

# 7 TIPPS BEI NEURODERMITIS

#1 **Vermeide unbedingt Stress** - die Haut ist der Spiegel der Seele und Stress wirkt sich nicht nur bei Neurodermitikern auf den Zustand des Hautbildes aus. Achte und Sorge für dich. Wir haben alle mal stressige Momente, aber es gibt durchaus Möglichkeiten den Stress entweder nicht so an sich heran zu lassen oder ihm mit bestimmten Ritualen entgegenzuwirken und wieder zur Ruhe kommen. Yoga, Meditation oder Sport sind nur einige Methoden - hier musst du das Richtige für dich finden.

# 2 **Finde Deine Pflegeprodukte** - hier gilt *Probieren geht über Studieren* und auch die ärztliche Empfehlung kann mal daneben liegen. Jeder Hauttyp und jeder Mensch ist anders und die Haut hat ganz individuelle Bedürfnisse. Manche Cremes verträgt der eine, die andere aber nicht und umgekehrt. Im Winter braucht es vielleicht eher eine Salbe und im Sommer eine Lotion. In jedem Fall solltest du weitestgehend auf Naturprodukte zurückgreifen. Manche Cremes und Salben gibt es auch nur in der Apotheke.

# 3 **Das hilft gegen den Juckreiz** - das Schlimmste ist das Jucken. Auch hier muss jeder für sich schauen, was am besten funktioniert. Lenk dich ab, damit du nicht kratzen musst - z.B. Häkeln oder Stricken - das beschäftigt die Finger. Kühle die juckenden Stellen mit einer kalten Dusche oder Kühlpads. Oft juckt es, wenn die Haut austrocknet, deswegen regelmäßig eincremen.

#4 **Achte auf deine Ernährung** - beobachte deine Haut und den Juckreiz gerade in Bezug auf deine Ernährung. Die Haut reagiert oft, wenn eine Nahrungsmittelunverträglichkeit besteht. Ich merke es bei viel Zucker, bestimmten Fischarten und Alkohol.

# 5 **Trinke genug Wasser oder Tee** - die Haut ist bei Neurodermitikern trockener, als bei anderen Menschen. Deswegen ist es besonders wichtig viel zu trinken, damit die Haut nicht noch mehr austrocknet.

# 6 **Probier's mal mit CBD** - Cannabidiol ist ein Cannabinoid und ist Bestandteil der Cannabisblüte. CBD hat keine berauschende, sondern eine beruhigende Wirkung. Gerade für Neurodermitiker ein Mittel, das den Körper beruhigt und Juckreiz stillt. CBD gibt es in verschiedensten Formen wie z.B. Öl oder Tee. Mittlerweile gibt es sogar natürliche Cortisonalternativen und Hautcremes mit CBD.

#7 **Schäm dich nicht** - auch wenn Neurodermitis oft zu Narben und einem unreinen Hautbild führt, schäme dich nicht. Ich weiß, das ist leicht gesagt, aber bedenke, dass Neurodermitis eine Volkskrankheit ist und wirklich viele davon betroffen sind. Du machst dir nur noch mehr Stress, wenn du dich deiner Haut schämst und davon wird's nicht besser.

