



Anhaltender, quälender Juckreiz, medizinisch: Pruritus, ist ein häufiger Begleiter von Hauterkrankungen. Kratzen unterbricht zunächst die Juckreizweiterleitung, doch verschafft es Hautpatienten meist nur kurzzeitige Linderung. Vielmehr kann die Reizung der Haut weitere Juckreizattacken auslösen.

Bloß nicht kratzen!

Wie Juckreiz entsteht und gelindert werden kann

Ursachen für Juckreiz

Juckreiz durch geschädigte Haut:

- Neurodermitis
- allergisches Kontaktekzem
- allergische Hautausschläge, z. B. durch Arzneimittel, bestimmte Nahrungsmittel
- Nesselsucht (Urtikaria)
- Infektionserkrankungen, z. B. Windpocken, Röteln, Masern
- Insektenstiche
- Parasitenbefall, z. B. Flöhe, Läuse, Milben
- geschädigte, stark belastete Haut, die extrem trocken ist

Juckreiz ohne erkennbare Hautveränderung:

- Stoffwechselstörungen, z. B. Diabetes, Nierenfunktionsstörungen, Lebererkrankungen
- Krebserkrankungen
- Durchblutungsstörungen

■ Unsere Haut besitzt zahlreiche Sinneszellen, die verschiedene Reize wahrnehmen, verarbeiten und weiterleiten können. Das Juckempfinden entsteht durch solch einen Reiz. Dieser kann entweder physikalisch-mechanischen Ursprungs sein wie zum Beispiel durch direkten Hautkontakt mit rauer Kleidung oder er kann chemisch-molekulare Ursachen haben und wird durch die Freisetzung eines chemischen Botenstoffes ausgelöst. Die Sinneszellen empfangen den Reiz und wandeln ihn in Signale um, die dann über Nervenfasern in das Rückenmark zum Gehirn weitergeleitet und dort ausgewertet werden.

Die Bedeutung von Histamin

Der wichtigste für den Juckreiz verantwortliche chemische Botenstoff ist das Histamin. Sein juckreizauslösender Effekt zeigt sich unter anderem sehr deutlich bei der Berührung von Brennnesseln oder auch nach einem Insektenstich. Sowohl Insekten-

als auch Pflanzengifte enthalten Histamin, das die Sinneszellen stimuliert und den beschriebenen Juckreizmechanismus in Gang setzt. Histamin dringt jedoch nicht nur von außen in die Haut ein, vielmehr wird in der Haut selbst Histamin gespeichert. Speicherort sind bestimmte Zellen des Immunsystems, die Mastzellen. Mastzellen sind wichtige Schaltstellen bei der körpereigenen Abwehr. Sie werden beispielsweise im Verlauf einer allergischen Reaktion aktiviert, platzen regelrecht auf und setzen dabei unter anderem Histamin frei. Die Folge: Juckreiz.

Ursachen

Ist der Juckreiz auf eine Hauterkrankung zurückzuführen, so lässt sich diese oftmals am Erscheinungsbild der Haut erkennen, die zusätzliche Entzündungszeichen wie Rötung, Quaddelbildung oder Schuppung aufweist. Es können aber auch innere Erkrankungen wie beispielsweise Diabetes, Stoffwechsel- oder Nierenfunktions-

störungen Auslöser von Juckreiz sein. Liegt keine offensichtliche Hauterkrankung vor, lassen sich mittels Blutuntersuchungen zum Beispiel Leber-, Nieren- und Blutzuckerwerte überprüfen. Bei Verdacht auf eine allergische Reaktion können verschiedene Allergietests Klarheit bringen.

Linderung

Eine einheitliche Therapie gegen Juckreiz gibt es nicht. Sollte eine Erkrankung die Ursache sein, so wird diese behandelt. Wichtig ist, Faktoren, die das Juckempfinden verstärken können, zu meiden und den Kratzimpuls möglichst zu unterdrücken. Außerdem muss die gereizte und meist trockene oder schuppige Haut gut gepflegt und versorgt werden. Hierzu eignen sich rückfettende Cremes und Lotionen, die den Fett-Schutzfilm der Haut erhöhen. Zur Linderung heftiger Juckreizattacken haben sich Cremes und Lotionen mit Harnstoff, Menthol, Kampfer oder Gerbstoffen bewährt, die zum Teil einen kühlenden Effekt haben. Bei anhaltend quälendem Juckreiz kann der Arzt außerdem medizinische Salben und Cremes verordnen, die die Entzündung stoppen und damit den Juckreiz eindämmen. Ein stark entzündungshemmender Wirkstoff, der in Cremes oder Salben eingearbeitet werden kann, ist Kortison. Kortisonhaltige Präparate sollten aber nur nach ärztlicher Rücksprache angewendet werden.

Nicht bei jeder Hauterkrankung reicht eine äußerliche Therapie, um die quälenden Juckreizattacken zu lindern. Für diese Fälle stehen verschiedene Medikamente zur inneren Therapie zur Verfügung. So z. B. Antihistaminika, die die Wirkung des Histamins hemmen oder seine Freisetzung aus der Mastzelle blockieren. Bei akut juckenden Hauterkrankungen und sehr schweren Formen der Neurodermitis werden über einen begrenzten Zeitraum auch Kortisonpräparate zur inneren Therapie eingesetzt. ■

Allgemeine Therapiemaßnahmen zur Linderung von Pruritus

Vermeidung von:

- Faktoren, die die Hauttrockenheit fördern, wie z. B. trockenes Klima, Hitze (z. B. Sauna), alkoholische Umschläge, Eispackungen, häufiges Waschen und Baden
- Kontakt mit irritierenden Stoffen oder Substanzen (z. B. Umschläge mit Rivanol, Kamille, Teebaumöl)
- sehr heißem und stark gewürztem Essen, größeren Mengen von heißen Getränken und Alkohol
- Aufregung, Anspannung, negativem Stress
- (bei Atopikern): Allergenen (z. B. Hausstaub bzw. Hausstaubmilben), die Pruritus verstärken können

Verwendung von:

- milden, nicht alkalischen Seifen, rückfettenden Waschsindets oder Dusch- und Badeölen (Spreitungsöl mit geringem Tensidgehalt)
- lauwarmem Wasser, Badezeit von max. 20 Minuten; bei Vorliegen von Dermatosen: nach Wasserkontakt Abtupfen des Körpers ohne starkes Reiben, da sonst die bereits vorgeschädigte Haut noch stärker verletzt und abgelöst wird
- adäquater weicher, luftiger Kleidung, z. B. aus Baumwolle
- einer Basistherapie mit rückfettenden Cremes in Rücksichtnahme auf den individuellen Hautzustand; optimal ist die mind. 1 x tägliche Anwendung insbesondere nach jedem Duschen/Baden
- Präparaten zur kurzfristigen Prurituslinderung, u. a. bei nächtlichem Pruritus: Cremes/Lotionen/Sprays mit Harnstoff, Kampfer, Menthol, Polidocanol, Gerbstoffen, feuchten oder kühlenden Umschlägen oder Fett-Feucht-Umschlägen, kühlen Duschen, Schwarzteeumschlägen u. a.

Entspannungstechniken

Autogenes Training, progressive Muskelentspannung

Schulung

Standardisierte Schulungsprogramme zur Vermittlung adäquater Methoden, den Juck-Kratz-Zyklus zu unterbrechen wie z. B. durch Auflegen eines kalten Waschlappens, leichte Druckausübung. Die Ermahnung, nicht zu kratzen, ist sinnlos. Besser ist der Versuch der Ablenkung und Zuwendung zu einer Bezugsperson. Bei Kindern mit atopischem Ekzem: Neurodermitisschulung/AGNES-Programm (www.neurodermitisschulung.de).

Quelle: AWMF-Leitlinie „Chronischer Pruritus“ der Deutschen Dermatologischen Gesellschaft (DDG) und der Arbeitsgemeinschaft Pruritusforschung

Vorsicht, ansteckend!

Beobachten wir einen Menschen dabei, wie er sich kratzt, so verspüren wir schon bald ebenfalls einen Juckreiz. Dass Jucken ähnlich ansteckend wirkt wie Gähnen, fanden Wissenschaftler an der Wake Forest University in Winston-Salem heraus. Außerdem entdeckten sie, dass diese Reaktion bei Menschen mit einer juckenden Hauterkrankung deutlich stärker ausgeprägt ist. Die Wissenschaftler wollen nun herausfinden, was genau im Gehirn beim Anblick von Kratzbewegungen passiert. Diese Erkenntnisse sollen dazu beitragen, Methoden zu entwickeln, mit deren Hilfe die Kratzreaktion reguliert und der Teufelskreis aus Juckreiz und Kratzen durchbrochen werden kann.