



Was gegen den Juckreiz helfen kann

Kreuzen Sie für sich an, welche Methode Ihnen hilft und welche nicht.

Tipp	Das hilft	Hilft nicht
Stelle sofort mit einer Pflegecreme eincremen		
Stelle drücken		
Stelle massieren		
auf die Stelle klopfen, mit dem Finger oder auch mit der Faust		
Über die Haut streichen		
Kneifen der Haut		
Massageball über die Haut rollen		
auf einem Kratzklötzchen kratzen – ein Holzklötzchen, mit Leder beklebt oder umwickelt		
Statt auf der Haut auf einem Gegenstand in der direkten Umgebung wie Tisch, Stuhl oder Sofa kratzen		
Beim Ansetzen zum Kratzen innerlich laut "Halt!" sagen. Die Hand, deren Finger kratzen wollte, wird eine Minute lang zur Faust geballt. Dabei wird an etwas Nettes gedacht		
Kühlen mit kaltem Wasser (auch mit einem Lappen)		
Umschläge mit kaltem schwarzem Tee über einer fetthaltigen Creme oder Salbe		
Quarkkompressen – aber nur, wenn die Haut nicht zu sehr entzündet ist		
Kühlen mit Eis		
Besprühen mit Thermalwasserspray aus der Apotheke		
Besprühen mit normalem Wasser aus der Pflanzensprühflasche, die im Kühlschrank gekühlt wird		
kaltes Duschen um 6 Uhr		
heißes fließendes Wasser (aber nicht bei Kindern, weil diese sich und die Temperatur oft falsch einschätzen!)		
Baden (auch nur Teilbäder) mit einem entzündungshemmenden Zusatz oder einem medizinischen Ölbad		
Kühlen mit Eisbeutel oder Cold Packs		
Kühlen mit einem gekühlten Kirschkernkissen		

Was gegen den Juckreiz helfen kann

Kreuzen Sie für sich an, welche Methode Ihnen hilft und welche nicht.

Tipp	Das hilft	Hilft nicht
Kühlen mit kalten Gegenständen (Flasche, Stein...)		
kurzer Aufenthalt in kühler Abendluft oder am geöffneten Fenster		
Ablenkung mit Hobbys oder anderen angenehmen Tätigkeiten		
Sportliche Betätigung		
Ablenkung mit Tätigkeiten, die die Hände beschäftigen (Malen, Handarbeiten, Basteln, Herumrollern chinesischer Qi-Gong-Kugeln)		
bei Stress als Auslöser des Juckreizes: Entspannungverfahren erlernen und anwenden		
Abreagieren mit einer Kissenschlacht oder einem Boxsack		
Ihre eigene Methode:		
Ihre eigene Methode:		
Ihre eigene Methode:		