

Hautpflegeplan für _____

Erstellt am: _____

Am Körper können ALLE Phasen gleichzeitig nebeneinander auftreten, die verschiedenen Stellen brauchen dann je nach Phase ihre eigene Therapie!

1. Phase: Haut ist unauffällig oder leicht trocken

Basispflege 1-2x tgl. cremen: _____

2. Phase: Haut ist sehr trocken, juckt, (leicht gerötet)

Basispflege 2-3 x tgl. cremen: _____

1-2x pro Woche Baden mit Mandelölbad – anschließend gut eincremen

3. Phase: **Akuter Schub** → Haut ist entzündet (stark gerötet), nässt, juckt, schmerzt

Basispflege 4 / 6 / 8 x tgl. cremen: _____

2-3 x tgl. **vor** der Basispflege schwarzen Tee auf gerötete Stellen tupfen

!! Vor Kortisongabe IMMER Rücksprache mit der Kinderärztin !!

Kortison Salbe/Milch: _____

7 – 14 Tage **1 x tgl** abends dünn auftragen

Dann 7 Tage **jeden zweiten Abend** dünn auftragen

Dann 7- 14 Tage **nur 2 x pro Woche** (zB. Dienstag & Freitag)

Zyklus nicht ohne ärztliche Rücksprache abkürzen oder beenden

4. Phase: Haut ist mit Bakterien superinfiziert, gelbliche Krusten, eitrig

! IMMER ärztlich vorstellen !

WICHTIG:

Wenn man in der roten Phase behandelt und eine Besserung eintritt, rutscht man zunächst in die gelbe Phase und dann in die grüne Phase. Die Hautpflege ist im Verlauf entsprechend wieder an die aktuelle, „verbesserte“ Phase anzupassen. Bei erneuter Verschlechterung kann es von grün, nach gelb bis hin zu rot gehen. Die Hautpflege wird wieder entsprechend der „schlechteren“ Phase angepasst.

Die Haut wird nie ganz gesund, es liegt eine chronische Störung der Hautbarriere vor, daher ist es wichtig, dass die Hautpflege auch in „guten“ Zeiten fortgeführt wird.

Verschlechterungen können viele Auslöser haben:

Zum Beispiel Infekte, Zahnen, Impfungen, Allergien, Stress, Chlorwasser, Schweiß, Wind, Kälte, Sonne → *Schübe sind also jederzeit möglich und kaum ganz zu verhindern*