

Service-Baustein 3:

Nehmen Sie der Neurodermitis die Schubkraft: 5 Basics für den Alltag

Menschen mit Neurodermitis sollten Hautirritationen so weit wie möglich vermeiden – denn sie können Ekzemschübe auslösen. Folgende fünf Punkte sind besonders wichtig:

1. *Duschen statt Baden.* Langes Duschen und besonders das Baden trocknet die Haut aus. Deshalb am besten auf Vollbäder ganz verzichten und nur kurz duschen. Ausschließlich seifenfreie und rückbefeuchtende Waschlotionen ohne Duft- und Konservierungsstoffe verwenden. Nach dem Duschen die Haut immer eincremen!
2. *Zweimal täglich cremen.* Neurodermitiker müssen ihre Haut täglich mindestens zweimal eincremen. Ideal für die Pflege sind Öl-in-Wasser-Emulsionen – sie lassen sich leichter verteilen und ziehen besser ein als stark fetthaltige Produkte. Der höhere Wasseranteil bewirkt zudem eine leichte Kühlung der Haut, das kann den Juckreiz lindern. Eine geeignete Basiscreme hat einen hautfreundlichen pH-Wert (etwa 5,5) und ist frei von Duft-, Farb- und Konservierungsstoffen.
3. *Kratzende Kleidung aussortieren.* Raue Woll- oder Synthetikfasern können die Haut reizen. Menschen mit Neurodermitis sollten ausschließlich Kleidung aus weichen Naturfasern wie Baumwolle oder Seide tragen – oder auch aus Mikrofasern.
4. *Heizungsluft anfeuchten.* Eine geringe Luftfeuchtigkeit trocknet die Haut aus. Deshalb im Winter Luftbefeuchter verwenden, damit die relative Luftfeuchtigkeit in der Wohnung stets mindestens 40 Prozent beträgt. Die Raumtemperatur sollte nicht über 20 Grad liegen.
5. *Stress abbauen.* Stress, Ärger und Aufregung beeinflussen das Immunsystem: Botenstoffe werden ausgeschüttet, die den Juckreiz verstärken und einen Ekzemschub auslösen können. Gezielte Entspannungsübungen wie Yoga oder autogenes Training beugen stressbedingten Hautausschlägen vor.

