

# Neurodermitis > Hautpflege und Juckreiz

## 1. Das Wichtigste in Kürze

Für die Behandlung von Neurodermitis ist eine **konsequente** Hautpflege entscheidend. Sie dient auch in beschwerdearmen Phasen dem Schutz vor einem neuen Erkrankungsschub. Die Trockenheit der Haut ist ein Problem, dem durch tägliches Einfetten vorgebeugt werden kann.

## 2. Grundproblem: trockene Haut

Die Haut von Betroffenen ist sehr trocken und nicht in der Lage, ausreichend Feuchtigkeit und bestimmte Fette zu speichern. Dadurch wird die Haut rau und schuppt sich. Die Haut eines Neurodermitis-Patienten produziert weniger Talg als gesunde Haut, deshalb ist eine Entfettung der Haut zu vermeiden. Sie ist dünner und die Fähigkeit der Säureregulation ist beeinträchtigt.

Die Trockenheit der Haut wird auch durch **äußere Einflüsse** wie die Jahreszeit beeinflusst. Im Winter ist die Luft grundsätzlich trockener, was auch bei gesunden Menschen zu trockener Haut führt. Verstärkt wird dies durch die Heizungsluft in Räumen, was dieses Symptom noch zusätzlich verstärkt.

Eine Möglichkeit, dem entgegenzusteuern, ist die **Befeuchtung der Raumluft**.

## 3. Basispflege der Haut

Eine gute Basispflege stellt einen **Fettungszustand** her, der dem natürlichen Zustand gesunder Haut nahe kommt. Die Pflege sollte konsequent und regelmäßig angewendet werden. Die Zusammensetzung muss dem Hautzustand, der Tages- und Jahreszeit entsprechend ausgewählt werden.

Betroffene müssen die rezeptfreien Externa (z.B. Cremes, Salben) selbst bezahlen. Für Kinder bis zum 12. Lebensjahr bzw. bei Entwicklungsstörungen bis zum 18. Lebensjahr gilt eine Ausnahmeregelung.

### 3.1. Konkrete Tipps

- Tägliches Einfetten der trockenen und auch der gesunden Haut mit pflegenden Cremes (Mischung aus Wasser und Fett mit relativ hohem Wasseranteil), Salben (Mischung aus Wasser und Fett mit relativ hohem Fettanteil) oder Fettsalben (Mischung aus Wasser und Fett mit sehr hohem Fettanteil).
- Bei akut entzündeten Stellen und Hautstellen, die nicht gut heilen (z.B. Achselhöhlen), werden auch Zinkschüttelmixturen und Pasten zur Linderung eingesetzt.
- Vermeidung von heißen Bädern und langem heißen Duschen und Einseifen; besser kurzes Duschen und sparsame Verwendung von Waschlotionen bzw. Badezusätzen.
- Vermeidung von parfümhaltigen Seifen, Waschlotionen und Schaumbädern, stattdessen Verwendung von milden und rückfettenden Produkten für sehr trockene und Neurodermitikerhaut, z.B. Duschölen und Badezusätzen.
- Sanftes Abtrocknen, keine Massagebürsten, keine Reizung durch starkes Abreiben.
- Auftragen von geeigneter Körpermilch oder Körperemulsion.

## 4. Juckreiz

Vielen Neurodermits-Betroffenen fällt es schwer, dem Juckreiz nicht nachzugeben und sich nicht zu kratzen. Doch Kratzen reizt die Haut weiter, verschlimmert die Entzündung und begünstigt weitere Schübe. Dies kann in einen "Teufelskreis" münden, denn die aufgekratzte Haut heilt ab, indem sie sich schuppt, was wiederum Juckreiz auslöst. Außerdem ist die so geschädigte und verletzte Haut sehr anfällig für Infektionen mit Bakterien und Pilzen.

### 4.1. Praktische Verhaltenstipps

Dieser Teufelskreis kann durch einige Tricks unterbrochen werden:

- Ablenkung durch Beschäftigung, Sport, Gespräche
- Hände anders beschäftigen
- Kühlung der betroffenen Stellen, z.B. durch in saubere Handtücher gewickelten Kühlaggregaten (hemmt auch die

Entzündung)

- Kalte oder feuchte Umschläge (nicht bei offener Haut anwenden)
- anstatt kratzen das Umfeld der betroffenen Stelle vorsichtig berühren, drücken, kneifen oder massieren
- anderen Gegenstand kratzen
- Fingernägel kurz halten, rund feilen
- Baumwollhandschuhe tragen, um unbewusstes Kratzen zu vermeiden, insbesondere nachts
- Wärmestaus durch Kleidung oder Bettzeug vermeiden
- keine Kleidungsstücke aus reiner Wolle
- keine überhitzten Räume, Luftbefeuchter
- kein Schmuck

## 5. Verwandte Links

[Neurodermitis](#)

[Neurodermitis > Allgemeines](#)

[Neurodermitis > Familie und Kinder](#)

[Neurodermitis > Kleidung](#)