

# Juckreiz der Haut

- **Was Sie tun können:**

- bequeme Kleidung tragen
- ausreichende Versorgung mit Vitamin B6, B12 (enthalten in Eiern, Fleisch, Roggen, Naturreis, Erbsen, Weißkohl, Broccoli, Sprossen, Melone, Banane) und Vitamin E (enthalten in Eiern, Schweinefleisch, Nüsse, Samen, Pflanzenöl, Möhren, Spinat, Avocados).
- Reichlich Omega-3-Fettsäuren zuführen (Tiefseefisch).
- Tägl. 1 Glas Wasser mit 1 Eßl. Obstessig trinken.
- Körper mit Essig-Wasser (1:1) waschen oder dermatologisch getestetes Duschgel
- Spezielle juckreizstillende Gels oder Pulver
- Verwendung von harnsäurehaltigen Pflegecremes
- Ölbäder

- Tees aus Schafgarbe, Tausendgüldenkraut oder Pfefferminz

- **Was Sie vermeiden sollten:**

- Duft- und Konservierungsstoffe
- Seifenhaltige Duschgels
- Fettreiche Kost



Dr. med.

markus weber

Facharzt für Frauenheilkunde & Geburtshilfe  
Naturheilkunde · Psychotherapie

---

**Mauritiusstraße 9**  
**48 565 Steinfurt-Borghorst**

Telefon: (0 25 52) 17 88  
Telefax: (0 25 52) 6 28 55

Claudia Rummeling  
Hebamme



**Naturheilkundliche Behand-  
lung in der Schwangerschaft**