
Praxis Arends

Drs./NL Albertus Arends
Facharzt für Allgemeinmedizin

Brückenstraße 43
69120 Heidelberg
Telefon: 06221 -472887
Telefax: 06221- 473159
www.praxis-arends.de

Neurodermitis

Die Neurodermitis oder das atopische Ekzem ist eine allergisch bedingte Hauterkrankung. Es treten juckende Rötungen auf, Hautblässchen mit wässrigem Inhalt und Knötchen, die auch die Gesichtsregion befallen können. Später kennzeichnen Rötungen, Entzündungen, Knötchen, aufgekratzte Stellen und Vergrößerungen die Krankheit. Häufig tritt der Hautausschlag an Ellenbogen und Kniekehlen auf. Für die Ursachen spielen Einzelpunkte eine Rolle: Individuelle Faktoren, die erbliche Veranlagung, die Hautbeschaffenheit, Umwelteinflüsse wie Allergene und Hautreizungen.

Betroffene haben eine dünnere Hornschicht, zudem ist die Säureregulation der Haut beeinträchtigt. Die Haut ist trocken, weil sie vermehrt Wasser verliert und wenig Talg produziert. Dadurch ist sie sehr empfindlich.

PFLEGETIPPS

Vor allem im erscheinungsfreien Zustand, also wenn das Ekzem nicht vorhanden ist, sollten Sie die trockene Haut behandeln. Um den Wasser – und Fettfilm zu regulieren, bietet sich ein regelmäßiges Eincremen der Haut an. Zusätze zu Salben, etwa Harnstoff oder D-Panthenol, unterstützen die Haut. Schon klares Wasser stört den Schutzfilm der Haut: Sie sollten deshalb rückfettende und juckreizstillende Badezusätze und Duschöle benutzen.

Gegen den unangenehmen Juckreiz helfen antiallergisch wirkende Mittel. Das ist auch deshalb wichtig, da das Kratzen zu Entzündungen führt. Oft verbessert im Sommer Sonnenlicht die Haut. Deshalb bietet sich eine medizinische Bestrahlung der Haut mit UV-Licht an. Sonne plus Meeres- oder Höhenluft steigern nochmals den Effekt.

- Vermeiden Sie zu viel Reinigung der Haut: Häufiges Waschen lässt die Haut aufquellen, der Säureschutzmantel wird zerstört.
- Verwenden Sie möglichst nur Wasser. Ansonsten bevorzugen Sie milde rückfettende Waschlotion oder Öle.
- Ziehen Sie die Dusche dem Bad vor, wobei die Duschwassertemperatur unter 32 Grad Celsius liegen sollte. Duschen Sie nicht länger als fünf bis zehn Minuten.
- Ölbäder können der Haut gut tun.
- Cremen Sie innerhalb 3 Minuten nach dem Duschen oder Bad die ganze Haut ein.
- Verzicht auf zusätzliche Hautreizungen wie zum Beispiel durch Massagebürsten oder harte Schwämme.
- Tupfen Sie die Haut beim Abtrocknen möglichst ab anstatt sie abzureiben.
- Vermeiden Sie auch hautreizende Handtücher und Kleidung. Reine Baumwolle eignet sich am besten. Für die Hausarbeit bieten sich Schutzhandschuhe an.