

# Pflegetipps bei Neurodermitis

- ☞ Täglich eincremen mit Basiscreme (Häufigkeit nach Schweregrad), weitere Cremes nach Rücksprache. Fettcreme ist weniger flüssig und intensiver als Lotion; Lotion z.B. im Sommer oder bei zusätzlicher Akne vorziehen. Urea (=Harnstoff)-Zusatz hält Feuchtigkeit in der Haut, bei Kindern unter 5J. besser Glycerin als Urea verwenden.
- ☞ Bei nässenden Ekzemen: 3-4 Btl. Schwarztee/1L, 20 min ziehen, vor „Antrocknen“ auswechseln.
- ☞ Bei Befall großer Hautflächen: evtl. Milbenüberzüge verwenden. Ggf. kann ein Attest für die Krankenkasse geschrieben werden, wenn Überzüge sinnvoll sind.
- ☞ Bei Juckreiz: Fingernägel kurz schneiden; Wärme (z.B. im Bett) meiden; eincremen (Creme evtl. kühlen zB für nachts), Verbände (s.u.), Coolpacks. Statt Kratzen besser: klopfen/drücken/zwicken der Haut und ablenken. Gute Basispflege !!!
- ☞ „Neurodermitisanzug“ und evtl. Medikament gegen Juckreiz nur nach Rücksprache.
- ☞ Verwendung von luftdurchlässigen, saugfähigen und glatten Stoffen (z.B.100% Baumwolle; keine Wolle oder Felle weil juckreizverstärkend!), luftige Kleidung, lindernd (aber teuer) sind silberhaltige Stoffe oder Seide.
- ☞ Kleidung mit Nähten nach außen wenden, Einnäher evtl. abschneiden.
- ☞ Baden oder Duschen tgl. empfohlen aber max. 10-15min bei maximal 37°C, anschließend innerhalb von 3 min eincremen (bei Verwendung von Balneum Hermal: 2h warten mit Eincremen (sonst Rötung möglich) ! Alternative Neuroderm Pflegebad. Haare vor Ölbädern waschen, nicht darin! Mit Handtuch abtupfen nicht reiben!
- ☞ Zurückhaltende Verwendung von Bade- und Waschzusätzen, am besten „mild“ oder „hypoallergen“.
- ☞ Waschmittel sind ok, gutes Ausspülen (extra Spülgang?) ist entscheidend. Weichspüler in kleinen Mengen schützen die Haut!
- ☞ Vor- und nach dem Schwimmbad eincremen; hohe Ansteckungsgefahr für Warzen und andere Hautinfektionen im Schwimmbad (frühzeitige Behandlung aller Warzen!)
- ☞ Bei starkem Befall (v.a. Arme oder Beine): fett-feucht-Verbände über Nacht (1. Fettcreme, 2. Lauwarmer Verband, 3. Trockener Verband...)
- ☞ Beikost wie bei allen Säuglingen ab 4 Monate möglich. Keine Speisen (außer Honig) müssen vor dem 1. Geburtstag gemieden werden, Fisch ab 6 Monate empfohlen.
- ☞ Starke Fruchtsäuren (z.B. Zitrusfrüchte) und bestimmte Gemüse (z.B. Tomaten) können auch ohne Allergie zur Verschlechterung führen.
- ☞ Aber: Es gibt keine „Neurodermitis-Diät“, spezielle Nahrungsvermeidungen sind für jeden Patienten individuell zu besprechen!
- ☞ Von der Neuanschaffung von fell- oder federtragenden Haustieren wird abgeraten.
- ☞ Gegen Schimmel und Milben: Luftfeuchtigkeit niedrig halten und regelmäßiges „Stoßlüften“.
- ☞ Stress im Alltag vermeiden. Im Urlaub sind Seeklima oder Hochgebirge günstig. (Falls vorhanden: Milbenüberzüge mitnehmen!).
- ☞ Nach Rücksprache ggf. Teilnahme an einer ambulanten „Neurodermitisschulung“ oder sogar an einer stationären REHA-Maßnahme.