

# Wen es juckt, kratzt wider besseres

Ob ausgelöst durch Urtikaria, Ekzeme, Insektenstiche, Nesseln, zu trockene Haut oder eine versteckte Krankheit: Juckreiz löst automatisch den Drang zum «Kratzen» aus – wohl wissend, dass dadurch alles noch schlimmer wird. Doch, wie entsteht der so plagende Juckreiz, der sich auf unterschiedlichste Art zeigen kann? Was sind die wahren Ursachen?

Juckreiz, auch Pruritus genannt, ein «unangenehmes, subjektives Symptom, mit dem Wunsch zu kratzen» umschreibt eine Sinnesempfindung der Haut. Er entsteht unabhängig von der Schmerzempfindung, indem die oberflächlichen Nervenendigungen der Haut auf verschiedene Botenstoffe reagieren. Diese Botenstoffe bestimmen auch die Art des Juckens. Es wird unterschieden zwischen einem reinen Jucken, einem stechenden oder brennenden Jucken oder einem schmerzhaften Kribbeln in der Haut. Diese Juckempfindungen werden über die Nervenbahnen des Rückenmarks zum Gehirn transportiert, wo unmittelbar das Kratz-Verlangen ausgelöst wird. Durch das Kratzen wird die Haut geschädigt und entzündlich verändert, was wiederum den Juckreiz verstärkt – es entsteht ein Teufelskreis, auch Juckreiz-Kratz-Zyklus genannt.

## Von akut bis chronisch

Die Ursachen sind vielfältig. Ein akuter Juckreiz hat die wichtige Funktion auf Fremdeinfluss, z. B. durch Insekten, Parasiten oder schädliche Pflanzenbestandteile (z. B. Brennnessel) aufmerksam zu machen. Dieser akute Juckreiz hält meist nicht lange an und ist einfach zu behandeln.

### Was kann einen Juckreiz auslösen oder verstärken?

- Hauttrockenheit
- Überhitzte Räume
- Raue Kleider, zum Beispiel aus Wolle
- Kontakt mit hautschädigenden Substanzen wie z. B. entfettende Alkoholschläge, Parfums, Nagellackentferner, Eispackungen
- Häufiges Waschen und/oder Baden
- Genussmittel wie Alkohol, scharfe Gewürze, heisse Getränke usw.
- Kratzen mit Hilfsmitteln wie Bürsten, scharfe Gegenstände, zum Beispiel Messer etc.
- Chronischer Stress

Chronischer Juckreiz bleibt dagegen länger bestehen, ist in den meisten Fällen therapeutisch schwer zu beeinflussen und bedeutet daher eine schwere körperliche und seelische Belastung. Als Ursache kommen zum Beispiel Störungen der Leber- oder Nierenfunktion, Vitaminmangel, Erkrankungen des Nervensystems, Schilddrüsenfunktionsstörungen oder auch selten bösartige Erkrankungen in Frage.

Auch viele Hauterkrankungen führen zu oft unerträglichem Juckreiz. Am häufigsten sind ekzematöse Hauterkrankungen die Ursache von Juckreiz mit akut auftretendem Hautausschlag. Gelegentlich machen sich auch noch nicht vollständig ausgebrochene Erkrankungen über den Juckreiz bemerkbar. Um diesem auf die Spur zu kommen, sind bei der Ursachensuche unter Umständen die Zusammenarbeit verschiedener Fachrichtungen erforderlich (Haut- oder Nervenärzte, Allergologen, Internisten, eventuell Frauen- oder Kinderärzte, Radiologen, Psychosomatiker).

## Wie entsteht Juckreiz?

Die Entstehung von Juckreiz ist bislang noch nicht vollständig geklärt, doch gibt es verschiedene Hypothesen, so z. B. diese: Ein schwacher Reiz (Stimulus) regt vor allem die Nervenfasern der Oberhaut (Epidermis) an, was als Juckreiz empfunden wird. Ein starker Reiz erregt eher die tiefer liegenden Nervenfasern und wird dem zentralen Nervensystem als Schmerz gemeldet. Dabei hat man herausgefunden, dass Schmerz den Juckreiz zu hemmen scheint. Das würde erklären, warum man sich bei massivem Juckreiz bis auf das Blut kratzt. Der dadurch ausgelöste Schmerz ist besser zu tolerieren als der Juckreiz.

Bei chronischem Juckreiz, zum Beispiel bei Neurodermitis (atopisches Ekzem), verändern sich die äusseren Ner-

venendigungen, wodurch ein normaler mechanischer Reiz oder ein Schmerzreiz als Juckreiz empfunden werden.

Auch trockene Haut kann Juckreiz hervorrufen. Ist die Haut zu trocken, entstehen in ihrer äussersten Schicht sogenannte Fissuren, Risse. Dadurch sind die Nervenendigungen der oberflächlichen Hautnerven direkt der Luft ausgesetzt, was zu einer erhöhten Sensibilität der Nerven und Leitfähigkeit von Reizen führen kann. Wird die Haut mit einer fetthaltigen Salbe behandelt, lässt auch der Juckreiz nach. Besonders anfällig dafür sind ältere Menschen. Man spricht dann vom sogenannten Altersjuckreiz (Pruritus senilis). Auch Patienten mit Neurodermitis haben in der Regel sehr trockene Haut, welche stark juckt. Durch Kratzen können sekundäre, den Juckreiz verstärkende Entzündungen entstehen.

## Der Ursache auf der Spur

Wichtig für die Ursachensuche ist auch die medizinische Vorgeschichte (Anamnese) der Betroffenen, nicht zu vergessen die Familienanamnese. Der Fragenkatalog ist deshalb umfassend und will unter anderem Antworten auf:

- Wann hat der Juckreiz begonnen
- Wann am häufigsten? (zeitlicher Zusammenhang)

### Was hilft bei Juckreizattacken

- Tragen von luftiger, nicht-synthetischer Kleidung
- kühlende feuchte Umschläge, z. B. mit schwarzem Tee
- lauwarmes Duschen und regelmässiges Eincremen zur Rückfettung der Haut

Ausserdem stehen eine Reihe von Cremes, Lotionen, Gels oder Sprays mit juckreizlindernden Substanzen zur Verfügung, die jeweils für eine kurze Zeit den Juckreiz unterdrücken. Unter Umständen muss auch eine orale Therapie dazu kombiniert werden.

# Wissen

- Wann ist er am schlimmsten
- Wie stark ist der Juckreiz?
- Wie oft juckt es?
- Wurde er seit Beginn stärker?
- Was geschah vor dem Juckreiz? (mögliche auslösende Faktoren)
- Wo juckt es?
- Werden Medikamente eingenommen?
- Kam es früher schon zu Juckreiz-Attacken?
- Besteht aktuell eine Erkrankung etc.?
- Juckt oder brennt es eher?

Je nach Ergebnis der Untersuchung hilft ein Bluttest, eine Ultraschall- und Röntgenuntersuchung oder auch eine Hautbiopsie auf der Suche nach der Ursache weiter.

## Therapie

Die Therapie von Juckreiz sollte sich immer nach der Grunderkrankung richten. Die meisten Juckreizformen sprechen gut auf eine konsequente, mehr-

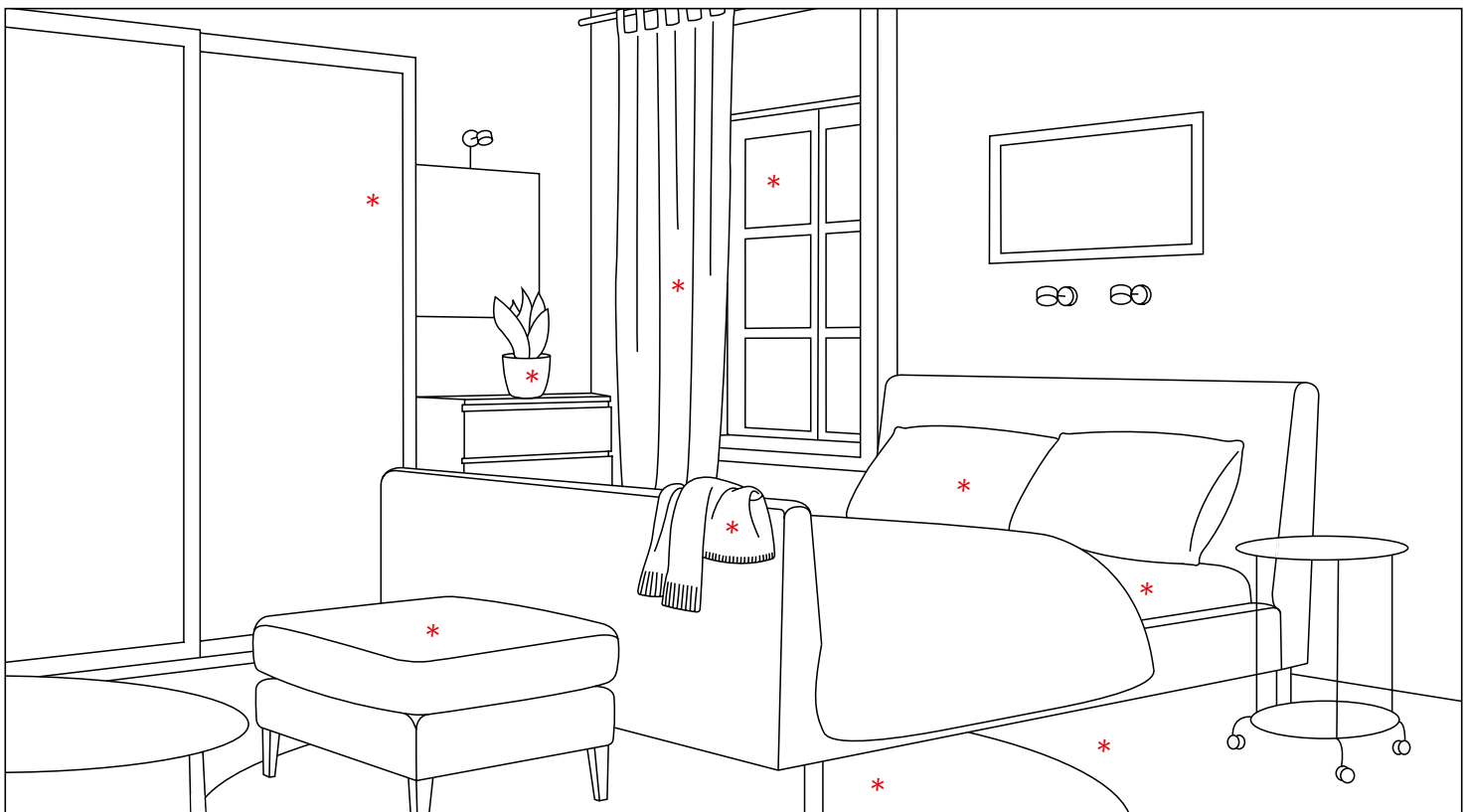
mals täglich angewandte, rückfettende Pflegetherapie mit möglichst neutraler Grundlage (keine Duftstoffe, keine Konservierungsmittel) an. Antihistaminika sind bei vielen chronischen Juckreizformen von begrenztem Wert. Gemäss neueren Studien werden hochdosierte Antihistaminika (Antiallergika) angewendet, welche nicht nur einen Effekt gegen das Histamin aufweisen, sondern auch entzündungshemmend wirken.

Kortisonpräparate wirken entzündungshemmend und reduzieren dadurch kurzfristig den Juckreiz; nach dem Absetzen kommt es jedoch meist zu einem Rückfall. Eine goldene Regel beim akuten Juckreiz ist folgende: Statt zu kratzen, sich ablenken oder die juckende Stelle mit Umschlägen kühlen. Zu starke mechanische Reizungen durch Kneifen, Kneten oder Reiben können

kontraproduktiv sein und indirekt wieder eine Entzündung und Juckreiz auslösen, wenn dadurch die Haut verletzt wird.

Juckreiz bleibt eine sehr unangenehme Empfindung, die nur schwer zu verdrängen ist und die Lebensqualität massiv beeinträchtigt. Die Behandlung, vor allem des chronischen Juckreizes, braucht die ganze Aufmerksamkeit des Arztes und das Zusammenspiel zwischen Ärzten und Patienten.

- Dr. Paul Bigliardi, PD+MER  
médecin adjoint spécialisé FMH  
en Dermatologie et Allergologie  
directeur de la recherche en  
Neurodermatologie  
Service de Dermatologie  
et Vénérologie CHUV, Lausanne



## Ihr Schlafzimmer. Die Allergiehöhle auf Erden?

Es lauern mehr Allergieursachen in unserem Alltag, als wir ahnen. Eine gezielte Prävention hilft Allergien zu vermeiden und zu verbessern, anstatt sie aufwändig zu behandeln, und sorgt so für mehr Lebensqualität. Alles über aktuelle Forschung, Prävention und geeignete Produkte für einen allergiefreien Alltag finden Sie auf [allergiepraevention.ch](http://allergiepraevention.ch) – auch für Ihr Schlafzimmer.