



Massnahmen bei Juckreiz

Kratzalternativen bei Neurodermitis

Der Juckreiz ist eines der Merkmale von Neurodermitis. Unter diesem Leitsymptom leiden die Betroffenen am meisten. Das Kratzen verdrängt den Juckreiz vorübergehend, schädigt aber die Haut längerfristig und fördert somit weiteren Juckreiz.

Ziel der Therapie bei Neurodermitis ist es, den Teufelskreis zwischen Juckreiz, Kratzen und Verschlechterung des Hautzustandes zu durchbrechen.

Generelle Empfehlung, um dem Juckreiz entgegen zu wirken

- Tägliche Basispflege (gute Körperhygiene und Rückfettung)
- Eincremen mit Wasser-in-Öl-Emulsion oder Fettsalbe vor dem Schwimmbadbesuch schützt die Haut vor dem Austrocknen und kann Brennen und Juckreiz vermindern
- Fingernägel kurz und sauber halten
- Wärmestaus durch Kleidung und Bettzeug vermeiden, denn Schwitzen fördert Juckreiz und kann die Haut zusätzlich reizen
- Weiche Stoffmaterialien direkt auf der Haut verwenden: glatte Seide, Viscose, Lyocell, gekämmte Baumwolle. Synthetische Stoffe und Wolle sind oft unangenehm zu tragen (Juckreiz, Schwitzen)
- Das Tragen von antimikrobiellen Kleider (z.B. Baumwollwäsche mit Silberfäden) nachts wie evtl. auch tagsüber kann sich günstig auf den Hautzustand auswirken
- Kleideretiketten entfernen, um unnötige Reizung zu verhindern
- Innenseite der körpernahen Kleidung nach aussen tragen, um Reizungen durch die Nähte zu vermeiden
- Helle Kleider tragen (dunkle Farbstoffe können reizen)

Mögliche Sofortmassnahmen bei Juckreiz

- Eincremen und einmassieren von feuchtigkeitsspendender Salbe/Creme (im Kühlschrank aufbewahrt wirkt sie kühlend)
- Feuchte Kühlung
 - Juckende Hautstellen unter fliessendes, kaltes Wasser halten
 - Kurz kühl duschen, danach wie gewohnt eincremen
 - Feuchtes, kaltes Baumwolltuch aus glattem Material auf die juckende Hautstelle legen, bei Bedarf erneuern
- Trockene Kühlung
 - Kühle Luft
 - Kalte Gegenstände (z.B. Löffel, Handydisplay, Handspiegel) auf juckende Stellen drücken
 - Kühlbeutel mit Stoff umwickelt (direkten Kontakt zur Haut meiden)
- Abends Antihistaminika gegen Juckreiz einnehmen/verabreichen





Umschläge und Verbände

<p>Umschläge mit Schwarztee</p> <p><i>Anwendung:</i></p> <p>Bei Juckreiz, bei entzündeter, (stark) nässender Haut, auch für Augenregion geeignet</p> <p><i>Wirkung:</i></p> <p>Kühlend, austrocknend, entzündungshemmend, antibakteriell, juckreizlindernd</p>	<p><i>Durchführung:</i></p> <p>500 ml Wasser mit 5 Beuteln Schwarztee 10 Minuten kochen (damit Gerbstoffe freigesetzt werden können), abkühlen lassen. Kann im Kühlschrank bis zu 48 Stunden aufbewahrt werden.</p> <ul style="list-style-type: none">■ Kompressen oder dünne Baumwollappen mit Tee tränken und als lauwarmen oder kalten Umschlag auf die betroffenen Hautpartien legen.■ Mit einem trockenen Tuch zum Schutz der Kleidung abdecken.■ Dauer: 10-15 Minuten belassen und bei Bedarf erneuern. Anschliessend die Haut trocken tupfen, dann mit einer feuchtigkeitsspendenden Creme (Basispflegeprodukt) pflegen.
<p>Umschläge mit Kochsalzlösung</p> <p><i>Anwendung:</i></p> <p>Bei Juckreiz, bei entzündeter, (stark) nässender Haut</p> <p><i>Wirkung:</i></p> <p>Kühlend, juckreizlindernd, reinigend</p>	<p><i>Durchführung:</i></p> <ul style="list-style-type: none">■ Ca. 9 g Salz (2 gestrichene Teelöffel) in 1 Liter kochendem Wasser auflösen, abkühlen lassen. Diese kann im Kühlschrank 24 Stunden in einer Glasflasche aufbewahrt werden.■ Alternativ kann auch physiologische Kochsalzlösung 0.9% (aus der Drogerie oder Apotheke) verwendet werden. <p>Verwendung als feuchter Umschlag gemäss Schwarzteeumschlag.</p>
<p>Feuchter Salbenverband</p> <p><i>Anwendung:</i></p> <p>Bei trockenen, juckenden Hautstellen, auch für Hände und Füsse geeignet</p> <p><i>Wirkung:</i></p> <p>Pflegend, kühlend, feuchtigkeitsspendend, juckreizlindernd</p>	<p><i>Durchführung:</i></p> <ul style="list-style-type: none">■ Fettende Salbe (Basispflegeprodukt) grosszügig auf die juckende Hautpartie auftragen. - Windeleinlage/Gazetüchlein/Schlauchverband (in Apotheke/Drogerie erhältlich) aus Baumwolle oder feines Baumwolltuch mit Wasser befeuchten und darüber legen.■ Mit einem trockenen Tuch bedecken und/oder mit einem Schlauch-/Netzverband fixieren.■ Dauer: mind. 20 Minuten, kann bei Bedarf auch über Nacht belassen werden.■ Die Feuchtigkeit entzieht dem Körper Wärme, deshalb sollten grossflächige Verbände bei Babies und Kleinkindern nicht über Nacht angewendet werden.



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA

Ideen für Kratzalternativen

- Die juckende Stelle kneten, klopfen, streicheln, drücken, blasen
- Gesunde Hautstellen reiben, drücken, kneifen etc.
- Massage mit den Händen oder mit einem Massageball (z.B. Igelball)
- Ablenkung: spielen (auch Gesellschafts- oder Computerspiele), malen, lesen, singen, musizieren, Musik/Geschichten hören, Film schauen, Traumreise
- Abbau der inneren Anspannung durch Bewegung: z.B. in ein Kissen schlagen, stampfen, brüllen, boxen
- Kind ablenken, beruhigen und Zuwendung schenken: Geschichte erzählen, Rücken streicheln
- Entspannungsübungen (z.B. autogenes Training oder Muskelrelaxation nach Jacobson)
- Eigene Ideen

Nach Anwendung von Kratzalternativen sich/ das Kind loben und belohnen. Das motiviert, Kratzalternativen erneut anzuwenden.

Angebote von aha! Allergiezentrum Schweiz:

- In der Neurodermitis-Elternschulung erhalten Eltern Informationen rund um die Krankheit Neurodermitis und können sich mit anderen Eltern austauschen.
- In der Neurodermitis-Kinderschulung lernen die Kinder auf spielerische Art Kratzalternativen kennen und werden für einen selbstbewussten Umgang mit Neurodermitis geschult.
- Persönliche Beratung zu Neurodermitis: Beratungsstelle Zürich.
- Weitere Informationen zu diesen und weiteren Angeboten: www.aha.ch.

Redaktion: aha! Allergiezentrum Schweiz, mit fachlicher Unterstützung von Dr. med. Davide Donghi, Facharzt FMH Dermatologie und Venerologie, Dermatologische Praxis, Lugano und in Zusammenarbeit mit dem Wissenschaftlichen Beirat

Für weitere Fragen wenden Sie sich an:

aha! Allergiezentrum Schweiz
aha!infoline 031 359 90 50
info@aha.ch, www.aha.ch

© aha! Allergiezentrum Schweiz 02/2015



Für Spenden / pour dons / per donazione: PC-Konto / No CCP / n. CP 30-11220-0

