

Zehn Alltags-Tipps für Neurodermitiker

Im Alltag helfen schon einfache Regeln, die Beschwerden einer Neurodermitis zu lindern bzw. sie nicht zu verschlimmern. Tipps von Dr. med. Herbert Plum, Facharzt für Allgemeinmedizin in Frankfurt/Main:



1. Vermeiden Sie Kleidung aus Synthetik oder Wolle, tragen Sie am besten reine Baumwollkleidung.
2. Verwenden Sie zum Waschen Ihrer Kleidung ein hypoallergenes Waschmittel, um Hautreaktionen auf Inhaltsstoffe normaler Waschmittel auszuschließen.
3. Lebensmittelallergien können Neurodermitisschübe auslösen oder die Beschwerden verschlimmern. Führen Sie ein Ernährungstagebuch um herauszufinden, welche Nahrungsbestandteile sie vertragen und welche nicht.
4. Essen Sie viel Fisch: Die enthaltenen Omega-3-Fettsäuren haben einen positiven Effekt auf die Haut.
5. Vermeiden Sie Lebensmittel mit Farbstoffen und Geschmacksverstärkern wie z. B. Glutamat; sie können Allergien auslösen, die die Beschwerden verschlimmern.
6. Trinken Sie möglichst wenig Kaffee und Alkohol.
7. Raumluftbefeuchter stellen ein angenehmes Raumklima her, das die Haut nicht so leicht austrocknen lässt.
8. Wenn Sie unter Stress leiden: Lernen Sie Entspannungstechniken wie Yoga oder Autogenes Training, um den Stress besser abbauen zu können.
9. Bei Kindern kann ein Kratzbär zur Ablenkung hilfreich sein: Statt sich selbst zu kratzen, übertragen sie das Kratzen auf ein Stofftier. Zudem sollten die Fingernägel von betroffenen Kindern immer kurz geschnitten sein.
10. Gehen Sie sehr kritisch mit Kosmetik um. Parfum, Farb- und Duftstoffe sollten tabu sein. Zur Körperpflege ideal ist eine antibakterielle Lotion mit Mikrosilber.