

## Tipps bei Juckreiz

- Ursachen des Juckreizes abklären (z.B. Neurodermitis und andere Ekzeme, Nesselsucht, trockene Haut, innere Erkrankungen und vieles mehr) und möglichst ursächlich behandeln! Dies ist die beste Strategie gegen den Juckreiz.
- Kratzen ist eine „natürliche“ Antwort des Körpers bei Juckreiz. Kratzen hat jedoch – besonders bei chronischem Juckreiz und häufigem Kratzen – den Nachteil, dass die betreffenden Hautstellen oft zerkratzt werden, so dass sich die Haut durch austretendes Serum mit Bakterien stark besiedeln und dadurch weiter entzünden kann. Die Haut beginnt zu nässen, der Juckreiz kann sich dadurch verstärken. Außerdem kann das Zerkratzen der Haut zur Narbenbildung führen. Deshalb sollten – sofern sich die Ursachen des Juckreizes nicht vollständig beseitigen lassen – „Alternativen“ zum Kratzen gefunden werden.
- Alternativen zum Kratzen können sein:
  - kneifen, drücken oder klopfen der betroffenen Stellen,
  - kühlen (kalte Umschläge, kalt Duschen, Coldpacks, Eisbeutel, gekühlte Pflege lotion usw.; Vorsicht: bei Juckreiz und Schwellungen, die durch Kälte ausgelöst werden, z.B. Kälteurtikaria, sind diese Maßnahmen natürlich nicht sinnvoll),
  - Ablenkung,
  - Entspannung (z.B. autogenes Training),
  - Progressive Muskelentspannung,
  - andere.
- Auch Antihistaminika können – je nach Ursache – gegen den Juckreiz hilfreich sein. Fragen Sie Ihren Arzt.
- Bei chronischen Beschwerden ist es sinnvoll, Entspannungsverfahren in spezialisierten Arztpraxen oder Fachkliniken zu erlernen. Dies ist zwar nicht kompliziert, bedarf aber doch einiger Erfahrung der Trainer und der Patienten, damit im „Ernstfall“ das Erlernte auch erfolgreich angewendet werden kann.
- Es kann sinnvoll sein, eine Art „Kratzprotokoll“ zu führen und sich dann – wenn weniger gekratzt wurde – zu belohnen.

Praxisstempel

## ■ Notizen