



Hilfe bei atopischer Dermatitis ("Neurodermitis")

Maßnahmen zur Juckreizlinderung

Eincremen:

- ☐ Täglich Eincremen
- ☐ Cremes im Kühlschrank lagern

Kühlen:

- ☐ Kühlpacks (aus dem Kühlschrank) in feuchtes Baumwolltuch eingehüllt
- ☐ Umschläge mit Kochsalz oder Schwarztee

Kleidung:

- ☐ Unterwäsche/Body auf links (scheuernde Nähte nach außen)
- ☐ Entfernen der Schilder aus der Kleidung
- ☐ Kleider aus Wolle vermeiden (bei Säuglingen auch an eigene Kleidung denken!)
- ☐ Lieber Kleidung aus Baumwolle, Leinen, luftdurchlässige Synthetikkleidung
- ☐ Nicht zu warm anziehen!
- ☐ Keine Strumpfhosen mit hohem Polyesteranteil, lieber Leggings (auf links)
- ☐ Kleidung vor dem ersten Tragen Waschen
- ☐ Beim Waschen keinen Weichspüler o.ä., Vorsicht beim Waschmittelwechsel
- ☐ Bettwäsche aus Leinen oder Baumwolle (Biber oder Frotte ungünstig)
- ☐ Neurodermitisanzug als Schlafanzug

Kratzalternativen:

- ☐ Entspannung
- ☐ Ablenkung, Spielen
- ☐ Statt Kratzen: Klopfen, Drücken, Zwicken, Igelball, an anderer Stelle kratzen

Maren Faulstich 08/2018



Aktion
Saubere Hände
Ambulante Medizin

