

Neurodermitis: 9 Tipps gegen Juckreiz

Neurodermitis, auch atopische Dermatitis oder atopisches Ekzem genannt, ist eine der häufigsten entzündlichen chronischen Hautkrankheiten, die von einem unerträglichen Juckreiz begleitet wird. Dabei juckt die Haut der Betroffenen nicht nur punktuell, sondern teilweise großflächig und hat nicht selten Schlaflosigkeit und Konzentrationsmangel zur Folge. Kratzen hingegen bringt nur kurzzeitige Linderung und befeuert den Juckreiz noch mehr – ein tückischer Juckreiz-Kratz-Teufelskreis. „Bitte berühren“ hat die wichtigsten Tipps gegen den Juckreiz kurz und kompakt für dich zusammengefasst.



Kühle deine juckende Haut.

Dafür reicht zum Beispiel ein Waschlappen oder ein kleines Handtuch, den/das du immer wieder mit kaltem Wasser feucht machen kannst.



Streichele deine Haut, statt sie zu kratzen.

Schneide deine Fingernägel kurz, um das Verletzungsrisiko zu reduzieren.



Leite dein Kratzverhalten um.

Statt deine Haut zu kratzen, kannst du auch dein Kissen oder deine Bettwäsche kratzen. Dies sorgt dafür, dass dein Kratzbedürfnis gestillt wird.



Pflege täglich deine Haut.

Wichtig ist, dass die Hautpflege zu deiner Haut passt, keine reizenden Inhaltsstoffe und einen pH-Wert von 5,5 besitzt sowie eine möglichst kühlende Wirkung hat.



Bade mit rückfettenden Zusätzen und lauwarmem (nicht heißem!) Wasser.

Eine Temperatur von maximal 35°C ist empfehlenswert.



Wasche deine Kleidung mit Waschmittel für sensible Haut.

Vermeide aggressive Waschsubstanzen und Farbstoffe und benutze duftstofffreie Produkte.



Vermeide Stress und versuch dich zu entspannen.

Neben der eigenen Achtsamkeit können auch gezielte Entspannungstechniken helfen.



Nutze Ablenkungsmanöver!

Ersetze die juckenden Signale an das Gehirn durch andere Aktivitäten, z.B. indem du ein Buch liest oder spazieren gehst.



Nimm Schulungsangebote für mehr Alltagstipps wahr.

Deine behandelnde Ärztin oder dein Arzt kann dir dabei helfen, die richtige Veranstaltung zu finden.