

# 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            |
| <br><b>MACH DICH SCHLAU!</b>                                      | <br><b>63</b> |
| 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            |

|   |         |
|---|---------|
| SACHINFORMATIONEN FÜR ELTERN                                | 87      |
| 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     |
| <br>GLOSSAR   | <br>107 |
| Ansprechpartner   | 111     |
| Literatur   | 111     |