



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.