

nach ca. 6 - 8 Wochen ein. Auch bei Ihrer weiteren Hautpflege müssen Sie stark konservierungsmittel- und emulgatorbelastete Feuchtigkeitscremes vermeiden! Durch deren Emulgatoren und Konservierungsstoffe werden der Haut mehr schützende Fett- und Talgsubstanzen entzogen („ausgelaugt“) als Sie ihr durch die Feuchtigkeitsemulsion zurückgeben können. Stattdessen sollten Sie die Haut mit einer emulgatorfreien, den Hautlipiden entsprechenden Pflegecreme pflegen (enthält z.B. Phospholipide, Lecithin, Glykosphingolipide, Ceramide oder Cholesterol).

Eine periorale Dermatitis kann auch in anderen Gesichtspartien auftreten, sodass die Pflegehinweise dann für das ganze Gesicht gelten! Den geröteten Augenbereich pflegen Sie anfangs morgens und abends mit Pflege Balsam, nach Abklingen behalten Sie die Pflege der empfindlichen Lider mit Augen Creme morgens und Pflege Balsam abends bei.

Für den Sommer benötigen Sie einen verträglichen **Lichtschutz** und die Gesichtshaut nicht irritierende **Haarpflege**.

Ekzeme

Hautbild:

Ekzeme können durch diverse innerliche und äußerliche Faktoren begünstigt werden, die Sie nur mit dem Hautarzt klären können. Es entsteht ein „buntes Bild“ mit Rötungen, juckenden Knötchen, Schuppung und diversen Kratzeffekten.

Reinigung:

Vermeiden Sie auch hier aggressive, flüssige seifenaktive Präparate wie Dusch- oder Waschgele.

Gesicht mit hydrophilem Reinigungsöl, Körper mit Dusch- und Badeöl mit mindestens 50% Ölanteil schonend reinigen.

Nur bei bakterieller Besiedlung (Hautarzt!) Reinigung mit (antibakteriellem) Syndet vorziehen.

Pflege:

Sprechen Sie mit Ihrem Hautarzt, wann Sie die Pflege mit eigenen Produkten aufnehmen können: Gereizte, sehr gerötete Haut kann zunächst vielleicht auf alle Pflegeprodukte mit einem Brennen oder Spannen reagieren – das ist oft kein Zeichen von Unverträglichkeit. Versuchen Sie kontinuierlich mit kleinen Mengen Ihrer Pflegeprodukte langsam die Pflege aufzubauen. Ggf. Repeated Ellbow Test (siehe S.34) mit Ihren Pflegeprodukten (nie mit seifenhaltigen Produkten!) zur Bestimmung Ihrer individuellen Verträglichkeit durchführen. Vorsicht: unterschiedliche Hautbereiche können verschiedene Pflegeprodukte benötigen. Der Hals vielleicht ein anderes als das Gesicht, Achselbereiche und Ellen- und Kniebeugen ein anderes als der übrige Stamm, Arme oder Beine. Erfahren Sie selbst, was Ihnen guttut, was Sie „ver-

1-Millionen Großstadt wird zur 10-Millionen Metropole:

Verwundert blicken wir auf die Untersuchungskultur des Bakteriologen: Auch auf der äußerlich gesunden, „normalen“ Hautoberfläche finden sich immer zahlreiche nicht krankmachende (nichtpathogene) Bakterien, Pilzelemente und Viren: Wir leben mit ihnen gut zusammen ohne uns gegenseitig zu stören.

Auf erkrankter, geröteter und schuppender Haut finden sich leicht 10 x höhere Mengen von ebenso harmlosen Mikroben: aus der Millionenstadt ist die 10-Millionen-Metropole geworden!

Sie sind so wenig gefährlich wie sonst: Wir müssen uns nicht ekeln, sie stecken unsere Familie nicht an und brauchen nicht bekämpft zu werden. Behandeln wir die zugrundeliegende Hautkrankheit wirksam, verschwindet der 10-Millionen Spuk von selbst.



tragen“ oder sprechen Sie sich mit Ihrem Hautarzt ab. Kombinieren Sie die Pflege mit schonendem Sonnenlichteinfluss oder UVA-Lichtstrahlen, wenn von Ihrem Dermatologen erlaubt.

Beginnen Sie mit einer unkomplizierten Neutral oder Basis Creme, bei fettiger Haut mit antientzündlicher Aloe Creme, bei trockener Haut gegebenenfalls mit tief pflegender Lamellarschichtemulsion, für die reife Haut Vitamin Creme.

Unterlegen Sie trockene Hautbereiche mit Feuchtigkeitsgel (kühlt!), am Körper auch mit Körperlotion, ehe Sie mit einer speziellen abgestimmten reizlindernden Pflegecreme abschließen.

Für Gesicht, Hals und Dekolleté zweimal wöchentlich Feuchtigkeitmaske zum Beispiel mit Meeresalgen kurmäßig bis zur Abheilung anwenden.

Psoriasis vulgaris

Hautbild:

Die Haut arbeitet ca. 6 mal so schnell und wirft die überschüssig produzierten Hautschichten nach außen als Schuppung ab. Neigung zu bakterieller Besiedelung (s. S. 105).

Reinigung:

Für die Hautreinigung des Körpers wird das antibakterielle Syndet empfohlen. Unbedingter Verzicht auf irritierende flüssige Seifensubstanzen. Bei Trockenheitsgefühl und Juckreiz am Körper Dusch- und Badeöl verwenden. Im Gesicht auf jeden Fall hydrophiles Reinigungsöl vorziehen, da eine erhöhte Neigung zu Austrocknung im Wangen- und unteren Stirnbereich mit Neigung zur Besiedelung mit Mikroorganismen (= „seborrhoischem Ekzem“) besteht. Nur bei starker Hautfettung (ölige Haut) das hydrophile Reinigungsöl mit wenig Syndet von der Haut abnehmen.

Pflege:

Im Gesicht am besten gemäß Hautfunktionstestung pflegen, andernfalls - bei Neigung zu Rötung und Schuppung neben der Nase und auf der unteren Stirn zwischen den Augenbrauen - mit reizlindernder Pflege Creme oder Vitamin Creme längerfristig (mindestens 2-3 Monate) behandeln. Hautbereiche am Körper, die häufig zu schuppenden Rötungen neigen (Ellenbogen, Knie, Lendenbereich) mit reizlindernder Pflege Creme, den übrigen Körper mit Körperlotion pflegen.

Günstig:

Sonnen- oder UV-Licht in Maßen nach Abspra-