

## TIPPS - FÜR IHREN ALLTAG

- 01 Um Auslösefaktoren herauszufinden, ist ein Tagebuch hilfreich. Vermutete allergische Faktoren sollten Sie immer durch einen Allergietest beim Arzt abklären lassen.
- 02 Vermeiden Sie zu häufiges Duschen oder Baden. Verwenden Sie milde, rückfettende Reinigungsmittel oder Syndets mit neutralem bis leicht saurem pH-Wert.
- 03 Medizinische Ölbäder sorgen für eine gute Pflege der Haut. Baden Sie in 32 °C bis maximal 38 °C warmem Wasser. Die Badedauer sollte 10–15 Minuten nicht überschreiten.
- 04 Haare wäscht man am besten über Kopf am Waschbecken oder an der Badewanne. So kommt der Rest des Körpers nicht mit dem Shampoo in Kontakt.
- 05 Achten Sie auf kurze Fingernägel. Nachts schützen Baumwoll-Kratzhandschuhe oder Neurodermitis-Overalls vor Kratzschäden.
- 06 Schwitzen fördert den Juckreiz: Verhindern Sie darum Überwärmung und Wärmestaus.
- 07 Bei der Wahl Ihrer Urlaubsziele bevorzugen Sie Aufenthalte am Meer oder im Gebirge.
- 08 Wählen Sie weiche, luftige Kleidung. Angenehm auf der Haut sind Baumwolle, Leinen und Seide. Acryl, Nylon, Perlon, Polyester sowie Wolle sind eher ungeeignet. Neue Kleidungsstücke sollten Sie vor dem Tragen mehrmals waschen und gut spülen. Entfernen Sie innenliegende Etiketten.