

Juckreiz (Pruritus) Kurzinfo für Patienten



Wen es juckt

„Wieso juckt meine Haut so sehr?“
„Ich habe Juckreiz, ohne dass man etwas sieht.“
„Meine Haut ist trocken und juckt ständig.“
„Wieso ist mein Juckreiz nachts so stark?“

Derartige Klagen hat wohl ein jeder schon geführt. Rund 15 % der Erwachsenen sind von Juckreiz so schwer betroffen, dass sie ihn als chronisch einstufen. Mehr als ein Drittel der Patienten von Hautarztpraxen führen Juckreiz als einen der Beweggründe für den Arztbesuch an.

Dort, wo es juckt, kann die Haut deutliche Hinweise geben. Sie kann typische, zum Teil vom Kratzen verursachte Schädigungen aufweisen. Andererseits ist bei Patienten vielfach keine äußerlich Besonderheit oder Verletzung sichtbar.

Die irritierte Haut verleitet zum Kratzen und Reiben. Diese menschliche Reaktion führt zu weiteren, unangenehmen Folgen. Als besonders belastend führen Patienten an:

- Schlafmangel, Schlafstörungen
- Gereiztheit, Niedergeschlagenheit
- Gefühl, in einem Kreislauf von Jucken und Kratzen gefangen zu sein
- Enttäuschung, wenn die Beschwerden von anderen nicht ernst genommen werden

Der hohe Leidensdruck kann zur Folge haben, dass sich Patienten aus dem sozialen Miteinander ganz zurückziehen.

Patienten mit Pruritus erwarten schnellstmögliche Abhilfe oder zumindest eine rasche Linderung. Sie fragen nach bewährten Heilmitteln und nach Empfehlungen für eine schonende und wirksame Hautpflege.

Wenn es juckt

So alt wie das Kribbeln, Prickeln und Beißen selbst sind unsere Reaktionen auf eine Hautreizung. Viele, auch im Internet zu findende Maßnahmen und Rezepte verschlechtern allerdings den Zustand der Haut. Bei dauerhaftem Juckreiz gilt besonders:

Lassen Sie das Kratzen, Reiben, Schubbern.

Die feinen Hautrisse beschädigen die Hautbarriere. Sie begünstigen Entzündungen und Infektionen. Ihre Haut kann vernarben. Halten Sie am besten Ihre Fingernägel kurz. Klopfen Sie oder drücken Sie leicht auf die Haut, anstatt sie zu kratzen.

Vereisen Sie nicht Ihre Haut.

Kühlen Sie immer mit einem Tuch zwischen Haut und Eis. Und nie länger als ein Viertelstündchen.

Halten Sie ätherische Öle fern.

„Pur“ ist viel zu viel des Guten, wenn es z.B. um das Auftragen von Pfefferminz- oder Lavendelöl geht. Auf Ihrer Haut toben vielleicht schon Schmerzgewitter. Da möchte man sie nicht noch mehr reizen oder gar verätzen.

Reiben Sie sich nicht mit Essig, Zitronensaft oder Salz ein.

Was diese alten Hausmittel garantiert tun: Sie attackieren eine schon vorgeschädigte Haut. Verwenden Sie stattdessen milde, pH-neutrale Produkte und rückfettende Cremes.

Juckreiz (Pruritus) Kurzinfo für Patienten

Setzen Sie Ihre Haut nicht der Sonne aus.

UV-Strahlung greift Ihre gereizte und gezeichnete, viel zu trockene Haut noch mehr an. Bleiben Sie im Schatten, tragen Sie hautfreundliche Kleidung und sparen Sie nicht an pflegendem Sonnenschutz.

Duschen/baden Sie weder häufig noch heiß.

Gönnen Sie Ihrer Haut ihre natürlichen Hautfette. Duschen Sie lauwarm und nur kurz. Verwenden Sie milde, pH-neutrale Waschlotionen. Tragen Sie nach dem Abtrocknen eine rückfettende Creme auf. Vermeiden Sie auch Vollbäder mit Natron oder Backpulver. Diese Hausmittel zum Weichmachen der Haut greifen den natürlichen Säureschutzmantel an.

Verzichten Sie auf eine Fasten- oder Entschlackungskur.

Es juckt Ihren Juckreiz nicht, wenn Sie versuchen, Ihren Körper radikal zu „entgiften.“ Sorgen Sie für eine ausgewogene Ernährung und tragen Sie damit zu einer gesunden Hautstruktur bei.

Tragen Sie antiallergische und entzündungshemmende Salben nur auf, wenn vom Facharzt verordnet.

Antihistaminika-Salben und Cremes sind keine universell einsetzbaren Heilmittel. Dies gilt ebenso für kortisonhaltige Salben. Verwenden Sie starke Cremes dieser Art nur nach fachärztlicher Diagnose und stets unter ärztlicher Kontrolle.

Bekämpfen Sie Parasiten – Pilze nicht auf eigene Faust.

Vor allem nicht mit den Mitteln, die das Internet empfiehlt. Sie krümmen damit keiner Milbe die Borsten. Sie schädigen nur Ihre eigene Haut. Lassen Sie den Facharzt draufschauen. Er wird ein Dermatoskop einsetzen, um Parasiten zweifelsfrei zu bestimmen.

Ihre Haut ist zu kostbar, um sie bei akutem Pruritus (der bis zu 6 Wochen anhalten kann) oder bei chronische Erkrankung zusätzlich zu schädigen. Nicht zuletzt, weil Juckreiz ein Merkmal für eine tiefergehende Erkrankung des Organismus sein kann, rate ich auch vom Einsatz homöopathischer Mittel ab.

Warum es juckt

Der dauerhafte Juckreiz ist Bestandteil einiger Krankheitsbilder. Er kann dermatologische, neurologische oder psychosomatische Erkrankungen, aber auch multifaktorielle Systemerkrankungen begleiten.

Lassen Sie mich bei einem Besuch in meiner Praxis methodisch vorgehen, um die Ursachen und Auslöser von Pruritus (Juckreiz) zu bestimmen.

Wenn Sie meine Hilfe in Anspruch nehmen, werde ich von Ihnen zunächst erfahren wollen, wann der Juckreiz zum ersten Mal aufgetreten ist. Dauert er an oder verschwindet er zwischendurch? Verspüren Sie ihn nachts oder bei bestimmten Anlässen? Haben Sie Hautrötungen bzw. eine Schuppen- oder Blasenbildung festgestellt?

Informieren Sie mich stets, wenn Ihr Juckreiz mit weiteren Beschwerden verbunden ist. Grenzen Sie den betroffenen Körperbereich so gut es geht ein.

Zu einer systematischen Anamnese zählen auch solche Fragen:

- Hatten Sie oder nahe Angehörige früher bereits Hautprobleme oder Erkrankungen der Haut?
- Sind Sie in letzter Zeit mit chemischen Produkten in Kontakt gekommen?
- Gab es – zum Beispiel bei der Gartenarbeit – Hautkontakt mit Pflanzen oder Tieren?
- Nehmen Sie ein neues Medikament ein?
- Haben Sie in letzter Zeit viel Stress, Ärger oder seelisch Belastendes erfahren?
- Wurden bei Ihnen Erkrankungen (Leber, Niere, Schilddrüse ...) festgestellt?

Insbesondere werde ich Sie körperlich untersuchen, um abzuklären, ob der Juckreiz in mein dermatologisches Fachgebiet gehört oder ob eine systemische (den gesamten Organismus betreffende) Ursache vorliegt. Ich werde nach Effloreszenzen (Hautveränderungen) wie Knötchen (Papeln), Bläschen und Pusteln schauen. Auch nach aufgekratzter Haut, schorfigen Stellen und nach durch Kratzen und Reiben verursachten

Juckreiz (Pruritus) Kurzinfo für Patienten

Hautveränderungen werde ich Ausschau halten. Um mir ein vollständiges Bild zu schaffen, werde ich die gesamte Körperoberfläche – auch die Schleimhäute, den Kopf und die Nägel – untersuchen.

Besonders achten werde ich auf mögliche Anzeichen für eine Erkrankung des Organismus. Dazu zählen zum Beispiel angeschwollene Lymphknoten, Ödeme oder eine gelblich verfärbte Haut. Je nach der Verdachtsrichtung werde ich weitere diagnostische Mittel einsetzen. In Frage kommen beispielsweise ein Allergietest, ein Hautabstrich, eine auflichtmikroskopische Untersuchung, ein Blutbild, eine Biopsie oder die Überweisung zu einem anderen Facharzt. Über Differenzialdiagnosen bestimme ich bei ähnlicher Symptomatik die Ursache(n) Ihres Leidens.

Erst nach einem gültigen Befund kann ich den Schweregrad des Pruritus bestimmen und Ihnen Ihren Therapieplan vorlegen. Sollte ich eine Basistherapie mit lokal anzuwendenden Cremes und mit antiallergischen Wirkstoffen verordnen, werde ich diese überwachen. Im Falle einer Nesselsucht (Urtikaria) überweise ich gegebenenfalls auch in die Spezialsprechstunde der Berliner Charité.

Ihre Dr. med. Ildikó Jánosy



Was der Haut nicht hilft

Die verschreibungspflichtige Salbe von jemand anderem übernehmen, weil diese ‚gut geholfen hat‘.



Eine antiallergische Salbe auftragen, wenn der Juckreiz nicht histaminbedingt ist.



Skin-picking: kratzen, zupfen, schrubbern.



Keine sensitiven, rückfettenden Seifen verwenden, weil man ‚dafür nicht der Typ‘ ist.



Im Web beworbene ‚alte Hausmittel‘ oder alternative Heilmittel ausprobieren.



Bei trockener Haut auf Feuchtigkeitspflege verzichten, weil man das ‚noch nie gemacht hat‘.



Der eigenen Haut misstrauen und sie überpflegen: Bäder, Reinigungs- und Pflegemittel, Peelings, Bürsten, alkoholhaltige Duftwasser ...



Tragen von hautirritierenden Textilien wie Acryl, Polyester, Wolle.



Dauerhafte Beschwerden ignorieren und auf den Arztbesuch verzichten.



Eine fachärztlich verordnete Behandlung abbrechen, nur weil sie nicht binnen Tagen zum Erfolg führt.

(19.10.2025)