

18. Mai 2020

Neurodermitis in Zeiten von Corona

Aktuell wird zum Schutz vor dem Coronavirus häufiges Händewaschen empfohlen. Besonders für Neurodermitis-Patienten machen diese Hygienemaßnahmen den Alltag noch schwerer: Die Haut ist gerötet, schuppt und juckt. Mediziner sprechen bei der chronisch entzündlichen Hauterkrankung von atopischer Dermatitis oder einem atopischen Ekzem.

Die Ursachen sind vielfältig, zum Beispiel eine gestörte Barrierefunktion der Haut. Aber auch unverträgliche Nahrungsmittel oder Allergene wie Pollen oder Hausstaubmilben können eine Neurodermitis auslösen. Wichtig ist die richtige Körperpflege. Ebenso kann die Wahl der Kleidung Einfluss auf die Symptome haben. Gegen die Entzündungen kommen oft Kortison-Präparate zum Einsatz. Bestimmte Vitamine, Mineralstoffe und Fettsäuren können die Behandlung unterstützen.

Körperpflege: Individuell anpassen

Die Haut ist bei Neurodermitis trocken und entzündet. Es zeigen sich Ekzeme, typischerweise an Ellenbeugen, Kniekehlen, Nacken, Hals und Gesicht. Häufiges Händewaschen, wie es aktuell als Hygienemaßnahme zum Schutz vor dem Coronavirus dringend empfohlen wird, kann zudem auch an den Händen die Beschwerden verstärken. Die fettlösende Eigenschaft der Seife ist wichtig, um die fetthaltige Hülle des Coronavirus zu zerstören – und damit auch den Erreger. Seife sorgt aber auch dafür, dass die ohnehin schon strapazierte Haut weiter austrocknet. Wichtig: Die Hände nach jedem Waschen gut trocknen und mit einer fetthaltigen Creme eincremen. Die Pflege sollte unbedingt mit dem Arzt abgesprochen werden.

Dieser kann das Hautbild des Patienten am besten einschätzen und je nach Grad der Entzündung ein entsprechendes rückfettendes Produkt empfehlen. Sich eigenständig mit Cremes zu behandeln, kann eher schaden als nützen und die Hautbarriere zusätzlich stören.

Mikronährstoffe für ein besseres Hautbild

Die Behandlung von Neurodermitis kann durch die Einnahme bestimmter Mikronährstoffe unterstützt werden. Fettsäuren wie Gamma-Linolensäure und Omega-3-Fettsäuren können die Barrierefunktion der Haut verbessern. Sie regulieren den Fettgehalt der Haut und hemmen Entzündungsprozesse. Ebenfalls entzündungslindernd wirken Vitamin D und der Mineralstoff Zink. Studien zeigen außerdem: Ein gesunder Darm trägt wesentlich zu einem gesunden Hautbild bei. Die Einnahme von Probiotika verbessert nachweislich die Darmflora.

Haut atmen lassen

Zu enge, zu warme Kleidung aus rauem Stoff, beispielsweise grober Wolle, kann die ohnehin schon juckende Haut zusätzlich reizen. Angenehmer sind weiche Stoffe wie Baumwolle oder Seide. Neue Kleidung vor dem ersten Tragen unbedingt waschen. Da auch Schweiß die Haut reizen kann, lohnt sich vor allem beim Sport die Anschaffung spezieller, atmungsaktiver Sportbekleidung.