WISSENS-NEWS

Ernährung

Belastete Pilze

Auch 35 Jahre nach dem Reaktorunglück von Tschernobyl sind vor allem Waldböden in Bayern noch immer mit radioaktivem Cäsium-137 belastet. Und damit Pilzarten, die diese Substanz vermehrt aufnehmen. Unter den am stärksten strahlenden Speisepilzen sind laut Bundesamt für Strahlenschutz Maronenröhrlinge und Semmelstoppelpilze. Diese wiesen zum Teil mehr als 1000 Bequerel pro Kilogramm auf, im Handel sind maximal 600 Bequerel erlaubt. Unbedenklich sind hingegen Schopftintlinge und Riesenporlinge. *bro*

Bedingt genießbar Semmelstoppelpilze reichern radioaktives Cäsium-137 an

Medizin

Grauer Star fördert Demenz

Menschen mit Makuladegeneration, grauem Star oder einer diabetesbedingten Augenerkrankung haben ein deutlich höheres Risiko, später an Demenz zu erkranken. Dies ist das Ergebnis einer Langzeitstudie an mehr als 12 000 Briten zwischen 55 und 73 Jahren.

Zahl der Woche

815

transneptunische Objekte entdeckten Astronomen. Deren Flugbahnen könnten Hinweise auf einen neunten Planeten im Sonnensystem liefern.

Quelle: University of Pennsylvania

WIR MÜSSEN REDEN

Kolumnistin **Yael Adler** erklärt, wie Sie den Tücken des Juckreizes begegnen können

Es ist zum Aus-der-Haut-Fahren, heißt die deutsche Redewendung, wenn wir Wut oder starken Schmerz empfinden. Der kleine Bruder des Schmerzes ist der Juckreiz, eine der häufigsten Missempfindungen an unserer Außenhülle. Weil schlichtweg niemand aus seiner Haut (fahren) kann, nötigt er uns zu einer beinahe zwanghaften Hinwendung. Wer zählt allein die populären Möglichkeiten, auf juckende Mückenstiche zu reagieren? Spucke drauf, kühlen, erhitzen, schaben, kratzen, scheuern oder mit dem Fingernagel ein Kreuz draufritzen!

Das bringt anfangs Genusspunkte und scheinbare Entlastung, erzeugt oft aber nur einen Ablenkschmerz, der kurz unsere Sensorik täuscht und unsere Nervenfasern auf andere Fährten lenkt, den Juckreiz aber letztendlich verlängert und sogar steigert, weil beim Kratzen Juckreiz fördernde Botenstoffe ausgeschüttet werden. Die Haut wird weiter gereizt und manchmal auch geschädigt (Wundkratzen, Einkratzen von Bakterien oder Schadstoffen)! Das alles aber ist selbst dem medizinisch Aufgeklärten in Momenten juckender Bedrängnis völlig schnuppe.

Wer nach den Ursachen dieser Missempfindung forscht, hat auch auf längere Sicht gut zu tun: Es gibt mehr als hundert Ursachen dafür! Oft juckt die Haut, obwohl man äußerlich keinerlei Hauterkrankung entdecken kann. Hier sind oft Medikamente, Stoffwechselleiden, versteckte Entzündungen oder sogar Krebserkrankungen die Ursache, nach der man mittels Blutchecks, Bildgebung und Spiegelung fahnden muss.

Juckreiz hat unterschiedliche Qualitäten und wird auch durch unterschiedliche Botenstoffe ans Zentralnervensystem kommuniziert. Von kitzelnd über brennend, schneidend bis dumpf ist alles im Angebot. So verschieden die Botenstoffe im Meldesystem, so unterschiedlich sind die Maßnahmen, den Juckreiz zu stillen. Neurodermitispatienten neigen eher zum Scheuern, bei einem Kontaktekzem wird gekratzt. Bei stoffwechselbedingtem Juckreiz, ausgelöst etwa durch Diabetes-, Leber- oder Nierenleiden, wird mit dem Fingernagel gelöffelt und ein Loch in die Haut gegraben. Erst wenn es dann blutet, tritt die gefühlte Erleichterung ein. Bei Nesselsucht ist Kühlen beliebt und bei der Knötchenflechte vorsichtiges Reiben.

Das Traktieren juckender Haut erwächst aus unserem urzeitlich angelegten Ehrgeiz, Juckreiz auslösende Parasiten mal eben mit dem Fingernagel aus der Haut herauszupolken. Quasi als Nebenprodukt hat sich daraus übrigens der Dermatozoenwahn profiliert, eine psychiatrisch-dermatologische Erkrankung, bei der die Betroffenen auf wahnhaft eingebildeten Ungezieferbefall reagieren.

Neben nur noch lauwarm duschen, nicht mehr abseifen, rückfettenden Lotionen, Verzicht auf Duftstoffe gibt es bewährte antientzündlich wirksame Arzneimittel wie Kortison und andere. Zinkpaste hilft in der juckenden Pofalte, Vitamin B3, PEA (aktiviert Cannabisrezeptoren in der Haut), Polidocanol, Harnstoff und das Hautmikrobiom stärkende Zubereitungen geben oftmals Erleichterung. Und auch Rezepturen mit Capsaicin aus der Paprikapflanze, um Juckreizbotenstoff-Speicher auszuleeren, Kampfer, Menthol oder Lidocain beruhigen Nervenfasern. Manchmal muss es eine innerliche Therapie sein. Juckreiz sollte man immer ernst nehmen.

Bleiben Sie geduldig in Ihrer Haut und kommen Sie gesund durch die Zeit!

Die Ärztin Yael Adler schreibt hier im wöchentlichen Wechsel mit dem Psychiater und Theologen Manfred Lütz

Fotos: dpa Illustration: Birgit Lang/FOCUS-Magazin