

Gesundheit

HAUTPROBLEME

Schluss mit Kratzen

Neurodermitis oder Schuppenflechte – auch unsere Haut reagiert allergisch. Doch Sie können vorbeugen. Laura nennt den besten Schutz

Neurodermitis

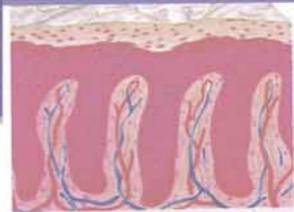
Trockene, gerötete Haut und Juckreiz sind typische Symptome bei Neurodermitis. In Deutschland leiden 15 Prozent der Erwachsenen daran. Meistens wird die Haut-Allergie durch Hausstaub, Zigarettenrauch, Stress oder Haustiere ausgelöst. Aber: Bei jedem dritten Betroffenen sorgen mittlerweile bestimmte Nahrungsmittel für die Kratzkrise, z. B. Soja, Kuhmilch, Hühner-eiweiß und Nüsse.

Bislang wird die Haut-Allergie bei uns meist mit kortisonhaltigen Cremes bekämpft. Oder mit starken Medikamenten. Problem: die Nebenwirkungen. Deshalb entdecken immer mehr klassische Hautärzte die sanfte Medizin. Ganz neu ist z. B. die Möglichkeit, sich mit Akupunktur behandeln zu lassen. Nach 5 bis 6 Sitzungen (je 20–40 Euro) geht es der Haut bereits besser. Fragen Sie Ihre Krankenkasse: In den meisten Fällen werden die Kosten übernommen.

Bei akuten Schüben hilft eine Kombination mit fett-feuchten Wickeln. Dafür wird eine halbfette Creme (z. B. Eucerin, 100 ml ca. 8 Euro) auf die entzündete Stelle aufgetragen und mit einem feuchten Verband abgedeckt. Nach etwa vier Stunden kann er wieder abgenommen werden.

Der beste Schutz vor neuen Kratzkrisen ist allerdings ein gutes Pflegeprogramm. Als beste Vorbeugung gilt:

● Verzicht auf Seife. Sie greift den Schutzmantel der Haut an. Alternative: Nehmen Sie sanftes Duschgel zum Beispiel mit Stiefmütterchen-Extrakt (von Egoderm für ca. 5 Euro).



Die menschliche Haut besteht aus drei Schichten. Die äußere schützt vor Umwelteinflüssen



Schuppenflechte wird auch mit kleinen Fischen behandelt. Infos beim Therapiezentrum „Kangal Oase“, Tel.: 0 71 41/6 48 01 41

- Schrubben Sie Ihren Körper nicht mit sehr harten Schwämmen oder Bürsten.
- Nehmen Sie Cremes, die Feuchtigkeit und Fett spenden. Zusätze wie Harnstoff oder Panthenol in den Cremes helfen oft (z. B. Harnstoff-Creme von Frei Öl, ca. 8 Euro)
- Gegen den Juckreiz hilft eine Sonnenbank-Therapie. Die zusätzliche UVB-Strahlung maximal 3-mal die Woche genießen. Oder: Machen Sie Sommerurlaub am Meer.

Schuppenflechte

Etwa zwei Millionen Menschen sind betroffen. Juckreiz und viele glänzende

Hautschuppen an Ellbogen oder Kniebeugen sind die ersten Anzeichen. Aber: Nicht alles, was schuppt, ist automatisch eine Schuppenflechte. Diese Diagnose kann nur der Hautarzt stellen.

Ganz neu ist die Behandlung mit einem Excimer-Laser. Dabei wird die Haut in 10 Sitzungen mit einem Lichtstrahl behandelt. Nachteil: Noch nicht alle deutschen Hautärzte haben das Laser-Gerät in ihrer Praxis. Infos über Ärzte in Ihrer Nähe erhalten Sie im Internet unter www.arzt-auskunft.de. Und: Sie müssen pro Sitzung 5 Euro zuzahlen. Ganz neu ist auch die antibakterielle

Kleidung bei Neurodermitis und Schuppenflechte: Sie verhindert Kratzen und besitzt gleichzeitig antibakterielle und pilztötende Eigenschaften. (Hersteller: Tex-A-Med, Tel.: 0 92 54/9 62-10). Infos im Internet: www.daab.de.

Und in einer Studie der Kieler Universität wurde ein neues Protein getestet. Dieses Mittel („Alefcept“) muss zwölf Wochen lang alle sieben Tage injiziert werden. In Deutschland soll das Mittel noch in diesem Jahr zugelassen werden. In England hat man bereits die ersten Impfungen gegen Schuppenflechte getestet – mit Erfolg. **Extra-Tipps:** Nehmen Sie Cremes mit Salizylsäure, Harnstoff oder Zink (z. B. Zinkcreme von Penaten, ca. 3 Euro). Und pepen Sie Ihren Vitamin-A-Haushalt auf (Vitamin A steckt in Leber, Karotten, Petersilie).

Duschgele mit rückfettenden Inhaltsstoffen (z. B. von Bedan) geben der Haut die nötige Pflege