An der Basispflege mit einer fettreichen Creme sollten Neurodermitispatienten niemals sparen. Gerade in der kalten Jahreszeit muss die Haut mehrmals täglich sorgfältig eingecremt werden.

Winterstress für KRANKE HAUT

Hautpflege bei Neurodermitis

Neurodermitis ist eine Erkrankung mit ständigem Auf und Ab. Es gibt Zeiten, da scheint die Haut nahezu gesund zu sein, und kurz darauf folgt ein heftiger Ekzemschub. Viele Betroffene werden beobachten, dass ihre Beschwerden von den Jahreszeiten abhängen – und Winterzeit ist Neurodermitiszeit. Warum in der kalten Jahreszeit verstärkt Krankheitszeichen auftreten, hat ganz unterschiedliche Ursachen. Zum einen hilft im Sommer der positive Einfluss des Sonnenlichts auf die Haut, zum anderen ist die Haut im Winter deutlich mehr Reizfaktoren ausgesetzt. Das ist nicht nur die warme Kleidung, die möglicherweise über die Haut reibt, sondern auch Kälte und Wind sowie die trockene Luft in gut geheizten Räumen belasten die empfindliche Haut.

Erhöhte Hauttrockenheit im Winter

Gesunde Haut ist vor äußeren Einflüssen wie Temperaturschwankungen und Austrocknung sehr viel besser geschützt als die Haut eines Neurodermitikers. Gesunde Haut zeichnet sich dadurch aus, dass die obere Hautschicht, die sogenannte Hornschicht, aus einem stabilen Verbund aus Hornzellen, verschiedenen Hornfetten und Feuchthaltefaktoren besteht. Da dieser Verbund wie eine Mauer vor eindringenden Fremdstoffen und zugleich vor übermäßigem Feuchtigkeitsverlust schützt, wird er gerne auch als Hautbarriere bezeichnet. Bei Neurodermitis ist der Aufbau der Haut aufgrund einer genetischen Veränderung meist so verändert, dass ihr wichtige Stoffe fehlen und die Hautbarriere dadurch durchlässiger

Foto: absolutimages/Fotolia.com

ist. Die Haut neigt folglich zu Trockenheit, Hautirritationen und -reizungen. Im Winter kann sich dieser Mangel an Feuchtigkeit noch erhöhen. Denn bei Kälte wird die Produktion der Hautfette gedrosselt und die Haut kann Feuchtigkeit schlechter binden. Der Aufenthalt in gut beheizten Räumen tut der Haut allerdings auch nicht gut. Denn die trockene Heizungsluft entzieht der Haut Feuchtigkeit. Das Ergebnis: Ob draußen oder drinnen, Winter bedeutet Stress für trockene und neurodermitiskranke Haut.

Intensive Pflege beugt Ekzemschüben vor

Um die Hautbarriere zu stabilisieren und den Fett- und Feuchtigkeitsgehalt zu verbessern, braucht die kranke Haut im Winter eine besonders intensive Pflege. Das gilt auch dann, wenn sich gerade keine akuten Krankheitszeichen wie Ekzeme, Rötungen, Spannungsgefühl oder Juckreiz bemerkbar machen. Die regelmäßige Zufuhr von Fett und Feuchtigkeit hilft dabei, den Hautzustand langfristig zu verbessern, so dass sie Reizungen besser Paroli bieten kann.

Am besten eignet sich eine Pflege, die speziell für die empfindliche Neurodermitishaut entwickelt wurde. Hautpartien, die Wind und Wetter ausgesetzt sind, brauchen eine Creme, die durch einen höheren Fettanteil vor dem Auskühlen schützt. Bei einer akuten Entzündung sind solche fettreichen Emulsionen allerdings nicht zu empfehlen. Bei nässenden Ekzemen und Hautjucken kann es helfen, zwei- bis dreimal in der Woche ein kurzes Bad mit einem gerbstoffhaltigen Badezusatz zu nehmen. Das beruhigt die Haut und lindert Juckreiz.

Weitere Hautschutzmaßnahmen betreffen die Reinigung. Heißes Duschen oder heiße Bäder mögen zwar im Winter besonders entspannend sein, doch beides belastet die Haut, entzieht ihr Fett und Feuchtigkeit. ■

Empfehlungen zur Hautpflege und -reinigung

- Verwenden Sie feuchtigkeitsspendende Pflege- und Reinigungsprodukte, die für die Bedürfnisse neurodermitiskranker Haut entwickelt wurden. Diese schützen und stärken die Hautbarriere und zeichnen sich durch hohe Verträglichkeit aus.
- Cremen Sie die Haut mindestens zweimal täglich ein. Bei stark trockener Haut ist häufigeres Eincremen notwendig. Ist die Haut durch trockene Luft oder Witterungseinflüsse (z. B. an Händen oder im Gesicht) zusätzlich belastet, braucht sie ebenfalls mehr Pflege.
- Achten Sie auf Hygiene. Cremen Sie die empfindliche Haut nur mit sauberen Fingern ein und verschließen Sie die Cremetuben, -tiegel oder -flaschen nach Gebrauch.
- Für die Hautreinigung gilt: Lieber duschen als baden! Je länger der Wasserkontakt, desto stärker werden hauteigene Fette ausgewaschen. Deshalb nicht länger als 10 Minuten und nicht zu heiß duschen.
- Gehen Sie beim Abtrocknen sanft mit Ihrer Haut um. Nicht rubbeln oder reiben, sondern besser trockentupfen.
- Wichtig: Nach jeder Hautreinigung muss die Haut komplett eingecremt werden, auch wenn spezielle Dusch- oder Badeöle verwendet wurden. Angenehm sind dann Pflegelotionen, die schnell einziehen und kein fettiges oder klebriges Gefühl auf der Haut hinterlassen.

Mit Neurodermitis in die Sauna?

In der kalten Jahreszeit kann ein Saunabesuch Wunder wirken: Körper und Seele entspannen, das Frösteln verschwindet, das Immunsystem wird gestärkt. Auch die Haut profitiert vom Schwitzen im Dampf: Die Wärme fördert die Durchblutung und öffnet die Poren, Verunreinigungen gelangen nach außen, abgestorbene Hautzellen lösen sich und werden anschließend einfach abgeduscht. Langfristig stabilisieren regelmäßige Saunabesuche die Hautbarriere und den Säureschutzmantel. Saunafreunde mit Neurodermitis sollten allerdings ein paar Regeln beachten.

- Sprechen Sie mit Ihrem Hautarzt, ob ein Saunabesuch für Sie sinnvoll ist und was Sie beachten sollten. Während eines akuten Ekzemschubs ist Saunieren nicht empfehlenswert, da die Hitze die Entzündungen verstärken kann. Außerdem kann der Schweiß unangenehm auf der wunden Haut brennen. Wenn der Hautzustand stabil ist, spricht auch bei Saunafans mit Neurodermitis nichts gegen die Entspannung im Schwitzbad. Gleichwohl ist nicht jeder Saunatyp für jeden geeignet: So können empfindliche Personen allergisch auf die in Aufgüssen enthaltenen Duftstoffe reagieren. Für sie ist eine Niedrigtemperatursauna ohne Aufgüsse möglicherweise eine gute Alternative.
- Versorgen Sie nach der Sauna Ihre Haut mit ausreichend Fett und Feuchtigkeit, denn sie hat beim Schwitzen viel davon verloren. Cremen Sie sich nach dem letzten Saunagang von Kopf bis Fuß ein. Dabei ist es ratsam zu warten, bis der Körper nicht mehr schwitzt. Ideal sind Körperlotionen, die speziell für Neurodermitis entwickelt wurden. Sie geben der Haut Feuchthaltefaktoren und bestimmte Hautfette zurück, die ihr genetisch bedingt fehlen. Zudem haben sie einen hautfreundlichen pH-Wert und verzichten weitestgehend auf Farb-, Duft- und Konservierungsstoffe.