

Was hilft gegen Ekzeme

Ekzeme nennt man auch Kontakt-Dermatitis

Ein Ekzem ist ein Hautausschlag, der mit Rötung und Schwellung einsetzt, in der Folge treten kleine, nässende Hautsprünge auf, und wenn die Störung unbehandelt bleibt, gipfelt sie in Schuppenbildung, Verhärtungen und tiefen Hautrissen. Oft treten Ekzeme an den Händen auf; grundsätzlich können sie jedoch überall in Erscheinung treten. Es gibt eine ganze Reihe von möglichen Gründen für ein Ekzem. Einer der häufigsten ist eine Nahrungsmittelallergie. Sowohl bei Kindern, als auch bei Erwachsenen geht ein Ekzem oft auf eine Nahrungsmittelallergie zurück, wobei Kuhmilch und Eier die am weiteste verbreiteten Ursachen sind. Auch Umwelteinflüsse können Ekzeme (auch Kontakt-Dermatitis genannt) auslösen - Chemikalien, Seifen, Haushalt-Reiniger, Metalle (insbesondere Legierungen, die Nickel enthalten).

Nährstoffempfehlungen bei Ekzemen

Betacarotin kann die Symptome des Ekzems mildern und den Heilungsprozess beschleunigen. Die gleichen Wirkungen erzielen Sie mit Vitamin A.

Vitamin C kann die Symptome des Ekzems mildern und den Heilungsprozess beschleunigen.

Vitamin E kann die Symptome des Ekzems mildern und den Heilungsprozess beschleunigen.

Omega-3-Fettsäuren können die Symptome des Ekzems mildern und den Heilungsprozess beschleunigen. Hautsalben, die Eicosapentaensäure enthalten, können direkt an den betroffenen Stellen angewendet werden.

Gamma-Linolensäure (enthalten in *Nachtkerzenöl*) kann die Symptome des Ekzems bedeutend mildern und den Heilungsprozess beschleunigen.

Besondere Hinweise

Halten Sie sich von "allergieverdächtigen" Stoffen aus der Umwelt fern: Metallschmuck, starke Seifen, Haushaltreiniger, Wolle, verschiedene Pflanzen etc.

Links zu weiteren Informationen

[Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen](https://www.naturepower.de/index.php?id=1061)
<https://www.naturepower.de/index.php?id=1061>