

Service-Baustein 2:

Kühlen, cremen, kneifen: Strategien gegen den Juckreiz

- *Kühlen.* Bei akutem Juckreiz die Haut kühlen, zum Beispiel mit einem nassen Waschlappen, einer Kaltkompressen (Coolpack) oder einem kalten Wickel mit schwarzem Tee.
- *Cremen.* Auch eine kühlende, Feuchtigkeit spendende Creme lindert den Juckreiz.
- *Kneifen.* Möglichst nicht kratzen, sondern alternativ die Haut vorsichtig kneifen, leicht drücken oder klopfen.
- *Kratzkissen benutzen.* Das Kratzbedürfnis umleiten: ein kleines Kratzkissen, die Bettdecke oder das Sofa nehmen, um den Kratzreflex abzubauen – anstatt die Haut zu schädigen.
- *Klötzchen statt Nägel.* Besonders Kindern fällt es schwer, sich nicht zu kratzen. Eltern sollten darauf achten, dass die Fingernägel so kurz wie möglich gehalten werden. Außerdem können sie ihrem Kind ein mit Leder bespanntes Holzklötzchen als hautschonende Kratzalternative anbieten.
- *Handschuhe anziehen.* Nachts helfen leichte Baumwollhandschuhe oder ein spezieller Neurodermitisanzug.
- *Ablenken.* Spiele, Sport, spannende Filme oder Geschichten lenken ab.

