

Tipps zur Hautpflege bei Neurodermitis

- ☐ Haut feucht (eingecremt) und kühl halten.
 - ☐ Lauwarm duschen ist besser als heiß baden, nicht unbedingt täglich duschen.
 - ☐ Eventuell morgens kurz eiskalt duschen (fördert die körpereigene Kortisonfreisetzung).
 - ☐ Keine klassischen Seifen, Duschgels oder Badeschaum verwenden (laugt die Haut aus).
 - ☐ Geeigneter sind hautneutrale Syndets, z.B. pH5 Eucerin, Sebamed, Eubos usw.
 - ☐ Als mögliche Badezusätze eignen sich – je nach Hautzustand – Öle (bei trockener, wenig entzündeter Haut, z.B. Balmandol), Salz (bei stark schuppender und entzündeter Haut, normales Kochsalz reicht zumeist aus), Kaliumpermanganat (bei entzündeter und infizierter Haut, violetter Farbstoff) oder Gerbstoffe (bei nässenden Ekzemen, z.B. Tannolact).
 - ☐ Lotionen oder Fettcremes sind oft besser als Fettsalben.
 - ☐ Körper nur nach Bedarf, nicht nach der Uhrzeit eincremen, evtl. mit Meditation oder Entspannungsverfahren verbinden – Zeit für die Pflege der Haut im Tagesablauf bewusst einplanen.
 - ☐ Wenn die Haut wegen der Entzündung keine Salben oder Cremes mehr toleriert, evtl. „Nulltherapie“ für wenige Tage, d.h. keine Salben, keine Cremes, nur kühlen mit feuchten Umschlägen.
 - ☐ Kein Fett auf die akut entzündete und hochrote Haut auftragen.
 - ☐ Entzündete Hautstellen: Kortisonpräparate (möglichst der 4. Generation ohne hautverdün-
- nenden Effekt) und Kortisonersatzpräparate, wie z.B. Zinklotion, Thermalwasser, Schwarzteeweumschläge etc. oder Immunmodulatoren (Protopic, Elidel).
- ☐ Entspannungsverfahren für den besseren Umgang mit dem Juckreiz erlernen (z.B. ambulant oder in einer Fachklinik).
 - ☐ Fingernägel kurz halten und ggf. Baumwollhandschuhe zur Nacht tragen.
 - ☐ Für Kleinkinder eignen sich für die Nacht Baumwolloveralls mit eingenähten Fäustlingen (z.B. Neurodermitisoverall von Lohmann, Lohmann & Rauscher GmbH & Co. KG, Postfach 2343, 56513 Neuwied).
 - ☐ Weitere Tipps zur Hautpflege können dem Ratgeber „Hautpflege“ (zu beziehen bei Firma Schering Deutschland GmbH, Frau Rohde, Max-Dohrn-Str. 10, 10589 Berlin) entnommen werden.

Praxisstempel

■ Notizen