

AI – Tipps

06/2004

Wichtig:

Was bei dem Einen wirkt und hilft kann beim Anderen entweder keine Auswirkung haben oder sogar zu einer Verschlimmerung führen. Die Anwendung geschieht auf eigene Verantwortung, für eine evtl. Verschlimmerung und/oder anderweitige Auswirkungen kann keine Haftung übernommen werden.

Auch können sie **einen Arztbesuch**

und die kompetente Beratung von Fachleuten NICHT ersetzen.

Dies gilt auch für erwähnte Behandlungsmethoden, Medikamente und Naturpräparate.

Kleidung

Abgesehen davon, dass es von Person zu Person Unterschiede gibt, sollte man am besten weite, locker und luftig sitzende Kleidung aus natürlichen Materialien zu tragen. Synthetische und eng anliegende Kleidung erhöhen durch Schwitzen der Haut und Scheuern der Nähte das Risiko einer Verschlimmerung oder neu auftretender Entzündungen.

Unterbekleidung:

Anzuraten sind locker sitzende, luftige Boxershorts aus Baumwolle, ohne scheuernde Ränder und/oder Gummibänder. Vermeiden sollte man synthetische, (bei Frauen: Spitzen-) Slips und Strings. Ebenso sollten Frauen Bügel-BHs, insbesondere mit Spitzenbesatz, aus Synthetik oder mit synthetischen Substanzen, vermeiden. Besser geeignet sind (Sport-) BHs oder Sport-Tops aus Baumwolle.

Badebekleidung:

Wie schon bei der Unterbekleidung erwähnt sollte man auf locker sitzende Badebekleidung aus Baumwolle, oder zumindest mit hohem Baumwollanteil, zurückgreifen.

- Grundsätzlich sollte man sich nach dem Schwimmen recht schnell abduschen und trockene Badebekleidung anziehen.

- Besondere Vorsicht ist in subtropischen Schwimmbädern anzuraten. In dem feuchtwarmen Klima gedeihen Bakterien sehr gut und begünstigen das Risiko neuer Entzündungen und/oder der Verschlimmerung von vorhandenen.

Nachtwäsche:

Bettwäsche und Schlafbekleidung sollten ebenso aus atmungsaktiver Baumwolle bestehen.

Waschmittel:

Benutze Waschmittel für empfindliche, sensible Haut (nicht- oder hypo-allergen).

Vor dem ersten tragen sollte die Bekleidung auch grundsätzlich erst immer gewaschen werden, oft enthält sie Farb- und/oder andere Substanzen die eine allergische Reaktion auslösen können.

Ein paar Tropfen Teebaum-Öl zusätzlich in die Waschmittelkammer wirken außerdem desinfizierend.

Hautreinigung

Eine Handdusche ist am besten geeignet, da mit ihr die entzündeten Stellen gezielt ausgeduscht werden können. Duschen ist ohnehin die bessere Alternative, Wannenbäder und der Gebrauch von Seife und 'normaler' Waschlotion sind soweit als möglich zu begrenzen. Bei zu häufigem Waschen mit Seife wird der Oberflächenschutz der Haut und ihr pH-Wert ge-, bzw. zerstört und es können Reizungen und Entzündungen der Haut entstehen. Um dem entgegenzuwirken sollte man grundsätzlich eine pH-neutrale, unparfümierte Waschlotion verwenden, die den pH-Wert der Haut nicht zerstört (z.B. Sebamed).

Ein paar Tropfen Teebaum-Öl zusätzlich in die Waschlotion wirken außerdem desinfizierend.

Den Vorteil eines Bades wäre evtl., dass dem Wasser wirkungsvolle Substanzen gezielt hinzugefügt werden können. Der gleiche Effekt kann aber auch über getränkte Kompressen erreicht werden, die gezielt auf die Entzündungsgebiete aufgelegt werden.

Deodorant

Von Deos und Antitranspirationsmittel wird grundsätzlich erst einmal abgeraten, da diese mehr oder minder direkt und oder indirekt auf die Hautporen und Schweißdrüsen einwirken und diese Reizen können. Bei vielen Betroffenen traten erste Entzündungen nach dem Gebrauch von Deos und Intimsprays auf.

Ernährung

Es ist auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr pro Tag, mind. 2 (besser 3) Liter Wasser, Tee, Fruchtsaft, Schorle, zu achten. Kaffee, Süßgetränke (Cola, Fanta, etc.) und Alkohol zählen nicht dazu und sollten einschränkt werden. Auch sollte auf eine ausgewogene, vielseitige Ernährung geachtet werden, mit ausreichend Ballaststoffen und viel frischem Gemüse und Obst.

Medizinisches

Teebaum-Öl - ätherisches oder essentielles Öl des australischen Teebaums mit antiseptischen Eigenschaften, kann unverdünnt und verdünnt mit Wasser oder einem Neutralöl zur Vorbeugung und im Entzündungsfall äußerlich angewendet werden. In Waschsyndets und auch im Badewasser anwendbar, als auch in der Waschmaschine zur Desinfektion besonders der Unterwäsche.

Johanniskraut-Öl - ist berühmt für seine Heilwirkungen und kann zum direkten Einreiben oder zur Verwendung in Salben und Cremes eingesetzt werden. Äußerlich hilft es bei Muskelschmerzen, leichten Verbrennungen, infizierten Wunden, Geschwüren und Neuralgien. Innerlich unterstützt es den Verdauungsapparat. Es kann die Haut regenerieren und den Stoffwechsel der Haut aktivieren. Achtung: Das Johanniskrautöl erhöht die Lichtempfindlichkeit der Haut, man sollte es nicht vor dem Sonnenbaden benutzen. Aber bei Sonnenbrand ist es eines der besten Behandlungsmittel.

Zink - kommt in unserem Körper eine ganz besondere Rolle zu. Es ist ein Schlüsselement, das in einzigartiger Weise in zahlreiche Stoffwechselforgänge eingreift und vielfältige Aufgaben im Organismus übernimmt. So reicht sein Einfluss von der Immunabwehr über den Hormonhaushalt bis zur Haut, den Sinnesorganen und dem Nervensystem. (15-30 mg/Tag)

Spirulina - die blaugrüne Mikroalge enthält z.B. Eisen, Kalzium, Magnesium, Zink, Gamma-Linolsäure, Chlorophyll, Selen, viele B-Vitamine, mit Spitzenwerten von bis zu 70 % an hochwertigem Eiweiß, und mehr Betakarotin als andere Nahrungsmittel - damit ist sie ein großer Immunstimulator. (3 mal 2 - 3 Tabl./Tag)

Schüssler-Salze – z.B. Silicea d12

Verbandsmittel

Hypoallergenes (vermindertes Risiko von Allergien) Fixierpflaster - zur Befestigung der Wundauflage und/oder Komresse verwenden, z.B. Leukopor (Herstellerangabe: weißes, sehr gut anschmiegsames Fixierpflaster für die hoch empfindliche Haut, gut anmodellierbar auch an konturierten Körperstellen, schmerzlos entfernbar).

Schlauchverband – passend zuschneidbar, geeignet für die Fixierung von Achsel und Brustverbänden, insbesondere bei Pflasterallergien. Die Schlauchverbände rutschen nicht, sie liegen fest an, ohne einzuschnüren. Auch über konisch geformten Körperpartien und Gelenkbeugen bleibt der Verband angenehm glatt.

elastische Netzhosen – mit/ohne Beinansatz zur Fixierung der Verbände am Po, im Schritt und am Beinansatz. Erhältlich zur Einmalverwendung, als auch waschbar.