

Pflegeplan für die Haut:

Grundlegendes:

- Kurze Fingernägel
- **Helle** Kleidung aus **Baumwolle** (soweit es geht, keine Synthetik)
- Antiallergisches **Wasch- und Spülmittel** für die Kleidung
- Bei kleinen Kindern, **kein Shampoo und Duschgel** benutzen
 - Wenn doch notwendig, dann für sensible Haut ohne Zusatzstoffe
- **Feuchte Umschläge mit Schwarztee:**
 - Schwarztee aufkochen, 10 Minuten ziehen lassen und abkühlen lassen
 - Ein Mulltuch (falten)/ alte Leggings oder altes Longsleeve (zum Rohr abschneiden) hineintauchen
 - Um die **BEREITS EINGECREMTE** Stelle wickeln und so lange wie möglich darauffassen

Stufe 1:

Wann: bei rauer, kaum geröteter Haut

Was: Basiscremes

Lotio (flüssig, zieht schnell ein aber hält nicht so lange):	Sommer, wenn's „brennt“
Creme (gute Verteilung)	Zur Nacht, Übergangswetter
Salbe (bleibt lang auf der Haut, schützt vor Kälte):	Winter

Beispiele: 2-3x/Tag, immer für eine Woche ausprobieren; wenn kein Effekt, dann wechseln

Lotios	Ausprobiert	Effekt +/-	Sonstiges
LaRoche Baume light			
Eucerin Lotio			
Eubos Haut Ruhe Lotio			
CeRaVe Lotio			
Dermifant Lotio			
Neuroderm Lotio			

Cremes	Ausprobiert	Effekt +/-	Sonstiges
Dexeryl			
Eubos Haut Ruhe Creme			
Eucerin Creme			
Sanacutan Creme			verschreibbar
LaRoche Baume			
Physiotop Basis			
Dermifant Creme			
Neuroderm Creme			
Siriderma			

Salben	Ausprobiert	Effekt +/-	Sonstiges
Sanacutan Salbe			
Linola fett			Verschreibbar
Neuroderm Lipo			

Stufe II

Wann: bei wunden und aufgekratzter Haut

Was: Repair-Cremes

Beispiele: 2-3x/Tag, immer für eine Woche ausprobieren; wenn kein Effekt, dann wechseln

Repair-Cremes	Ausprobiert	Effekt +/-	Sonstiges
LaRoche Cicatrice			
Eucerin akut			
Physiotop akut			
Dermifant Repair			
Neuroderm Repair			

Stufe III:

Wann: wenn die Stellen nassen (es „brennt“)

Was: Cortison/Elidel (verschreibt der Arzt)

Therapieschema:

Wenn es „brennt“, dann

- Häufiges Cremen mit Lotios (das „löscht“ den Brand)
- Cortison:
 - In der ersten Woche: 2x/Tag
 - Ab der 2. Woche: 1x alle 2 Tage, bis die Haut wieder glatt ist
- Elidel:
 - Nach der 1. Woche Cortison: im Wechsel mit dem Cortison 1x alle 2 Tage (max. 2 Wochen)