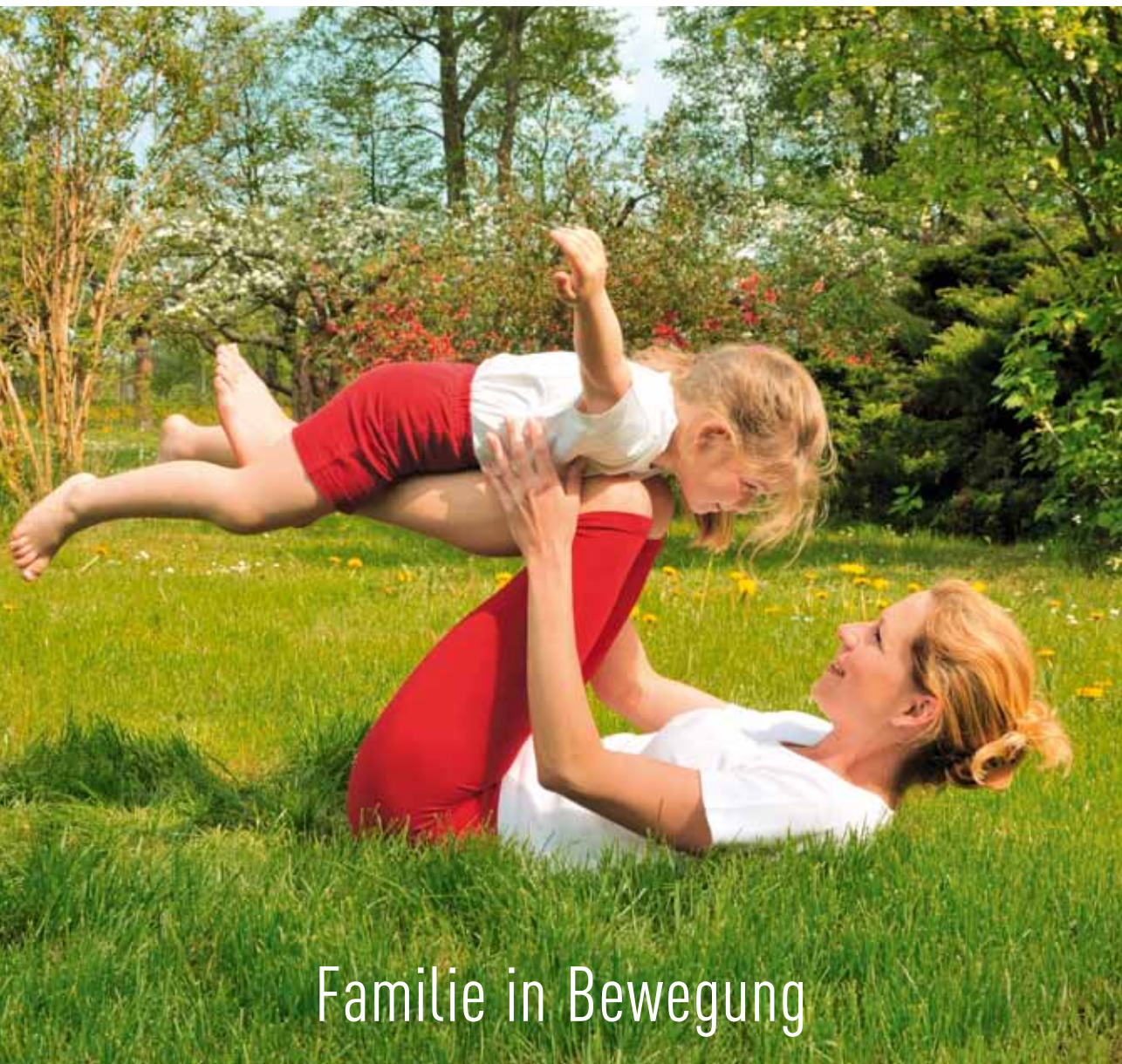


gesundleben.

Allergien. Ernährung. Vorbeugen.



Familie in Bewegung

Wenn Atmen Mühe macht. • Wieviel Bewegung brauchen wir?
Was der Haut alles passieren kann.

Das juckt mich nicht!

Kinder und Jugendliche mit Neurodermitis können in der Hochgebirgsklinik Davos eine Auszeit nehmen. Dass sich ihre Haut meist rasch erholt hat jedoch nicht nur mit Medizin zu tun.

TEXT: DENISE JEITZINER

Die kleine Johanne* zupft eifrig an Christian Caflischs Pulli und streckt ihm ihren Unterarm entgegen. «Christian, schau!» Ihre Haut ist leicht gerötet und ein wenig schuppig. Johanna hat Neurodermitis, aber nichts kümmert sie in diesem Moment weniger. Auf ihrem Unterarm hat sich vor ein paar Minuten ein bekannter Eishockeyspieler verewigt. Josef Marha vom HC Davos hat den jungen Patientinnen und Patienten einen Überraschungsbesuch abgestattet. In den Gängen der Kinder- und Jugendstation klingt es aber, als wäre der Weihnachtsmann persönlich hier gewesen. Christian Caflisch lächelt; «Jetzt darfst du deinen Arm nie mehr waschen.» Er ist der pädagogische Leiter der Kinder- und und sieht aus, als käme er gerade von einem Heavy-Metal-Konzert: schwarzer Kapuzenpulli, schwarzes Shirt, langer Bart und diverse Ringe im Ohr. Der Bündner wirkt völlig entspannt – trotz maximalem Lärmpegel im Aufenthaltsraum. Zwei Jugendliche liefern sich lautstark einen Pingpongmatch, und nebenan drängen sich etwa zehn Teenager gleichzeitig vor drei Computern. Christian Caflisch steht aufmerksam daneben. «Er und die anderen Betreuer kommen mir manchmal vor wie Ersatzeltern», sagt der elfjährige Martin aus Winterthur. Er ist seit sechs Wochen hier. Bis zu 45 Patienten sind in Spitzenzeiten in der Kinder- und Jugendabteilung der Allergieklinik. «Meine Haut war sehr schlimm und wurde nicht besser, deshalb bin ich hier», sagt Martin. Abgesehen vom Pflegebett sieht sein Zimmer aus wie ein ganz normales Teeniezimmer: Hockeyposter an der blau gestrichenen Wand, Turnschuhe auf dem Boden, und auf dem ungemachten Bett liegen ein paar Kleider. Bei Martin ist die Neurodermitis vor allem an den Füßen

und Beinen gut sichtbar. Deshalb zieht er daheim in Winterthur meistens lange Hosen an, auch wegen der «fiesen Sprüche».

Gelernt wird an der klinikeigenen Schule

Hier in der Klinik werde jedoch niemand gehänselt. Jeden Vormittag besuchen alle die klinikeigene Schule, um den Anschluss nicht zu verpassen. Manche haben ihren Schulstoff von daheim mitgebracht. Zudem gibt es für alle Patienten eine einwöchige Neurodermitisschulung, in der sie alles über ihre Krankheit erfahren und sich mit den anderen austauschen können – etwa darüber, wie man am besten auf Hänseleien reagiert. «Das juckt mich nicht» ist einer von Martins Lieblingsprüchen. Seiner Haut geht es inzwischen schon deutlich besser – «wegen der frischen Luft und des täglichen Eincremens». Die «Schmiererei» mit der fettigen Creme sei trotz allem das Allermühsamste an >





seiner Krankheit. Ans Jucken habe er sich längst gewöhnt. Inzwischen ist es späterer Nachmittag. Ein junger Mann tigert mit seinen Eltern durch die Gänge und mustert die Infoblätter vor dem Schwesternzimmer. Die Wände der Kinder- und Jugendstation sind mit farbigen Vierecken verziert, überall hängen selbst gemalte Bilder und Basteleien. Der junge Mann ist Neuankömmling und wirkt noch etwas verloren. Vier bis sechs Wochen wird er hierbleiben, vielleicht aber auch länger; je nach Verlauf der Therapie. Der 17-jährige Nils aus München legt seinen Pingpongschläger auf den Tisch und macht es sich auf einem Sofa gemütlich. Dass der Neuankömmling angeblich genauso heisst wie er, findet er nur mässig toll. Nur ein paar Narben am Handgelenk erinnern daran, dass Nils' Haut noch vor drei Wochen voller offener Wunden und Krusten war. Daheim habe er das konsequente Cremem vernachlässigt. «Jetzt habe ich den Dreh raus, und die Effekte sind deutlich sichtbar.» Einzig der Juckreiz stört ihn noch; nachts kann er deswegen nicht gut schlafen. Sein Trick; Zimmer bei zwölf Grad Celsius halten und regelmässig die Bettdecke wenden. Über solche Dinge tausche man sich hier aus, ansonsten sei die Krankheit kaum ein Thema. Schnell wachse man zusammen, Streit gebe es fast nie. Mit ihm lege sich aber sowieso niemand an: «Ich bin 1 Meter 93 gross und nicht unbedingt schwach gebaut», sagt Nils grinsend. Nun will er ein paar Kilos abnehmen. «Früher habe ich jahrelang Ballett getanzt. Mein neues Hobby ist Kratzen.»

Ein bisschen wie im Ferienlager

Eine Etage höher sitzt die zierliche Silvie mit zwei anderen Mädchen in ihrem Zimmer und spielt Gitarre. Sie ist 13 und mit einer Gruppe tschechischer Kinder hier, Model will sie werden, trotz ihrer Neurodermitis. Dass sie nicht dieselbe Sprache wie die anderen spricht, stört sie nicht. «Wir verstehen uns auch so – weil wir alle dieselbe Krankheit haben», lässt sie über die Dolmetscherin ausrichten. Am besten gefällt Silvie das Nachmittagsprogramm, das die acht Betreuungspersonen um Christian Caflisch sich täglich ausden-

TIPPS BEI NEURODERMITIS

- Nägel kürzen
- Baden/Duschen: nicht zu heiss, nicht zu lang, nicht zu oft, anschliessend leicht eincremen
- Bei Juckreiz Kratz-Stop-Techniken anwenden (individuell verschieden):
- Kühlen (z.B. fliessendes Wasser, Stein, Löffel, Eucerin akut Spray)
- Ablenken (z.B. Kneten, Stressbälle)
- Entspannen (z.B. autogenes Training, Yoga)
- Klopfen, Zwicken, Schlagen, Bürsten (z.B. Igelbälle)
- Medikamente (z.B. Antihistaminika)
- Eincremen (Thesit)
- Beim Sport: Funktionskleidung
- Hilfsmittel: Neurodermitisanzug, Handschuhe (nachts)
- Grundsätzlich ist eine Neurodermitis-schulung zu empfehlen.



ken, von Schlitteln über Schlittschuhlaufen bis hin zu Schwimmen. «Es ist ein bisschen wie im Ferienlager», sagt Silvie und strahlt. Für sie und die anderen Jugendlichen ist das Nachmittagsprogramm ein Spass. Das Klinikteam stuft die tägliche Bewegung an der frischen Luft als wichtigen Teil der Therapie ein. Heute standen eine Schnitzeljagd im Wald auf dem Programm und der Überraschungsbesuch des HCD-Spielers. Die kleine Johanna ist inzwischen im Schwestenzimmer und lässt sich ihre geröteten Arme mit Salbe eincremen. Die Therapie der Kinder und Jugendlichen ist klar strukturiert: Medikamenteneinnahme, Eincremen und geregelte Mahlzeiten, dazwischen Allergietests und je nach Bedarf Gespräche mit Ärzten, Ergotherapeuten, Ernährungsberatern oder Psychologen. Während sich viele betroffene Jugendliche daheim mit ihren Eltern einen Kampf liefern, läuft hier alles ohne Murren. «Es ist ein Selbstläufer. Sie sehen, dass die anderen sich eincremen und tun es ebenso», erzählt Christian Caflisch. Die Idee sei es, dass die jungen Patienten Verantwortung für ihre Krankheit übernehmen und spüren, dass ihnen die Therapie guttut. Auch fühlten sich daheim viele in der Rolle des armen, kran-

ken Kindes- ein zusätzlicher Stress, dank dem Umgang mit gleichaltrigen Patienten werden sie selbstbewusster, was mindestens genauso wichtig ist für den lang anhaltenden Therapieerfolg wie das tägliche Eincremen», sagt Caflisch.

Mit autogenem Training herunterfahren

Das weiss auch der 17-jährige Timo, Typ Mädchenschwarm. Vor ein paar Monaten war er schon einmal für sechs Wochen hier. Nach drei Tagen daheim in Thüringen musste er ins Krankenhaus eingeliefert werden. «Die Haut war stark entzündet, ich hatte Schüttelfrost und musste einen Haufen Medikamente nehmen.» Nun ist er erneut in der Allergieklinik. Bei ihm sei die Neurodermitis stressabhängig, die Hausstaubmilbenbelastung daheim sei zudem relativ hoch. Mit autogenem Training lernt er herunterzufahren. Die belastungsarme Bergluft wirkt sich bei ihm positiv aus. Unzählige Kuren hat Timo hinter sich, schon als Zweijähriger war er zum ersten Mal hier. Umso erstaunlicher, wie locker er über seine Krankheit spricht. «Ich kenne nichts anderes und versuche möglichst nicht zu grübeln.» Nach dem Schulabschluss will er hierherziehen, mit seinen Freunden daheim versucht er, via Skype in Kontakt zu bleiben. «Das hier ist so etwas wie meine letzte Rettung.» Nun zupft die kleine Johanna an seinem Pulli: «Komm Timo, Abendessen!» Der Neuankömmling ist auch dabei. Sein Namensvetter Nils ist der Erste, der ihn begrüsst und ihn auf dem Weg zur Mensa ins Klinikleben einweicht. ■

*Name geändert

DIE HOCHGEBIRGSKLINIK DAVOS (HGK)

Das Fachkrankenhaus ist eine Rehabilitationsklinik zur Behandlung von Allergien, Erkrankungen der Atemwege, der Haut und der Augen. Die «Allergieklinik» kommt mit dem Angebot eigener Stationen für Schulkinder und Jugendliche den besonderen Ansprüchen und Notwendigkeiten dieser Altersgruppen entgegen. Medizinische Diagnostik und Therapie werden ergänzt durch altersabgestimmte, pädagogische, psychologische und auch sporttherapeutische Betreuung. Die Stiftung Hochgebirgsklinik Davos unterhält eine eigene Klinikschule. www.hochgebirgsklinik.ch