



# Juckreiz

Was dahinter steckt und was hilft

Ursachen, Symptome und  
Behandlungsmöglichkeiten bei

**Neurodermitis  
Schuppenflechte  
Ekzemen  
Altershaut**

## Liebe Patientin, lieber Patient,

Juckreiz ist ein Symptom, das jeder Mensch kennt und das mit einer hohen Belastung einhergehen kann. In vielen Fällen ist die Ursache in einer trockenen, empfindlichen Haut zu finden. Aber auch Hautkrankheiten wie Neurodermitis oder Schuppenflechte sowie Erkrankungen der inneren Organe, Medikamente, Allergien und Tumore kommen als mögliche Auslöser infrage. Hält Juckreiz länger als sechs Wochen an, sprechen Experten von chronischem Juckreiz.<sup>1</sup> Betroffene haben oft mit einem Verlust an Lebensqualität und einem hohen Leidensdruck zu kämpfen: Sie kratzen sich bspw. wund und können nicht mehr richtig schlafen.

In dieser Broschüre erhalten Sie Informationen zu vier möglichen Ursachen von Juckreiz: Neurodermitis, Schuppenflechte, Ekzeme und Altershaut. Erfahren Sie darüber hinaus, wie Sie trockene, empfindliche Haut, die zu Juckreiz neigt, optimal pflegen können und was Sie darüber hinaus selbst noch tun können, um Juckreiz zu mindern.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen!



## Inhaltsverzeichnis

Wenn die Haut quälend juckt	04
Neurodermitis	06
Schuppenflechte	08
Ekzeme	10
Altershaut	12
Aktive Juckreizlinderung	14
Medizinische Hilfe bei Juckreiz und trockener Haut	16
Hautreinigung bei Juckreiz und trockener Haut	18
Bei akut entzündlichen Hautzuständen	22
Tipps zur Linderung des Juckreizes	24
Wann Sie zum Arzt müssen	25
Juckreiz-Tagebuch	26

# Wenn die Haut quälend juckt

Juckreiz ist eine durch unterschiedliche Reize hervorgerufene Sinneswahrnehmung, die sich an der Haut abspielt. Oft ist sie die Folge trockener und empfindlicher Haut.



Dabei hat der Juckreiz ursprünglich die Funktion, unseren Körper auf Reizstoffe und Parasiten wie Flöhe oder Läuse aufmerksam zu machen.

## Wie Juckreiz entsteht

Die genauen Mechanismen, die zur Entstehung von Juckreiz führen, sind vielfältig und noch nicht bis ins Detail geklärt. Früher glaubte man, dass Juckreiz über Schmerzrezeptoren vermittelt wird.

Heute weiß man hingegen, dass spezialisierte Nervenfasern diese Aufgabe übernehmen. Sie befinden sich überall in der Haut und reagieren auf verschiedene Botenstoffe wie Histamin und Serotonin. Ein Hautkontakt (mechanischer Reiz), Temperaturschwankungen (physikalischer Reiz) oder giftige Substanzen können zur Ausschüttung dieser Botenstoffe führen. Die spezialisierten Nervenfasern nehmen die Reize auf, wandeln sie in Signale um und leiten sie über das Rückenmark zum Gehirn weiter. Dort werden sie verarbeitet und der Reflex zum „Kratzen“ ausgelöst.

Die Haut ist ein sehr sensibles Organ, das schnell aus dem Gleichgewicht geraten kann. So können ein Mangel an Hautfetten und natürlichen Feuchtigkeitsfaktoren sowie eine verminderte Talgproduktion dazu führen, dass sie anfälliger wird und es zu Beschwerden kommt. Die Haut kann dann bspw. ihre Schutzfunktion nicht mehr ausüben. Sie wird zunehmend durchlässiger und verliert an Feuchtigkeit. Infolgedessen trocknet sie aus und reagiert überempfindlich auf äußere Reize.

All diese Vorgänge können mit heftigem Juckreiz verbunden sein. Juckreiz ist nicht nur lästig, er wird von den Betroffenen oft als sehr quälend empfunden.

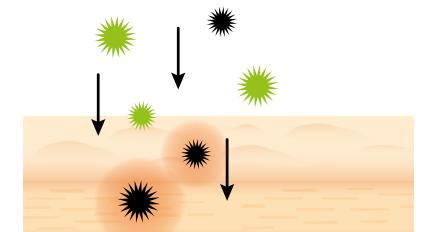
## Warum Kratzen nur scheinbar Linderung verschafft

Kratzen ist eine natürliche Reaktion, um den quälenden Juckreiz zu stillen. Es verschafft Erleichterung, da die schmerzleitenden Nervenfasern schneller arbeiten als die juckreizleitenden Nervenfasern. D.h., der Schmerzreiz überdeckt kurzzeitig den Juckreiz. Sobald der Schmerz nachlässt, kehrt jedoch die Juckempfindung meist zurück, oft sogar verstärkt. Das führt zu erneutem Kratzen, so dass die Haut häufig in Folge u.a. Kratzspuren und Schorf zeigt.

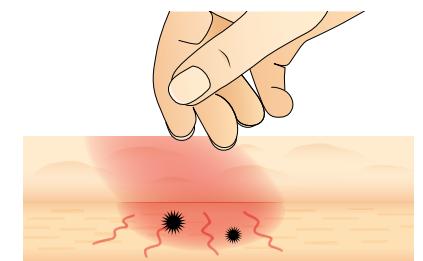


Kratzen reizt die bereits empfindliche, trockene Haut. Außerdem entstehen durch das Kratzen kleine Verletzungen. Durch sie können Fremdstoffe oder Krankheitserreger (Bakterien, Viren, Pilze) leichter in die Haut eindringen und zu einer Infektion führen.

In der Folge reagiert die körpereigene Abwehr mit einer Entzündung und der Juckreiz wird weiter gesteigert.



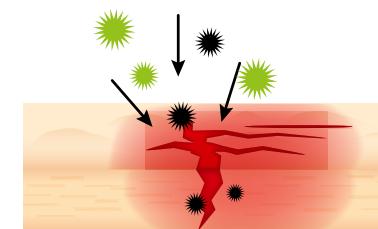
Reizstoffe dringen in die geschädigte Haut ein.



Botenstoffe wie Histamin und Serotonin führen zu Juckreiz.



Kratzen als natürlicher Reflex setzt ein.



Eindringende Krankheitserreger lösen eine Entzündung aus.

# Neurodermitis

Juckreiz ist das Leitsymptom vieler Hautkrankheiten, so auch von Neurodermitis. Die Erkrankung der Haut ist nicht ansteckend, verläuft aber chronisch.

Neurodermitis geht mit immer wiederkehrenden Ekzemen einher. In der medizinischen Fachsprache wird die Erkrankung auch als atopisches Ekzem oder atopische Dermatitis bezeichnet.

Typisch für die Neurodermitis ist, dass sie in Schüben verläuft. D.h., Betroffene wechseln zwischen akuten und nicht akuten Krankheitsphasen. Während es in den akuten Phasen zu Symptomen

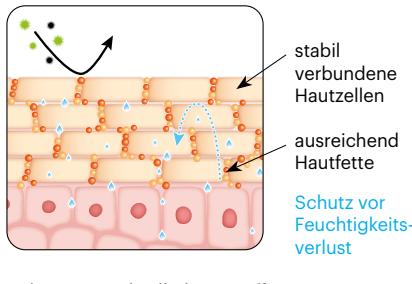
kommt, zeigen sich in den nicht akuten Phasen kaum Beschwerden. Die Neigung zu einer trockenen, empfindlichen Haut bleibt aber bestehen.

Neurodermitis kommt besonders häufig im Kindesalter vor, verliert sich aber im Laufe des Heranwachsens in vielen Fällen. Was jedoch bleibt, ist die vererbte Veranlagung der Haut, überempfindlich und übertrieben heftig zu reagieren.

## Ursachen der Neurodermitis

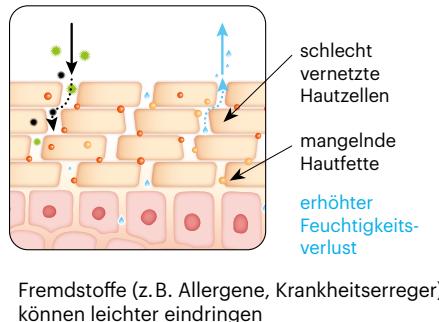
Die genaue Ursache von Neurodermitis ist bislang noch nicht vollständig geklärt. Der Erkrankung liegt ein komplexes Krankheitsgeschehen zugrunde, bei dem genetische und das Immunsystem betreffende Faktoren, aber auch Umwelteinflüsse eine wichtige Rolle spielen.

### Gesunde Haut



Schutz vor schädlichen Stoffen  
(z.B. Allergene, Krankheitserreger)

### Neurodermitis-Haut



Fremdstoffe (z.B. Allergene, Krankheitserreger)  
können leichter eindringen

Neurodermitis-Patienten fehlen von Geburt an natürliche Feuchtigkeitsfaktoren und wichtige Hautfette. In der Neurodermitis-Haut führt dies zu einem schlechteren Zusammenhalt der Hautzellen. Die Haut verliert vermehrt Feuchtigkeit und Fremdstoffe können leichter eindringen. Dadurch ist die Haut anfälliger gegenüber Infektionen.

## Symptome der Neurodermitis

Im akuten Stadium äußert sich die Neurodermitis mit entzündlichen Hautveränderungen wie nässenden Hautarealen, Rötung, Schuppung, Bläschen und Knötchen. Meist besteht ein ausgeprägter, quälender Juckreiz. Bei Säuglingen und Kleinkindern sind besonders der Kopf und die Wangen betroffen. Bei älteren Kindern und Erwachsenen sind oft die Gelenkbeugen, das Gesicht, der Hand- und Fußrücken befallen. Genau an die-

sen Stellen kommt es häufig zu einer vermehrten Schuppenbildung, sodass sich die Haut dort verdickt sowie vergrößert und weniger elastisch ist.

Ob und wie stark die Symptome einer Neurodermitis ausgeprägt sind, ist sehr individuell. Da es sich um eine chronische Erkrankung handelt, ist es wichtig, dass sich Betroffene frühzeitig an ihren Arzt wenden.

### Charakteristika der Neurodermitis-Haut:

- verringelter Wasser- und Fettgehalt
- sehr trockene, schuppende und rissige Haut
- verminderte Talgproduktion
- meist starker Juckreiz
- Überempfindlichkeit gegenüber chemischen, physikalischen und mechanischen Reizen
- erhöhte Anfälligkeit gegenüber Hautinfektionen



## Behandlung der Neurodermitis

Die Behandlung der Neurodermitis ist individuell und richtet sich nach Verlauf und Schwere der Symptome. Dabei folgt die Therapie einem Stufenschema.<sup>2</sup>

Zentraler Bestandteil einer erfolgreichen Behandlung ist die individuelle Basistherapie (Stufe 1), bei der die Hautpflege und die Vermeidung von Reizfaktoren im Fokus stehen. Abhängig vom Schweregrad der Ekzeme kommen verschiedene Arzneimittel zum Einsatz. Bei leichten Ekzemen werden Kortison oder Medikamente, die das Immunsystem unterdrücken, zur äußer-

lichen Anwendung verordnet (Stufe 2). Bei moderaten und zeitweilig schwer ausgeprägten Ekzemen kommen stärker wirkende Medikamente dieser beiden Klassen zum Einsatz (Stufe 3). Bei schweren Verläufen verordnet der Arzt eine innerlich angewendete Therapie, die das körpereigene Abwehrsystem verändert.

**Unabhängig davon wie schwer die Neurodermitis verläuft:  
Die Grundlage aller Therapiestufen bildet die richtige Basispflege.**

# Schuppenflechte

Bei der Schuppenflechte handelt es sich um eine chronisch-entzündliche Erkrankung, bei der eine genetische Veranlagung vorliegt.

Die Erkrankung verläuft in Schüben und kann nicht nur die Haut, sondern auch Organe, die Gelenke oder die Nägel betreffen. Patienten haben zudem oft mit weiteren Erkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes und Fettstoffwechselstörungen zu kämpfen.

Schuppenflechte, auch Psoriasis genannt, verläuft immer individuell und kann sehr unterschiedlich ausgeprägt sein. Während die Erkrankung für einige Patienten eher lästig ist und sie gut

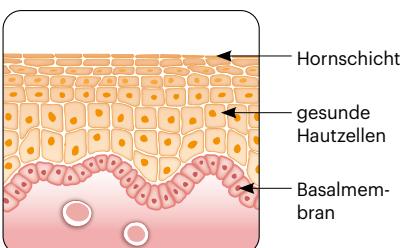


mit ihr zuretkommen, fühlen sich andere in ihrer Lebensqualität stark eingeschränkt. Hinzu kommt die psychische Belastung durch die Krankheit, vor allem, wenn die Veränderungen der Haut an sichtbaren Körperstellen auftreten.

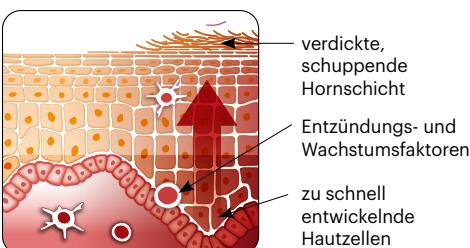
## Ursachen der Schuppenflechte

Bei der Schuppenflechte liegt zum einen eine Fehlsteuerung von Zellen des Immunsystems vor. Zum anderen ist der Zellzyklus der hornbildenden Hautzellen stark verkürzt. D. h., dass sie sich schneller entwickeln und sich dadurch übermäßig vermehren. Die hornbildenden Hautzellen kommen in der obersten Hautschicht vor und bilden dort einen Schutz. Bei Psoriasis können sie aufgrund der raschen Vermehrung nicht mehr so schnell abgestoßen wie sie gebildet werden. Die Haut wird in Folge an den betroffenen Stellen dicker und schuppt viel stärker als bei gesunden Menschen.

### Gesunde Haut



### Psoriasis-Haut



## Symptome der Schuppenflechte

Schuppenflechte äußert sich in Form von scharf begrenzten, stark durchbluteten und geröteten Hautherden, die mit silbrig-weißen Hautschuppen (Plaques) besetzt sind. Je nach Art der Psoriasis treten diese an unterschiedlichen Stellen des Körpers und in unterschiedlichen Größen auf. Bei der Psoriasis vulgaris, der am häufigsten auftretenden Form der Schuppenflechte, kommen sie unter anderem häufig am behaarten Kopf, den Streckseiten der Ellenbogen und an den Knien vor.

Bei Kindern ist oft auch das Gesicht betroffen. Neben den Plaques kommt es bei Psoriasis auch häufig zu Juckreiz, der Kratzen nach sich zieht. Die Haut von Betroffenen ist daher oft zusätzlich gereizt und neigt zu Verletzungen. Auf der trockenen, „spröden“ Haut kommt es meist auch ohne Einwirkungen von außen zu schmerzhaften Rissen.

## Behandlung der Schuppenflechte

Die Behandlung der Psoriasis orientiert sich u. a. an dem Ausmaß des Hautbefalls und zielt darauf ab, das Auftreten der Symptome zu minimieren bzw. ein symptomfreies Hautbild zu schaffen.

Bei einer leichten bis mittelschweren Schuppenflechte kann eine Therapie mit Cremes und Salben einen ausreichenden Therapieerfolg erzielen. Bei mittelschweren bis schweren Psoriasis-Formen ist in der Regel eine Therapie mit verschiedenen Arzneimitteln erforderlich.

### Basistherapie (Hautpflege)

Unter der Basistherapie von Schuppenflechte versteht man die regelmäßige Pflege der veränderten Hautstellen mit rückfettenden Salben, Cremes oder auch Lotionen. Ziel der Basistherapie ist es, die Haut geschmeidig zu halten, sie vor Verletzungen zu schützen und gleichzeitig bestehenden Juckreiz zu mindern. Die Basistherapie wird bei Schuppenflechte immer empfohlen – auch in Phasen ohne Hautprobleme.

### Äußerliche Behandlung

Bei der äußerlichen Therapie kommen in der Regel Produkte mit Kortison oder Vitamin D3 zum Einsatz. Diese gibt es unter anderem als Cremes, Salben, Lotionen oder Schaum. Die Behandlungsdauer beträgt meist mehrere Wochen.

### Lichttherapie

Die Lichttherapie kommt bei Psoriasis-Patienten mit mittelschwerer Schuppenflechte zum Einsatz oder bei Betroffenen, bei denen eine alleinige äußerliche Therapie nicht wirkt. Dabei werden die Plaques mit ultraviolettem Licht bestrahlt. Die Entzündung der Haut wird gehemmt und die Zellteilung verlangsamt.

### Therapie mit Medikamenten

Für die Behandlung mittelschwerer bis schwerer Psoriasis-Formen stehen verschiedene Medikamente zur Verfügung. Häufig eingesetzte Mittel sind bspw. Methotrexat (MTX), Fumarsäureester, Apremilast und sogenannte Biologika. Bei der Auswahl der jeweiligen Therapie werden der Grad der bisherigen Hautschädigung, die Lebensgewohnheiten des Patienten und sein Hauttyp berücksichtigt.

# Ekzeme

Neben der Neurodermitis (atopisches Ekzem) gibt es noch weitere Arten von Ekzemen, die ebenfalls zu Juckreiz führen können. Ihnen allen gemein ist, dass es sich um eine nicht ansteckende Entzündung der oberen Hautschicht handelt, die im akuten Zustand auch zu Schwellungen, Schuppen- oder Bläschenbildung mit anschließender Verkrustung führen kann.

Je nach Verlauf und Ursache ihrer Entstehung werden neben dem atopischen Ekzem bspw. weitere Arten von Ekzemen unterschieden:



## Seborrhoisches Ekzem

Hierbei handelt es sich um eine Entzündung der Haut, die durch scharf begrenzte, schuppende Hautveränderungen (gelblich und fettig wirkende Krusten) gekennzeichnet ist. Diese befinden sich in Bereichen, die reich an Talgdrüsen sind, z.B. an der Kopfhaut und im Gesicht, bei Säuglingen im Windelbereich. Die Hauterkrankung tritt auch am Rumpf, insbesondere an der Schweißrinne im oberen Brustbereich auf.

Die Ursachen für das seborrhoische Ekzem sind noch nicht vollständig geklärt. Vermutlich führen mehrere Faktoren zu den schuppigen Hautflecken.

Eine vermehrte Talgproduktion, aber auch eine Infektion mit Mikroorganismen wie Hefepilzen, Stress, eine familiäre Veranlagung, Hormone, Nervenerkrankungen wie Parkinson und ein geschwächtes Immunsystem können eine Rolle spielen.

- **seborrhoisches Ekzem**
- **nummuläres Ekzem**
- **Kontaktekzem**
- **Austrocknungsekzem**

## Nummuläres Ekzem

Beim nummulären Ekzem kommt es zu münzförmigen Hautveränderungen mit Rötungen und Schuppungen. Die betroffenen Stellen können jucken, brennen oder nässen, schuppen später und bilden schließlich eine gelblich krustige Oberfläche. Die Hautveränderungen sind zu Beginn meist klein oder beginnen als Bläschen. Mit der Zeit nehmen sie an Größe zu. Das nummuläre Ekzem verläuft meist chronisch in Schüben und zeigt sich häufig auf den Streckseiten von Armen und Beinen, aber auch am Rumpf. Auch bei dieser Art von Ekzem sind die Ursachen noch nicht eindeutig geklärt. Möglicherweise spielt eine allergische Reaktion auf Substanzen, die von Bakterien oder Pilzen ausgeschieden werden oder die bei ihrem Abbauprozess entstehen (mikrobielle Antigene), eine Rolle.

## Kontaktekzem

Ein Kontaktekzem entsteht bei Kontakt mit einer Substanz (Allergen), die eine Überempfindlichkeitsreaktion des Körpers hervorruft. Es tritt in zwei verschiedenen Formen auf:

**Das allergische Kontaktekzem** ist eine der häufigsten Allergieformen bei Erwachsenen und oft auch Ursache für Berufserkrankungen. Die Betroffenen reagieren allergisch auf eine bestimmte Substanz, mit der sie in Berührung gekommen sind. 24 bis 48 Stunden nach Allergenkontakt kommt es zu plötzlich auftretender, geschwollener und geröteter Haut, bei der sich Knötchen und Bläschen bilden. Diese können später aufplatzen und nässen. Fast immer tritt

starker Juckreiz auf. Im weiteren Verlauf kommt es zur Schuppen- und Krustenbildung. Zu den häufigsten Kontaktallergenen gehören Nickel, Latex und Duftstoffe in Kosmetika.

**Das toxische Kontaktekzem** entsteht durch direkten Hautkontakt mit einer giftigen Substanz. Daher kommt es meist an Händen und Unterarmen vor. In dem Bereich, in dem die Haut mit dem Schadstoff in Berührung gekommen ist, entwickeln sich typische Symptome wie Schwellung und Rötung mit Knötchen und Bläschen. Diese können später aufplatzen, nässen und verkrusten. Toxische Ekzeme werden meist durch Kontakt mit Reinigungsmitteln, Säuren, Laugen und chemischen Substanzen wie Haarfärbemitteln verursacht.

## Austrocknungsekzem

Das Austrocknungsekzem entsteht bei zu geringer Talgproduktion. Dadurch wird nicht ausreichend Feuchtigkeit gebunden und die Haut trocknet aus. Ursächlich können klimatische Bedingungen, z.B. trockene Luft im Winter oder übertriebene Körperhygiene, dahinterstecken. So kann häufiges Duschen oder Baden der Haut Fette und damit Feuchtigkeit entziehen und das Austrocknungsekzem begünstigen. Das Austrocknungsekzem zeigt sich in Form einer sehr trockenen Haut mit schuppenden, meist juckenden und stellenweise geröteten Hautarealen. Die Haut ist netzartig von Rissen, ähnlich einem ausgetrockneten Flussbett, durchzogen. Betroffene Körperregionen sind (Schien-)Beine, Arme und Hände, aber auch das Gesicht, die Oberschenkel oder der Rumpf.

# Altershaut

Während des natürlichen Alterungsprozesses verliert die Haut zunehmend die Fähigkeit, Feuchtigkeit zu speichern.

Der Grund: Die Geschwindigkeit, mit der sich die Hautzellen erneuern, lässt nach. Zudem ist die Talgproduktion vermindert. Die Haut verliert dadurch an Elastizität. Sie wird trockener, empfindlicher und neigt zu Juckreiz; vor allem an Stellen, die ohnehin wenig Talgdrüsen aufweisen: Hände, Oberarme, Knie und Schienbeine oder auch am Hals.

## Hautalterungsprozesse

Im Laufe des Alterungsprozesses kommt es zu Veränderungen der Haut, die durch innerliche Prozesse und äußerliche Einflüsse hervorgerufen werden.

### Innere Prozesse:

- › Die Ober- und Lederhaut wird dünner.
- › Die Aktivität der Talg- und Schweißdrüsen nimmt ab.
- › Die Durchblutung der Haut verschlechtert sich.
- › Der pH-Wert auf der Hautoberfläche steigt.
- › Die Sensibilität (Reizwahrnehmung) verringert sich.
- › Das Unterhautfettgewebe nimmt ab.

Die verschiedenen Prozesse führen dazu, dass die Hautbarriere geschädigt und verletzlicher wird. Sie wird damit gleichzeitig leichter angreifbar für äußere, umweltbedingte Faktoren wie Stress, Nikotin und vor allem Sonnenbe-



strahlung. Ihr Zustand kann sich darüber hinaus durch zusätzlich bestehende Erkrankungen wie Diabetes, Durchblutungsstörungen oder Fettleibigkeit weiterhin verschlechtern.

## Pflege der Altershaut

Alterserscheinungen können durch Cremes zwar nicht beseitigt werden, dafür aber unangenehme Begleitumstände wie Juckreiz. Regelmäßiges Pflegen ist dabei unabdingbar.

Bei der Auswahl der Pflegeprodukte sollte vor allem auf die Inhaltsstoffe geachtet werden. Parfüms und Farbstoffe können die Haut zusätzlich reizen. Produkte mit Kortison sollten nur bei akuten Entzündungen zum Einsatz kommen.

Es empfiehlt sich, auf feuchtigkeitsspendende Inhaltsstoffe zu setzen. Dazu gehören bspw. Urea und Glycerin. Urea, auch als Harnstoff bekannt, ist ein natürlicher Bestandteil der Haut. Er lagert sich in den oberen Hautschichten ein und bindet dort Feuchtigkeit. Urea schützt die Haut vor dem Austrocknen und macht sie zudem geschmeidig.

Diese positiven Eigenschaften hat auch Glycerin, das häufig Verwendung in Haut- und Haarpflegeprodukten findet. Der Stoff verhindert, dass Feuchtigkeit aus der Haut entweicht und unterstützt sie darin, mehr Feuchtigkeit aufzunehmen. Die Haut wirkt dadurch glatter, gesünder und bleibt elastisch.

Neben der regelmäßigen Pflege der Haut, ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr entscheidend, um die fehlende Feuchtigkeit auszugleichen. Des Weiteren sollte auf intensive Sonnenbäder sowie heiße Wannenbäder verzichtet werden, da sie die Hautbarriere belasten. Das trifft auch auf trockene Raumluft und bestimmte Kleidungsfasern wie Wolle und synthetische Stoffe zu.

Viel trinken hilft dabei, die fehlende Feuchtigkeit auszugleichen.

Jeder 5. der 60- bis 70-Jährigen in Deutschland leidet an chronischem Juckreiz<sup>3</sup>, der verschiedene Ursachen haben kann. So können bspw. Mängelscheinungen, Medikamente oder auch Erkrankungen Auslöser sein. Häufig ist vor allem aber der natürliche Alterungsprozess die Ursache. Denn durch diverse Hautveränderungen kommt es zu einer nachhaltigen Trockenheit der Haut, die zu Juckreiz führt. Regelmäßige Hautpflege kann hier helfen.



## Aktive Juckreizlinderung

Quälender Juckreiz kann für die Betroffenen sehr belastend sein und die Lebensqualität stark beeinträchtigen. Das ständige Kratzen kann Hautinfektionen und Narben verursachen. Betroffene leiden zudem besonders nachts im warmen Bett unter heftigen Juckreizattacken. In vielen Fällen führen diese zu Schlafstörungen und sogar zu Schlafentzug. Erschöpfungszustände, Konzentrationschwäche und Depressionen können die Folge sein. Der Leidensdruck ist enorm.

Um dem entgegenzuwirken, ist eine Behandlung des Juckreizes sehr wichtig.

### Basispflege bei chronischem Juckreiz

Eine frühzeitig beginnende Basistherapie ist wichtig, um den Teufelskreis aus Jucken sowie Kratzen zu durchbrechen und eine Chronifizierung des Juckreizes zu verhindern. Arzneimittel wie Optiderm® können hier helfen.

### Optiderm® – 3-fach wirksam bei juckender, trockener Haut

Optiderm® ist das einzige zugelassene Arzneimittel mit der Wirkstoffkombination aus 3% Polidocanol und 5% Urea. Es eignet sich hervorragend zur täglichen Basistherapie trockener, juckender Haut.

- lindert den Juckreiz schnell<sup>4</sup>
- versorgt die Haut intensiv mit Feuchtigkeit<sup>5</sup>
- stabilisiert die Barrierefunktion der Haut<sup>6</sup>

#### Polidocanol

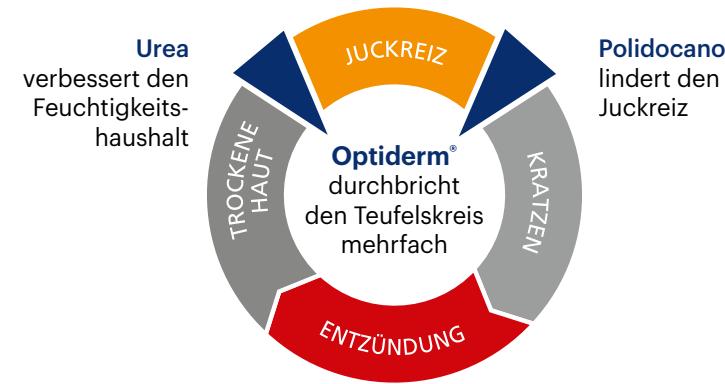
wirkt örtlich (lokal) betäubend auf juckreizvermittelnde Nervenfasern. Optiderm® reduziert so quälenden Juckreiz schnell.<sup>4</sup>

#### Urea

gehört zu den besten Feuchthaltefaktoren und unterstützt die Haut in ihrer Fähigkeit, Wasser zu binden. Als körpereigene Substanz ist Urea außerdem gut verträglich. Gerade bei Menschen mit Neurodermitis, Schuppenflechte oder Diabetes ist der Gehalt an Urea in der Haut deutlich reduziert. Optiderm® kann diesen Mangel ausgleichen: Die Haut gewinnt ihre natürliche Feuchtigkeit zurück, wird glatt und geschmeidig.<sup>5</sup> Weiterhin wird ihre Barrierefunktion stabilisiert.<sup>6</sup>

Optiderm® ist frei von Duft- sowie Farbstoffen und gut verträglich. Die Anwendung in der Schwangerschaft oder Stillzeit sollte in Abstimmung mit einem Arzt erfolgen. Eine Anwendung bei kleinen Kindern ist nicht zu empfehlen, da harnstoffhaltige Produkte bei Kindern zu einem meist kurzzeitigem Brennen auf der Haut führen können.

Wie lange das Arzneimittel angewendet werden sollte, richtet sich nach dem individuellen Hautzustand. Die durchschnittliche Anwendungsdauer beträgt drei Wochen. Bei anhaltend trockener Haut kann Optiderm® jedoch auch über einen längeren Zeitraum in Rücksprache mit einem Arzt oder Apotheker angewendet werden.



Drei verschiedene Darreichungsformen bieten die passende Therapie für den individuellen Bedarf:

## Optiderm® Creme

**Lipidgehalt: 25%** (leicht fettend)

- › bei kleineren trockenen, juckenden Körperstellen wie Gesicht und Händen besonders gut geeignet
- › Öl-in-Wasser-Formulierung
- › zieht schnell in die Haut ein



Exklusiv  
in Ihrer  
Apotheke

## Optiderm® Lotion

**Lipidgehalt: 25%** (leicht fettend)

- › ideal für die Behandlung größerer trockener, juckender Hautflächen und behaarter Körperbereiche wie den Beinen
- › Öl-in-Wasser-Formulierung
- › zieht schnell in die Haut ein



## Optiderm® Fettcreme

**Lipidgehalt: 50%** (stark fettend)

- › hinterlässt ein angenehmes Hautgefühl
- › Öl-in-Wasser-Formulierung
- › entspannt die Haut merklich



## Alle Optiderm® Produkte sind erstattungsfähig

für Kinder bis zum vollendeten 12. Lebensjahr und für Jugendliche mit Entwicklungsstörungen bis zum vollendeten 18. Lebensjahr.



Lindert  
den Juckreiz  
schnell<sup>4</sup>



Versorgt die Haut  
intensiv mit  
Feuchtigkeit<sup>5</sup>



Stabilisiert die  
Barrierefunktion  
der Haut<sup>6</sup>



**TIPP:** Ölbäder mit Balneum Hermal® Plus (S. 20) können die Behandlung von trockener, schuppender, juckender und empfindlicher Haut unterstützen.

# Hautreinigung bei Juckreiz und trockener Haut

**Die Hautreinigung sollte besonders schonend erfolgen, denn durch sie werden der Haut Fett und Feuchtigkeit entzogen.** Damit stellt die Reinigung für ohnehin schon gereizte, trockene Haut eine Belastung dar. Betroffene sollten daher ihre Reinigungsrituale überdenken. Wie bei vielen Dingen im Leben ist das gesunde Mittelmaß hier der Schlüssel zum Erfolg.

## Auf die richtigen Reinigungsmittel kommt es an

Bei den Reinigungsmitteln gilt: weniger ist mehr. So reicht eine erbsengroße Menge bei flüssigen Produkten in der Regel aus, die entweder auf die Hand oder den Waschlappen/Badeschwamm und dann auf die nasse Haut aufgetragen wird. Jede Körperpartie sollte zudem einzeln gereinigt werden und das

am besten nicht während das Wasser die ganze Zeit läuft. Es sollten Substanzen gemieden werden, die die Haut zusätzlich austrocknen und reizen. Wer unter trockener Haut leidet, sollte daher bspw. parfümierte Seifen, alkoholhaltige Gesichtswasser, aggressive Reiniger und Peelings meiden.

Milde Reinigungsmittel, die die Barrierefunktion, das Wasserbindungsvermögen und den Säureschutzmantel der Hornschicht nicht oder nur geringstmöglich beeinträchtigen, sind besser geeignet. Nach dem Auftragen sollten sie auch wieder gründlich abgewaschen werden, so dass keine Reste auf der Haut verbleiben.

**Hinweis:** pH-hautneutrale Reinigungsprodukte eignen sich am besten für die Reinigung trockener Haut. Zudem reicht es, diese nur an geruchsanfälligen Stellen, wie den Achselhöhlen, den Füßen und dem Genitalbereich, zu verwenden.

Für das Abspülen der Produkte sollte doppelt so viel Zeit verwendet werden wie für das Aufbringen dieser auf der Haut. Im Anschluss an die Reinigung sollte trockene Haut immer mit einer speziellen Pflege umsorgt werden.



## Duschen & Baden: Nicht zu oft und nicht zu lange

Tägliches Duschen macht gesunder Haut nichts aus. Bereits gereizte Haut kann die Reinigung aber zusetzen. Denn jeder Kontakt mit Wasser entfernt einen Teil der wichtigen Schutzschicht unserer Haut. Kommen dann noch Reinigungsprodukte ins Spiel, kann diese Schutzschicht sogar vollständig entfernt werden. Gesunde Haut kann dies problemlos ausgleichen, trockene Haut aber nicht. Durch ihre verzögerte Regenerationsfähigkeit können Schadstoffe von außen nach innen gelangen. Und obendrein geht die in den tieferen Hautschichten vorhandene Feuchtigkeit verloren.

Allgemein ist es nicht notwendig, jeden Tag oder sogar mehrfach am Tag zu duschen. Sich morgens und abends gründlich zu waschen reicht vollkommen aus. Wer aber einmal oder mehrfach am Tag duschen muss, bspw. aufgrund des Berufes, sollte dies so kurz und so kühl (lauwarmes Wasser) wie möglich halten. So wird die Haut nicht zu stark ausgetrocknet. Ein Duschvorgang sollte maximal 5 bis 10 Minuten dauern, bei mehrfachem Duschen am Tag gern auch kürzer.

Wer Vollbäder liebt, sollte nicht mehr als zweimal in der Woche in die Wanne steigen. Neben der Zeit (max. 15 bis 20 Minuten)<sup>7</sup> gilt es dabei obendrein die Temperatur des Badewassers im Blick zu haben. Diese sollte die Grenze von 35 °C nicht überschreiten. Denn je heißer das Wasser, desto stärker sind der Fett- und



Feuchtigkeitsverlust sowie die Störung der Hautbarriere. Hinzu kommt, dass zu warmes Wasser die Durchblutung steigert und damit auch Rötung und Juckreiz fördert.

Auch die richtige Wahl des Badezusatzes ist wichtig. Für trockene Haut haben sich bspw. medizinische Ölbäder bewährt. Sie besitzen je nach Zusammensetzung einen Pflegecharakter. Die enthaltenen Öle können einen pflegenden Film auf der Haut bilden. Die Haut wird dadurch gleichmäßig und leicht gefettet. Gleichzeitig wird verhindert, dass sich während des Badens wichtige Feuchthaltefaktoren aus der obersten Hautschicht lösen. Die Haut wird so stabilisiert und die Wiederherstellung der natürlichen Hautbarrierefunktion unterstützt.

# BALNEUM HERMAL

- > reguliert den Feuchtigkeitsgehalt
- > auch bei Babys und Kindern einsetzbar
- > für Kinder bis 12 Jahren auf Rezept verordnungs- und erstattungsfähig

Exklusiv  
in Ihrer  
Apotheke

## Balneum Hermal®

- > mit Sojaöl
- > bei trockener Haut
- > leicht fettend



## Balneum Hermal® F

- > mit Erdnussöl
- > bei sehr trockener Haut



## Balneum Hermal® Plus

- > mit Sojaöl
- > enthält zusätzlich als Wirkstoff Polidocanol und lindert den Juckreiz



**TIPP:** Eine auf Polidocanol basierende Basistherapie wie Optiderm® (S. 16) kann dabei helfen, den Teufelskreis aus Juckreiz und Kratzen zu durchbrechen.



# BALNEUM INTENSIV

- > speziell für die tägliche Pflege von trockener und sehr trockener Haut entwickelt
- > frei von Farb-, Duft- und Konservierungsstoffen
- > besonders hautverträglich
- > seifenfrei

## Balneum® Intensiv Waschlotion

- > mit rückfettenden Lipiden
- > auch als Shampoo verwendbar



## Balneum® Intensiv Lotion

- > für großflächige Hautpartien, z.B. Rücken
- > schützt die Haut vor Austrocknung, macht sie geschmeidig und sorgt für ein angenehmes Hautgefühl



## Balneum® Intensiv Creme

- > speziell für kleinflächige Hautpartien, z.B. für Gesicht und Hände.
- > schützt die Haut vor Austrocknung, macht sie geschmeidig und sorgt für ein angenehmes Hautgefühl



Alle Balneum® Produkte sind rezeptfrei in Ihrer Apotheke erhältlich.

# Bei akut entzündlichen Hautzuständen

Eine Vielzahl an Hauterkrankungen gehen mit akut-entzündeter, nässender und juckender Haut einher. Eine Therapie mit kortisonhaltigen Präparaten kann zwar das Jucken und die Entzündung lindern, stellt aber nicht die Basis für eine dauerhafte Behandlung dar. Betroffene sollten daher nach einer Alternative suchen.

## Tannosynt® – Für jedes Hautproblem die passende Lösung

Die Tannosynt®-Reihe enthält den synthetischen Gerbstoff Tamol. Dieser ist in seiner Wirkung natürlichen Gerbstoffen nachempfunden. Gerbstoffe besitzen vielfältige Wirkeigenschaften. Sie stoppen bspw. bei nässenden Hautarealen den Austritt von Gewebewasser und fördern den Heilungsprozess. Außerdem sind sie in der Lage, eine Reaktion mit den Eiweißen der erkrankten Hautbereiche einzugehen und führen dadurch zu einer Verfestigung der obersten Hautschicht. Die Haut reagiert weniger empfindlich auf Reize und der Juckreiz wird gelindert. Zusätzlich wirkt synthetischer Gerbstoff antibakteriell und entzündungs-



Hautbarriere verdichten



Entzündung hemmen



Juckreiz lindern

hemmend, indem er bestimmte Enzyme (Eiweißstoffe) inaktiviert, welche die Entzündung in Gang halten und die Haut schädigen.

Eine Anwendung kann ohne Bedenken großflächig und über längere Zeit hinweg erfolgen. Synthetischer Gerbstoff entfaltet seine Wirkung nur auf der Haut und wird nicht in den Körper aufgenommen. Die Tannosynt®-Präparate eignen sich auch besonders für die empfindliche Haut von Schwangeren, Säuglingen und Kindern. Je nach Hautzustand (trocken oder nassend) oder Lokalisation des Ekzems ist eine bestimmte Darreichungsform geeignet. Daher steht Tannosynt® in drei verschiedenen Formulierungen zur Verfügung – als Creme, als flüssiges Konzentrat oder als Lotio.

**Tipp für Mamis:** Bäder und Sitzbäder mit Tannosynt® flüssig unterstützen auch den Heilungsprozess bei Verletzungen, die durch die Entbindung entstanden sind, z.B. bei einem Dammschnitt.

## Tannosynt®

Die Spezial-Therapie  
für gereizte Haut

- verdichtet die Hautbarriere
- entzündungshemmend und juckreizlindernd
- kortisonfrei – mit synthetischem Gerbstoff Tamol

### Tannosynt® Creme

mit 1% synthetischem Gerbstoff

- zur unterstützenden Behandlung von juckenden und entzündlichen Hauterkrankungen, z.B. bei Neurodermitis, Gesichtsekzem, Lippenleckerkekzem
- lindert den Juckreiz
- stärkt die Hautbarriere



### Tannosynt® flüssig

flüssiges Konzentrat mit 40% synthetischem Gerbstoff

- bei akut entzündlich nassendem Hautzustand, z.B. bei nassendem Ausschlag, Kontaktzekzem und wunden Stellen in Problemzonen
- lindert den Juckreiz und bekämpft die Entzündung
- flüssiges Konzentrat für die Zubereitung von Bädern und Umschlägen, stets mit Wasser verdünnt anwenden



### Tannosynt® Lotio

Zinkoxid-Schüttelmixtur mit 1% synthetischem Gerbstoff

- zur Unterstützung der Wundheilung, z.B. bei Windpocken, Windeldermatitis, Insektstichen
- sorgt für einen kühlenden Effekt und lindert den Juckreiz
- beschleunigt die Abheilung der Haut und stärkt die Hautbarriere



**Tannosynt® ist erstattungsfähig** für Kinder bis zum vollendeten 12. Lebensjahr und für Jugendliche mit Entwicklungsstörungen bis zum vollendeten 18. Lebensjahr.

# Tipps zur Linderung des Juckreizes

## 01 Bringen Sie Ihrer Haut **Linderung**,

z.B. in Form von feuchten oder kühlenden Umschlägen. Achten Sie im Anschluss auf eine feuchtigkeitsspendende und rückfettende Hautpflege.

## 02 Tragen Sie **luftige Kleidung**

aus natürlichen Materialien wie Baumwolle.

## 03 Setzen Sie auf **Entspannungsübungen**

Autogenes Training oder Yoga können z.B. von Problemen ablenken. Üben Sie außerdem Alternativen zum Kratzen wie Drücken, Reiben oder leichtes Kneifen.

## 04 Meiden Sie alles, was die Gesundheit der Haut **beeinflussen kann**

Hierzu zählen Stress, Alkohol und stark gewürzte Speisen.

## 05 Achten Sie auf kühle Temperaturen im **Schlafzimmer**, da Wärme und starkes Schwitzen den Juckreiz fördern.

## 06 Halten Sie Ihre **Fingernägel kurz**

Baumwollhandschuhe schützen vor unbewussten nächtlichen Kratzattacken.

## 07 Nutzen Sie **Kratzalternativen**

Statt der eigenen Haut wird ein Gegenstand gekratzt, z.B. ein mit Leder bespanntes Holzklotzchen. Dies suggeriert dem Gehirn, dass gegen den Juckreiz etwas unternommen wird.

## 08 Meiden Sie **häufige Vollbäder**

und duschen Sie möglichst nur mit lauwarmem Wasser.

## 09 Greifen Sie auf Reinigungsprodukte zurück, die die Haut nicht weiter austrocknen

Verwenden Sie zudem regelmäßig eine Pflege zur Rückfettung der Haut.

## 10 Führen Sie ein **Juckreiz-Tagebuch**

in Vorbereitung für den Arztbesuch. Ihr Arzt erhält dadurch hilfreiche Informationen.



## Wann Sie zum Arzt müssen

Ist der Juckreiz auf trockene Haut zurückzuführen, kann Ihnen meist mit einer rückfettenden Creme, die zusätzlich juckreizlindernde Eigenschaften besitzt, geholfen werden. Lassen die Beschwerden jedoch nicht nach und das unangenehme Jucken bleibt über einen längeren Zeitraum bestehen, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen. Vor allem dann, wenn die Haut Veränderungen aufweist und Symptome wie Schwindel, Erschöpfung oder Fieber auftreten. Verschiedene Erkrankungen können hier zugrunde liegen, was die Diagnostik häufig erschwert.

Unter Umständen kann die Vorstellung bei einem Spezialisten erforderlich sein, um die Ursache für den chronischen Juckreiz ausfindig zu machen und geeignete Therapiemaßnahmen einzuleiten. Wenden Sie sich an Ihren Arzt, er wird Sie diesbezüglich gerne beraten.

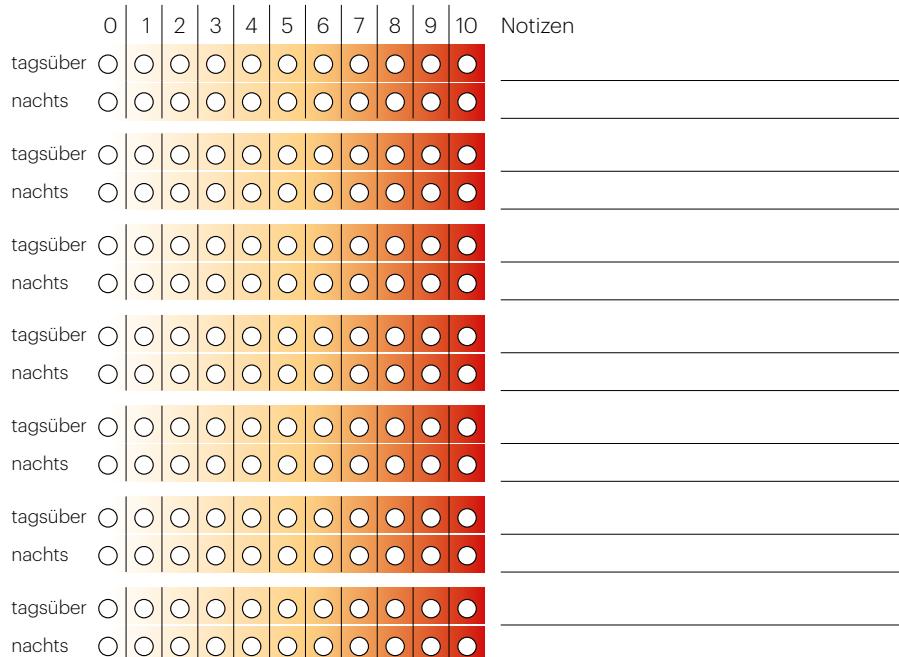
# Juckreiz-Tagebuch

**Das Juckreiz-Tagebuch dient der Dokumentation Ihres Hautzustandes. Es kann Ihnen helfen, mögliche Ursachen zu erkennen, um die Behandlung zu verbessern.**

Dokumentieren Sie eine Woche lang, wann und wie stark der Juckreiz aufgetreten ist. Vermerken Sie in Stichpunkten Dinge aus dem Tagesablauf (Speisen, Sport, Stress).

(0 = keine Beschwerden - 10 = schwerster Juckreiz)

Zeitraum von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_



Weitere Notizen:

---



---

## Optiderm® Creme / Fettcreme / Lotion

**Anwendungsgebiete:** Zur Feuchtigkeitsregulierung der Hornschicht, Fettung und Juckreizstillung als unterstützen-Behandlung bei Hauterkrankungen mit trockener und/oder juckender Haut, wie z.B. atopisches Ekzem (Neurodermitis), Exsikkationsekzem (Austrocknungsschäden durch Waschmittel etc.), sowie zur Weiter- und Nachbehandlung der genannten Hauterkrankungen. **Warnhinweise:** **Creme / Lotion:** Enthält Benzylalkohol. **Fettcreme:** Enthält Cetylalkohol. **Stand:** Optiderm Creme: Oktober 2020; Optiderm Fettcreme: Juli 2021; Optiderm Lotion: Juni 2021.

## Tannosynt® Creme gegen Entzündung und Juckreiz, flüssig, Lotio.

**Wirkstoff:** Phenol-Methanol-Harnstoff-Polykondensat, sulfoniert, Natriumsalz (Synthetischer Gerbstoff). **Anwendungs-gebiete:** Synthetischer Gerbstoff hat eine entzündungshemmende und juckreizlindernde Wirkung und lässt sich bei folgenden Erkrankungen einsetzen: **Creme:** Unterstützende Behandlung von Hauterkrankungen mit Entzündung, Nässen und Juckreiz. **Flüssig:** Symptomatische Behandlung von akuten, entzündlichen, nässenden und juckenden Hauterkrankungen an schwer zugänglichen Hautpartien, z.B. in den Körperfalten und im Anal- und Genitalbereich; unterstützende Behandlung bei Hautentzündungen im Windelbereich (Windeldermatitis) und bei übermäßiger Schweißabsonderung (Hyperhidrosis). **Lotio:** Akut entzündlichen, nässende und juckende oberflächliche Hauterkrankungen, insbesondere in Hautfalten; Hautentzündungen im Windelbereich (Windeldermatitis) beim Säugling und Kleinkind; Lokalbehandlung juckender Hautoberflächen, z.B. Windpocken oder übermäßiger Schweißabsonde rung (Hyperhidrosis). **Warnhinweise:** **Creme:** Enthält Cetylalkohol und Propylenglycol. **Flüssig:** Nicht unverdünnt anwenden. Darf nicht in die Augen kommen. **Lotio:** Enthält Methyl-4-hydroxybenzoat und entölte Phospholipide aus Sojabohnen. **Stand:** Tannosynt Creme: Oktober 2020; Tannosynt flüssig: Mai 2025; Tannosynt Lotio: Januar 2025.

## Balneum Hermal®, Balneum Hermal® F, Balneum Hermal® Plus.

**Anwendungsgebiete:** **Balneum Hermal:** Zur unterstützenden Behandlung von Hautkrankheiten mit trockener, leicht juckender Haut, wie z.B. atopisches Ekzem (Neurodermitis), Psoriasis (Schuppenflechte), Ichthyosis (Fischschuppenkrankung), Pruritus senilis (Altersjuckreiz), Ekzeme wie Windelekzem, Waschekzem. **Balneum Hermal F:** Zur unterstützenden Behandlung bei trockener, schuppender, juckender und empfindlicher Haut wie z.B. atopisches Ekzem (Neurodermitis), Schuppenflechte (Psoriasis), Fischschuppenkrankheit (Ichthyosis). **Balneum Hermal Plus:** Zur unterstützenden Behandlung aller Hauterkrankungen, die mit Austrocknung einhergehen, insbesondere wenn diese von Juckreiz begleitet sind, wie z.B. atopisches Ekzem (Neurodermitis), chronisches Ekzem, Altersjuckreiz. Zur unterstützenden Behandlung der Schuppenflechte. **Warnhinweise:** Enthält einen Duftstoff mit D-Limonen und Linalool. Nicht mit den Augen in Berührung bringen! Erhöhte Rutschgefahr in Wannen und Duschen. **Balneum Hermal zusätzlich:** Enthält Butylhydroxytoluol. **Balneum Hermal F zusätzlich:** Enthält Erdnussöl und Butylhydroxytoluol. **Balneum Hermal Plus zusätzlich:** Enthält Propylenglycol. **Stand:** **Balneum Hermal:** Juni 2021, **Balneum Hermal F:** Mai 2022, **Balneum Hermal Plus:** April 2022

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Almirall Hermal GmbH • D-21462 Reinbek • [www.almirall.de](http://www.almirall.de) • [info@almirall.de](mailto:info@almirall.de)

## Quellen:

1. Ständer S, Weisshaar E, Mettang T et al. Clinical classification of itch: a position paper of the International Forum for the Study of Itch. Acta Dermatol Venereol 2007; 87: 291-294.
2. Leitlinie Neurodermitis [atopisches Ekzem; atopische Dermatitis] Entwicklungsstufe: S2k (2008). Online-Quelle. URL: [https://www.awmf.org/uploads/tx\\_szleitlinien/013-027k\\_S2k\\_Neurodermitis\\_2020-06-abgelaufen.pdf](https://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/013-027k_S2k_Neurodermitis_2020-06-abgelaufen.pdf), zuletzt abgerufen am 11.11.2020
3. Ständer S, Schäfer I, Phan NQ et al.: Prevalence of chronic pruritus in Germany: results of a cross-sectional study in a sample working population of 11,730. Dermatology (Basel) 2010;221(3):229-35. doi: 10.1159/000319862.
4. Schommer A et al., Effektivität einer Polidocanol-Harnstoff-Kombination bei trockener, juckender Haut, Akt Dermatol, 2007; 33:33-38
5. Puschmann M. und Melzer A., Großflächige Behandlung juckender, seborrhoischer Dermatosen mit einer Polidocanol-Urea-Kombination. Akt. Dermatol, 2003 29: S. 77-81
6. Puschmann M. Neue Behandlungsmöglichkeiten juckender trockener Dermatosen mit einer lipidhaltigen Polidocanol-Urea-Kombination. Der Dt Derm, 1999 47, 8: S.638-64
7. GD Gesellschaft für Dermopharmazie e. V. (2001): Trockene Haut. Tipps zur Reinigung Pflege. Online-Quelle. URL: <http://www.gd-online.de/german/veranstalt/images2002/Trockene%20Haut.pdf>, zuletzt abgerufen am 30.11.2020

Weitere Infos, Tipps und Hilfe zum Thema trockene Haut und Juckreiz finden Sie unter:

**[www.optiderm.de](http://www.optiderm.de) | [www.tannosynt.de](http://www.tannosynt.de) | [www.balneum.de](http://www.balneum.de)**