



## 10 unglaubliche Hausmittel gegen Juckreiz, die Sie kennen sollten

Hier finden Sie die gängigsten Hausmittel gegen Juckreiz.

Auch wenn es manchmal schwierig ist das richtige Hausmittel zu finden, so ist es doch manchmal gar nicht so weit entfernt. Die meisten Hausmittel haben Sie bereits in Ihrem Haushalt, wie der Name es schon vermuten lässt.

Juckende Haut, oder was Ärzte Juckreiz nennen, kann unangenehm und frustrierend sein. Glücklicherweise können viele Natur- und Hausmittel Linderung verschaffen.

Laut der National Eczema Association (NEA) können Menschen, die häufig unter juckender Haut leiden, Schlafstörungen haben und depressiv oder ängstlich werden. Sie können auch ihre Haut kratzen und kleine Tränen verursachen, die anfällig für Infektionen &hellip;



Hier finden Sie die gängigsten Hausmittel gegen Juckreiz. Auch wenn es manchmal schwierig ist das richtige Hausmittel zu finden, so ist es doch manchmal gar nicht so weit entfernt. Die meisten Hausmittel haben Sie bereits in Ihrem Haushalt, wie der Name es schon vermuten lässt.

Juckende Haut, oder was Ärzte Juckreiz nennen, kann unangenehm und frustrierend sein. Glücklicherweise können viele Natur- und Hausmittel Linderung verschaffen.

Laut der National Eczema Association (NEA) können Menschen, die häufig unter juckender Haut leiden, Schlafstörungen haben und depressiv oder ängstlich werden. Sie können auch ihre Haut kratzen und kleine Tränen verursachen, die anfällig für Infektionen sind.

Häufige Ursachen für juckende Haut sind Insektenstiche, Allergien, Stress und Hauterkrankungen wie Ekzeme und Psoriasis.

## **Hausmittel gegen Juckreiz**

### **Anwendung von Menthol**

Mentholöl kann Schmerzen und Juckreiz lindern.

Menthol ist ein ätherisches Öl, das in Pflanzen der Familie der Lippenblütler vorkommt. Es hat eine kühlende Wirkung und kann helfen, Schmerzen und Juckreiz zu lindern.

Eine Studie aus dem Jahr 2012 untersuchte, ob Pfefferminzöl, das Menthol enthält, juckende Haut bei schwangeren Frauen wirksam behandeln kann.

Die Forscher teilten die Teilnehmer in zwei Gruppen ein. Eine Gruppe erhielt eine Flasche Sesamöl mit einer 0,5-prozentigen Konzentration von Pfefferminzöl. Die andere Gruppe erhielt eine Flasche mit einer Kombination aus Sesam- und Olivenöl.

Die Teilnehmer trugen die Öle zwei Wochen lang zweimal täglich auf juckende Hautpartien auf. Diejenigen, die das mit Pfefferminz angereicherte Öl verwendeten, berichteten von einer signifikanten Verringerung der Schwere des Juckreizes im Vergleich zu denen, die das andere Produkt verwendeten.

Verdünnen Sie ätherische Öle immer in einem Trägeröl, bevor Sie sie auf die Haut auftragen.

## **Kühlen des Juckreizes**

Die American Academy of Dermatology schlägt vor, dass ein guter Weg, um juckende Haut zu lindern, darin besteht, ein kaltes, nasses Tuch oder einen Eisbeutel für 5–10 Minuten auf die betroffene Stelle aufzulegen.

Kühlen hilft, Entzündungen zu reduzieren, die zum Juckreiz beitragen können.

Eine weitere Möglichkeit besteht darin, Feuchtigkeitscremes und -lotionen im Kühlschranks aufzubewahren. Dadurch wird sichergestellt, dass sie einen direkten Kühleffekt haben, wenn eine Person sie auf die Haut aufträgt.

## **Feuchtpackungstherapie**

Bei der Nasswickeltherapie (WWT) werden wassergetränkte Stoffwickel aus Gaze oder chirurgischem Netz auf Bereiche mit juckender Haut aufgetragen.

Diese Wickel spenden Feuchtigkeit und beruhigen die Haut, während sie eine physische Barriere bilden, die vor Kratzern schützt. Diese Behandlung kann besonders vorteilhaft für Kinder sein.

WWT kann der Haut auch helfen, Medikamente wie topische Steroide aufzunehmen. Reiben oder tupfen Sie vor dem Auftragen der Wickel sanft Medikamente auf den Bereich und tragen Sie anschließend eine großzügige Schicht Feuchtigkeitscreme auf.

Die NEA schlägt die folgenden Schritte zum Anlegen von feuchten Wickeln vor:

- Befeuchten Sie ein Stück Gaze in warmem Wasser, bis es feucht wird.
- Wickeln Sie die Gaze um den juckenden Hautbereich. Wicke
- In Sie ein trockenes Stück Gaze über das feuchte Stück.
- Ziehen Sie vorsichtig einen weichen Baumwollpyjama an und achten Sie darauf, die Bandagen nicht zu stören.
- Lassen Sie die Verbände mehrere Stunden oder über Nacht an.

Eine Person kann WWT für ein paar Tage verwenden, um ein starkes Aufflammen des Juckreizes zu kontrollieren. Lässt der Juckreiz nicht nach, sprechen Sie am besten mit einem Arzt oder Dermatologen über eine Verlängerung der Therapie oder versuchen Sie es mit einer alternativen Behandlung.

## **Hafermehl**

Haferflocken können Juckreiz und Trockenheit lindern. Kolloidales Hafermehl ist fein gemahlenes Hafermehl, das eine Person in Wasser auflösen kann. Die resultierende Lösung bildet eine Schutzbarriere auf der Hautoberfläche, die hilft, Feuchtigkeit einzuschließen. Kolloidale Haferflocken können helfen, Trockenheit und Juckreiz zu lindern.

Hafermehl hat auch bekannte antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften, die beide dazu beitragen, Hautirritationen zu reduzieren.

Eine kleine Studie aus dem Jahr 2015 ergab, dass kolloidales Hafermehl Schuppenbildung, Trockenheit, Rauheit und die Intensität des Juckreizes bei gesunden Frauen mit leichtem bis mäßigem Juckreiz reduziert.

Haferflocken sind in Cremes und Lotionen weit verbreitet. Alternativ kann eine Person das fein gemahlene Pulver direkt ins Badewasser geben.

## **Apfelessig**

Apfelessig enthält Essigsäure, die Menschen seit Jahrtausenden als natürliches Wunddesinfektionsmittel und Antiseptikum nutzen.

Laut der National Psoriasis Foundation (NPF) kann Apfelessig besonders hilfreich bei der Linderung einer juckenden Kopfhaut sein.

Der NPF empfiehlt, den Essig im Verhältnis 1:1 mit Wasser zu verdünnen. Tragen Sie die Lösung auf die Kopfhaut auf und lassen Sie sie trocknen, bevor Sie sie vorsichtig mit lauwarmem Wasser abspülen.

Essig kann auf offenen Wunden ein brennendes Gefühl verursachen. Menschen mit rissiger und blutender Haut sollten diese Behandlung vermeiden.

## **Feuchtigkeit für die Haut**

Feuchtigkeitspflege kann die äußerste Hautschicht mit Feuchtigkeit versorgen und Juckreiz stoppen. Feuchtigkeitscremes wie Cremes und Lotionen können helfen, die äußerste Hautschicht mit Feuchtigkeit zu versorgen. Sie sind oft unerlässlich für die Behandlung von Hauterkrankungen, die Juckreiz und Trockenheit verursachen.

Eine gute Feuchtigkeitscreme enthält Feuchthaltemittel und Weichmacher. Feuchthaltemittel ziehen Wasser in die Haut, während Weichmacher einen Schutzfilm über der Hautoberfläche bilden, der hilft, Feuchtigkeit einzuschließen.

Feuchtigkeitscremes am besten kurz nach dem Baden oder Duschen auftragen, solange die Haut noch etwas feucht ist.

Die NEA gibt die folgenden Tipps zur Entwicklung einer guten Feuchtigkeitsroutine:

- Verwenden Sie eine Feuchtigkeitscreme mit hohem Ölgehalt
- Cremem Sie die Hände ein, wenn sie mit Wasser in Kontakt gekommen sind
- Feuchtigkeitscreme vor dem Schlafengehen auftragen, damit die Haut die ganze Nacht über mit Feuchtigkeit versorgt bleibt

## **Backpulver**

Backpulver hat antimykotische Eigenschaften und Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass es eine wirksame Behandlung für eine Reihe von Pilzerkrankungen der Haut ist, von denen viele Juckreiz verursachen können.

Die NEA empfiehlt, einem warmen Bad eine viertel Tasse Natron hinzuzufügen. Eine alternative Möglichkeit besteht darin, das Backpulver mit etwas Wasser zu einer Paste zu mischen, die eine Person direkt auf juckende Stellen auftragen kann.

Wir empfehlen: [\(Link entfernt\)](#).

## **Vermeidung von Reizstoffen**

Laut der American Academy of Dermatology sollten Menschen mögliche Reizstoffe vermeiden, da sie den Juckreiz verschlimmern können. Mögliche Reizstoffe sind:

### **Heißes Wasser**

Baden und Duschen in heißem Wasser entzieht der Haut Feuchtigkeit und macht sie anfälliger für Trockenheit, Rötung und Juckreiz. Schon eine Reduzierung der Wassertemperatur um ein paar Grad kann helfen.

## **Temperatur- und Feuchtigkeitsänderungen**

Extreme Temperatur- und Feuchtigkeitsschwankungen können die Haut austrocknen und zu Schuppenbildung und Juckreiz führen.

Ein Luftbefeuchter kann helfen, die Raumluftfeuchtigkeit in den trockenen Sommermonaten aufrechtzuerhalten. Es kann auch helfen, den Austrocknungseffekten der Zentralheizung im Winter entgegenzuwirken.

## **Duftende Hautpflegeprodukte**

Einige Hautpflegeprodukte enthalten Zusätze wie Duftstoffe und künstliche Farbstoffe, die Hautirritationen verursachen oder verschlimmern können. Personen mit juckender oder empfindlicher Haut sollten parfüm- und farbstofffreie Hautpflegeprodukte verwenden.

## **Wolle und synthetische Fasern**

Kleidung aus Wolle oder synthetischen Fasern kann sich auf der Haut rau anfühlen und Juckreiz und Reizungen verursachen. Manche Menschen sind empfindlicher als andere.

Menschen mit juckender Haut können nach Möglichkeit locker sitzende Baumwollkleidung tragen. Baumwolle lässt die Haut atmen und verhindert Überhitzung.

## **Stress**

Studien zeigen, dass psychischer Stress Juckreiz auslösen kann. Menschen, die in Zeiten von Stress unter erhöhtem Juckreiz leiden, können davon profitieren, bestimmte Stressabbautechniken wie Yoga und Achtsamkeitsmeditation auszuprobieren.

## **Wann zum Arzt**

Menschen können viele Fälle von Juckreiz zu Hause mit einer

effektiven Reinigungs- und Feuchtigkeitsroutine behandeln. Eine Person sollte jedoch einen Arzt aufsuchen, wenn sie die folgenden Symptome hat:

- Juckreiz, der länger als 2 Wochen anhält oder regelmäßig aufflammt
- Juckreiz, begleitet von einem ungewöhnlichen Hautausschlag, Beulen oder Schwellungen
- Anzeichen einer Infektion, wie z. B. Entzündungen oder nässende Wunden
- Juckreiz, der den ganzen Körper betrifft

Die oben genannten Symptome können auf ein zugrunde liegendes Gesundheitsproblem hinweisen, das ärztliche Hilfe erfordert. Ein Arzt kann auch topische Cremes und Medikamente empfehlen, um den Juckreiz einer Person zu lindern.

**Folgende Artikel können Ihnen ebenfalls weiterhelfen, da sie das gleiche Thema aus einem anderen Licht betrachten:**

### **Themenverwandte Artikel:**

[fu\_postlist search='stuff' maxposts=10 search="Juckreiz"]

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