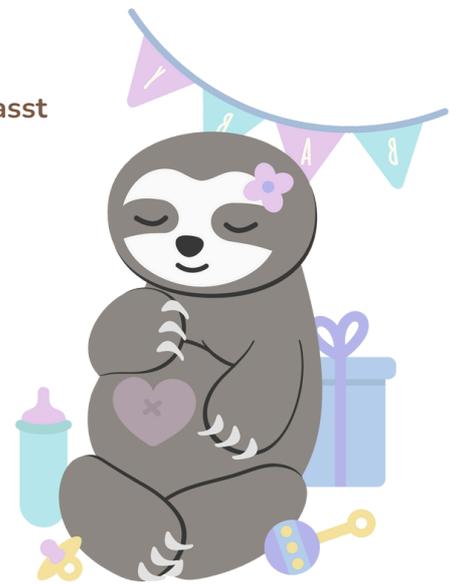


Neurodermitis in der Schwangerschaft: Dein Wegweiser für Haut & Wohlbefinden



**Podcast
hören**



⏮ ⏪ ⏸ ⏩ ⏭ 🔁

Keep Cool – Stress hat großen Einfluss!



Plane wöchentliche Rituale mit deinem Partner (z. B. Fußbäder, ein gemeinsames Abendritual).

Teile deine Gefühle – Kommunikation kann Stress deutlich reduzieren.

Produktempfehlungen für die Haut

Was fühlt sich für dich gut an? Pflanzliche Öle, chemische Cremes oder milde Badezusätze?

Weniger ist oft mehr – greife zu Produkten ohne Duftstoffe.

Status Quo bei dir und deinem Baby kennen

Trockene Haut ist nicht immer Neurodermitis – konsultiere Fachleute, um Klarheit zu erhalten.

Ernährung – Cremst du noch oder isst du schon?

Ergänze deine Ernährung mit Omega-3-Fettsäuren, Vitaminen und Spurenelementen.

Erstelle eine Liste mit Lebensmitteln, die deinem Immunsystem guttun, z. B. frisches Gemüse, Nüsse und Vollkornprodukte.

Darmsanierung – Gesund von innen heraus

Unterstütze deinen Darm mit probiotischen Lebensmitteln wie Sauerkraut oder Präparaten.

Kombiniere Ballaststoffe mit Omega-3-Quellen wie Chiasamen oder Walnüssen.

Babykleidung – Schutz beginnt bei der ersten Schicht

Verwende Kleidung aus bio-zertifizierter Baumwolle mit flachen Nähten und ohne Schadstoffe.

Frage deine Krankenkasse, ob Kosten für spezielle Neurodermitis-Kleidung übernommen werden.

Johanna Ganserer

- Dipl. Vitalstoffberaterin
- (Postnatal-) Fitnesstrainerin DOSB
- Dozentin für Sport, Ernährung und Gesundheit
- Instagram: @sport_vitality_by_johanna