



Juckreiz im Analbereich Ein Leitfaden für Patienten

Beschwerden im Sinne von Juckreiz gehört zu den häufigsten Problemen, wegen derer Patienten unsere Praxis aufsuchen. Anhand dieses Blattes möchten wir Ihnen einige Ratschläge geben. Diese ersetzen natürlich nicht die ärztliche Untersuchung, bei der relevante krankhafte Veränderungen nachgewiesen oder ausgeschlossen werden!

- Verwenden Sie zur Reinigung nur **lauwarmes Wasser**, vermeiden Sie Seifen oder andere Zusätze, die mögliche allergische Reaktionen hervorrufen können!
- **Vermeiden Sie jegliche mechanische Reizung der Haut** im Analbereich: kein Reiben mit Toilettenpapier, nur vorsichtiges Abtupfen des Analbereiches, ggf. feuchte (unparfümierte) Tücher
- Wir empfehlen in erster Linie **weiche Zinksalbe (ohne Wollwachs)**, mit der die empfindliche Haut abgedeckt werden kann. Diese ist frei im Handel erhältlich und kann problemlos auch über längere Zeit angewendet werden. Wir verschreiben meistens eine **Cortison-haltige Salbe auf Zinkbasis**, die bei Bedarf aufgetragen wird. Eine Anwendung über längere Zeit sollte jedoch nur bei **regelmäßiger ärztlicher Kontrolle** erfolgen. Einige rezeptfreie Medikamente halten den Analbereich eher feucht und können Allergien, und somit wieder Juckreiz, auslösen.
- Vermeiden Sie Unterwäsche, in der die Haut nicht „atmen“ kann (aus Nylon oder Acryl). Diese Materialien verhindern, dass Schweiß verdunstet, so dass die Haut im Afterbereich zu einer feuchten Kammer wird und dadurch „wund“ und anfällig für Irritationen, usw. ist. Wenn Sie zu einer vermehrten Schweißabsonderung in der Analfalte neigen, können Sie diese durch das Vorlegen eines baumwollenen (ungefärbten) Wattebausches bzw. einer Analvorlage trocken halten.
- Sorgen Sie für einen normal geformten Stuhlgang durch konsequente **ballaststoffreiche Ernährung**. Eine wichtige Substanz zur Stuhlgangsregulation stellt der **Flohsamen** dar. Denken Sie daran, dass Ballaststoffe nur dann ihre Wirkung auf den Stuhlgang haben, wenn diese sich mit **Flüssigkeit** „voll saugen“ (quellen) können. Diese Flüssigkeit muss in ausreichenden Mengen getrunken werden (**mindestens 2 - 2,5 Liter**).
- Bei einigen Patienten wird das Analekzem durch Flüssigkeitsabgang aus krankhaft veränderten Hämorrhoiden unterstützt. In diesen Fällen kann bei Bedarf eine **Behandlung der Hämorrhoiden durch eine Verödung (Sklerosierung)** erfolgen.
- Wichtig ist der Schutz der Haut. **Jegliches Kratzen muss unterdrückt werden, um den Teufelskreis von Juckreiz und Reizung der Haut durch Kratzen zu unterbinden.** Bei sehr starkem Juckreiz und Neigung zum (unbewussten) Kratzen kann man nachts eventuell baumwollene Handschuhe tragen und die Fingernägel kurz halten, um Schäden im Analbereich aufgrund des Kratzens zu vermeiden!

