



Basistherapie und Reinigung der Haut bei Neurodermitis

Für Neurodermitis-Patienten ist eine regelmäßige Basistherapie (Hautpflege) besonders wichtig – nicht nur der erkrankten Haut, sondern am ganzen Körper. Dies gilt sowohl für erscheinungsfreie Phasen als auch begleitend zur Behandlung mit Wirkstoffen. Die Basistherapie besteht aus Lotionen, Cremes, Salben oder Ölbädern ohne spezifische Wirkstoffe.

Die Hautpflege als Basistherapie ist ein wichtiger Bestandteil der Neurodermitis-Behandlung.

Allgemeines

- > Jede Haut ist anders. Die Basistherapie sollte immer individuell auf den jeweiligen Hautzustand und den Krankheitsverlauf sowie auf die Umgebungsbedingungen abgestimmt sein.
- > Die Haut bei Neurodermitis neigt zu Trockenheit. Trockene Haut ist empfindlicher und anfälliger für hautreizende Einflüsse. Damit steigt das Risiko für die Entwicklung von Ekzemen. Durch die Basistherapie lassen sich Zahl und Schwere neuer Schübe reduzieren.
- > Achten Sie auf die Inhaltsstoffe aller verwendeten Produkte; bevorzugen Sie Präparate
 - ohne Duft- und Konservierungsstoffe
 - ohne Substanzen, die oft Kontaktallergien auslösen
 - ohne Nahrungsmittelproteine.
- > Integrieren Sie die Basistherapie fest in Ihren Tagesablauf.
- > Vermeiden Sie bei Juckreiz zusätzliche Hautschäden durch Kratzen.

Hautreinigung

- > Jeder Kontakt mit Wasser und Reinigungsmitteln fördert das Austrocknen der Haut und mindert die Barrierefunktion. Versuchen Sie, den Kontakt der Haut mit Wasser und Waschmitteln auf ein Minimum zu reduzieren.

Gefördert durch:



- > Zumeist genügt einmal tägliches Duschen oder Baden. Duschen ist allgemein hautschonender als Baden.
- > Reinigungsmittel sind notwendig, um fettlösliche Bestandteile von der Haut zu lösen. Sie verstärken jedoch das Austrocknen und können die Haut reizen. Daher sollten sie nur kurz einwirken und gründlich abgespült werden.
- > Milde, pH-neutrale Reinigungsmittel sind hautverträglicher als Seifen.
- > Je wärmer das Wasser, desto stärker trocknet die Haut aus. Die Wassertemperatur sollte maximal 35 °C betragen.
- > Ölbäder reduzieren das Austrocknen der Haut. Durch Waschsubstanzen wird dieser Effekt jedoch wieder aufgehoben. Schaumbäder sind nicht geeignet.

Basistherapie

- > Die regelmäßige Anwendung von dem Hautzustand angepassten Basistherapeutika wird zur Behandlung der Neurodermitis empfohlen – auch bei fehlenden Entzündungszeichen.
- > Basistherapeutika sollten eine Kombination aus Fett und Feuchtigkeit enthalten. Je akuter und ausgeprägter die Entzündung, umso wässriger sollte die Grundlage sein; je chronischer und trockener der Hautzustand, umso fetthaltiger sollte sie sein.

Vorsicht bei entzündeter Haut und der Haut von Kleinkindern:
Prüfen Sie zuerst die Verträglichkeit von Reinigungs- und Pflegeprodukten,
z. B. an einer kleinen Hautstelle.

- > Unmittelbar nach dem Duschen oder Baden kann das Basistherapeutikum in die noch feuchte Haut besonders gut einziehen.
- > Basistherapeutika dünn auftragen und gleichmäßig verteilen.
- > Sanfte Massage fördert die Durchblutung der Haut. Vermeiden Sie jedoch Reizungen durch zu festes Reiben.
- > Feuchthaltefaktoren wie Harnstoff (Urea) und Glycerin als Zusatz halten die Feuchtigkeit länger in der Haut (Achtung: Harnstoff nicht bei Säuglingen anwenden).
- > Im Winter verträgt die Haut mehr Fett als im Sommer.

Quellen: Werfel T. et al.: S2k-Leitlinie Neurodermitis (Stand: 03/2015).
Wissenschaftliche Beratung: Prof. Dr. Randolph Brehler (Münster)