

Tattoos

Wenn Sie über eine Tätowierung nachdenken, beachten Sie bitte, dass die Hautverletzung beim Stechen zu neuen Psoriasis-Herden führen kann. Daher sollten Sie gut abwägen, bevor Sie sich für ein Tattoo entscheiden. Sprechen Sie vorab unbedingt mit Ihrem Arzt. Sobald Sie sich für ein Tattoo entschieden haben, suchen Sie sich ein seriöses Tätowierstudio. Achten Sie darauf, dass Handschuhe und Desinfektionsmittel verwendet werden.

Flecken durch fettige Cremes oder Salben

Auch bei Fettflecken auf der Kleidung gilt: Alte Flecken lassen sich schwerer entfernen. Daher sollten Sie schnell reagieren:

Als Erste-Hilfe-Maßnahme eignet sich heißes Wasser und Seife.

Anschließend können Sie das Kleidungsstück ganz normal in der Maschine waschen.

Mit einem guten Vollwaschmittel lassen sich Fettflecken bereits bei 40 Grad lösen.

Enthaltende Bleichmittel können allerdings dazu führen, dass bei bunten Kleidungsstücken die Farben verblassen. Spezielle Fleckentferner wirken hingegen farbschonend. Entsprechende Tipps finden Sie auf der Website der Stiftung Warentest unter www.test.de.

Lilly Deutschland GmbH
Werner-Reimers-Str. 2-4
61352 Bad Homburg
www.lilly.com/de

Lilly

PP-IX-DE-1918 Oktober 2024



Praktische Alltagstipps

Ein Service von *Lilly*

Kopfhautpsoriasis

Schuppen kommen auf schwarzer Kleidung besonders gut zur Geltung. Daher sollten Sie besonders auf Ihre Kleidung achten:

Wählen Sie helle Oberteile, dann fallen die Schuppen kaum auf.

Empfehlenswert sind glatte Stoffe wie Seide, von denen sich die Schuppen besser abklopfen lassen.

Lässt sich ein dunkler Anzug nicht umgehen, sollten Sie zuerst die Schuppen entfernen und in letzter Minute das Jackett anziehen.

Vorsichtig mit dem Kamm umgehen, besser geeignet ist eine weiche Bürste.

Bitte sanft

Achten Sie darauf, dass Sie die Kopfhaut nicht reizen. Ein paar kleine Veränderungen im Alltag können helfen, dass sich Ihre Psoriasis positiv entwickelt:

Der Fön sollte nicht zu heiß eingestellt sein, damit die Hitze nicht zusätzlich die Kopfhaut provoziert.

Wenn es um Pflege geht, vertrauen Sie Ihrem Friseur. Er kann Ihnen milde Produkte empfehlen, die die Kopfhaut nicht austrocknen.

Seien Sie vorsichtig bei Haarfärbemitteln oder Dauerwelle: Die aggressiven Inhaltsstoffe können die Kopfhaut zusätzlich reizen und einen aktiven Schub verstärken. Wenn sie unsicher sind, sollten Sie unbedingt mit Ihrem Arzt darüber sprechen.

Nagelpsoriasis

Wenn Sie unter Nagelpsoriasis leiden, probieren Sie folgende Tipps:

- Gönnen Sie Ihren Nägeln regelmäßig eine professionelle Pflege: Lassen Sie z.B. Verdickungen und Querrillen von einer erfahrenen Kosmetikerin abfeilen und anschließend mit medizinischem Lack stabilisieren.
- Halten Sie die Nägel kurz, dann sind diese weniger Belastungen ausgesetzt.
- Cremes Sie nach jedem Händewaschen auch die Nägel sorgfältig ein.
- Tragen Sie Schutzhandschuhe bei der Hausarbeit, um den Kontakt mit aggressiven Reinigungsmitteln zu vermeiden.

Schminktipp

Prinzipiell spricht nichts dagegen, ab und an geschädigte Hautpartien mit Make up abzudecken, sofern diese nicht akut entzündet sind.

Verwenden Sie:

Hochwertige Produkte, deren Inhaltsstoffe deklariert sind. Mögliche Unverträglichkeiten, beispielsweise auf Konservierungsmittel oder Emulgatoren, lassen sich so leichter nachverfolgen.

Einen Abdeckstift, mit dem Sie erst die Rötungen kaschieren, bevor Sie die Foundation auftragen.

Creme Make up oder ein dickflüssigeres Korrektur Make up mit mehr Farbpigmenten, um die Hautschäden abzudecken.

Camouflage-Präparate, wenn Sie ein haltbares Make up mit noch mehr Deckkraft wünschen. Die etwas aufwändigere Anwendung können Sie lernen.