

Starker Juckreiz kann viele Ursachen haben: Meist liegt trockene Haut oder eine Hauterkrankung wie Neurodermitis oder Psoriasis zugrunde. Aber auch Nahrungsmittelallergien, Stress, Stoffwechselerkrankungen, Parasiten oder Inhaltsstoffe von Kosmetika können Auslöser sein. Chronischer Juckreiz kann Betroffene ebenso belasten wie Schmerzen. Damit der quälende Juckreiz vergeht, kommen hier fünf Tipps.

Tipp 1: Kreislauf durchbrechen

„Nicht kratzen!“ ist ein Ratschlag, den Betroffene oft zu hören bekommen. Doch das ist leichter gesagt als getan: Denn Juckreiz kann sehr belasten und endet häufig in einem Teufelskreis. Durch das Kratzen entstehen kleine Verletzungen in der Haut, die die Pforten für Bakterien und Keime öffnen. Dadurch können Entzündungen entstehen, die wiederum mit Juckreiz und Schmerzen einhergehen.

Um den Kreislauf zu durchbrechen, muss der Juckreiz gestoppt oder unterdrückt werden. Alternativ ist es auch sinnvoll, die Fingernägel kurz zu feilen und scharfe Kanten zu entfernen. Nachts ist der Juckreiz durch die Bettwärme oft am schlimmsten. Unbewusst wird im Schlaf gekratzt. Um Verletzungen zu vermeiden eignen sich Baumwollhandschuhe, die in verschiedenen Größen erhältlich sind.

Tipp 2: Juckreiz wegkühlen

Beim Juckreiz handelt es sich um eine Missempfindung der Haut. Um die Nerven kurzzeitig zu betäuben eignet sich Kälte besonders gut: Kalte Umschläge, kühlende Cremes und Lotionen oder Kalt-Warm-Kompressen und Eisspray können helfen. Der entstehende Kältereiz kann die Schmerzrezeptoren vorübergehend blockieren. Der ideale Aufbewahrungsort für die Kompressen ist der Kühlschrank, nicht das Eisfach. Außerdem sollten sie keinen direkten Hautkontakt haben und nicht länger als 15 Minuten auf der Stelle verbleiben, um Hautverletzungen zu vermeiden.

Tipp 3: Do's & Dont's für die Hautpflege

Trockene Haut geht oft mit Juckreiz einher. Damit sie geschmeidig bleibt ist es wichtig, regelmäßig zu pflegen. Nur so können trockene Stellen und rissige, spröde Haut verhindert werden. Liegt eine Hauterkrankung zugrunde ist die passende Basispflege Pflichtprogramm. Aber auch ohne Vorbelastung sollte die Haut regelmäßig eingecremt werden. Beim Duschen und Baden sollten Produkte mit rückfettenden und pflegenden Zusätzen verwendet werden. Ebenso sind Dusch- und Badeöle geeignet. Bei empfindlicher Haut sollte auf Farb- und Konservierungsmittel, Parfum und Parabene verzichtet werden. Ideal ist lauwarmes oder kaltes duschen, heißes Wasser verschlimmert den Juckreiz häufig eher noch.

Tipp 4: Ablenkungsmanöver

Statt scharfkantiger Kratzhilfen, die die Haut stark schädigen sollten Alternativen zum Kratzen wie Streicheln, Drücken, Reiben oder leichtes Kneifen angewendet werden. Bei Kindern haben sich auch sogenannte „Kratzklötzchen“ bewährt: Anstelle sich selbst zu kratzen, wird ein mit Fensterleder bezogenes Holzklötzchen gekratzt. Alternativ eignen sich natürlich auch andere Gegenstände: Das Kratzen suggeriert dem Gehirn, dass etwas gegen die juckende Haut unternommen wird. Dabei kommt es jedoch nicht zu Verletzungen der eignen Haut.

Tipp 5: Hausmittel

Gegen den lästigen Juckreiz können einige Hausmittel helfen. Beispielweise sollen kühlende Umschläge mit schwarzem Tee Linderung bringen: Die enthaltenen Gerbstoffe wirken zudem entzündungshemmend. Aloe Vera kann die Haut beruhigen: Als kühlendes Gel soll es den Juckreiz unterbrechen und so die Wundheilung fördern. Ebenso bewährt haben sich Bäder mit Meersalz: Das Salz enthält Mineralstoffe und unterstützt die Haut dabei, ihren Säureschutzmantel zu regenerieren, außerdem wirkt es entzündungshemmend. Die Badedauer sollte 15 Minuten nicht überschreiten, zu langes Baden kann die Haut erneut austrocknen.