

### **Welche Strategien können Patient\*innen gegen Jucken anwenden?**

Ständiges Jucken führt zu permanentem Kratzen; das ist Teil der Erkrankung und kann nicht durch reine Willensstärke auf Dauer unterdrückt werden. Der vielfach erteilte Rat "Bitte nicht kratzen" ist also nicht langfristig durchführbar. Im Gegenteil führt dieser Rat nur zu weiterem Stress und kann sogar das Jucken und damit Kratzen verstärken. Das (Auf-)Kratzen der Haut verursacht wiederum juckende, entzündliche Hautveränderungen, wodurch ein so genannter Juck-Kratz-Teufelskreis entstehen kann. Mögliche Verhaltensstrategien, um die Hautverletzungen, die vom Kratzen verursacht werden, zu reduzieren, sind:

- Die Haut sollte bei Jucken prinzipiell zuerst mit kühlenden und juckreizlindernden Cremes, Lotionen oder Salben eingecremt werden, statt sie sofort zu kratzen. Dabei ist es wichtig, diese an den jeweiligen Hautzustand anzupassen. Zum Beispiel benötigt eine sehr trockene Haut eher fetthaltige Lotionen oder Fettcremes.
- Seelische und körperliche Entspannung trägt meist zur Linderung des Symptoms bei. Neben Stressabbau bieten sich medizinische und verhaltenstherapeutische Maßnahmen, autogenes Training, progressive Muskelentspannung oder Akupunktur an.
- Suchen Sie rechtzeitig ärztliche Hilfe in der Unterstützung das Jucken zu reduzieren.

### **Was kann ich selbst zur schnellen Prurituslinderung tun?**

Luftige Kleidung, abgesenkte Raumtemperatur, feuchte oder kühlende Umschläge z. B. mit schwarzem Tee, kaltes Duschen, Basistherapie (regelmäßiges Eincremen zur Rückfettung der Haut), Cremes zur kurzfristigen Prurituslinderung, autogenes Training.