



DR. SCHUBERT | KONRAD | PD DR. DR. EGGERT | DR. RUPPERT

## Wege aus dem Juckreiz-Kratz-Zirkel

- + Kühle, feuchte Umschläge oder eine kurze kalte Dusche beruhigen die Haut. Alkoholische Umschläge oder Eispackungen sind dagegen tabu!
- + Cremem Sie die Haut ein – wurde das Pflegeprodukt im Kühlschrank aufbewahrt, hat es zudem einen angenehm kühlenden Effekt.
- + Der Kratzreflex lässt sich willentlich nicht unterdrücken. Versuchen Sie, statt der Haut ein Kissen oder die Bettdecke zu kratzen.
- + Statt zu kratzen, können Sie die Haut sanft reiben, klopfen oder massieren.
- + Nicht mit Bürsten, Messern oder anderen Hilfsmitteln kratzen. Halten Sie auch die Fingernägel kurz, tragen Sie nachts eventuell dünne Stoffhandschuhe.