

Tipps bei Neurodermitis

- Baumwolle oder Mischgewebe sind besser als Wolle (oft wird Gewebe aus Tierhaaren nicht gut vertragen). Keine reine Kunstfaser oder zu eng anliegende Kleidung tragen (Schweißbildung). Kinder (auch Kleinstkinder) nicht zu warm anziehen!
- Neue Kleidung vor dem ersten Tragen prinzipiell waschen und gründlich nachspülen, keine Weichspüler verwenden.
- Gegebenenfalls Waschmittel für empfindliche Haut verwenden (z.B. Persil sensitiv).
- Sport zum mentalen Ausgleich ist auf jeden Fall zu empfehlen, dabei ist lockerer Laufsport (aerobes Jogging) günstiger als Hallensportarten (z.B. Squash oder Kraftsportarten) oder Schwimmen im Chlorwasser. Schweiß auf der Haut kann zu Juckreiz führen, deshalb unbedingt nach dem Sport kalt abduschen. Von manchen Patienten wird der Saunagang erstaunlich gut toleriert – auf jeden Fall anschließend ausgiebig kalt duschen und ruhen.
- Bei der Urlaubswahl günstige Klimazonen berücksichtigen. Es empfiehlt sich die See oder das Hochgebirge (z.B. www.allergiealpin.info). Es sollte nicht zu heiß und zu feucht (z.B. Tropen), sondern eher trocken und mild sein. Bei den Hotels nach Angeboten und Ausstattung für Allergiker fragen (z.B. Bettwäsche, Teppichböden usw.). Bei Pollenallergie auch nach dem regionalen Pollenflug erkundigen (z.B. in Kooperation mit dem Reisebüro).
- Man sollte sich ausreichend Zeit für den Umgang mit Neurodermitis nehmen. Die Familie sollte auf jeden Fall einbezogen werden – ohne dass die Hauterkrankung ständig im Mittelpunkt steht. Ganz bewusst daran arbeiten, dass die Lebensqualität hoch ist bzw. nach einem Krankheitsschub wieder steigt.
- An Schulungen zu Neurodermitis (Haut – Ernährung – Psyche – Diagnostik – Behandlung) teilnehmen (ambulant oder in einer Fachklinik) und Selbstmanagement der Erkrankung lernen.
- Keinesfalls die Ohrläppchen oder andere Körperstellen für Modeschmuck, echten Schmuck oder Piercing durchstechen lassen, die Gefahr einer zusätzlichen Kontaktallergie oder Entzündung der betroffenen Stelle(n) steigt erheblich!
- Zurückhaltender Umgang mit Kosmetika ist zu empfehlen.
- Oft machen Patienten zahlreiche eigene positive Erfahrungen im alltäglichen Umgang mit der Erkrankung, die sich nicht unbedingt immer auf andere Betroffene übertragen lassen.

Praxisstempel

■ Notizen