

TIPPS UND TRENDS

DER KALENDERSPRUCH

„Die Fehler erkennt ein Fremder sofort, die Vorzüge erst sehr viel später!“

Marie Luise Kaschnitz, Schriftstellerin, 1901 bis 1974

NAMENSTAGE

Dietmar, Felix, Johannes, Burkhard, Blandina, Erich, Erika, Alexandra, Roland

PFLANZEN

Neu gekaufte Kräuter in deutlich größeren Topf setzen

Kräuter im Topf brauchen zum Gedeihen im Garten oder auf der Fensterbank in der Küche viel Platz. Daher sollte man ihnen beim ersten Umtopfen nach dem Kauf ein drei bis sechs Mal größeres Gefäß geben, raten Experten des Infodienstes Landwirtschaft-Ernährung-Ländlicher Raum. Zum Beispiel kann Basilikum mehrmals geteilt werden. Die Einzelteile werden in einem Topf mit 30 Zentimeter Durchmesser verteilt. (dpa)

WEICHMACHER

Duschvorhänge aus wasserdichtem PEVA kaufen

In Duschvorhängen aus PVC können sich gesundheitlich bedenkliche Weichmacher befinden. Daher rät der Bund für Umwelt und Naturschutz (BUND), besser Vorhänge mit wasserdichtem Polyethylen-Vinylacetat (PEVA) oder Polyester zu wählen. Weichmacher bewirken etwa, dass steife Stoffe geschmeidig werden. Sie können jedoch aus dem Material austreten und die Gesundheit beeinträchtigen. (dpa)

TELEFON

Vor Abschluss von Vertrag auf Infoblatt achten

Ab 1. Juni haben Mobilfunkkunden Anrecht auf mehr Transparenz. Ab dann müssen Anbieter alle relevanten Vertragsdaten auf einem Informationsblatt darstellen. Laut Finanztest gehören dazu Angaben wie Vertragslaufzeit, maximale Übertragungsgeschwindigkeiten, Tarif-Optionen und Kündigungsfristen. Bestandskunden profitieren erst später. Für sie gelten die Regelungen ab Dezember 2017. (dpa)

STEUERN

Beim Hauskauf mit beweglichem Inventar sparen

Eine Einbauküche oder eine Sauna können Immobilienkäufern helfen, Steuern zu sparen. Eine solche Ausstattung wird als bewegliches Inventar eingestuft und ist rechtlich gesehen nicht Teil der Immobilie. Darauf weist der Eigentümerverband Haus & Grund Deutschland hin. Die Folge: Weder Einbauküche noch Sauna unterliegen der Grunderwerbsteuer. Wer eine Bestandsimmobilie kauft, sollte also darauf achten, dass nicht fest eingebautes Mobiliar gesondert im Kaufvertrag erfasst ist. (dpa)

DIABETES

Unterzuckerung kann Kopfschmerzen auslösen

Menschen mit Diabetes sollten ihren Zuckerspiegel überprüfen, wenn sie Kopfschmerzen bekommen. Schwankt dieser stark, kann sich sogar Migräne entwickeln, warnt der Neurologe Hartmut Göbel aus der Kieler Schmerzklinik in einer Fachzeitschrift. Eine Unterzuckerung kann demnach auch Konzentrationsschwierigkeiten nach sich ziehen. (dpa)

GESUNDHEIT

Bei nervöser Blase helfen Entspannungstechniken

Hinter einer schwachen Blase können nicht nur körperliche Ursachen stecken – auch Stress ist manchmal ein Grund. In dem Fall helfen Betroffenen eventuell Techniken wie Yoga oder Tai Chi, um sich zu entspannen, erklärt der Ratgeber „Eine gesunde Blase“ der Deutschen Seniorenliga. Letztlich führe das im Idealfall auch dazu, dass sie nicht so häufig das Gefühl haben, zur Toilette zu müssen. (dpa)

DER BIBELSPRUCH

Welchen Nutzen hätte der Mensch, wenn er die ganze Welt gewönne und verlöre sich selbst?

Lukas, 9,25

GEWINNZAHLEN

Lotto am Mittwoch: 1, 2, 23, 26, 36, 43 Superzahl: 3

Spiel 77: 9 9 1 2 3 8 3

Super 6: 5 5 9 5 2 2

Keno-Ziehung: Ziehung vom 17.05.2017: 3, 9, 12, 21, 26, 32, 33, 36, 37, 40, 41, 42, 57, 58, 59, 60, 63, 64, 65, 67 Plus 5: 86275 (Alle Angaben ohne Gewähr)

MENSCHEN UND MEDIEN

RTL

Sportreporter moderiert neue Quizshow

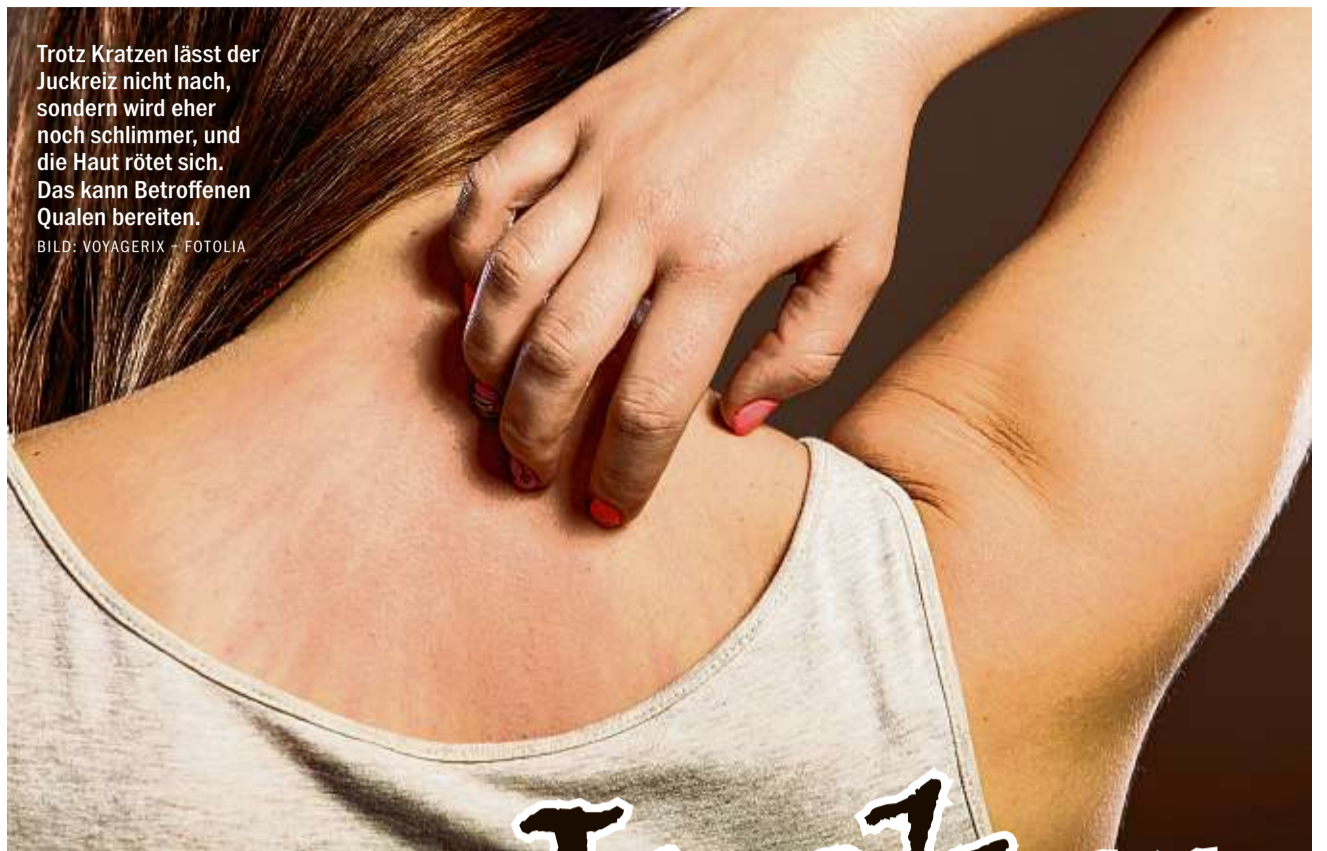


Frank „Buschi“ Buschmann (52) moderiert die neue RTL-Show „The Wall“. Start mit einem Doppelpack ist am 30. Juni und 1. Juli. Danach soll die neue Quiz-Game-Show immer samstags um 20.15 Uhr laufen. „The Wall“ gibt es bereits in den USA und Frankreich. Von der deutschen Ausgabe sind zunächst sieben Folgen geplant. Ihren Namen hat die Show von einer zwölf Meter hohen Wand, an der sich entscheidet, ob die Kandidaten mit viel Geld oder mit leeren Händen nach Hause gehen. (dpa)

RUNDFUNK

Sender starten Projekt zu Verschwörungstheorien

Ein gemeinsames Projekt zum Thema Verschwörungstheorien starten Bayerischer Rundfunk (BR), Arte, ORF aus Österreich und SRF aus der Schweiz. Es hat den Titel „Die Welt-herrschaft“ und soll unter anderem erklären, wie Verschwörungstheorien funktionieren, wer von ihnen profitiert und wie am besten mit ihnen umzugehen ist. Geplant sind ein Dokumentarfilm und ein Online-Angebot, das ab Mitte Juni unter www.dieweltherrschaft.net abrufbar sein soll, wie der BR mitteilte. Ziel des Projektes ist es, Verschwörungstheorien leichter durchschaubar zu machen. (dpa)



Trotz Kratzen lässt der Juckreiz nicht nach, sondern wird eher noch schlimmer, und die Haut rötet sich. Das kann Betroffenen Qualen bereiten.

BILD: VOYAGERIX + FOTOLIA

Wenn das Juckken nicht mehr aufhört

- Chronischer Reiz belastet Patienten extrem
- Alte Menschen leiden häufiger an dem Phänomen
- Spezielle Medikamente lassen noch auf sich warten

VON ANGELA STOLL

Jeder weiß, wie es sich anfühlt. Zuerst ist da nur ein leichtes Brennen, Ziehen, Kribbeln. Dann wird der Reiz so stark, dass man automatisch die Hand ausfährt und kratzt. Für wenige Momente ist alles gut. Doch bald meldet sich der Juckreiz umso stärker zurück. Man kratzt. Es juckt. Man kratzt heftiger, es juckt ärger. Manche Menschen kratzen sich blutig. Jucken und Kratzen – dieser Teufelskreis kann Menschen verrückt machen. Leidet jemand länger als sechs Wochen daran, spricht man von „chronischem Pruritus“. „Immer wieder erleben wir, dass die Patienten zu weinen beginnen, weil sie so verzweifelt sind“, berichtet Sonja Ständer, Leiterin des Kompetenzzentrums chronischer Pruritus am Universitätsklinikum Münster. Nicht nur, dass der Juckreiz allein Qualen bereitet. Hinzu kommen die Reaktionen der Umwelt. „Wenn jemand Schmerzen hat, dann tut er einem leid. Kratzt er sich aber, dann geht man auf Abstand“, sagt Sonja Ständer. Das ist eine natürliche Reaktion. Juckreiz ist ein Alarmsignal des Körpers. Ursprünglich schützte es den Menschen vor Ungeziefer: Das Kribbeln auf der Haut führte dazu, dass sich unsere Vorfahren unbewusst Ungeziefer aus dem Pelz pulen, bevor es sich einnisten konnte. Wer sich ständig kratzt, dem haftet ein Ekel-Image an. Kommt hinzu, dass die Haut durch ständige Verletzungen und Entzündungen manchmal so entstellt ist, dass Patienten sich wie Aussätzige fühlen. Martin Metz, der die Pruritus-Sprechstunde an der Berliner Charité leitet, sagt: „Die Situation ist psychisch extrem belastend. Viele Betroffene haben deshalb sogar Suizid-Gedanken.“

Dabei ist das Problem sehr häufig. Experten sprechen von einem Volksleiden. Bei Befragungen gab etwa jeder Fünfte

an, schon einmal an chronischem Juckreiz gelitten zu haben. „Ich halte diese Zahlen für realistisch“, sagt Medizinerin Ständer. Dabei mache sich auch der demografische Wandel bemerkbar: Gerade alte Leute neigen zu juckender Haut. „Im Alter wird die Regenerationsfähigkeit der Haut schlechter und sie wird trockener“, erklärt die Ärztin. Oft kommen Krankheiten wie Diabetes hinzu, die mit Juckreiz einhergehen können. Viele Senioren nehmen Medikamente wie Lipidsenker ein. Solche Mittel können einen Pruritus verursachen oder ihn verstärken.

Chronischer Juckreiz ist ein komplexes Phänomen. „Oft spielen dabei viele verschiedene Faktoren eine Rolle“, betont Martin Metz. „Eine Nierenkrankheit allein löst vielleicht noch keinen Juckreiz aus. Kommt aber eine Hautbarriere-Störung hinzu, kann es gut sein, dass er sich entwickelt.“ Denn das Geschehen im System Haut wird von vielen Einflüssen, etwa Hormonen, bestimmt. Ebendies macht es für Ärzte schwierig: Sie müssen verschiedenen Auslösern auf die Spur kommen und behandeln. Dabei ist die Bandbreite groß: Hautkrankheiten, Schilddrüsenfunktionsstörungen, Erkrankungen des Nervensystems, Leber- und Nierenkrankheiten, Tumore, Medikamente, Unverträglichkeiten – all dies kann hinter den Beschwerden stecken. Stress kann die Probleme noch verstärken. Manchmal stoßen die Ärzte auf eine unerkannte schwere Krankheit. Manchmal lässt sich aber nichts finden. Ständer sagt: „Bei etwa zehn Prozent der Patienten können wir keine klare Diagnose stellen.“

Wer in die Juckreiz-Sprechstunde kommt, muss als erstes viele Fragebögen ausfüllen. Gibt es erste Hinweise auf die Juck-Ursache, folgen weitere Tests, etwa Blutuntersuchungen

oder ein Ultraschall. Dabei arbeiten im Münsteraner Kompetenzzentrum Ärzte verschiedener Fachrichtungen zusammen, darunter Internisten, Neurologen und Psychosomatiker.

Da die Ursachen verschieden sind, ist die Therapie schwierig. „Ein Allround-Anti-Juckreiz-Mittel lässt auf sich warten“, wie Martin Metz bemängelt. Außer Antihistaminika, die im Akutfall helfen können, gebe es kein systemisches Medikament gegen chronischen Pruritus. Deshalb tun sich Ärzte, die nicht spezialisiert sind, schwer: „Juckreiz-Patienten sind für Ärzte oft eine Belastung, weil unklar ist, wie man sie behandeln soll“, sagt Metz. Für eine Diagnose, wie sie in Spezialprechstunden von Unikliniken (neben Berlin und Münster in Heidelberg und München) geboten wird, sei im Praxis-Alltag keine Zeit.

Wenn aber Juckreiz nicht oder nicht richtig therapiert wird, kann sich das rächen: Manchmal verselbstständigt sich die Empfindung. Vergleichbar mit dem Schmerzgedächtnis, das bei chronischen Schmerzen entstehen kann, gibt es auch ein Juckreiz-Gedächtnis. Juckreiz-Signale werden über bestimmte Nervenbahnen ins Gehirn geleitet. Dort lösen sie den Reflex, „Kratzen“ aus. Bei Dauererregung kann es vorkommen, dass der Reiz bestehen bleibt, auch wenn der Auslöser – etwa Medikamente – nicht mehr da ist.

Bei der Therapie fahren die Ärzte in der Regel mehrgleisig. Zum einen setzen sie bei den Auslösern an: So werden Alternativen zu Medikamenten gesucht, die Juckreiz verursachen. Zum anderen werden die Beschwerden direkt behandelt oder unterdrückt. Dazu wird die Haut äußerlich – etwa mit fetten Cremes – behandelt. Zudem bekommt der Patient Medikamente, die für andere Krankheiten entwickelt wurden: Anti-Epileptika, Opioide, (die das Verlangen nach Drogen bremsen sollen) oder Antidepressiva. „Die Patienten wundern sich manchmal darüber, was ihnen da verschrieben wird“, so Sonja Ständer.

Einfetten, Kühlen, Kitzeln: Hilfen gegen den Juckreiz

- **Hautpflege:** Wer zu trockener Haut neigt, sollte sich regelmäßig eincremen. Das ist vor allem bei kaltem Wetter wichtig und wenn man gebadet hat. Bei der Wahl des Produkts sollte man Hauttyp und Jahreszeit berücksichtigen. Grundsätzlich gilt: Je trockener die Haut, desto fettreicher sollte die Creme-Grundlage sein.
- **Auslöser vermeiden:** Faktoren, die häufig Juckreiz verursachen oder ihn verstärken, sollte man meiden. Dazu zählen raue Kleidung, häufiges Baden, überhitzte Räume, reizende Substanzen und scharfe Speisen.
- **Kühlen:** Im Akutfall hilft oft, sich kurz kalt abzusuchen oder sich mit

- kühlenden Präparaten einzucremen. Auch Auflagen mit kaltem Schwarztee können den Juckreiz lindern.
- **Kratzreflex umleiten:** Anstatt die Haut zu bearbeiten, kann man den Kratzreflex an einem anderen Objekt, zum Beispiel am Sofa oder einem Kissen, abarbeiten. Manchmal hilft es auch, sich an den Stellen zu kitzeln oder zu klopfen.
- **Entspannungstechniken:** Verfahren wie autogenes Training oder progressive Muskelentspannung können dazu beitragen, mit den Beschwerden besser zurechtzukommen und sich vom Juckreiz abzulenken.
- **Arztbesuch:** Juckt die Haut längere

- Zeit stark, ohne dass der Grund (etwa Insektenstiche) offensichtlich ist, sollte man zum Arzt gehen. Sonst besteht die Gefahr, dass sich der Reiz verselbstständigt.
- **Forschung:** Die Münsteraner Expertin Sonja Ständer rechnet damit, dass in fünf Jahren neue Medikamente auf den Markt kommen, die speziell zur Behandlung des chronischen Juckreizes zugelassen sind. Vielversprechend sind die Versuche mit sogenannten Neurokinin-1-Rezeptor-Antagonisten: Solche Stoffe blockieren die Wirkung bestimmter Nervenbotenstoffe, die Juckreiz übertragen und Entzündungen verstärken. (as)