



Für ein befreites Hautgefühl



Eine frische Brise auf der Haut spüren.
Leicht und unbeschwert,
ohne an die Haut denken zu müssen.



Für ein befreites Hautgefühl

Gelassen den Herausforderungen des Alltags begegnen. Sorglos neue Erfahrungen sammeln. Unbeschwert Zärtlichkeit und Nähe genießen. Einfach die Seele baumeln lassen. Sich in seiner Haut rundum wohlfühlen.

Für Menschen mit sehr trockener oder neurodermitischer Haut sind solche entspannten Momente selten. Sie fühlen sich wie eingesperrt in ihrer Haut, die spannt und juckt, so dass mancher am liebsten „aus der Haut fahren“ möchte. Die sehr reizbare Haut engt immer wieder den Handlungsspielraum ein. Stress und Hektik gehen „unter die Haut“. Immer wiederkehrende Phasen entzündeter, schuppiger Haut kratzen am Selbstbewusstsein.

Eine medizinische Hautpflege, die genau auf die Bedürfnisse der sehr trockenen und neurodermitischen Haut abgestimmt ist, schenkt ein Stück Lebensqualität. Sie nimmt der Haut sofort spürbar und nachhaltig die Trockenheit, befreit von Spannung und Juckreiz und sorgt für ein gutes Hautgefühl: frei werden für die schönen Momente des Lebens.

Medizinische Hautpflege – maßgeschneidert für sehr trockene Haut und Neurodermitis

Unsere Haut ist Begrenzung und Schutz zugleich: Die oberste Hautschicht aus Hornzellen, umhüllt von einem natürlichen Fett-Säure-Schutzmantel, bildet eine Grenze zur Außenwelt, die uns einerseits vor dem Austrocknen bewahrt und andererseits vor Umwelteinflüssen und Krankheitserregern schützt. Gleichzeitig ist die Haut ein sehr empfindsames Organ. Sie ist nicht nur für die Tast-, Schmerz- und Temperaturwahrnehmung zuständig, sondern auch Spiegel unserer Seele.

Ist die Barrierefunktion der Haut – wie bei Menschen mit Neurodermitis – aus der Balance, wird die Haut trocken und spröde (s. S. 6), spannt (s. S. 8) und juckt (s. S. 10). Die Haut reagiert überempfindlich auf äußere Einflüsse, und auch Störungen des inneren Gleichgewichts drücken sich im Hautbild aus.

Die Haut benötigt daher eine professionelle Pflege, die die Hautschutzbarriere stärkt, die Eigenregulation der Haut fördert – und bereits beim ersten Auftragen für mehr Wohlbefinden sorgt.

Dr.Hauschka Med Haut

- › steht für medizinische Pflegeprodukte, deren Rezepturen aus Heilpflanzen und natürlichen Ölen genau auf die Bedürfnisse der sehr trockenen und neurodermitischen Haut abgestimmt sind: Frisch gepresster Saft der Mittagsblume entfaltet seine feuchtigkeitsspendende Wirkung eingebettet in eine mehrphasige Komposition wertvoller Öle, die die Haut sofort und nachhaltig pflegen und schützen.
- › wurde nach neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen in Zusammenarbeit mit Dermatologen, Kosmetikerinnen, Testinstituten und Universitäten entwickelt. Kompetente Basis hierfür bildet die mehr als 75-jährige Erfahrung im Bereich der Dr.Hauschka Kosmetik und der WALA Arzneimittel.



Jahrzehntelange Erfahrung und modernste wissenschaftliche Erkenntnisse, vereint in einem medizinischen Pflegekonzept: die Dr. Hauschka Med Haut Produktfamilie.

Wenn die Haut trocken und spröde ist

Medizinische Hautpflege gibt der Haut, was sie braucht

Trockene Haut leidet Mangel: Ihr fehlen wichtige Lipide und natürliche Feuchthaltefaktoren, die die oberste Hornzellschicht geschmeidig und widerstandsfähig halten. Die schützende Hautbarriere wird porös und durchlässig für einen vermehrten Wasserverlust über die Oberhaut. Die Haut trocknet aus, wird spröde und rau.

Bei Menschen mit Neurodermitis ist die Veranlagung zu trockener Haut genetisch bedingt. Zudem können viele Umweltfaktoren empfindliche Haut zusätzlich strapazieren: Kälte und Heizungsluft im Winter oder Sonne im Sommer können die Haut austrocknen. Wer sich beim Duschen reichlich einseift oder ausgedehnte Schaumbäder liebt, wäscht den körpereigenen Hautschutz regelrecht aus.



Sehr trockene oder neurodermische Haut braucht dann eine medizinische Hautpflege, die den Fett-Feuchtigkeits-Haushalt wieder ins Gleichgewicht bringt, ohne einen Fettfilm zu hinterlassen. Das stärkt die Widerstandskräfte und sorgt für ein angenehm gepflegtes Hautgefühl.



Aus der Fülle des Lebens schöpfen – einfach ein gutes Gefühl.



Entspannung statt Anspannung – einfach mal loslassen können.

Wenn die Haut spannt und schuppt

Medizinische Hautpflege schenkt ein entspanntes Gefühl

Wer unter sehr trockener Haut und Neurodermitis leidet, steht ständig unter Spannung: Da ein veränderter Fett-Feuchtigkeits-Mantel die oberste Hautschicht nicht ausreichend geschmeidig hält, neigt trockene Haut zu unangenehmen Spannungsgefühlen. Ein Mangel an Kittsubstanz zwischen den Hornzellen führt zudem zu vermehrter Hautschuppung.

Mit der Spannung der äußeren Hülle geht oft eine innere Anspannung einher. Menschen mit Neurodermitis fühlen sich nicht selten, als lägen die Nerven blank, und reagieren besonders empfindlich auf jede Berührung, der Lieblingsschmuck scheuert am Hals, der neue Pulli kratzt.

Eine medizinische Hautpflege entspannt schon beim Eincremen und hält die Haut nachhaltig geschmeidig und elastisch – endlich einmal nicht an die Haut denken müssen und gelassen den Herausforderungen des Alltags begegnen.



Wenn es juckt zum Aus-der-Haut-Fahren

Medizinische Hautpflege beruhigt rasch und nachhaltig

Menschen mit sehr trockener Haut und Neurodermitis leiden besonders stark unter quälendem Juckreiz, der Tag und Nacht die Ruhe raubt. Leistungsfähigkeit und Lebensqualität werden erheblich beeinträchtigt. Juckreiz löst einen kaum bezwingbaren Kratzreflex aus, der rasch in einen Teufelskreis münden kann: Wird die Haut aufgekratzt, kommt es zu entzündlichen Reaktionen. Solche Haut juckt noch mehr, der Drang zu kratzen wird schlimmer.

Eine medizinische Hautpflege wirkt dann wie eine Befreiung: Eine beruhigende Formulierung, die den Juckreiz spürbar reduziert, durchbricht den Juckreiz-Kratz-Zirkel und hilft nachhaltig vorzubeugen.





Nur das Gras kitzelt, sonst nichts – einfach den Moment genießen.



Anwendung: als Basispflege täglich auf das Gesicht auftragen

Gesichtscreme Mittagsblume

Pflegt spürbar, entspannt sofort – Tag für Tag

Täglich ein gutes Gefühl auftragen. Mit der Gesichtsscreme Mittagsblume tragen Sie nicht nur eine reichhaltige Komposition auf, die Ihre Haut gezielt unterstützt. Sie spüren bereits beim Cremen, dass die Basispflege sofort einzieht und Ihre Haut sich entspannt.

- › Entspannt sofort
- › Mildert Hauttrockenheit und damit verbundenen Juckreiz
- › Vermittelt ein rundum gutes Hautgefühl
- › Für Kinder sehr gut verträglich
- › Bewusst unparfümiert
- › Mit Weißmohnöl für die feine Gesichtshaut
- › Als Make-up-Grundlage geeignet

Inhaltsstoffe: Wasser, Jojobaöl, Auszug aus Mittagsblume (Presssaft), Avocadoöl, Alkohol, Glycerin, Erdnussöl, Fettalkohole, Mandelöl, weißes Mohnöl, Sheabutter, Wollwachs, Lecithin, Hectorit, Tapiokastärke, Mangobutter, Kakaobutter, Meeresalgenauszug, Fettalkohol-Zucker-Verbindung, Xanthan, Amyrisöl, Auszug aus Rosmarin.

Basispflege



In Studien erfolgreich getestet

Von Menschen getestet, für die sie gemacht wurde.

Für die Gesichtsscreme Mittagsblume haben wir den Rat von erfahrenen Dermatologen und von Menschen eingeholt, die selbst wissen, wie sich extrem trockene, juckende, schuppige oder neurodermitische Haut anfühlt.

Die spürbaren und messbaren Ergebnisse

- + Sehr gute Hautverträglichkeit
- + Schnelle und anhaltende Verbesserung der Hauttrockenheit und des Spannungsgefühls
- + Unmittelbare und lang anhaltende Feuchtigkeitsversorgung der sehr trockenen Haut
- + Stärkung der Hautbarriere bei sehr trockener und neurodermitischer Haut



Die Gesichtsscreme Mittagsblume mildert spürbar und nachhaltig Hauttrockenheit und schenkt der Haut ein entspanntes Gefühl. Regelmäßig aufgetragen, verlängert sie die unbeschwerten Phasen einer ausgeglichenen Haut.

Die Studien im Überblick

Zusammenfassung der von unabhängigen Testinstituten durchgeführten Studien

Testprodukt: Dr.Hauschka Med Gesichtscreme Mittagsblume

Probanden: Insgesamt 106 Testpersonen
(Erwachsene mit neurodermitischer bzw. sehr trockener Haut, Atopiker, Kinder)

Studien:

- › Dermatologisch kontrollierte Anwendungsstudie *über 4 Wochen*
- › Wirksamkeitsstudie
Messung der Hautfeuchtigkeit und des transepidermalen Wasserverlusts
- › Studie zur Hautverträglichkeit

Ergebnis: **Pflegewirkung und Hautverträglichkeit** bei Probanden mit sehr trockener, atopischer oder neurodermitischer Haut getestet und bestätigt

Fazit:

- › Die Gesichtscreme Mittagsblume ist sehr gut zur täglichen Gesichtspflege der sehr trockenen, schuppenden Haut sowie bei Neurodermitis geeignet
- › Aus dermatologischer Sicht empfiehlt sich die Gesichtscreme Mittagsblume auch für die Kinderhaut

Pflege Lotion Mittagsblume

Pflegt sofort, beruhigt nachhaltig – Tag für Tag

Basispflege



Für die tägliche Körperpflege der sehr trockenen, juckenden, schuppigen Haut und zur unterstützenden Basispflege bei Neurodermitis. Stärkt die Barrierefunktion und sorgt für ein angenehm-gepflegtes Hautgefühl.

- › Pflegt spürbar, ohne einen Fettfilm zu hinterlassen
- › Entspannt sofort
- › Beruhigt nachhaltig
- › Beugt Juckreiz vor
- › Für Kinder sehr gut verträglich
- › Bewusst unparfümiert

Inhaltsstoffe: Wasser, Auszug aus Mittagsblume (Presssaft), Glycerin, Alkohol, Avocadoöl, Jojobaöl, Mandelöl, Tapiokastärke, Bienenwachs, Wollwachs, Lecithin, Mangobutter, Sheabutter, Auszug aus Karotte, Zucker-Fettsäureester, Meeresalgenauszug, Glycerin-Fettsäureester, Hektorit, Xanthan, Stearinsäure, Amyrisöl, Auszug aus Rosmarin, Milchsäure-Fettsäureester.



Anwendung: täglich großflächig auf den gesamten Körper auftragen


In Studien erfolgreich getestet

In der Pflege der trockenen oder neurodermitischen Haut erprobt.

Die Pflege Lotion Mittagsblume haben wir gemeinsam mit erfahrenen Dermatologen für Menschen mit sehr trockener, empfindlicher oder neurodermitischer Haut entwickelt. Betroffene haben das Produkt in wissenschaftlichen Anwendungsstudien für sehr gut befunden.

Die spürbaren und messbaren Ergebnisse

- + Sehr gute Hautverträglichkeit
- + Hervorragende Akzeptanz der Pflegeeigenschaften
- + Unmittelbare und lang anhaltende Feuchtigkeitsversorgung der sehr trockenen Haut
- + Stärkung der Hautbarriere



Die Pflege Lotion Mittagsblume mildert spürbar und nachhaltig Hauttrockenheit und schenkt der Haut ein entspanntes Gefühl. Sie zeichnet sich durch eine gleichmäßige und hohe Feuchtigkeitsanreicherung über einen langen Zeitraum aus. Diese Eigenschaft charakterisiert sie als Basispflege in der Dauernanwendung.

Die Studien im Überblick

Zusammenfassung der von unabhängigen Testinstituten durchgeführten Studien

Testprodukt: Dr.Hauschka Med Pflege Lotion Mittagsblume

Probanden: Insgesamt 107 Testpersonen
(Erwachsene mit sehr trockener, empfindlicher bzw. neurodermitischer Haut, Kinder)

Studien:

- › Dermatologisch kontrollierte Anwendungsstudie *über 4 Wochen*
- › Wirksamkeitsstudie
Messung der Hautfeuchtigkeit und des transepidermalen Wasserverlusts
- › Studie zur Hautverträglichkeit

Ergebnis: **Pflegewirkung und Hautverträglichkeit** bei Probanden mit sehr trockener, sensibler oder neurodermitischer Haut getestet und bestätigt

Fazit:

- › Dr.Hauschka Med Pflege Lotion Mittagsblume eignet sich hervorragend für die Pflege der sehr trockenen, sensiblen, zu Neurodermitis neigenden Haut
- › Aus dermatologischer Sicht empfiehlt sich die Pflege Lotion Mittagsblume auch für die Kinderhaut



Anwendung: bei Bedarf einmal oder mehrmals täglich auf die betroffenen Hautpartien auftragen

Intensiv Creme Mittagsblume

Schützt spürbar, lindert Juckreiz sofort

Für die partielle Pflege besonders trockener, schuppiger, juckender Hautpartien, zum Beispiel im Gesicht oder am Hals, in Armbeugen und Kniekehlen, sowie zur therapiebegleitenden Pflege bei Neurodermitis. Verhilft der gestörten Hautbarriere wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

- › Reduziert Juckreiz sofort
- › Reichhaltige Rezeptur schützt spürbar
- › Beruhigt und entspannt
- › Für Kinder sehr gut verträglich
- › Bewusst unparfümiert

Inhaltsstoffe: Wasser, Auszug aus Mittagsblume (Presssaft), Avocadoöl, Glycerin, Mangobutter, Alkohol, Glycerin-Fettsäureester, Mandelöl, Jojobaöl, Sesamöl, Wollwachs, Fettalkohole, Bentonit, Sheabutter, Auszüge aus Karotte und Rosmarin, Amyrisöl, Lecithin, Xanthan.

Intensivpflege



In Studien erfolgreich getestet

Bewährungsprobe bei besonders betroffenen Hautstellen.

Die Rezeptur der Intensiv Creme Mittagsblume haben wir in Zusammenarbeit mit erfahrenen Dermatologen speziell auf kleinere Hautareale abgestimmt. Menschen mit besonders trockener, schuppender, neurodermitischer Haut haben das Produkt auf den Prüfstand gestellt.

Die spürbaren und messbaren Ergebnisse

- + Sehr gute Hautverträglichkeit
- + Spürbare Juckreizlinderung
- + Reduzierung von Hauttrockenheit, Rauigkeit, Spannungsgefühl
- + Unmittelbare Feuchtigkeitsversorgung der sehr trockenen Haut
- + Hinterlässt keinen Fettfilm



Die Intensiv Creme Mittagsblume lindert Juckreiz sofort und nachhaltig und schützt spürbar, um den Juckreiz-Kratz-Zirkel zu durchbrechen. Die sehr gute Feuchtigkeitsanreicherung direkt nach dem Auftragen charakterisiert sie als hervorragende Pflegecreme für besonders trockene Hautpartien.

Die Studien im Überblick

Zusammenfassung der von unabhängigen Testinstituten durchgeführten Studien

Testprodukt: Dr.Hauschka Med Intensiv Creme Mittagsblume

Probanden: Insgesamt 111 Testpersonen
(Erwachsene mit sehr trockener, empfindlicher bzw. neurodermitischer Haut, Kinder)

Studien:

- › Dermatologisch kontrollierte Anwendungsstudie *über 4 Wochen*
- › Wirksamkeitsstudie
Messung der Hautfeuchtigkeit und des transepidermalen Wasserverlusts
- › Studie zur Hautverträglichkeit

Ergebnis: **Pflegewirkung und Hautverträglichkeit** bei Probanden mit sehr trockener, sensibler oder neurodermitischer Haut getestet und bestätigt

Fazit:

- › Dr.Hauschka Med Intensiv Creme Mittagsblume ist sehr gut zur therapiebegleitenden Pflege der sehr trockenen, schuppenden, zu Neurodermitis neigenden Haut geeignet
- › Aus dermatologischer Sicht empfiehlt sich die Intensiv Creme Mittagsblume auch für die Kinderhaut

Überlebenskünstlerin Mittagsblume

Spezialisiert auf die Flüssigkeitsversorgung

Die Dr.Hauschka Med Haut Produkte erhalten ihre feuchtigkeitsspendende Wirkung von der außergewöhnlich widerstandsfähigen Mittagsblume (*Mesembryanthemum crystallinum*). Um in ihrer ursprünglichen Heimat Südafrika unter extremen klimatischen Bedingungen überleben zu können, hat die Mittagsblume gelernt, über längere Durststrecken Wasser optimal in ihren fleischigen, saftigen Blättern zu speichern. Dabei gelingt es ihr, die wenige Feuchtigkeit aus ihrer Umgebung an sich zu ziehen und zu binden – und zwar mit natürlichen Feuchthaltefaktoren*, die denen der gesunden menschlichen Haut ähneln und der sehr trockenen, neurodermitischen Haut fehlen.

Um die Kraft der Mittagsblume für den Menschen nutzbar zu machen, wird für die Dr.Hauschka Med Haut Präparate frischer Presssaft verwendet, der in einem speziellen Verfahren sofort nach der Ernte aus der gesamten vitalen Pflanze gewonnen wird. Der wertvolle Saft enthält unverdünnt alle wichtigen Wirksubstanzen der hochkomplexen Heilpflanze. Sie geben der Haut Feuchtigkeit zurück und helfen ihr nachhaltig, diese wieder selbstständig zu bewahren.

Das belegen gemeinsam mit dem Institut für Pharmazie der Universität Greifswald durchgeführte Untersuchungen, in denen der Wassergehalt in der Hornzellschicht der Haut gemessen wurde. Das Ergebnis: Medizinische Hautpflege mit Dr.Hauschka Med Haut Produkten führte bei sehr trockener Haut zu einer Anreicherung der Hautfeuchtigkeit bis zu Werten, die denen normaler Haut entsprechen.

* Sog. Natural Moisturizing Factors.



Natürliche Feuchthaltefaktoren aus der Mittagsblume pflegen trockene, neurodermitische Haut sofort spürbar und nachhaltig

Der Weißmohn

Hochwertig und fein

In der Blütezeit im Juni oder Juli verwandeln sich Weißmohnfelder in üppige Blütenmeere. Kurz bevor die rosafarbene Knospe des einjährigen Weißmohns aufspringt, senkt sie sich gen Boden. Es ist wie eine wunderschöne Geste der Öffnung: Die zu Boden geneigte Blütenkapsel richtet sich wieder auf, sobald sie die knittrigen Blütenblätter entfaltet. Der Weißmohn ist damit wie ein Sinnbild für den Weg des Neurodermitikers. Auch er lässt manchmal den Kopf hängen, fühlt sich bedrückt mit seiner juckenden, schuppenden und trockenen Haut, die sich rau anfühlt. Der Mensch wünscht sich eine glatte, zarte Haut – gerade so wie die Blütenblätter des Weißmohns. Die Blüte zeigt Eleganz, aber auch Empfindlichkeit ebenso wie Verletzlichkeit und benötigt daher Schutz – wie ein Neurodermitiker.



Aus den weißen Samen der reifen Mohnkapseln wird kalt gepresstes Weißmohnöl gewonnen. Dies passt sehr gut zum besonderen Anspruch der Gesichtshaut. Das Öl ist reich an ungesättigten Fettsäuren. Es zieht schnell in die Haut ein, macht sie zart und fühlt sich beim Auftragen angenehm an. Weißmohnöl hilft der Haut, ihre natürliche Barrierefunktion wieder aufzubauen, die Schutz bietet vor äußeren Einflüssen. Deshalb ergänzt das Öl des Weißmohns die Dr.Hauschka Med Gesichtsscreme Mittagsblume.





Ölkomposition mit dreistufiger Wirkung: entspannt schon beim Auftragen, pflegt anhaltend und umhüllt schützend die Haut

Wertvolle Öle aus der Natur

Feine Komposition entspannt sofort, pflegt und schützt nachhaltig

Um den Bedürfnissen der sehr trockenen oder neurodermitischen Haut gerecht zu werden, verfügen die Dr.Hauschka Med Haut Präparate über eine vielschichtige Rezeptur: Der feuchtigkeitsspendende Presssaft aus der Mittagsblume ist eingebettet in eine ausgeklügelte Komposition natürlicher Öle, unter anderem aus Sesam, Mandel, Jojoba, Avocado und Weißmohn. Deren Fettverbindungen sind in der medizinischen Hautpflege besonders effektiv: Sie ähneln Fettsäuren, die in gesunder Haut eine wesentliche Rolle für die Barrierefunktion spielen, aber der trockenen Haut fehlen.

Die pflegende Grundlage der Dr.Hauschka Med Haut Produkte ist dreistufig aufgebaut: Ein Teil der Öle zieht schon beim Auftragen ein und entspannt die Haut sofort. Weitere Bestandteile entfalten ihre pflegende Wirkung erst nach und nach. Eine dritte Komponente umhüllt die Haut schützend, ohne einen Fettfilm zu hinterlassen.

Die professionellen Pflegeprodukte spenden der sehr trockenen, neurodermitischen Haut damit stabilisierende Fettsubstanzen, verhelfen zu einem natürlichen Gleichgewicht und stärken die Barrierefunktion.

Die Produkte lassen sich gut verteilen, ohne einen Fettglanz zu hinterlassen.



Neurodermitis ganzheitlich behandeln

Interview mit der anthroposophischen Hautärztin
Dr. med. Brigitte Roesler aus Berlin

Was sind die Ursachen für trockene Haut?

Es gibt unterschiedliche Ursachen für Haut-trockenheit. Viele Menschen haben im Winter eine trockene Haut, wenn die kalte Luft draußen und die Heizungsluft drinnen einen sehr niedrigen Feuchtigkeitsgehalt haben. Aber auch Sonne, Wind und Freibadbesuche im Sommer können die Haut austrocknen. In diesen Fällen reicht oft eine medizinische Körperpflege, damit sich die Haut regeneriert.

Trockene Haut kann auch Ausdruck einer Neurodermitis sein. Was charakterisiert diese Hauterkrankung?

Die Neurodermitis (atopisches Ekzem) ist eine chronische Hauterkrankung, die mit sehr trockener Haut und starkem Juckreiz einhergeht und zu wiederkehrenden Ekzemschüben neigt. Die Neurodermitis zählt wie Heuschnupfen und allergisches Asthma zu den atopischen Erkrankungen. Betroffene weisen eine genetisch bedingte Disposition zu Überempfindlichkeitsreaktionen gegenüber Umweltfaktoren



auf. Bei Neurodermitis ist die Barrierefunktion der sehr trockenen Haut gestört. Bestimmte Nahrungsmittel, Blütenpollen oder auch Stress können einen akuten Ekzemschub auslösen.

Was braucht der Neurodermitiker?

Die Haut ist Spiegel unseres Befindens, aber auch der inneren Organe. Beides gilt es mit Hilfe naturheilkundlicher Therapien zu stärken. Neurodermitiker sind oft sehr dünnhäutig, auch seelisch. Sie brauchen eine Kräftigung ihrer aufbauenden Körperfunktionen – bis in die Haut hinein. Von außen trägt eine medizinische Hautpflege dazu bei, sich selbst Hülle zu verleihen und sich in seiner Haut

wohl zu fühlen. Innerlich setze ich arzneiliche Zubereitungen hochwirksamer Heilpflanzen und potenziierter Mineralien ein. Kunst- und Gesprächstherapien oder Heileurythmie stärken den Patienten zusätzlich. Aber auch im Alltag kann der Patient sich und seiner Haut viel Gutes tun (Tipps S. 32).

Welche Therapie setzen Sie bei Hautekzemen ein?

Dies hängt vom Stadium der Erkrankung ab. Außerhalb eines Ekzemschubs empfehle ich, die allgemein trockene Haut mit feuchtigkeitsspendenden, rückfettenden Cremes und Lotionen zu pflegen, die den schützenden Hydro-Lipid-Mantel stärken und die schubfreien Phasen verlängern können.

Im akuten Schub werden juckende, nässende Ekzeme kühlend und lindernd behandelt. Stark aufgekratzte Haut kann sich entzünden und mit Bakterien infizieren und muss dann gezielt Medikamente erhalten. Für chronische, trockene Ekzeme mit verdickter Haut kommen Fettcremes und Heilsalben zum Einsatz.

Welche Anforderungen muss eine medizinische Hautpflege für sehr trockene, neurodermitische Haut erfüllen?

Die Hautpflege ist für Neurodermitis optimal, wenn sie auf die Bedürfnisse der sehr trockenen Haut abgestimmt ist. Die Pflege sollte insbesondere die hauteigenen Widerstandskräfte und die natürliche Barrierefunktion der Haut stärken. Sie soll die Haut beruhigen, Spannungsgefühle reduzieren und Juckreiz vorbeugen. Die Präparate sollten angenehm pflegen, ohne einen Fettfilm zu hinterlassen.

Alltag mit Neurodermitis

Tipps von Dr. med. Brigitte Roesler, Hautärztin in Berlin

› *Führen Sie ein Hauttagebuch*

Notieren Sie die Witterung, was Sie gegessen, welche Kleidung Sie getragen, womit Sie sich gepflegt, was Sie unternommen oder worüber Sie sich ge freut oder geärgert haben. Schreiben Sie dazu, wie sich Ihre Haut angefühlt hat. So können Sie selbst aufspüren, welche Auslöser im Alltag die Haut belasten. Lassen Sie einen Verdacht auf Allergien und Unverträglichkeiten beim Hautarzt abklären.

› *Reinigen und pflegen Sie die Haut schonend*

Duschen oder baden Sie nur kurz, nicht zu häufig und nicht zu heiß. Verwenden Sie lediglich milde, rückfettende Reinigungspräparate oder Badezusätze. Cremen Sie sich täglich mit feuchtigkeitsspendenden, rückfettenden medizinischen Pflegepräparaten ein. Vermeiden Sie chemische Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe.

› *Juckreiz sanft beruhigen*

Kratzen Sie juckende Haut nicht mit den Fingernä-

geln, besser sanft kneten oder massieren. Bei akuten Juckreizattacken helfen beruhigende Hautpräparate, die im Kühlschrank aufbewahrt zusätzlich kühlend wirken, oder ein Umschlag mit Schachtelhalm- oder Schwarztee, der sogar im Büro zubereitet werden kann.

› *Unterstützen Sie den Wärmehaushalt*

Wechselduschen und während der Herbst- und Winterzeit regelmäßige milde Saunagänge, zum Beispiel im Sanarium, trainieren die Wärmeregulation.

› *Tragen Sie Kleidung zum Wohlfühlen*

Vermeiden Sie eine Überreizung der Hautnerven, zum Beispiel durch raue, kratzige Kleidung aus Schurwolle auf bloßer Haut. Glatte, luftige Materialien wie Baumwolle, Leinen oder Seide sind meist angenehmer. Waschen Sie neue Textilien vor dem ersten Tragen mehrmals und verwenden Sie parfümfreie Waschmittel.

Ein Hauttagebuch finden Sie unter
www.dr.hauschka-med.de



› *Sorgen Sie für gute Luft*

Bewegen Sie sich viel an der frischen Luft. Im Herbst und Winter verhindern Luftbefeuchter in geschlossenen Räumen, dass Heizungsluft die Haut zusätzlich austrocknet.

› *Achten Sie auf eine gesunde Ernährung*

Bevorzugen Sie eine natürliche, biologisch-dynamische Ernährung mit viel Wurzelgemüse wie Karotten oder Pastinaken. Vermeiden Sie Zitrusfrüchte. Essen Sie regelmäßig mindestens drei Mahlzeiten am Tag. Zudem reichlich trinken.

› *Lernen Sie, sich gegen Stress abzugrenzen*

Versuchen Sie, überhöhte Anforderungen an sich selbst zu reduzieren. Legen Sie bei „Kopfarbeiten“ regelmäßige Ruhepausen ein. Yoga, autogenes Training oder Heileurythmie helfen, Stress abzubauen.

› *Gönnen Sie sich ausreichend Schlaf*

Bei Unruhe und Schlafstörungen tun abends warme Fußbäder gut. Lassen Sie den Tag ruhig ausklingen, vermeiden Sie es, abends am Computer oder vor dem Fernseher zu sitzen.

Infothek

Nützliche Adressen für weiterführende Informationen

www.hautsache.de

Ein Ratgeber sowohl für gesunde Haut als auch für Hautkrankheiten mit Austauschforen.

www.neurodermitis.net

Der Bundesverband Neurodermitiskranker in Deutschland e.V. ist eine Selbsthilfeorganisation mit etwa 50 Selbsthilfegruppen in Deutschland.

www.neurodermitis-bund.de

Der Deutsche Neurodermitikerbund e.V. möchte mittels Informationen Mut machen und die Lebensqualität der Betroffenen verbessern.

www.neurodermitisportal.de

Hilfe zur Selbsthilfe für Neurodermitiker mit dem größten Austauschforum für Neurodermitis.

www.neurodermitisschulung.de

Neurodermitisschulungen informieren über das Krankheitsbild und Therapiemöglichkeiten und geben Ratschläge für den Alltag, für Betroffene und Eltern gleichermaßen.

www.heileurythmie.de und

www.anthroposophischeaerzte.de

Adressen von Heileurythmisten sowie anthroposophischen Ärzten, die die Haut ganzheitlich therapieren.

Buchtipps



Dr. Petra Kühne
 Anthroposophische Ernährung
 Lebensmittel und ihre Qualität
 Arbeitskreis für Ernährungsforschung, 2008
 ISBN: 978-3-922290-36-0

Eine ausgewogene, gesunde Ernährung ist bei Neurodermitis wichtig. Wie sind die Lebensmittel und ihre Qualität zu beurteilen? In diesem Buch beschreibt die Autorin die tierischen und pflanzlichen Lebensmittel auf der Grundlage der anthroposophischen und der Vollwerternährung: von Milch, Fleisch und Fisch über Getreide, Knollen, Gemüse bis hin zu Wasser und Salz. Ebenso sind Anbau und Verarbeitung ein Thema.



Dr. med. Lüder Jachens
 Haut & Seele: ein geheimnisvolles
 Wechselspiel
 Esslingen: Gesundheitspflege initiativ, 2009
 ISBN: 978-3-932161-66-7

Die Haut atmet, fühlt, schützt und spiegelt in vielfältiger Weise seelische Prozesse wider. Welcher Zusammenhang lässt sich zwischen Hautkrankheiten und den Einseitigkeiten der eigenen Persönlichkeit erkennen? Dr. med. Lüder Jachens zeigt nachvollziehbare Wege zu einem ganzheitlichen Gesundheits- und Krankheitsverständnis. Betroffene werden sich in den Charakterisierungen nicht nur wiedererkennen – sie werden Anregungen finden, ihre Beschwerden neu zu sehen, und dabei gleichzeitig grundlegende Entwicklungschancen für die eigene Persönlichkeit entdecken.



Auf einen Blick: Dr.Hauschka Med

Medizinische Pflege mit dem Wissen der Natur



Med Haut

Gesichtscreme Mittagsblume,
Pflege Lotion Mittagsblume,
Intensiv Creme Mittagsblume

- › Bei sehr trockener, juckender, schuppiger Haut
- › Medizinische Hautpflege bei Neurodermitis



Med Lippe

Akut Lippenpflege Labimint

- › Bei spannenden, kribbelnden Lippen
- › Vorbeugende Pflege bei Lippenbläschen



Med Zahn

Forté Zahncreme Minze,
Sensitiv Zahncreme Sole,
Kinder Sensitiv Zahngel Orange,
Mundspülung Salbei

- › Entfernt, regelmäßig angewendet, Zahnbelag
- › Beugt der Entstehung von Zahnstein, Zahnfleischentzündungen und Karies vor
- › Tensidfrei, fluoridfrei



WALA Heilmittel GmbH

Die WALA Heilmittel GmbH mit ihren etwa 800 Mitarbeitern stellt die WALA Arzneimittel, Dr.Hauschka Kosmetik und Dr.Hauschka Med Präparate auf natürlicher Basis her. Für den weltweiten Vertrieb arbeitet sie mit Partnern in rund 40 Ländern zusammen.

Das 1935 gegründete und seit 1986 von der WALA Stiftung getragene Unternehmen aus Eckwälden bei Stuttgart hat zirka 900 Arzneimittel und gut 130 Kosmetika entwickelt, die dem Menschen nutzen und natürliche Ressourcen schonen. Das grundsätzliche Anliegen der WALA ist es, Lebensprozesse, die ins Ungleichgewicht geraten sind, wieder zu harmonisieren. Alle Markenprodukte der WALA entstehen in einem sorgfältig durchdachten Prozess im Einklang mit der Natur. So gilt dem Umweltschutz ein starkes Augenmerk. Deshalb werden ein eigener biologisch dynamisch bewirtschafteter Heilpflanzengarten und Hof betrieben und weltweit entsprechende Anbauprojekte gefördert.

WALA Arzneimittel

Unsere Geschichte beginnt 1935. Damals gründete Dr. Rudolf Hauschka das Unternehmen WALA und stellte erstmals die WALA Arzneimittel her. Bis heute stehen etwa 900 verschiedene Arzneimittel für akute sowie chronische Krankheiten, dazu Mittel zur Selbsthilfe zur Verfügung. Sie basieren auf der Grundlage der Anthroposophischen Medizin und bestehen aus Heilpflanzen und Natursubstanzen, die mit einem von Rudolf Hauschka entwickelten rhythmischen Verfahren aufbereitet sind.

Dr.Hauschka Kosmetik

Zutaten aus der Natur, ausgewählte Heilpflanzen, ein ganz eigenes Behandlungskonzept und ein Kerngedanke, der die Kosmetik und das Konzept prägt: Die Haut besitzt eigene Kräfte, sich zu versorgen und zu regenerieren. Eine Kosmetik muss sie darin unterstützen. Das macht die Einzigartigkeit der Dr.Hauschka Kosmetik aus. Die Eigenaktivität der

Haut kann durch Sonne, Wind oder andere Faktoren geschwächt sein. Die Dr.Hauschka Kosmetik weckt sie wieder auf. Sie stärkt die gesunden hauteigenen Vorgänge und Rhythmen und schützt vor äußeren Einflüssen. Das gesamte Sortiment der Dr.Hauschka Kosmetik ist mit dem BDIH-Siegel „Kontrollierte Naturkosmetik“ und/oder mit dem NATRUE-Qualitätslabel ausgezeichnet. Es umfasst mehr als 130 verschiedene Präparate zur Gesichtspflege und Körperpflege sowie Dekorativen Kosmetik.





Impressum

1. Auflage, Oktober 2012
Art.-Nr. 410 001 065/2H

© 2012 WALA Heilmittel GmbH
Dr.Hauschka Med
aus dem Hause WALA Heilmittel GmbH
73085 Bad Boll, Eckwälden
DEUTSCHLAND

Tel. +49 (0)7164 930-181
Fax +49 (0)7164 930-297
info@dr.hauschka-med.de
www.dr.hauschka-med.de

ÖSTERREICH
WALA Austria GmbH
Wipplingerstraße 31
1010 Wien
Tel. +43 (0)1 2350344
Fax +43 (0)1 2350341
info@wala.at, www.dr.hauschka.at

WALA®, Dr.Hauschka®, Dr.Hauschka Med® sind eingetragene Marken der Firma WALA Heilmittel GmbH.

Fragen zu Dr.Hauschka Med?

Dr.Hauschka Med Präparate sind in autorisierten Naturkostfachgeschäften, Reformhäusern, Naturkosmetikfachgeschäften, Department Stores, Parfümerien, Apotheken und bei Dr.Hauschka Naturkosmetikerinnen erhältlich.

Unser Kundenservice nennt regionale Bezugsquellen und hilft Ihnen bei speziellen Fragen gerne weiter. Sie erreichen ihn montags bis freitags von 08:00 bis 17:00 Uhr unter:

Tel. +49 (0)7164 930-181
Fax +49 (0)7164 930-297
info@dr.hauschka-med.de

Oder informieren Sie sich im Internet unter:
www.dr.hauschka-med.de



Dr.Hauschka Med Produkte sind NATRUE- und BDIH-zertifizierte Natur-/Biokosmetik. Unsere Inhaltsstoffe beziehen wir aus Demeter- oder kontrolliert-biologischem Anbau – soweit verfügbar.

Sie können sich darauf verlassen, dass die Produkte frei sind von chemisch-synthetischen Duft-, Farb- und Konservierungsstoffen, von Mineralölen, Parabenen, Silikonen sowie PEG.

www.dr.hauschka-med.de