

Trockene Haut (Xerosis cutis)/Juckreiz

Sehr geehrter Patient,

bei Ihrer heutigen Untersuchung habe ich festgestellt, dass Sie an einer Hauttrockenheit leiden. Vielleicht hat Sie das zu mir geführt, und Sie haben meine Sprechstunde wegen Juckreizes aufgesucht.

Juckreiz ist ein sehr häufiges Problem, ca. 5-10% aller Patienten kommen deswegen in meine Sprechstunde. Die Ursachen für Juckreiz sind vielschichtig. Vom Patienten werden häufig eingenommene Medikamente als Ursache angesehen - dies ist möglich, aber fast nie zu klären, da praktisch jedes Medikament Juckreiz auslösen kann. Ein Auslassversuch lohnt nur, wenn der Juckreiz neu mit Beginn der Einnahme eines bestimmten Medikaments aufgetreten ist. Letztlich findet sich bei genauer Betrachtung häufig eine andere Ursache des Juckreizes. Die häufigste ist eine Neurodermitis. Diese kann in sehr verschiedenen Schweregraden vorliegen - manchmal entstehen keine Ekzeme sondern die Neurodermitis zeigt sich nur als ständige Neigung zu trockener Haut mit Juckreiz.

Beinahe normal ist eine zunehmende Hauttrockenheit mit dem Alter. Die Größe und Aktivität der Talgdrüsen ist in der Pubertät am höchsten (Akne!) und nimmt dann kontinuierlich ab. Meist ab dem 50 Lebensjahr führt dies zu einer zunehmend auch spürbaren Hauttrockenheit. Trockene Haut juckt! Auch Winterluft führt zu trockener Haut. Die Luftfeuchtigkeit sinkt und damit steigt der Feuchtigkeitsverlust unserer Haut. Sie wird trocken und juckt. Dieser Juckreiz ist ein Warnsignal Ihres Körpers, dass ihm etwas fehlt, was Sie zuführen sollten.

Was können Sie tun?

Wasser meiden. Trockene Haut wird durch Wasser weiter ausgetrocknet. Das klingt paradox, liegt aber daran, dass Wasser die Hornschicht aufquillt und somit zur vermehrten Abgabe der hauteigenen Feuchtigkeit führt. Das Aufbringen von Fett sorgt dagegen für einen Einschluss der Hautfeuchtigkeit und hält die Haut geschmeidig. Sie haben den Effekt sicher schon selbst erlebt: denken Sie an trockene Lippen - durch ständiges Anlecken werden diese nur noch trockener - dagegen hilft regelmäßiges Einfetten gut.

1. Duschen ist zur Körperreinigung günstiger als Baden - die Aufquellung durch das Wasser ist kürzer und weniger intensiv.
2. nutzen Sie ein Duschöl - Seifen und Duschgele trocknen die Haut zusätzlich aus.
3. Überdenken Sie tägliches Duschen - außer bei stark verschmutzenden Berufen oder nach starkem Schwitzen ist für die normale Körperhygiene ein Duschen alle 2 oder 3 Tage völlig ausreichend.
4. Nicht trockenrubbeln – dies ist zwar momentan angenehm, reizt aber mittelfristig die Haut, trocknet sie weiter aus und verstärkt den Juckreiz. Daher nur trocken tupfen.

5. Nach dem Duschen muss die Haut unbedingt eingecremt werden.

6. Wenn Sie zu trockener Haut neigen zeigt das, dass Ihre Haut selbst zu wenig Fett produziert. Dies müssen Sie von außen zuführen, indem Sie die Haut regelmäßig eincremen. Mindestens 1 x tgl, bei sehr trockener Haut auch morgens und abends. Wählen Sie ein Produkt, das ein ausgewogenes Verhältnis von Fett und Feuchtigkeit hat. Vorsicht: sehr flüssige Lotionen und Feuchtigkeitscremes haben einen hohen Wasser- und geringen Fettgehalt, diese sind für fettige Haut gedacht und trocknen die Haut weiter aus. Bei trockener Haut sollten Sie ein Produkt verwenden, das speziell für trockene Haut gedacht ist. Achten Sie auf Kennzeichnungen wie „für trockene, juckende Haut“ oder „rückfettend“. Besonders geeignet sind Produkte mit Zusatzstoffen wie Urea (=Harnstoff) oder Glycerin, die die Hauttrockenheit effektiv lindern oder auch Polidocanol, welches juckreizhemmend wirkt und Dexpanthenol, welches einen pflegenden, weichhaltenden Effekt hat.

5. Wenn Sie gern baden dann nutzen Sie das Bad gleich therapeutisch: wenden Sie statt eines Schaumbads ein medizinisches Ölbad (zB. Balneum Hermal, Neuroderm Mandelölbad oder Balmandol Mandelölbad) an. Es gibt auch Ölbäder mit juckreizhemmenden Zusatzstoffen (zB. Balneum Hermal Plus).

7. Reibende Kleidung verstärkt den Juckreiz – tragen Sie weiche bequeme Kleidung, ggf. kann es hilfreich sein, die auf der Haut getragenen Stücke auf links zu drehen – dadurch reiben die Nähte nicht an der Haut. Aus dem Trockner ist die Kleidung weicher als vom Lufttrocknen.

8. Wärme und Schwitzen verstärkt Juckreiz. Halten Sie Ihr Schlafzimmer bei ca. 16-18°C und kleiden Sie sich auch tagsüber nicht zu warm.

9. Bei Juckreizattacken wenden viele Patienten heiße Duschen an oder reiben und kratzen die Haut, im schlimmsten Fall unter Zuhilfenahme von Bürsten – dies beruhigt zwar den Juckreiz für einige Momente, ist aber ungünstig weil sowohl durch die Hitze als auch durch den Wasserkontakt und die mechanische Irritation das Problem mittelfristig verschlimmert wird. Gute Tipps bei Juckreizattacken. Jegliche Art von Kälte. Bei lokalisiertem Juckreiz können Kältepacks aufgelegt werden, bei generalisiertem Juckreiz hilft eine kurze kalte Dusche mit anschließendem Eincremen mit einer mäßig fettigen, möglichst vorher gekühlten Creme. Auch sonst helfen etwas weniger fettige, gut gekühlte Cremes gut. Besonders empfehlenswert sind Produkte mit Polidocanol (z. B. Eucerin Akut Spray) oder Lidocain (z. B. Anaesthesulf Lotio), die lokal betäubend wirken. Aber auch eine leichte Creme ohne Zusatzstoffe kann allein durch den Kühleffekt gut helfen.

Weiteres wichtiges Hilfsmittel gegen Juckreiz: Ablenkung. Jeder weiß, dass der Mückenstich nur juckt, wenn man ihm Aufmerksamkeit schenkt. Also lenken Sie sich ab! Machen Sie einen Spaziergang, lösen Sie ein Kreuzworträtsel – es muss etwas sein, was Sie von der juckenden Stelle ablenkt.

Wichtige Regel: Nicht kratzen! So schwer das ist – es verschlimmert das Problem nur. Ein wichtiges Hilfsmittel gegen das Kratzen: lenken Sie Ihre Hände ab. Haben Sie immer etwas in der Hand, z. B. einen Kuli. Gegen nächtliches Kratzen hilft das Tragen von Handschuhen über Nacht, ggf. kann man diese sogar an den Schlafanzug annähen, wenn sie sonst unbewusst ausgezogen werden.

10. Es gibt Tabletten, die Juckreiz lindern können. Antihistaminika wie Cetirizin oder Lorano finden Sie frei verkäuflich in jeder Apotheke. Sie sind relativ nebenwirkungsarm (deshalb auch nicht rezeptpflichtig) und helfen bei einigen Formen von Juckreiz sehr gut.