

## Basispflege bei atopischem Ekzem

- Duschen oder baden Sie mindestens einmal täglich für 10-15 Minuten. Achten Sie dabei auf eine angenehme Wassertemperatur.
- Wenn zur Reinigung erforderlich, verwenden Sie ein seifenfreies Waschgel.
- Nach dem Baden trocknen Sie die Haut vorsichtig (abtupfen) mit einem sauberen Handtuch.
- Tragen Sie sofort im Anschluss eine ausreichend rückfettende Salbe oder Lotion am ganzen Körper auf. Achten Sie auf eine ausreichende Menge (beim Erwachsenen ca. 25g pro Anwendung)
- Beachten Sie die 3-Minuten-Regel: Zwischen Ende von Bad/Dusche und dem Eincremen dürfen höchstens 3 Minuten verstreichen!
- Rückfettende Salbe oder Lotion immer dabeihaben und bei Bedarf erneut anwenden.

Merke: Diese Basispflege muss täglich durchgeführt werden, auch wenn das Ekzem abgeheilt ist. Sie verbessert die natürliche Schutzfunktion der Haut und kann neue Ekzemschübe verhindern.