

## JUCKREIZ: MÖGLICHE URSACHEN

### TROCKENE HAUT

Durch eine gestörte Hautbarriere und der daraus resultierenden verminderten Talgproduktion kann die Haut kein Eigenfett speichern und fühlt sich trocken an. Die Folge: Wir schmieren und schmieren – dadurch kann die Haut allerdings verlernen, Talg zu produzieren und wird oftmals noch trockener. Somit ist die Haut anfälliger für Entzündungen und damit verbundenen Juckreiz.

### SCHWITZEN

Juckreiz tritt oft in Kombination mit vermehrtem Schwitzen auf. Insbesondere Stellen, an denen wir vermehrt schwitzen (Armbeugen, Ellenbeugen, Kniekehlen, Hals/Nacken), sind häufig betroffen.

### KLEIDUNG

Kleidung aus Materialien wie Wolle und Synthetik können die Haut reizen und sollten daher unbedingt vermieden werden. Auch zu eng anliegende Kleidungsstücke können Juckreiz auslösen.

### ALLERGIEN

Bereits ein flüchtiger Allergenkontakt kann, je nach Ausprägung der Allergie, zu Juckreiz führen. Daher ist es wichtig, seine Allergien zu kennen und in weiterer Folge Symptome vermeiden zu können.

### MEDIKAMENTE

Bestimmte Präparate können bestehenden Juckreiz verschlimmern oder gar zu Juckreiz führen. Sollten Sie Derartiges bemerken, unbedingt mit Ihrem Arzt Rücksprache halten.

### HISTAMIN

Der Botenstoff wird vom Organismus selbst produziert und mit bestimmten Nahrungsmitteln (Sekt, Wein, Käse, Salami ...) aufgenommen. Auf histaminhaltige Lebensmittel reagiert der Körper meist mit einer Überreaktion – es kommt zu Juckreiz, Ausschlägen, Kopfschmerzen, Atembeschwerden, Übelkeit oder Durchfall.

**STOPP!** Wenn's juckt, ist nichts naheliegender als: Kratzen!

Davon ist laut Expertin aber abzuraten. Linderung versprechen die richtigen Pflegestoffe.





# WAS RÄT DIE DERMATOLOGIN? DIE FAKTEN IM BLICK!

## HILFE BEI juckender Haut

### TIPPS Was hilft wirklich?

JEDER KENNT ES: JUCKREIZ – ES IST ZUM AUS-DER-HAUT-FAHREN! DESHALB VERRATEN WIR, WAS DAHINTERSTECKEN KÖNNTE UND WIE SIE DAS LÄSTIGE JUCKEN IN DEN GRIFF BEKOMMEN!

**MISSEMPFINDEN** Es juckt – an stilles Sitzen ist nicht zu denken. Ein tief verankerter Automatismus sagt uns: Kratzen! Das verspricht zwar kurzzeitige Linderung, doch ehe man sich versieht, ist der Juckreiz noch intensiver zurück. Die Expertin kennt die Fakten!

**J**uckreiz kann einen wahrlich in den Wahnsinn treiben und viele Ursachen haben: Die Berührung eines Allergens, ein Mückenstich, Pflegeprodukte, Medikamente, Hormonschwankungen, chronische Erkrankungen wie Neurodermitis oder Schuppenflechte und sogar der eigene Schweiß können die lästige Sinneswahrnehmung hervorrufen. Und ganz gleich, welcher Faktor nun ursächlich ist, löst Juckreiz in uns immer das zwanghafte Verlangen aus, uns zu kratzen. Was es mit dem Juckreiz auf sich hat, was dagegen hilft und wieso Kratzen nicht die beste Entscheidung ist, weiß die Wiener Dermatologin Dr. Sabine Schwarz.

#### Warnsignal der Haut

„Im Grunde ist Juckreiz nichts anderes als ein Warnsignal der Haut, das uns auf einen Ausnahmezustand unseres größten

Organs, der durch verschiedene mechanische, physikalische und chemische Einflüsse verursacht werden kann, aufmerksam macht“, erklärt Dr. Sabine Schwarz, Leiterin des Hautzentrums Wien. „Dafür verantwortlich“, so die Expertin weiter, „sind eigene Untergruppen von Nervenfasern, die durch bestimmte Botenstoffe – vor allem Histamin und Serotonin – stimuliert werden.“ Diese Erkenntnis widerlegt nun den langjährigen Irrglauben, dass Juckreiz und Schmerz von denselben Nervenendungen ausgelöst werden. Ob Juckreiz nun lokal (z.B. bei einem Mückenstich) oder generalisiert (z.B. bei Histaminaufnahme) auftritt, hängt von der individuellen Ursache ab. Doch egal, wo der lästige Juckreiz auftritt, verleitet er uns zum Kratzen. Geben wir diesem Verlangen nach, wird ein wahrer Teufelskreis in Gang gesetzt. Was zwar kurzzeitig Linderung verspricht, wird so zur langfristigen Qual. →



**NICHT KRATZEN!** Denn dadurch wird ein wahrer Teufelskreis in Gang gesetzt. Die aufgekratzten Stellen entzünden sich und jucken verstärkt.

### Der „Juck-Kratz-Kreislauf“

Ein Fakt vorweg: Kratzen ist nichts Schlechtes per se. Leiten Botenstoffe und Nerven den Befehl „Kratzen“ ans Gehirn weiter, versucht der Körper durch das Handeln, die betroffene Stelle von Parasiten, Chemikalien oder anderen juckreizfördernden Auslösern zu befreien. „Geben wir schließlich dem Drang nach, verspricht das Kratzen kurzzeitige Linderung. Danach tritt der lästige Juckreiz aber meist verstärkt auf, was dazu führt, dass wir weiter kratzen – oft, bis die betroffenen Stellen wund sind. Die Folge ist eine Entzündung einhergehend mit: Juckreiz“, warnt die Dermatologin. Ein Kreislauf, der sich nur schwer durchbrechen lässt und für Betroffene zur psychischen Qual wird, wird in Gang gesetzt. „Erwähnt sei auch, dass die Psyche ein wesentlicher Triggerfaktor für den Juckreiz ist und diesen oft verschlimmert“, erklärt die Expertin. „Denn der ständige Gedanke ‚Reiß dich zusammen, nicht kratzen‘ lässt uns das Missempfinden verstärkt wahrnehmen.“ Tipp der Expertin: Richtige Pflege hilft, gereizte Haut zu beruhigen. Lässt der Juckreiz dennoch nicht nach oder besteht über längeren Zeitraum, kann Ihr Dermatologe mit medizinischen Wirkstoffen der Last zu Leibe rücken. Wer dem Drang sich zu kratzen nicht widerstehen kann, für den haben wir abschließend einen erprobten Trick: Einfach knapp neben der juckenden Stelle leicht kratzen – auch hier schüttet das Gehirn „Juck-Stopp“-Botenstoffe aus.

PATRICK SCHUSTER ■



#### RICHTIGE PFLEGE

Insbesondere bei sensibler Haut ist die richtige Pflege das A und O. Worauf es ankommt und welche Hilfe die Medizin parat hält, lesen Sie hier!

Die besten Tipps der Wiener Dermatologin:

## SO HILFT DIE MEDIZIN!

#### ORALE MEDIKAMENTE

**Tabletten.** Die häufigste systemische Therapie sind Antiallergika/Antihistaminika. Diese beeinflussen auf verschiedene Weise die Ausschüttung und Wirkung des Botenstoffes Histamin, der hauptsächlich für Juckreiz verantwortlich ist. Auch für Babys und Kleinkinder gibt es zugelassene Antiallergika, die nahezu ohne Nebenwirkungen gut vertragen werden. In schweren Fällen kann der Arzt möglichst kurzfristig auf kortisonhaltige Tabletten zurückgreifen.

Diese haben zwar ein deutliches Nebenwirkungsprofil, helfen aber schnell und effektiv. In ganz seltenen Fällen kommen Medikamente, die das Immunsystem unterdrücken (Methotrexat/MTX) zum Einsatz.



#### LOKALE MEDIKAMENTE

**Salben.** Sind Juckreiz und Rötung der betroffenen Hautstellen nicht so stark, werden zunächst ausreichend geeignete Pflegeprodukte mit juckreizmildernden Substanzen wie z. B. Tannosynt, Harnstoff oder Polidocanol von Ihrem Hautarzt empfohlen. Sind die Symptome deutlicher ausgeprägt, sind meist Kortisonalben das Mittel der Wahl – je nach klinischem Erscheinungsbild werden Kortisonalben in verschiedenen Stärken angewandt.

#### BEHANDLUNGSMETHODEN

**Hyposensibilisierung.** Bei Patienten mit Allergien hat sich die Hyposensibilisierung bewährt. Hierbei wird das Allergen hochverdünnt über einen bestimmten Zeitraum gespritzt oder als Lösung geschluckt. Das Immunsystem lernt das Allergen zu tolerieren – ein Gewöhnungseffekt stellt sich ein. Symptome bleiben aus.

**UV-Licht & Blaulicht.** Bei Juckreiz – egal welcher Ursache – sowie infolge chronischer Ekzeme hat sich die Bestrahlung mit UVB-Licht bewährt. Seit kurzer Zeit kommt – vor allem bei Kindern – die Bestrahlung mittels Blaulicht immer häufiger zum Einsatz. Diese Behandlungsmethode erzielt gute Erfolge ohne Nebenwirkungen, wird aber leider in Österreich nicht von den Kassen übernommen.

#### SPEZIELLE DIÄTEN

**Besserung durch Ernährungsumstellung.** Der Darm als wichtiges Immun- und Entgiftungsorgan hat großen Einfluss auf den Zustand der Haut. Verläuft ein Allergietest (Krankenkasse) negativ, kann ein Test auf Nahrungsmittelintoleranzen (Privatleistung) hilfreich sein. Hierbei werden an die 300 Nahrungsmittel auf ihre Verträglichkeit getestet und dann eine entsprechende Ernährungsumstellung mit dem Patienten besprochen. Durch zusätzliche Stabilisierung des Immunsystems (z. B. Lifestylefaktoren) kann das Hautbild sowie der Juckreiz verbessert werden.



# Wen juckt



## „Individuelle Therapie ist das A und O!“

### Was sind die Auslöser juckender Haut?

**DR. SABINE SCHWARZ:** Besonders bei trockener, empfindlicher Haut kann es bei Irritationen häufig zu roten, juckenden und manchmal schuppigen Stellen kommen. Mögliche Auslöser können oft Allergien oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten sein. Aber auch Farbstoffe, Duftstoffe, Medikamente oder Chemikalien in Pflegeprodukten können Juckreiz auslösen. Außerdem kann silberhaltiger Schmuck bei einer Allergie auf Nickel zu lokalen Rötungen und Juckreiz führen (z. B. an den Ohrfläppchen, am Handgelenk, unter einer Uhr). Ebenso zählen Grunderkrankungen wie zum Beispiel Diabetes oder Lebererkrankungen Juckreiz zu ihren möglichen Symptomen. Aber auch Hautkrankheiten, wie Windpocken oder Herpesbläschen, können von Juckreiz begleitet sein.

### Wann sprechen Experten von sensibler Haut?

**DR. SCHWARZ:** Zu sensibler Haut zählt meist trockene Haut aber auch Babyhaut. Vor allem in den Körperbeugen (z. B. Kniekehle oder Achsel) reicht manchmal der eigene Schweiß oder vermehrter Wasserkontakt (z. B. häufiges Duschen oder Chlorbäder), um die Haut zu irritieren. Treten die geröteten, juckenden Hautstellen jedoch immer wieder auf, spricht man bereits von chronischen Ekzemen oder Neurodermitis.

### Was können Menschen mit sensibler Haut in Eigenregie gegen den lästigen Juckreiz unternehmen?

**DR. SCHWARZ:** Eins vorne weg – Kratzen ist definitiv der falsche Weg. Bei sensibler Haut empfehle ich zur Rückfettung und Linderung der Symptome den Einsatz von Naturölen wie beispielsweise Nachtkerzen-, Macadamia- oder Salbeiöl. Aber auch Produkte mit Inhaltsstoffen wie Aloe vera, Heilerde, Zinnkraut oder Dexpanthenol erzielen eine beruhigende Wirkung.

### Was verschafft Linderung und was fördert den Juckreiz?

**DR. SCHWARZ:** Bei empfindlicher Haut empfehle ich Kleidung aus Wolle, starkes Schwitzen, häufigen Wasserkontakt und

austrocknende Pflegeprodukte zu vermeiden – all das ist kontraproduktiv und fördert das Auftreten von Juckreiz. Insbesondere bei wiederkehrendem Juckreiz mit Ekzemen haben sich neben der richtigen Pflege, Meeresaufenthalte, allergenarme Ernährung, Stressvermeidung sowie das Meiden von allergieauslösenden Allergenen bewährt.

### Auf welche Wirkstoffe setzt die Medizin?

**DR. SCHWARZ:** Neben der richtigen Pflege kommen vor allem cortisonhaltige Salben und Antiallergika, die eine Histaminausschüttung im Körper reduzieren und so den Juckreiz verbessern zum Einsatz. Zudem ist es selbstverständlich ratsam, bei bereits bestehendem Juckreiz oder diagnostizierter Histaminintoleranz auf diverse Lebensmittel zu verzichten bzw. diese nur in gewissem Ausmaß zu konsumieren – Ihr Arzt informiert Sie gerne und wird gemeinsam mit Ihnen die für Sie beste Therapieform finden.

### Wenn ich prinzipiell empfindlich reagiere, wie kann ich auf Nummer sicher gehen, dass ich ein Produkt auch garantiert vertrage?

**DR. SCHWARZ:** Bevor Sie ein neues Pflegeprodukt ausprobieren, empfiehlt es sich, dieses zunächst ein bis zwei Tage an einer Körperstelle mit sensibler Haut – zum Beispiel am Unterarm – zu testen. So kann genau beobachtet werden, wie die Haut individuell auf das Produkt reagiert. Wer auf Nummer sicher gehen und die für sich individuell geeignetste

Creme herausfinden möchte, kann dank eines speziellen Allergietests die Verträglichkeit der einzelnen Salbengrundlagen ermitteln lassen.



**DR. SABINE SCHWARZ**  
Fachärztin für Dermatologie,  
Expertin für Schönheitsmedizin  
[www.hautzentrum-wien.at](http://www.hautzentrum-wien.at)

# Bepanthen®

## Effektive Hilfe bei quälendem Juckreiz

**ES IST ZUM AUS DER HAUT FAHREN, wenn es juckt und kratzen alles noch schlimmer macht.**

Juckreiz kann die Nerven strapazieren: Menschen, die an Ekzemen, Neurodermitis oder allergischen Reaktionen leiden, sind in ihrer Lebensqualität meist stark beeinträchtigt. Oft liegt die Ursache des quälenden Juckreizes in einer geschädigten Hautschutzbarriere.

Der automatische Reflex des Kratzens bringt jedoch nur kurzfristig Erleichterung und schädigt die Haut sogar noch weiter.

### Kortisonfreie Behandlung gegen Juckreiz!

Bepanthen® Sensiderm Creme repariert dank ihrer speziellen Zusammensetzung die geschädigte Hautschutzbarriere und lindert dadurch effektiv den Juckreiz. Bepanthen® Sensiderm Creme ist frei von Kortison, Duft- und Konservierungsstoffen, für Säuglinge, Kinder und Erwachsene geeignet und rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.

Medizinprodukt: Beachten Sie die Gebrauchsanweisung genau. L.AT.MKT.04.2017.5817



[www.bepanthen.at](http://www.bepanthen.at)