

Dr. SCHAART



Dr.med.Frank-M.Schaart

Hautarzt und Allergologe
Haar-und Kopfhautspezialist
Poststr.2/Ecke NeuerWall
20354 Hamburg
Tel.: 040 / 530 56 69 - 0
Fax: 040 / 530 56 69 - 10
www.hautarzt-dr-schaart.de

Kleidung und Kosmetik – die zweite Haut

Gesichtspflege – worauf ist zu achten?

- Wie pflege ich meine Haut am besten? Auf was muss ich beim Einkauf von Pflegeprodukten achten? Diese Fragen spielen eine zentrale Rolle im Leben vieler Neurodermitiker.
 - Bei der Pflege der Gesichtshaut sollten auf keinen Fall Produkte für unreine Haut verwendet werden. Diese sind für die Gesichtshaut zu aggressiv und können Hautreizungen auslösen oder die Neurodermitis verschlimmern.
 - Als Basiscreme zur Gesichtspflege sollten extrem reichhaltige und feuchtigkeitsspendende Cremes verwendet werden. Generell ist darauf zu achten, nur Produkte für trockene Haut anzuwenden.
 - Zur Reinigung der Gesichtshaut 1 x täglich, am besten abends, das Gesicht mit einer Reinigungscreme zu waschen. Am Morgen einfach mit klarem Wasser das Gesicht erfrischen. Eine Reinigungscreme oder -milch ist besser zur Reinigung der Gesichtshaut geeignet als ein Produkt auf Gelbasis.
 - Es sollten nur unparfümierte Produkte und Produkte mit möglichst wenig Inhaltsstoffen eingesetzt werden, um allergische Reaktionen zu verhindern.
 - Vor dem Einsatz neuer Pflege- und Schminkprodukte im Gesicht empfiehlt es sich, diese an einer anderen Körperstelle, z. B. an der Innenseite des Unterarmes, zu testen. Wird das Produkt hier nach ca. 2 Tagen gut vertragen, so ist seine Anwendung wahrscheinlich auch im Gesicht bedenkenlos möglich.

Kosmetik-Tipps für Neurodermitiker

- Viele Frauen schminken sich gerne – sie fühlen sich schöner und sicherer. Neurodermitis-Erkrankte müssen nicht auf Kosmetika & Co. verzichten, wenn sie sich an einige allgemeine Regeln halten:
 - Grundsätzlich sollte keine wasserfeste Kosmetik verwendet werden. Wasserfeste Produkte haften stärker auf der Haut und dementsprechend intensiver muss das Gesicht zum Abschminken gereinigt werden.
 - Als Wimperntusche können Produkte eingesetzt werden, die ab 38°C wasserlöslich sind. Diese haben den Vorteil, dass sie im Regen und beim Sport, zum Beispiel beim Schwimmen, haltbar sind, mit heißem Wasser aber problemlos entfernt werden können.
 - Keine Puder- Make-ups – sie können die Haut zusätzlich beanspruchen und austrocknen – Creme Make-ups sind wesentlich verträglicher und spenden zudem Feuchtigkeit.
 - Das gleiche gilt für Puder-Rouge und Lidschatten. Besser ist die Variante „Liquid“, also flüssiges/cremiges Rouge oder Lidschatten. Vor allem das zu Reizungen und Schwellungen neigende Auge sollte mit Creme-Lidschatten leicht geschminkt werden. Diese Alternative zu Puder-Lidschatten lässt sich auch abends einfacher entfernen.
 - Zur Abdeckung geröteter Hautflächen im Falle eines Schubes empfiehlt sich zunächst der Einsatz der Komplementärfarbe grün.
 - Beim Schminken sollten generell rote oder orange Farbtöne vermieden werden.

Bedeutung der Kleidung

- Mehr als alle Umwelteinflüsse wirkt die Kleidung direkt auf unsere Haut ein – ganz einfach durch den direkten Kontakt.
 - Die Kleidungswahl kann entscheidend den Krankheitsverlauf beeinflussen. Sie kann entweder zu einer Verschlimmerung der Situation führen und sogar Schübe auslösen oder dem Betroffenen Erleichterung verschaffen.
 - Neurodermitiker sollten besonders auf die Auswahl von hautverträglicher Kleidung achten.
 - Sofern ein Neurodermitiker auf eine unverträgliche Kleidung nicht verzichten möchte, sollte er in jedem Falle eine für die Haut angenehme Unterbekleidung tragen.

Welche Kleidung ist für einen Neurodermitiker empfehlenswert?

- Allgemein: Naturfasern werden meist als angenehm empfunden. Hierzu zählen Baumwolle, Seide, Leinen oder ein Gemisch aus Baumwolle und Leinen (Halbleinen). Synthetische Fasern wie Polyacryl oder Polyamid sollten dagegen vermieden werden. Allerdings reagiert jede Haut individuell auf sie bedeckende Stoffe. Es ist von Fall zu Fall unterschiedlich, welche Fasern am besten geeignet sind.
 - Am angenehmsten empfindet ein Neurodermitiker in der Regel Baumwolle. Auch diese kann allerdings Unverträglichkeiten auslösen, sofern sie bei Herstellung, Imprägnierung und Färbung mit starken Chemikalien behandelt wurde. Im Zweifelsfall wird naturbelassene und naturfarbene Baumwolle am besten vertragen.
 - Auch andere Naturfasern wie Seide und Leinen sind meist sehr gut verträglich.
 - Naturfasern aus Wolle von Schaf, Ziege oder Kamel sollten nach Möglichkeit nicht direkt auf der Haut getragen werden, da sie Juckreiz auslösen können. Dies gilt besonders für feine Mohair- und Angora-Wolle. Sofern ein Neurodermitiker auf diese Kleidung nicht verzichten möchte, sollte er geeignete Unterbekleidung tragen, zum Beispiel aus leichter Baumwolle. Wenn Kleinkinder auf ein Schaffell gelegt werden, sollte dieses zuvor mit einem Baumwolltuch abgedeckt werden.
 - Als einzige tierische Faser wird in der Regel naturbelassenes Kaschmir gut vertragen.
 - Zellulosestoffe wie Viskose, Modal oder Rayon werden in der Regel gut vertragen, obwohl in ihrer Herstellung chemische Zusatzstoffe Anwendung finden. Individuelle Unverträglichkeiten müssen ausgetestet werden.
 - Synthetische Fasern wie Polyacryl oder Polyamid fühlen sich zwar zunächst sanft auf der Haut an, sind aber weniger atmungsaktiv als Naturfasern. Sie lassen weniger Luft von außen an die Haut und geben weniger Feuchtigkeit nach außen ab. Außerdem vermehren sich Bakterien auf ihnen besonders gut, die Entzündungen verstärken können.

Wenn es der Haut zu bunt wird...

- Bunte oder mit kräftigen Farben bedruckte Stoffe sollten vermieden werden, auch wenn Sie aus Baumwolle oder anderen Naturfasern sind. Derartige Stoffe sind mit Formaldehyd und Schwermetallsalzen behandelt, auf die Neurodermitiker häufig Unverträglichkeiten entwickeln.

Kleine Ursachen können große Wirkungen haben

- Struktur und Verarbeitung der Kleidung können zu Reizungen der Haut führen, wenn zum Beispiel grobe Kanten und Nähte auf der Haut scheuern.
- Etiketten stören bisweilen auch Personen, die nicht unter Neurodermitis leiden. Nach Beachtung der Pflegeanleitung sollten die Etiketten entfernt werden.
- Auch das Schuhmaterial sollte der Neurodermitis angepasst sein. Gummi und Plastik an den Füßen sollten vermieden werden, Leder oder Segeltuch sind im allgemeinen hautverträglich. Allerdings ist zu beachten, dass auch Lederschuhe nicht von allen Neurodermitikern gut vertragen werden, sofern eine Gerbstoff-Allergie vorliegt.
- Windeln von Babys mit Neurodermitis sollten nicht parfümiert sein. Die Bündchen an den Beinen und der Plastikbund um die Hüfte sollten nicht zu eng sein. Generell sollte auf Windeln so oft wie möglich verzichtet werden.

Verunreinigungen werden am besten entfernt, wenn die Kleidung auf links gewaschen wird.

- Wäsche sollte so heiß wie möglich gewaschen werden. Die direkt am Körper getragene Kleidung bei mindestens 60°C.
- Waschpulver sollten keine Weißmacher, Bleichstoffe oder optischen Aufheller enthalten. Generell sollte die Kleidung nach dem Waschen immer besonders gut gespült werden, um Waschmittelreste zu entfernen.
- Weichspüler sollten in jedem Falle vermieden werden. Um die Wäsche geschmeidiger zu machen, können dem Wasser beim Spülen ein bis zwei Esslöffel Essig pro Liter zugesetzt werden.
- Einige Hersteller bieten spezielle Strampelanzüge für Kleinkinder an, bei denen Handschuhe in die Ärmel eingenäht sind, so dass sich die Kinder im Schlaf nicht kratzen. Diese Neurodermitis-Anzüge sind in Apotheken erhältlich und können vom Arzt verschrieben werden.