

Hautpflege und Sonnenschutz

Wer eine chronisch-entzündliche Erkrankung hat, kann zu empfindlicher Haut neigen. Die richtige Pflege kann entzündete Haut beruhigen, den Juckreiz lindern und dabei helfen, sich wieder wohl zu fühlen. Betrachten Sie dabei Ihre Haut wie Ihr liebstes Kleidungsstück, das einfach etwas mehr Pflege benötigt.

WENIGER IST MEHR!

- Federleichte Hautpflege: Nutzen Sie Hautpflegeprodukte ohne Zusatzstoffe – bei Psoriasis unterstützen milde, rückfettende und pflegende Bäder, Cremes oder Lotionen.
- Produkte mit Urea (Harnstoff) speichern Feuchtigkeit und helfen dabei, abgestorbene Hornzellen abzulösen.
- Sprechen Sie bei Bedarf mit Ihrem Dermatologen – er kann Sie bei der Wahl der richtigen Pflegeprodukte beratend unterstützen.
- Nutzen Sie für die Reinigung Ihrer Wäsche z. B. hautschonende Waschnüsse, statt reizenden Weichspülern.

SONNE MIT DEM RICHTIGEN SCHUTZ GENIEßEN

Sonne macht nicht nur gute Laune, sondern kann sich zudem günstig auf Ihr Hautbild auswirken. Bei Sonnenlicht bildet unser Körper Vitamin D, das wiederum unser Immunsystem aktiviert. Also genießen Sie die Sonne, aber mit Vorsicht. Immunsuppressive und entzündungshemmende Medikamente können die Lichtempfindlichkeit erhöhen. Die Haut reagiert dadurch sensibler auf Sonne und das Hautkrebsrisiko kann steigen. Folgende Tipps unterstützen Sie dabei, Ihre Haut zu schützen:

- Sonne kann durch ihre ultravioletten Strahlen Hautentzündungen hemmen, doch zu viel Sonne kann Ihre Hautbeschwerden verschlechtern – Ihr Arzt oder Apotheker kann Ihnen einen geeigneten Sonnenschutz empfehlen.
- Im Schatten ist die Sonne am schönsten: Meiden Sie direkte Sonneneinstrahlung, vor allem zur Mittagszeit.
- Ein Sonnenhut schützt Ihre empfindliche Kopfhaut, sowie Gesicht und Ohren.
- Setzen Sie eine Sonnenbrille auf, damit schützen Sie auch Ihre Augen optimal vor schädlicher UV-Strahlung und behalten auch bei extremer Helligkeit den Durchblick.



- Cremen Sie sich großzügig und täglich mit einem hohen Lichtschutzfaktor sowie UVA- und UVB-Schutz ein – denken Sie dabei auch an die Ohren.
- Sie haben gebadet oder stark geschwitzt? Cremen Sie sich erneut großzügig ein.
- Tragen Sie UV-dichte Kleidung, die viel von Ihrer Haut verdeckt.

Wichtig: Nicht nur im Urlaub scheint die Sonne. Denken Sie auch im Alltag an Ihren Sonnenschutz. Auch bei bedecktem Wetter bleibt die Strahlkraft der Sonne durch die Wolken erhalten. Sand, Wasser, Schweiß, Kleidung und Abtrocknen vermindern den Sonnenschutz. Cremen Sie daher regelmäßig nach.

TIPP:

Tragen Sie mindestens 30 Min. bevor Sie sich einer Sonneneinstrahlung aussetzen Ihr Sonnenschutzmittel auf – ganz gleich ob zuhause, beim Spazierengehen oder beim Sonnenbaden am Urlaubsstrand. Gönnen Sie Ihrer Haut nach jedem Sonnenbad eine Extraportion Pflege mit einem feuchtigkeitsspendenden Produkt.