

Sommer-Checkliste

Neurodermitis bei Kindern

Sanfte Hilfe für heiße Tage
und warme Nächte

☐

Hitze reduzieren

Räume abdunkeln, Schatten suchen
und regelmäßige Pausen einlegen.

☐

Schweiß abspülen

Bei Bedarf lauwarmes Wasser verwenden
und die Haut sanft trocken tupfen.

☐

Basispflege beibehalten

Die gewohnte, duftstofffreie Pflege wie
vereinbart weiter anwenden.

☐

Leichte Kleidung wählen

Auf weiche, atmungsaktive Stoffe und
möglichst wenig Reibung achten.

☐

Sonnenschutz einplanen

LSF 50, UVA- und UVB-Schutz,
Schatten und einen Sonnenhut nutzen.

☐

Nach dem Baden abduschen

Salz- oder Chlorwasser abspülen,
trocken tupfen und anschließend pflegen.

☐

Sanfte Kühlung vorbereiten

Kühlhilfe mit Stoffhülle verwenden und
die Temperatur vorher selbst prüfen.

☐

Warme Nächte vorbereiten

Frische Schlafkleidung, Pflege,
Wasser und eine Kühlhilfe bereitlegen.

☐

Haut aufmerksam beobachten

Bei Nässen, Schmerzen, Krusten oder
starker Verschlechterung ärztlichen
Rat einholen.

Chilly merkt sich:

Jede Haut reagiert anders.
Beobachte, was deinem Kind
guttut, und passe eure
Sommerroutine daran.

