

# Inhalt

LIEBE KINDER, LIEBE ELTERN!	6
JUTTA JUCKT'S NICHT MEHR	7
Gewusst wie!	18
AM SEE	19
DAS PROBLEM MIT DER HAUT: INFORMATIONEN FÜR DICH	24
Was ist Neurodermitis?	24
Was sollst du über deine Haut wissen?	26
Der Aufbau der Haut	27
Welcher Teil der Haut macht was?	28
Was ist anders bei deiner Neurodermitis-Haut?	29
Was passiert mit der Haut bei einem Neurodermitis-Schub?	31
Warum sollst du deine Neurodermitis-Haut pflegen?	32
Welche Pflegetipps können deiner Haut und dir helfen?	33
In welcher Reihenfolge sollst du deine Haut pflegen?	34
Weshalb sollst du spezielle Produkte verwenden?	37
Wie weißt du genau, was deine Haut benötigt?	38
Worauf kann deine Haut reagieren?	40
Wodurch verschlimmert sich der Juckreiz?	41
Was ist der Juck-Kratz-Kreislauf?	42
Wie kannst du den Juck-Kratz-Kreislauf unterbrechen?	43
Deine Strategien gegen den Juck-Kratz-Kreislauf	44
Wie findest du deine Neurodermitis?	47
Was verringert den Juckreiz besser als Kratzen?	48
Wie schützt du dich vor dem Kontakt mit Neurodermitis-Auslösern?	50

Was haben Gefühle mit Neurodermitis zu tun?	52
Wie kannst du deine Gefühle wahrnehmen und steuern?	54
Wie kannst du dich entspannen?	56
Wie kannst du mit Hänseleien umgehen?	57
Wobei kann dir dein Kinderarzt oder deine Kinderärztin helfen?	60
Wobei können dir PsychologInnen oder PsychotherapeutInnen helfen?	62
<b>MACH DICH SCHLAU!</b>	63
Was fällt dir zur Krankheit Neurodermitis ein?	64
Wo zeigt sich deine Neurodermitis am häufigsten?	66
Worauf reagiert deine Haut empfindlich?	68
Wie fühlst du dich?	70
Welche Konflikte gehen dir besonders unter die Haut?	71
Was musst du dir alles anhören?	72
Wie reagierst du auf blöde Sprüche?	73
Wie löst du ein Problem?	74
Wo und wie schränkt dich die Neurodermitis ein?	75
Was mögen andere an dir?	76
Was magst du an dir?	77
Wie gerätst du in den Juck-Kratz-Kreislauf?	78
Wie unterbrichst du den Juck-Kratz-Kreislauf?	79
Was wirkt besser als das Kratzen?	80
Such dir eine kratzfreie Zone aus!	81
Wie sieht dein Ampelplan aus?	82
Wie war dein Tag?	83
Jutta juckt's nicht mehr (Juttas Lied)	84
Antworten zu den Fragen auf Seite 18	86

<b>SACHINFORMATIONEN FÜR ELTERN</b>	<b>87</b>
Was ist Neurodermitis?	88
Wie wird Neurodermitis festgestellt?	88
Was löst Neurodermitis aus?	90
Wie wirkt sich die Krankheit aus?	91
Welche Haltung gegenüber der Krankheit ist günstig?	93
Wie kann das Kind zum Experten werden?	94
Wie können Eltern bestmöglich helfen?	96
Wie können Neurodermitis-Auslöser vermieden werden?	98
Wie kann Neurodermitis vorgebeugt werden?	99
Welchen Einfluss hat die Ernährung?	100
Wann ist psychologische, psychotherapeutische Hilfe ratsam?	101
Was können Eltern für sich tun?	103
Was ist aus ärztlicher Sicht wichtig? Zusammenfassung	104
Was ist aus psychologischer Sicht wichtig? Zusammenfassung	105
<b>GLOSSAR</b>	<b>107</b>
Ansprechpartner	111
Literatur	111