Heilungsprozesses ein schmieriges oder leicht blutiges Sekret bildet. Außerdem wird der Nabelstumpf seine Farbe von gelblich zu bräunlich oder schwarz verändern. Das ist ein Zeichen, dass das Gewebe austrocknet und heilt. Solltest du jedoch Rötungen, Schwellungen oder einen unangenehmen Geruch bemerken oder sollte dein Baby beim Berühren des Nabels weinen, ist es ratsam, deine Hebamme oder den Kinderarzt zu kontaktieren. Diese Anzeichen können auf eine Infektion hindeuten, die behandelt werden sollte.

i Der Nabelschnurrest fällt ganz von allein ab!

Widerstehe der Versuchung, am Nabel zu ziehen oder den Abheilprozess zu beschleunigen. Mit liebevoller Aufmerksamkeit und etwas Geduld wird der Nabel deines Babys bald vollständig verheilt sein, und ihr könnt euch entspannt den vielen schönen Momenten des Elternseins widmen.

4.4 Die besten Tipps für die Windelpflege

Die Windelpflege deines Babys ist ein kleiner, aber wichtiger Teil eures Alltagsrituals. Die empfindliche Haut im Windelbereich wird ständig durch Feuchtigkeit, Reibung und Stoffe wie Ammoniak aus dem Urin oder Enzyme aus dem Kot beansprucht.

Diese Kombination macht die Haut anfälliger für Rötungen und Reizungen und deshalb braucht sie besondere Pflege. Mit ein paar einfachen Handhabungen kannst du helfen, die Haut deines Babys gesund zu halten und unangenehme Hautreaktionen zu vermeiden.

8.3 Lippenleckeekzem

Wenn Lecken alles schlimmer macht

Manchmal fällt es nicht sofort auf, aber die Haut um den Mund deines Kindes beginnt sich zu verändern, sie wird trocken, rissig, rot und schuppig. Eine Ursache kann (zu) häufiges Lippenlecken sein. Was anfangs wie eine harmlose Angewohnheit aussieht, kann die Haut stark reizen und zu einem Lippenleckeekzem führen, das ohne Pflege nur schwer abheilt.

Das Lecken fühlt sich zunächst für dein Kind angenehm an, doch es verschlimmert die Situation. Wenn der Speichel verdunstet, entzieht er der empfindlichen Lippenhaut Feuchtigkeit. Da die Lippenhaut keine schützenden Talgdrüsen besitzt, trocknet sie immer weiter aus. Das verstärkt den Drang zu lecken – ein Teufelskreis, der schwer zu durchbrechen ist.

Auch ein Schnuller kann die Haut strapazieren. Wird er häufig oder lange genutzt, sammelt sich darunter Feuchtigkeit, die die Haut austrocknet und zu den gleichen entzündlichen Veränderungen führen kann.



Gehört zu Ekzemen

Was kannst du selbst tun?

Um die Haut zu beruhigen und ihre Heilung zu unterstützen, kannst du morgens und abends einen fünfminütigen Schwarztee-Umschlag anwenden. Die enthaltenen Gerbstoffe wirken entzündungshemmend, leicht austrocknend und beruhigend. Anschließend hilft eine konsequente Pflege, um die Regeneration zu unterstützen. Reine, hochgereinigte Vaseline (Vaseline, weiß Ph.Eur.) kann in diesem Fall vorübergehend sinnvoll sein, da die versiegelnde, sonst unerwünschte Wirkung in diesem Fall gewollt ist, um den Feuchtigkeitsverlust zu verhindern. Wenn dich eine weißliche Verfärbung der Haut nicht stört, kannst du alternativ mehrfach täglich Zinksalbe auftragen. Sie vereint die entzündungshemmende und schützende Wirkung von Schwarztee und Vaseline. Wenn dein Kind einen Schnuller benutzt, sollte dieser klein sein und nur kurz verwendet werden, da sich Feuchtigkeit darunter ansammeln kann und das Ekzem verschlimmert.

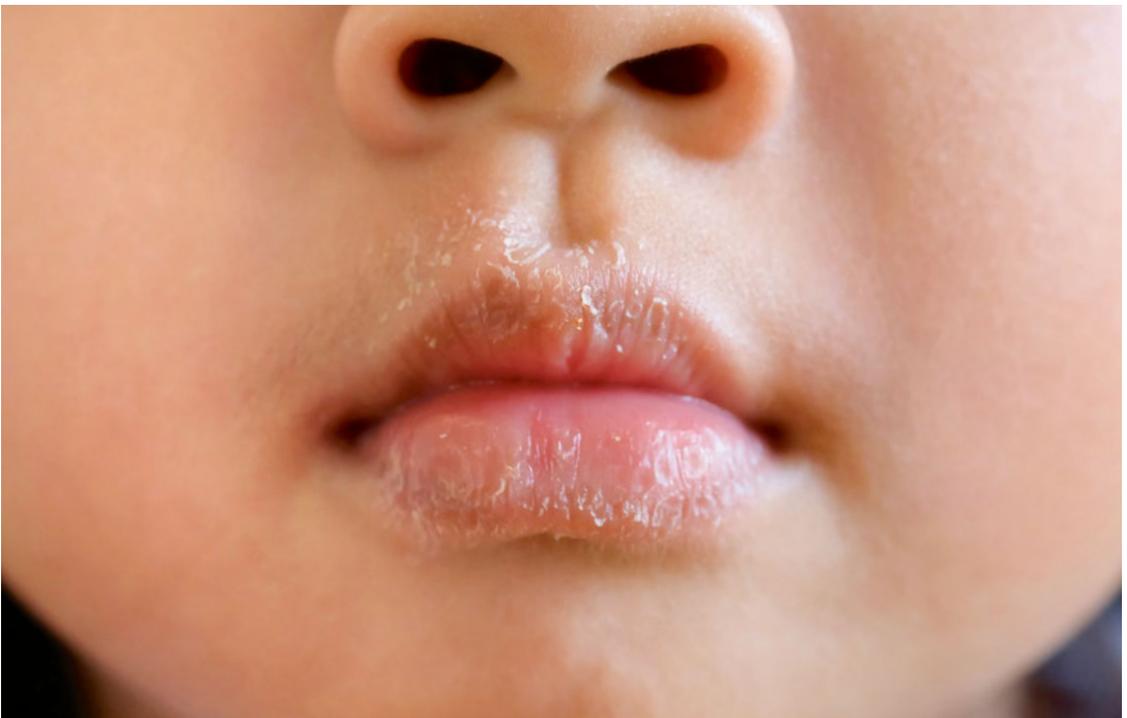
Wann du ärztlichen Rat einholen solltest!

Sollte das Ekzem trotz konsequenter Pflege nicht innerhalb von zwei Wochen besser werden, regelmäßig wiederkehren oder stark schmerzen, ist ein Besuch beim Arzt sinnvoll. Meine Erfahrung der letzten Jahre hat gezeigt, dass das Lippenleckeekzem besser mit einer 1,0%igen Pimecrolimus-Creme anstatt mit einer kortisonhaltigen Creme behandelt wird. Diese solltest du zweimal täglich über vier Wochen auftragen und anschließend für weitere drei bis vier Wochen einmal täglich.

Ist das Lippenlecken zur hartnäckigen Gewohnheit geworden, braucht dein Kind Unterstützung, um sich das abzugewöhnen. Das kann herausfordernd sein und erfordert viel Geduld. In manchen Fällen kann auch eine Verhaltenstherapie helfen, wenn medikamentöse Maßnahmen allein nicht ausreichen.



Typisches Schnullerkezem mit klar begrenzter Rötung und leichter Schuppung.



Sehr unauffälliges Lippenleckekezem mit trockener, leicht schuppender Haut und kaum Rötung.

8.14 Röteln

Eine fast vergessene Kinderkrankheit

Röteln sind heutzutage eine echte Seltenheit. Dank der Impfung gehören sie in Deutschland fast der Vergangenheit an. Nur noch wenige Menschen, meist ohne ausreichenden Impfschutz, erkranken an dieser hochansteckenden Viruserkrankung.

Das Rötelnvirus wird über Tröpfcheninfektion übertragen, etwa durch Niesen oder Husten. Besonders betroffen sind Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter, da sie viel engen Kontakt zu anderen Kindern haben und so perfekte Bedingungen für die Ausbreitung des Virus herrschen. Die Ansteckungsgefahr bleibt über mehrere Tage nach Auftreten des typischen Hautausschlags bestehen.



Gehören zu
Viren

Woran erkennst du Röteln?

Röteln beginnen meist harmlos mit leichten Erkältungssymptomen. Typisch sind Schnupfen, Husten und manchmal eine leicht erhöhte Temperatur, die selten über 38,5 Grad steigt. Ein weiteres charakteristisches Anzeichen ist das Anschwellen der Lymphknoten am gesamten Körper, besonders im Halsbereich, in den Achseln und an den Ellenbeugen. Diese fühlen sich fest und druckempfindlich an.

Ein paar Tage nach den ersten Symptomen entwickelt etwa die Hälfte der Kinder einen Ausschlag. Dieser beginnt im Gesicht, ist zart rosafarben und leicht erhaben. Wir Ärzte nennen das makulopapulös. Der Ausschlag breitet sich dann über den Rumpf auf die Arme aus, verblasst nach einigen Tagen und wandert schließlich zu den Beinen. Bei der anderen Hälfte der Kinder bleibt der Ausschlag so unauffällig, dass er gar nicht bemerkt wird.

Was kannst du tun, um zu helfen?

Zum Glück verläuft die Infektion bei Kindern meistens mild. Die üblichen Maßnahmen bei viralen

Erkrankungen helfen auch hier, insbesondere viel Ruhe, ausreichendes Trinken und schmerz- sowie fiebersenkende Medikamente, falls nötig. Die Hautpflege kann mit Produkten wie Glycerin oder Panthenol unterstützt werden, um Spannungsgedühle zu lindern.

Den Kontakt zu Schwangeren, Säuglingen oder immungeschwächten Personen solltest du jedoch unbedingt vermeiden, da diese besonders gefährdet sind. Dein Kind sollte isoliert bleiben, bis es vier Tage nach Auftreten des Ausschlags nicht mehr ansteckend ist.

Wann du ärztlichen Rat einholen solltest!

Wenn du dir unsicher bist, ob es sich um Röteln handelt, oder dein Kind ungewöhnlich schwach wirkt, ist ein Besuch beim Arzt sinnvoll. Der Arzt kann die Diagnose durch eine körperliche Untersuchung und gegebenenfalls eine Blutuntersuchung bestätigen, um andere Krankheiten mit ähnlichen Symptomen auszuschließen. Tritt eines der folgenden Symptome auf, solltest du



Typisch bei Röteln sind diese kleinen fühlbaren Flecken, die zusammenfließen können.

nicht zögern, medizinische Hilfe zu suchen: starke Gelenkschmerzen (ein Hinweis auf Arthritis), Brustschmerzen oder Herzstolpern (möglicherweise eine Herzmuskelentzündung) sowie neurologische Beschwerden wie starke Kopfschmer-

zen, Nackensteifigkeit oder Verwirrtheit. Solche Komplikationen sind zwar selten, können aber schwerwiegend sein, besonders bei älteren Kindern oder Erwachsenen.

i Schutz durch die Impfung!

Die Kombinationsimpfung gegen Masern, Mumps und Röteln (MMR-Impfung) bietet einen sicheren und effektiven Schutz gegen diese Erkrankung. Sie wird in Deutschland ab dem Alter von einem Jahr empfohlen. Röteln sind besonders gefährlich während der Schwangerschaft, da sie schwere Schäden beim ungeborenen Kind verursachen können.