

Hilfe bei Juckreiz

Pruritus Die häufigste Ursache sind Probleme mit der Haut. Aber auch manche inneren Erkrankungen und Medikamente lösen dauerhaftes Jucken aus

Wenn es ständig juckt, möchte man aus der Haut fahren, weil sich das Kribbeln, Beißen oder Brennen unerträglich anfühlt – vor allem, wenn es anhält oder wenn der Geplagte nicht weiß, woher es kommt. Manchmal überziehen entzündete, bisweilen aufgekratzte Stellen den Körper und machen die unschönen Folgen des Juckens sichtbar.

Hauterkrankungen wie Neurodermitis, Schuppenflechte oder allergische Reaktionen sind dafür die häufigsten Ursachen. Doch bei chronischem Pruritus, einem mindestens sechs Wochen andauernden Juckreiz, muss die Haut nicht zwangsläufig geschädigt sein.

Auf Spurensuche gehen

„Es gibt praktisch keine Krankheit, die nicht auch lang anhaltendes Jucken auslösen kann“, sagt Professorin Sonja Ständer, Leiterin des Kompetenzzentrums Chronischer Pruritus am Universitätsklinikum Münster. So können Leber- oder Nierenleiden, eine Überfunktion der Schilddrüse, Diabetes oder Eisenmangel davon begleitet sein. Juckreiz kommt auch bei Krebserkrankungen vor – in äußerst seltenen Fällen kann er ihnen sogar vorausgehen.

Jucken ist ein komplexes Gefühl. Durch Nervenfasern und Botenstoffe in der Haut wird der Reiz an das Gehirn übermittelt. Welche Mechanismen diesem Phänomen zugrunde liegen, ist noch weitgehend unklar. Deshalb fehlen spezielle Medikamente gegen Juckreiz, die gezielt in die Prozesse eingreifen. „Chronischen Pruritus kann man nicht auf Knopfdruck behandeln. Wir Ärzte gehen dabei schrittweise vor und schauen, aus welchem Bereich das Problem kommen kann“, erläutert Ständer ihre Herangehensweise, die mitunter detektivischen Spürsinn verlangt.

Die Patienten, die in ihre Spezialambulanz kommen, gehören zu den kniffligen Fällen: „Oft kommt bei ihnen eins zum anderen. Es handelt sich in der Regel um einen gemischten Juckreiz, bei dem viele Faktoren eine Rolle spielen“, erklärt Dermatologin Ständer. Das ist zum Beispiel der Fall, wenn ein Diabetiker seit Jahren mit Betablockern den Blutdruck senkt und die Cholesterinwerte mit anderen Arzneien normalisiert. „Dass auch Medikamente, die schon lange einge- E nommen werden, plötzlich zu dem Symptom führen können, damit rechnet man üblicherweise nicht“, erzählt Ständer aus ihrem Praxisalltag. Es muss aber nicht jeden treffen. „Viele Tausende Patienten bekommen

beispielsweise Betablocker und haben keine Probleme mit Juckreiz. Warum sich das bei manchen Menschen nach einer gewissen Zeit der Einnahme ändern kann, wissen wir Forscher nicht.“

Die Schwierigkeit dabei ist, dass der Patient die Medikamente nicht unbedingt weglassen kann, denn er braucht sie ja – selbst wenn sie die Ursache des Juckens sind. Gemeinsam mit ihm kann der behandelnde Hausarzt oder Internist aber versuchen, auf einen anderen Wirkstoff umzustellen.

Individuelle Lösungen finden

Es dauert jedoch ungefähr acht Wochen, bis sich herausstellt, ob die Alternative erfolgreich und der Juckreiz verschwunden ist – oder ob die Suche nach einer passenden Lösung weitergeht. „Wir probieren aus, was helfen könnte. Erfahrung spielt dabei eine große Rolle“, sagt Ständer. Ungefähr 70 Prozent der Patienten profitieren von einer speziellen Therapie. „Allerdings wird nicht jeder juckreizfrei. Trotzdem sind die meisten zufrieden, wenn sich die Beschwerden stark bessern.“

Unerlässlich für alle Geplagten ist eine gute Pflege der Haut. Vor allem bei älteren Menschen produziert sie weniger Fett. Das führt zu trockener Haut, die eher juckt oder den Juckreiz verstärkt. Apothekerin Sabine Benz-Klemm aus Ulm empfiehlt

in solchen Fällen, zweimal täglich rückfettende Cremes mit Harnstoff zu verwenden, die wenig Konservierungs- und Duftstoffe enthalten. „Auch zum Duschen benutzt man am besten rückfettende Öle. Danach den Körper vorsichtig abtupfen, damit geschädigte Haut nicht zusätzlich gestresst wird.“ Juckt es akut, verschaffen feucht-kühle Umschläge Linderung. Cremes oder Lotionen mit Polidocanol betäuben die Haut leicht, Zusätze wie Hamamelis, Kampfer oder Menthol kühlen. Zur kurzfristigen Anwendung eignen sich auch Hydrokortison-Präparate, die ohne Rezept zu bekommen sind.

Kratz dich nicht! „Diese Aufforderung bringt bei Juckreiz-Patienten nichts, außer Konflikte in der Familie oder Partnerschaft“, sagt der Psychoanalytiker und Dermatologe Dr. Volker Niemeier aus Gießen. „Häufig ist es unerträglich für beide Partner, wenn sich einer nachts im Bett ständig kratzt. Denn das hält auch den anderen wach und macht ihn aggressiv.“ Wichtig ist es, Kratztechniken zu erlernen, welche die Haut nicht schädigen, sie zum Beispiel mit den Fingern kneten oder mit dem Knöchel reiben.

Auch Entspannungsmethoden wie progressive Muskelrelaxation oder autogenes Training können helfen. „Stress und Konflikte verstärken das Kratzen“, erklärt Niemeier. „Häufig spüren die Patienten die psychische Belastung noch nicht, die innerpsychischen Konflikte sind noch unbewusst. Sie merken aber, dass sie sich vermehrt kratzen. Eine Psychotherapie unterstützt dabei, damit besser umgehen zu können.“ Simone Scheufler

Reizende Nebenwirkung

Arzneien, die Jucken auslösen können

Beispiele für Medikamente:

Betablocker werden häufig eingesetzt, zum Beispiel um den Blutdruck zu senken, bei Herzkrankheiten, aber auch bei Ängsten.

Lipidsenker verschreiben Ärzte, um veränderte Blutfettwerte zu – normalisieren und erhöhte Cholesterinwerte zu senken.

Opioide sind starke Schmerzmittel, die manchmal zu akutem Juckreiz führen.

Citalopram ist ein Antidepressivum und gehört zur Gruppe der selektiven Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI).

Allopurinol ist ein Wirkstoff, der die Bildung von Harnsäure im Organismus hemmt. Damit wird beispielsweise Gicht behandelt.

Infusionen mit Hydroxyethylstärke (HES) als Therapie nach einem Hörsturz können zu schweren Juckreiz-Attacken führen.