



Merkblatt für Patienten mit Juckreiz am After

Der Juckreiz an der Afterhaut ist ein weit verbreitetes Leiden und geht oft einher mit einem Nässen und Brennen im Afterbereich. Häufige Ursachen sind proktologische Erkrankungen wie ein Hämorrhoidalleiden, Einrisse der Afterhaut oder Analfisteln. Seltener sind allergische Reaktionen oder Hauterkrankungen verantwortlich für den Juckreiz. Nachfolgend finden Sie Maßnahmen und Verhaltensweisen, die Sie ergreifen können, um den Juckreiz zu lindern bzw. diesem vorzubeugen. Sollten sich Ihre Beschwerden nicht innerhalb von vier Wochen lindern, raten wir Ihnen entweder eine proktologisch oder hautärztlich tätige Praxis aufzusuchen.

Die Afterhaut ist sehr empfindlich: Sie wird nicht von Tageslicht beschienen, sie ist einem feuchten Milieu ausgesetzt, durch Ausscheidungen gereizt und mechanisch beansprucht durch das Aufeinanderliegen der Gesäßhälften und dem Reiben während des Gehens.

Instinktiv neigen wir zum Kratzen von juckenden Hautstellen. Dies unterhält den Juckreiz und kann ihn sogar verstärken. Das wiederholte Kratzen an der recht dünnen Afterhaut führt zu kleinen und kleinsten Verletzungen der obersten Hautschichten, die wiederum oberflächliche (ungefährliche) Hautinfektionen nach sich ziehen können. Das Nässen aus diesen kleinen Hautwunden führt zu einem weiteren Juckreiz und ein Teufelskreis kann entstehen. Auch wenn es manchmal schwer fällt, sollte Kratzen vermieden werden. In einzelnen, extremen Fällen kann es sinnvoll sein, nachts Baumwollhandschuhe zu tragen, um solche Verletzungen zu vermeiden.

Eine übertriebene Hygiene durch zu häufiges und starkes Reiben (Scheuern) mit Waschlappen schädigt die Haut. Vermeiden Sie Seifen und andere Zusätze.

Reinigen Sie den After nach dem Stuhlgang mit klarem Wasser (z.B. wenn ein Bidet vorhanden ist), Tupfen oder Fönen Sie die Afterhaut trocken. Vermeiden Sie kommerziell erhältliche Feuchttücher. Die darin enthaltenden Konservierungs- und Parfümstoffe können die Afterhaut zusätzlich schädigen. Auf Intimsprays und desinfizierende Pflegeprodukte sollte verzichtet werden.

Vermeiden Sie gefärbtes Toilettenpapier bzw. solches, das aus recyceltem Papier hergestellt ist.

Achten Sie auf das Material, aus dem Ihre Unterhose hergestellt wird. Kunststofffasern wie Polyester, Nylon und Acryl verhindern, dass die natürliche Feuchtigkeit der Afterhaut nicht „abdampfen“ kann, die Haut kann nicht „atmen“. Es entsteht eine sogenannte feuchte Kammer. Die Haut wird wund und ist dann anfällig für Irritationen. Reine Baumwollunterwäsche ist für die Haut am besten verträglich. Auch Hosen (z.B. Anzugshosen) mit synthetischen Anteilen begünstigen das Entstehen einer feuchten Kammer.

Vor allem Männer (aber auch Frauen), die zu einer vermehrten Schweißbildung in der Afterfalte neigen, sollten eine Baumwollkomresse (z.B. Temedia Vlieskomresse aus der



Apotheke) vor den After legen. Die anfallende Feuchtigkeit wird von der Kompresse aufgesogen und die Afterhaut dadurch trocken gehalten.

Eine regelmäßige Stuhlentleerung mit bis zu drei Stuhlgängen pro Tag ist natürlich. Mehrfache Stuhlgänge am Tag führen aggressiven Dünndarmsaft mit sich, der die Afterhaut zusätzlich reizt. Auch die häufige Analhygiene führt zu mechanischen Irritationen der Haut.

Bei häufigen Stuhlentleerungen kann das dünne Auftragen einer weichen Zinkpaste (z.B. Neuroderm) zur Pflege der Afterregion beitragen.

Der Stuhl sollte geformt und weich sein. Dies Erreichen Sie durch eine ballaststoffreiche Ernährung, ausreichende Bewegung sowie eine ausreichende Trinkmenge von etwa 2-3 Litern / Tag. Bei der Flüssigkeitsaufnahme ist nicht nur die absolute Menge am Ende des Tages entscheidend, sondern auch die gleichmäßige Verteilung über den Tag. Insbesondere sollte zu jeder Mahlzeit viel getrunken werden, damit sich der Speisebrei besser mit Wasser durchsetzt. Es gilt die Faustregel, je größer die Mahlzeit, umso mehr sollte getrunken werden. Insbesondere Ballaststoffe (enthalten in Müsli, Weizenkleien, Gemüse, Vollkornprodukten, Obst) können ihre stuhlregulierende Wirkung nur dann entfalten, wenn Sie zusammen mit ausreichend Flüssigkeit in den Darm gelangen.

Folgende Substanzen begünstigen einen Juckreiz an der Afterhaut:

- Alkohol (Hochprozentiges, Bier, Wein)
- Koffeinhaltige Getränke, v.a. scharf geröstete Kaffees
- Scharfe Gewürze
- Mit Vitamin C angereicherte Speisen / Getränke. Grundsätzlich besteht kein Mangel an Vitamin C, in unserer Gesellschaft eher ein Überangebot. Das zu viel aufgenommene Vitamin C wird über den Darm wieder ausgeschieden und reizt die Afterhaut.
- Viele Citrusfrüchte (z.B. Kiwis) haben eine abführende Wirkung und sollten daher ggf. in Maßen verzehrt werden.

Colo-Proktologische Praxis
Dr. Mathias Okroi

Rathausgasse 2
23611 Bad Schwartau
Telefon: (0451) 290449-0
Telefax: (0451) 290449-19

info@coloproktologie-zentrum.de
www.coloproktologie-zentrum.de