



## Hausmittel gegen juckende Haut

Was ist juckende Haut? Juckende Haut, auch bekannt als Pruritus, ist eine unangenehme Hautirritation, die Sie dazu bringt, den betroffenen Bereich zu kratzen, um das juckende Gefühl zu lindern. Juckreiz ist ein häufiges Problem bei jedem und kann zu einem Hautausschlag oder einer anderen Erkrankung führen. Die Hauptursachen für Juckreiz können von trockener Haut, Insektenstichen, Hautläsionen, inneren Erkrankungen wie Leber- oder Nierenerkrankungen bis hin zu Hautausschlägen und Allergien reichen. Häufige Ursachen für juckende Haut Die folgenden sind die häufigsten Ursachen für juckende Haut:

- Hautläsionen
- Trockene Haut
- Innere Krankheiten
- Blase
- Ekzem
- Schwangerschaft
- Menopause
- Allergene
- Insektenstiche oder -stiche
- Mangelnde Hygiene
- Drogen
- Hausmittel &hellip;



# Was ist juckende Haut?

Juckende Haut, auch bekannt als Pruritus, ist eine unangenehme Hautirritation, die Sie dazu bringt, den betroffenen Bereich zu kratzen, um das juckende Gefühl zu lindern. Juckreiz ist ein häufiges Problem bei jedem und kann zu einem Hautausschlag oder einer anderen Erkrankung führen. Die Hauptursachen für Juckreiz können von trockener Haut, Insektenstichen, Hautläsionen, inneren Erkrankungen wie Leber- oder Nierenerkrankungen bis hin zu Hautausschlägen und Allergien reichen.

## Häufige Ursachen für juckende Haut

Die folgenden sind die häufigsten Ursachen für juckende Haut:

- Hautläsionen
- Trockene Haut
- Innere Krankheiten
- Blase
- Ekzem
- Schwangerschaft
- Menopause
- Allergene
- Insektenstiche oder -stiche
- Mangelnde Hygiene
- Drogen

## Hausmittel gegen juckende Haut

### Tipp 1:

Apfelessig (ACV) ist ein wirksames Antiseptikum, das hilft, trockene und juckende Haut zu lindern. Tupfe einen Wattebausch auf den Essig und trage ihn auf die juckende Stelle auf, das wird helfen, den Juckreiz zu beseitigen.

## **Tipp 2:**

Aloe Vera wirkt Wunder bei der Behandlung von juckender Haut. Schneiden Sie einfach ein Stück Aloe Vera in Scheiben und reiben Sie das Gel auf die betroffene Haut. Dies hilft, die Reizung und Schwellung der Haut zu lindern.

## **Tipp 3:**

Basilikumblätter enthalten eine Substanz namens Eugenol, die ein sehr wirksames Lokalanästhetikum ist. Kochen Sie einige Basilikumblätter zu einem Tee, lassen Sie ihn abkühlen, verwenden Sie dann einen Wattebausch und tragen Sie ihn auf den juckenden Teil auf.

## **Tipp 4:**

Minze ist ein weiteres Kraut, das antiseptische und entzündungshemmende Eigenschaften hat. Daher kann es verwendet werden, um den Juckreiz loszuwerden. Dies kann auf die gleiche Weise wie Basilikum auf den juckenden Bereich aufgetragen werden, wann immer es nötig ist.

## **Tipp 5:**

Haferflocken sind ein weiteres Mittel, das bei trockener, juckender Haut verwendet wird, da es hilft, die Haut mit Feuchtigkeit zu versorgen. Haferflocken in Wasser mischen und die Mischung auf die gereizte Haut auftragen, 10-15 Minuten einwirken lassen, dann mit kaltem Wasser abwaschen. Wiederholen Sie dieses Mittel, bis der Juckreiz aufhört.

## **Tipp 6:**

Ätherische Öle wie Kamillenöl, Nelkenöl, Lavendelöl, Neemöl und so weiter sind einige der besten ätherischen Öle zur Behandlung von juckender Haut. Sie können ein paar Tropfen eines beliebigen ätherischen Öls in Ihr Badewasser geben oder es direkt auf Ihre Haut auftragen, um den Juckreiz loszuwerden.

**Tipp 7:**

Zitrone ist eine reiche Quelle von Vitamin C, hat bleichende Eigenschaften und ist auch ein sehr wirksames Hausmittel gegen juckende Haut. Eine Zitrone in Scheiben schneiden und den Saft auspressen, dann direkt auf den juckenden Teil auftragen, um Hautirritationen zu lindern.

**Tipp 8:**

Kokosöl kann Wunder bei der Behandlung trockener oder juckender Haut wirken. Sie können Kokosöl direkt auf die betroffene Stelle auftragen. Sie können auch in lauwarmem Wasser einweichen, sich dann trocken tupfen und das Öl überall auftragen, um Hautirritationen zu reduzieren.

## **Tipps für gesunde Haut**

Im Folgenden finden Sie einige Tipps, um Ihre Haut gesund zu halten:

- Übermäßige Sonneneinstrahlung kann zu Sonnenbräune oder Falten führen. Verwenden Sie daher jeden Tag Sonnencreme, auch wenn Sie sich in Innenräumen aufhalten, um Hautschäden zu vermeiden.

- Ein Mangel an Wasser im Körper kann zu Hautentzündungen, Hautunreinheiten, Alterung,

Austrocknung und so weiter führen. Trinken Sie täglich mindestens 8 Gläser Wasser, um Ihre Haut mit Feuchtigkeit zu versorgen und prall zu halten.

- Die Reinigung hilft, überschüssigen Schmutz zu entfernen, verstopfte Poren zu öffnen und Schadstoffe

aus der Haut zu entfernen. Massieren Sie Ihre Haut ca. 20 Minuten lang sanft mit einem auf Ihre Haut abgestimmten Pflegeprodukt.

- Der Verzehr gesunder Lebensmittel, die reich an Vitaminen und Mineralien sind, wie Spinat, Lachs, Mandeln und Beeren, kann Ihr Immunsystem stärken und auch die Textur oder Qualität Ihrer Haut verbessern.
- Das Hautpeeling entfernt Schmutz und hilft, das Auftreten von Falten zu reduzieren. Es hilft, den Prozess der Hauterneuerung zu fördern, wodurch die Haut gesund und frisch wird. Achten Sie daher darauf, Ihre Haut täglich zu peelen, um die allgemeine Hautstruktur zu verbessern.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](https://natur.wiki)**