

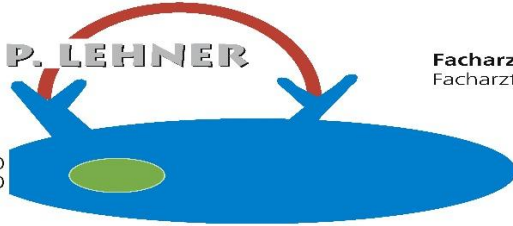
# ALLERGIEZENTRUM-ST.GALLEN

DR. MED. P. LEHNER

Sternackerstrasse 7  
9000 St. Gallen

Tel. 071 222 50 90  
Fax 071 220 15 80

Facharzt FMH für allergische Krankheiten  
Facharzt FMH für Innere Medizin



info@allergiezentrum-sg.ch  
www.allergiezentrum-sg.ch

## Proaktive Therapie und Neurodermitis

Eine **proaktive Therapie** bei **Neurodermitis** (atopische Dermatitis) bedeutet, dass nicht erst behandelt wird, wenn ein akuter Schub auftritt, sondern dass auch in symptomarmen Phasen Maßnahmen ergriffen werden, um Schübe zu verhindern.

### Proaktive Maßnahmen bei Neurodermitis

#### 1. Basistherapie (tägliche Hautpflege)

- **Rückfettende und feuchtigkeitsspendende Pflege** (z. B. Remederm)
- **Vermeidung von Reizstoffen** (z. B. Parfüm, Alkohol in Pflegeprodukten)
- **Sanfte Reinigung** (pH-neutrale oder leicht saure Waschlotionen oder nur Wasser, keine heißen Duschen)

#### 2. Entzündungskontrolle (proaktive Therapie)

- Auch in erscheinungsfreien Zeiten kann man **niedrig dosierte entzündungshemmende Cremes** (z. B. Elocom) auf die zuvor behandelten aber nun abgeheilten Stellen auftragen. (zwei Mal pro Woche einmal am Tag für 2-3 Monate)

#### 3. Triggervermeidung

- **Reize wie Wolle, synthetische Stoffe oder aggressive Waschmittel vermeiden**
- **Stressmanagement** (Entspannungstechniken wie Meditation oder Yoga)
- Hausstaubmilben, Pollen, evtl. bestimmte Lebensmittel

#### Ziel der Proaktiven Therapie

- Weniger akute Schübe
- Mildere Verläufe
- Geringerer Kortisonbedarf
- Bessere Lebensqualität

Diese Strategie ist besonders sinnvoll bei Menschen mit häufigen Schüben oder anhaltender leichter Entzündung. Sie erfordert jedoch eine langfristige, konsequente Anwendung.

