

Tabelle 9: Allgemeine Therapiemaßnahmen zur Linderung von chronischem Pruritus unabhängig von der zugrunde liegenden Erkrankung

Vermeidung von	Faktoren, die die Hauttrockenheit fördern wie z.B. trockenes Klima, Hitze (z.B. Sauna), alkoholische Umschläge, Eispackungen, häufiges Waschen und Baden
	Kontakt mit irritierenden Stoffen oder Substanzen (z.B. Umschläge mit Rivanol, Kamille, Teebaumöl)
	Sehr heißem und stark gewürztem Essen, größeren Mengen von heißen Getränken und Alkohol
	Aufregung, Anspannung, negativem Stress
	Bei Atopikern: Vermeidung von Allergenen (z.B. Hausstaub bzw. Hausstaubmilben), die Pruritus extern aggravieren können
Verwendung von	milden, nicht-alkalischen Seifen, rückfettenden Waschsyndets oder Dusch- und Badeölen (Spreitungsöl mit geringem Tensidgehalt)
	lauwarmem Wasser, Badezeit von max. 20 Minuten. Bei Vorliegen von Dermatosen: nach Wasserkontakt Abtupfen des Körpers ohne starkes Reiben, da sonst die bereits vorgeschädigte Haut noch stärker verletzt und abgelöst wird
	adäquater, weicher, luftiger Kleidung z.B. aus Baumwolle
	einer rückfettenden topischen Basistherapie in Rücksichtnahme auf den individuellen Hautzustand; optimal ist die mind. 1 x tägliche Anwendung insbesondere nach jedem Duschen / Baden
	Präparaten zur kurzfristigen Prurituslinderung u.a. bei nächtlichem Pruritus: Cremes/Lotionen/ Sprays mit Harnstoff, Kampfer, Menthol [314], Polidocanol, Gerbstoffen, feuchten oder kühlenden Umschlägen oder Fett-Feucht-Umschlägen, kühlen Duschen, Schwarztteeumschlägen u.a.
Psychosomatische Interventionen	- Entspannungstechniken z.B: autogenes Training, Progressive Muskelentspannung; - Kognitive Techniken z.B. Entkatastrophisieren, Ablenkungs- und Fokussierungsstrategien, Vermeidung sozialen Rückzugs u.a. - Standardisierte Schulungsprogramme: vermitteln neben o.g. Techniken ausserdem Psychoedukation und Methoden, den Juck-Kratz-Zirkel und das unbewusste nächtliche Kratzen zu durchbrechen wie z.B. durch Auflegen eines kalten Waschlappens, leichte Druckausübung, nächtliches Anziehen von Handschuhen usw. Die Ermahnung, nicht zu kratzen, ist nicht zielführend - Bei Kindern mit atopischem Ekzem: Neurodermitisschulung / AGNES-Programm (www.neurodermitisschulung.de) [287-293]