

Was tun bei chronischem Juckreiz?

Nichtmedikamentöse Maßnahmen und rezeptfreie Arzneimittel

Frankfurt am Main – Juckreiz, die quälende Missempfindung, bei der der unwiderstehliche Drang zum Kratzen auftritt, ist vielen von uns nur allzu bekannt. Wenn dieser unangenehme Zustand über mehrere Wochen anhält, spricht man von chronischem Juckreiz, und hier ist ärztlicher Rat gefragt. Dies betont Ursula Funke, Präsidentin der Landesapothekerkammer Hessen. Sie ermutigt Betroffene, die Ursachen dieser Beschwerden medizinisch abklären zu lassen.

Chronischer Juckreiz kann auf der Haut auftreten, jedoch liegt die Ursache nicht immer dort. Deshalb ist es von entscheidender Bedeutung, frühzeitig einen Arzt zu konsultieren, um die geeignete medizinische Fachrichtung zu bestimmen. Zur Linderung des Juckreizes vor dem Arztbesuch gibt es jedoch einige nicht medikamentöse Maßnahmen und rezeptfreie Arzneimittel.

Kratzen verboten!

Kratzen mag bei quälendem Juckreiz verlockend sein, doch es ist eine wenig empfehlenswerte Option. Es kann zu Blutungen und Entzündungen an der betroffenen Stelle führen und den Juckreiz verstärken. Linderung bieten vielmehr kühlende Umschläge. Um unbewusstes Kratzen im Schlaf zu verhindern, empfehlen sich das Kürzen der Fingernägel und das Tragen von Baumwollhandschuhen.

Juckende Haut schonen

Um Reibung zu minimieren, wird leichte Kleidung empfohlen. Bei der Hautreinigung sollte man behutsam vorgehen, indem man nicht zu oft duscht, das Wasser nicht zu heiß einstellt und sanfte Duschgele verwendet. Idealerweise sollte die Dusche mit kühlem Wasser abgeschlossen werden. Nach dem Duschen oder Baden sollte die Haut nicht gerubbelt, sondern sanft trocken getupft werden. Direkte Sonneneinstrahlung auf die betroffene Hautpartie sollte vermieden werden.

Sanfte Pflege für juckende Haut

Eine häufige Ursache für Juckreiz ist Hauttrockenheit. Besonders in der kalten Jahreszeit, wenn die Raumluft durch die Heizung ausgetrocknet wird, ist es ratsam, nach jedem Duschen oder Baden eine rückfettende oder feuchtigkeitsspendende Creme mit Inhaltsstoffen wie Aloe Vera oder Dexpanthenol aufzutragen. Auch Ölbäder können helfen, die Haut zu beruhigen. Das Team in der Apotheke vor Ort kann für jeden Hauttyp das passende Produkt empfehlen.

Kühlende oder lokal betäubende Cremes

Es gibt eine Vielzahl an rezeptfreien Medikamenten, die gegen Juckreiz helfen. Patienten sollten folgendes beachten: Bei sehr empfindlicher Haut sollte man auf kühlende Cremes mit Harnstoff, Campher oder Menthol besser verzichten, da sie in Einzelfällen Überempfindlichkeitsreaktionen auslösen können. Cremes mit den betäubenden Wirkstoffen Polidocanol oder Lidocain dürfen nur auf intakter Haut und nicht auf Schleimhäuten angewendet werden. Die Haut sollte sorgfältig beobachtet werden, da aufgrund der betäubenden Wirkung kleine Verletzungen leicht übersehen werden können.

Juckreizlinderung von innen

Bestimmte Antiallergika zum Einnehmen wie Cetirizin, Loratadin, Levocetirizin oder Desloratadin können kurzfristig bis zum Arzttermin gegen den Juckreiz helfen. Bei allen medikamentösen Optionen, sei es zum Einnehmen oder zum Auftragen auf die Haut, ist die Beratung in der Apotheke vor Ort notwendig.

Der Landesapothekerkammer Hessen gehören rund 6.500 Apothekerinnen und Apotheker an. Der Heilberuf des Apothekers unterliegt einem gesetzlichen Auftrag. Zu den Aufgaben der Landesapothekerkammer gehören die Förderung der Fort- und Weiterbildung und die Überwachung der Einhaltung der Berufspflichten durch ihre Mitglieder.