

Juckreiz

Nur *nicht*
aus der
Haut fahren!

Dass die Haut juckt, hat wohl jede und jeder schon erlebt. Wird das chronisch, ist es oft unerträglich. Tatsächlich ist fast jede fünfte Person einmal im Erwachsenenleben von Pruritus betroffen. Juckreiz ist ein häufiges Phänomen in der Hautarztpraxis. Was dahinter stecken – und vor allem, was nachhaltig Linderung verschaffen kann, hat BIO im Gespräch mit dem Dermatologen Dr. med. Christoph Liebich herausgefunden.

TEXT: PEPE PESCHEL

P ruritus, per Definition ein unangenehmes Juckempfinden, gehört zu den häufigsten Symptomen, die Dermatologen in ihrem Berufsalltag begegnen. Die Ursachen gehen dabei mitunter weit über einen Mückenstich oder den Kontakt mit Brennnesseln, Milben oder Flöhen hinaus. Dr. med. Christoph Liebich aus München erklärt: „Auch verschiedene internistische Erkrankungen können zu Juckreiz führen.“ Umso wichtiger sei die differenzialdiagnostische Abklärung, vor allem bei chronischem Jucken, also wenn das Krabbeln auf der Haut länger als sechs Wochen andauert. Dann gilt es, allen nur denkbaren Auslösern auf den Grund zu gehen. So können Leber- oder Nierenerkrankungen ursächlich sein, ebenso Abflussstörungen der Galle. Es gibt auch Fälle, in denen chronisches Jucken bereits in frühen Krankheitsstadien auftreten und etwa auf eine Gelbsucht (Ikterus) hinweisen kann.

Prof. Dr. Elke Weisshaar, Oberärztin der Abteilung klinische Sozialmedizin am Universitätsklinikum Heidelberg schätzt, dass fast jede(r) fünfte Deutsche mindestens einmal im Leben von chronischem Juckreiz betroffen ist. In Risikogruppen wie Dialysepatienten ist es sogar jede beziehungsweise jeder vierte. Wer chronischen Juckreiz hat, leidet sowohl physisch als auch psychisch, bisweilen ist die Lebensqualität der Betroffenen extrem eingeschränkt: Das ständige Jucken kann den Schlaf rauben und an den Nerven zehren. Juckreiz kann sogar ansteckend sein, ähnlich wie Gähnen oder Lachen. Wenn Sie sehen, dass jemand sich kratzt, juckt merkwürdigerweise plötzlich auch die eigene



DR. MED. CHRISTOPH LIEBICH

ist Facharzt für Haut- und Geschlechtskrankheiten mit den Schwerpunkten dermatologische Kosmetologie, Lasermedizin, Allergologie und Phlebologie. Außerdem lehrt er an der Technischen Universität München.

Haut. Aber: Wenn Sie an etwas anderes denken, hört es auch wieder auf.

WAS JUCKT BEIM JUCKREIZ?

Nach Sonnenbrand oder einem Insektenstich, an einer besonders trockenen Hautstelle und manchmal auch ohne erkennbaren Grund beginnt die Haut zu jucken. Dies ist eine vollkommen natürliche Empfindung, die Menschen instinktiv als Signal der Haut und Schleimhaut wahrnehmen. Der Körper warnt damit vor Parasiten und anderen Hautreizungen und löst automatisch das Bedürfnis aus, sich zu kratzen und somit den Störfaktor zu entfernen.

Auslöser des Juckreizes sind verschiedene Botenstoffe, die oberflächliche Nervenendigungen in der Haut reizen. Der wohl am besten untersuchte Auslöser des Juckreizes ist Histamin, ein bekanntes Allergen. Je nach Auslöser entsteht ein Jucken, das als reines Jucken, stechend oder brennend oder als schmerzendes Kribbeln empfunden wird. Lange galt Juckreiz als der kleine Bruder des Schmerzes, doch quält chronischer Juckreiz viele Menschen nicht weniger als chronische Schmerzen. Zwar sind die Signalwege von Schmerz und chronischem Jucken verflochten, aber anders als bisher angenommen leiten nicht Schmerznerven, sondern spezialisierte Juckreiznerven die Juckempfindung an das Gehirn. Dort wird unmittelbar das Verlangen ausgelöst, sich zu kratzen.

In jedem Fall gilt: Nur ein Beseitigen der Ursache führt auch nachhaltig zur Linderung. „Sei es das Meiden aufgespürter Kontaktallergene oder die Besprechung einer

Worauf Jucken hindeuten kann

Chronisches Jucken kann eine Begleiterscheinung anderer Erkrankungen sein, Beispiele sind:

INNERE ERKRANKUNGEN:

- Allergien (z.B. Hausstaubmilben-Allergie)
- Nährstoffmangel
- Nieren- und Lebererkrankungen
- Infektionskrankheiten
- Stoffwechselerkrankungen (z.B. Diabetes, Schilddrüsenfunktionsstörungen)
- Bandscheibenprobleme der Halswirbelsäule
- Erkrankungen des Zentralnervensystems
- Psychischer Stress und Depressionen
- Venenleiden
- Krebskrankheiten

DIE HAUT BETREFFEND:

- Ekzeme (jucken vor allem nachts)
- Neurodermitis
- Nesselsucht (Urtikaria)
- Schuppenflechte (Psoriasis)

Alles in allem sind die Auslöser derart vielfältig, dass sie für die Medizin Detektivarbeit bedeuten.

alternativen Medikation, wenn sich herausstellt, dass das Jucken als Nebenwirkung auf eine Arznei zurückzuführen ist.“ Ein Szenario, das zum Beispiel bei der Einnahme von Schmerzmitteln, ACE-Hemmern oder antibiotisch wirksamen Substanzen wie Penicillin denkbar ist. Zu den Triggern, die chronisches Jucken erst richtig anschieben können, zählen außerdem emotionaler Stress, Anspannung oder Ängste. Aber auch trockene Heizungsluft oder Hitze, wie sie beispielsweise in der Sauna entsteht.

WIE HILFT DIE SCHULMEDIZIN?

Führen auf das Jucken abgestimmte Verhaltensstrategien, wie etwa Stressreduktion oder das Meiden heißer Saunabäder, nicht zum gewünschten Erfolg, nutzen Fachleute individuell auf den Patienten abgestimmte Therapiekonzepte. Hierbei kommen zunächst Salben und Cremes gegen das Jucken zum Einsatz – in der Hautarztpraxis topische Therapie genannt. Verwendet werden unter anderem Wirkstoffe wie Cannabidiol (CBD) aus der Hanfpflanze oder kurzzeitig auch Kortison. Letzteres kann bei akuten, sehr heftigen Entzündungs- und Juckreizphasen schnell Linderung bringen. Kortisonpräparate sollten allerdings nicht langfristig angewendet werden: Bei dauer-

hafter Anwendung wird die Haut pergamentartig dünn, leicht verletzlich und anfällig für Infektionen.

Chronisch-entzündliche Hauterkrankungen wiederum profitieren häufig von Bestrahlungen mit UV-B-Licht: Die UV-Strahlen können bestimmte Zellen des Immunsystems (Mastzellen) daran hindern, übermäßig viel Histamin auszuschütten. Histamin wird übrigens nicht nur im menschlichen Körper produziert, sondern kommt auch etwa in Lebensmitteln vor, besonders in geräucherten Fleisch- oder Wurstwaren oder lange gereiftem Käse. Diese histaminhaltigen Lebensmittel gilt es entsprechend zu meiden.

HEILSAMES AUS DER NATUR

Eine naturheilkundliche Alternative ist das in Chili enthaltene Capsaicin. Der Pflanzenstoff hat sich längst einen Namen gemacht, weil er in Form von speziellen Thermopflastern effektiv den Schmerz bei Verspannungen lindert. Aktuelle Studien belegen jedoch nicht nur die schmerz-, sondern auch die juckreizlindernde Wirkung des Capsaicins durch seinen hemmenden Einfluss auf die Nervenfasern, die Juckempfindungen vermitteln. Eine Untersuchung mit

„Nur ein Beseitigen der Ursache führt auch nachhaltig zur Linderung“

Patienten, die an neuropathisch bedingtem Juckreiz litten, der durch Nervenschäden oder eingeschränkte Nervenfunktion ausgelöst wird, ergab eine signifikante Besserung des Juckens durch Anwendung eines Capsaicinpflasters. Die Ergebnisse wurden 2018 im wissenschaftlichen Fachmagazin Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology veröffentlicht.

Weitere Heilpflanzen, die den Juckreiz lindern können, sind Hamamelis (Zaubernuss), Ringelblume, Campher, Kamille, Pfefferminze, Melisse, Salbei und Aloe. Den hautreizenden und damit durchblutungsfördernden Effekt des Camphers macht man sich beispielsweise nicht nur bei schmerzenden Gliedern und Muskeln zunutze – die nervenreizende Eigenschaft hat auch eine juckreizstillende Wirkung.

Pfefferminzöl wirkt über mehrere Mechanismen: Beim Auftragen auf die juckende und schmerzende Haut sorgt es dafür, dass spezielle Rezeptoren in der Haut aktiviert werden, die sogenannten Kälterezeptoren. Die Weiterleitung des Kältereizes führt vermutlich zur Blockade der Schmerzleitung und vermindert Juckreiz und Schmerzen.

Das hilft gegen Juckreiz



ALOE VERA

Das Gel der Aloe Vera spendet Feuchtigkeit und lindert Entzündungen. Am besten wirkt das Gel einer frisch aufgeschnittenen Pflanze.

Feuchtigkeitsspendende Hautpflege

Rückfettende, feuchtigkeitsspendende Cremes beugen der Austrocknung der Haut vor und stärken die Hautbarriere. Dabei gilt: Je trockener die Haut, desto fettreicher muss die Pflege sein. Gut geeignet für die erste symptomatische Hilfe sind Cremes mit Menthol, Campher und Harnstoff. Präparate mit Antihistaminika stillen zusätzlich den Juckreiz.



Chili-haltige Pflaster



Capsaicin, ein Scharfstoff der Chili, wirkt wärmend, durchblutungsfördernd und schmerzlindernd. Thermopflaster, die Capsaicin enthalten, können bei Juckreiz helfen. Hochkonzentrierte Chili-Pflaster sollten allerdings nur von einem Arzt oder einer Ärztin angewendet werden.



SCHWARZTEE-UMSCHLÄGE

Feuchte Umschläge mit schwarzem Tee können eine kurzfristige Juckreizlinderung verschaffen.

PFEFFERMINZE

Neben ihren antibakteriellen und entzündungshemmenden Eigenschaften wirkt Pfefferminze kühlend und erfrischend. Pfefferminzöl kann pur auf die betroffene Stelle gegeben oder für Umschläge verwendet werden.



Bei vielen chronisch-entzündlichen Hauterkrankungen hat sich die Bestrahlung mit UV-B-Licht als entzündungshemmend erwiesen. UV-B-Strahlen wirken auch bei Juckreiz lindernd.

Beruhigende Wirkung der Zaubernuss

Die Extrakte aus den Blättern und der Rinde der Hamamelis (auch Zaubernuss genannt) sind wahre Heilungskünstler bei lokalen Entzündungen der Haut, aber auch bei Juckreiz. Übergießen Sie zwei Teelöffel Hamamelisblätter oder einen Teelöffel Hamamelisrinde mit einem halben Liter kochend heißem Wasser. Lassen Sie die Mischung 15 Minuten zugedeckt ziehen, bevor Sie die Blätter oder Rinde absieben. Tränken Sie in dem abgekühlten Extrakt ein kleines Handtuch oder einen Waschlappen und legen Sie die Extrakt-Auflage für 15 Minuten auf die betroffenen Hautstelle.



Ist die Haut aufgekratzt, sollten Sie das Öl an dieser Stelle allerdings nicht verwenden, es könnte die Wunde noch mehr reizen. Kaufen Sie hochwertiges Pfefferminzöl, bei dem der Hersteller Arzneimittelqualität garantiert. Das Öl sollten Sie stets nur verdünnt auf der Haut anwenden – etwa im Mischungsverhältnis 1:10 mit hochprozentigem Alkohol, da es sonst die Haut zu stark reizt. Am besten bewahren Sie die Mischung in einer Braunglas-Tropfflasche auf und tragen das Öl mithilfe eines Wattepads oder Stofftuchs gleichmäßig auf die juckende Haut auf.

DIE RICHTIGE PFLEGE GEGEN TROCKENE HAUT

Kommen wir zu einer vergleichsweise guten Nachricht: Chronisches Jucken resultiert – vor allem mit zunehmendem Alter – im Großteil der Fälle aus einer zu trockenen und zu wenig gepflegten Haut! Und die wiederum juckt und juckt – bis sie endlich Aufmerksamkeit bekommt. Eigentlich liegt es nahe, berücksichtigt werden die natürlichen Hautveränderungen im Alter dennoch oft nicht. „Die körpereigene Talgproduktion geht im Laufe des Lebens zurück“, sagt Dermatologin Liebich. „Sowohl hinsichtlich Qualität als auch Quantität. Ähnliches gilt im Winter, weil der Körper bei Außentemperaturen unter sieben Grad Celsius ebenfalls seine Talgproduktion runterfährt.“

Und die Lösung? Pflegen Sie Ihre Haut! Die Crux: Viele Menschen bevorzugen Pflegeprodukte mit einem hohen Wasser- und niedrigen Fettanteil, die also alles andere als reichhaltig sind. Leichte Milch auf der Haut wird zwar oft als angenehm empfunden, trocknet aber auf Dauer zusätzlich aus. „Wichtig sind Inhaltsstoffe, die die Fähigkeit der Haut, Feuchtigkeit zu speichern, erhöhen können, wie zum Beispiel der Harnstoff Urea. Nährende Wirkstofföle in der Nachtcreme können beispielsweise Ingredienzen wie Nachtkerzen-, Avocado-, Mandel- oder Olivenöl sein“, rät Liebich. Tipp: Achten Sie hierbei auf qualitativ hochwertige Naturöle. Nicht zuletzt, weil Pflegeprodukte mit vielen Konservierungs- und Zusatzstoffen wie Parabenen, Silikonen, Farb- oder Duftstoffen zusätzliche Hautirritationen bedeuten können (vgl. unser Artikel über gesunde Hautpflege in BIO 3/2019). Darüber hinaus kann man auch beim Duschen ein Duschöl statt herkömmlicher Gele verwenden, denn diese enthalten oft aggressive Reinigungs- und Waschsubstanzen.

BLOSS NICHT KRATZEN!

Wenn es juckt – ganz klar: Dann wird häufig gekratzt. Und schon wird es immer schlimmer. Aber warum ist das so? Wer heftig auf der Haut kratzt, provoziert Schmerzreize. Daraufhin werden Schmerzbotenstoffe freigesetzt, die ihrerseits von in der Haut liegenden Schmerzrezeptoren

JUCKREIZ-SPRECHSTUNDE



Wenn die Dermatologin nichts findet ...

Erster Ansprechpartner bei Juckreiz, der über Wochen quält, ist der Dermatologe. Falls er keine Ursache für das Jucken findet, helfen an einigen Universitätskliniken angesiedelte interdisziplinäre Expertenteams, die etwa aus Dermatologen, Internisten, Neurologen, Schmerztherapeuten, Gynäkologen oder Psychosomatikern bestehen. Eine Juckreizsprechstunde bieten beispielsweise die Universitätskliniken Heidelberg und Münster an. Hier wird der Grund für das Jucken identifiziert und eine entsprechende Therapie eingeleitet.

(Nozirezeptoren) wahrgenommen und zum Gehirn geleitet werden. Diese Weiterleitung hemmt kurzzeitig die Reizweiterleitung jener Nervenfasern, die für Juckempfindungen zuständig sind. Aus diesem Grund mildert das Kratzen für einen Moment den Juckreiz, der aber kurz darauf umso unerträglicher zurückkehrt. Aber: Wenn wir uns kratzen, verletzen wir auch immer ein bisschen die intakte Haut. Dann haben auch unerwünschte Eindringlinge wie Erreger, Schadstoffe oder Allergene leichtes Spiel. Die entstehenden kleinen Entzündungen fangen dann selbst an zu jucken. Besser ist es, die Haut sanft zu kneten oder zu kneifen oder einen kühlen Waschlappen auf die Haut zu legen.

Wird viel gekratzt, kommt es langfristig zum Umbau der Haut: Es wachsen neue Nerven, die ihrerseits Juckreiz hervorrufen können. Zudem kann sich (wie bei Schmerzen auch) beim Juckreiz im Zentralen Nervensystem ein Juckreizgedächtnis bilden, das sich nicht wieder löschen lässt. Dann hilft kratzen nicht mehr.

SCHLUSS MIT NÄCHTLICHEN JUCKATTACKEN

Auch bei guter Pflege bleibt oft eine Hürde: quälende Juckreizattacken in der Nacht. Hautarzt Christoph Liebich empfiehlt, eine Creme neben sich auf den Nachttisch zu legen. Ebenfalls hilfreich ist eine atmungsaktive, nicht synthetische Schlafkleidung. Auch kurzes kaltes Abduschen vor dem Zubettgehen oder naturheilkundliche feuchtwarme Wickel haben sich bewährt. Für einen solchen Wickel wird starker schwarzer Tee aufgebrüht.

„Während der Tee zieht, können Sie sich zur Nacht dicker als sonst eincremen“, erklärt Liebich. „Dann ein altes T-Shirt oder eine ausrangierte Schlafanzugjacke im Teesud tränken, gut auswringen und – sobald die Wärme des Wickels angenehm ist für die Haut – über die juckenden Stellen anziehen. Danach richtig gut eingepackt ins Bett legen. Viele meiner Patienten machen damit sehr gute Erfahrungen, weil die Gerbstoffe im Teewickel den Juckreiz beruhigen und die Hautregeneration unterstützen können.“

CLEVERE SELBSTHILFE AUF DEM TELLER

Für ganzheitliche Hilfe lohnt nicht zuletzt ein Blick auf die Ernährungsgewohnheiten. „Ausreichend trinken, das ist eine weitere goldene Regel“, sagt Dr. Liebich. „Am besten täglich 1,5 bis zwei Liter, ideal sind Mineral- und Heilwässer sowie Kräutertees.“ Wer zudem Alkohol minimiert oder meidet, punktet doppelt: „Zu viel Alkohol trocknet die Haut aus, der Teint wird fahl.“ Chronische Übersäuerung ist nur eine weitere Folge regelmäßigen Alkoholkonsums. Ebenso eine Ernährung mit überwiegend industriell hergestellter Kost bei gleichzeitigem Mineralstoffmangel. Kippt dadurch die Säure-Basen-Balance im Organismus, kann neben Juckreiz auch übermäßiges

Schwitzen folgen, denn: Sind die körpereigenen Ausscheidungskapazitäten überlastet, nutzt der Körper die Haut als Rettungsanstalt besonders großzügig aus, um die Säurelast loszuwerden. Mit dem Schweiß gelangen die sauren Substanzen an die Hautoberfläche und – jucken. Bei bis zu 600 Schweißdrüsen pro Quadratzentimeter ist leicht vorstellbar, wie quälend das ausfallen kann. Die Lösung: eine überwiegend basische, pflanzliche Ernährung mit reichlich Gemüse statt stark verarbeiteter, säurebildender Lebensmittel, die mit Pökelsalzen oder Industriezucker, fraglichen Zusatzstoffen oder Transfetten angereichert sind (vgl. auch unseren Artikel über Basenfasten ab Seite 32 in dieser BIO).

Einen Tipp hat Dermatologe Liebich noch: „Entspannen Sie sich, wann immer es geht – innerlich zur Balance kommen, auch das trägt zur Linderung von Juckreiz bei.“ In diesem Sinne: Nur nicht aus der Haut fahren!



BUCHTIPP



» HAUT VON INNEN HEILEN. DAS ANTI-ENTZÜNDUNGS-KOCHBUCH GEGEN SCHUPPENFLECHTE, DERMATITIS, ROSAZEA UND ANDERE HAUTKRANKHEITEN «

Karen Fischer, Riva 2019, 240 Seiten, 19,99 Euro



Fordern Sie jetzt unseren kostenlosen Prospekt an!

Naturklinik Michelrieth

- Naturheilverfahren
- Entspannung des Nervensystems
- Heilfasten für Körper und Seele
- Gesundheits-Check-ups
- Aufbau-Kuren
- Zahnherd-Diagnostik
- Mikronährstoff-Diagnostik und -Therapie
- Schwermetall-Entgiftung
- Dunkelfeld- / Blutausstrich-Test
- Nervenpunktbehandlung

Patienten jeden Alters sind herzlich willkommen!



Buchung und Beratung

Telefon: 09394 8010

E-Mail: info@naturklinik.com

www.naturklinik.com