

Merkblatt für Patienten mit Juckreiz im Analbereich

Sehr geehrter Patient, sehr verehrte Patientin

1. Halten Sie den Analbereich durch Reinigen mit **lauwarmen Wasser** nach dem Stuhlgang sauber.
2. **Vermeiden** Sie Seifen oder andere Zusätze!
3. Trocknen Sie den Analbereich durch vorsichtiges Tupfen ab. Toilettenpapier sollte vermieden werden, bevorzugen Sie feuchte (unparfümierte) Tücher (wie man sie für Baby-Popos benutzt). Trockenpulver (ebenfalls parfümfrei) kann hilfreich sein.
4. Benutzen Sie nur **die** Cremes, Pasten und Salben, die Ihnen vom Arzt verschrieben worden sind. Einige rezeptfreie Medikamente (viele freikäufliche „Hämorrhoidenmittel“) halten den Analbereich eher feucht und können Allergien, und somit wieder Juckreiz, auslösen.
5. **Vermeiden** Sie Unterwäsche, in der die Haut nicht „atmen“ kann (aus **Nylon** oder **Acryl**). Diese Materialien verhindern, dass Schweiß verdunstet, so dass die Haut im Afterbereich zu einer feuchten Kammer wird und dadurch „wund“ und anfällig für Irritationen, usw. ist. Neigen Sie sowieso zu einer vermehrten Schweißabsonderung in der Analfalte, sollten Sie diese durch das **Vorlegen** eines **baumwollenen (ungefärbten) Wattebausches** bzw. einer **Analvorlage** trocken halten. Dadurch bleibt die Feuchtigkeit nicht auf der Haut liegen, sondern wird von der Vorlage aufgesaugt.
6. Sorgen Sie für einen **normal geformten Stuhlgang** („wie eine gute Wurst“). Konsequente **ballaststoffreiche Ernährung**, bestehend aus Rohkost, Obst, Gemüse, Vollkornbrot, Weizenkleie, Müsli, usw. Denken Sie daran, dass Ballaststoffe nur dann ihre Wirkung auf den Stuhlgang haben, wenn diese sich mit **Flüssigkeit** „voll saugen“ (quellen) können. Diese **Flüssigkeit** muss in **ausreichenden Mengen** getrunken werden: Erwachsene (ohne schwere körperliche Tätigkeit, Sport, Sauna, usw.) sollten **mindestens 2 - 2,5 Liter** über den Tag verteilt trinken!! Man sollte zeitgleich mit der Aufnahme der Ballaststoffe diese Flüssigkeit anbieten, auch zu den Mahlzeiten sollte man trinken!!
7. Diese Nahrungsmittel sollten bei Juckreiz vermieden werden:
 - Kaffee und Cola
 - Zitrusfrüchte und Vitamin-C-Ergänzungstabletten
 - Schokolade/Kakao
 - Alkohol (insbesondere Bier)
 - Tabak/Nikotin
 - Tomaten und Ketchup
 - Schweinefleisch
 - Milch
 - Nüsse / Popcorn
 - Scharfe Gewürze
 - Tee
8. Bei sehr starkem Juckreiz und **Neigung** zum (unbewussten) **Kratzen** sollte man nachts eventuell **baumwollene Handschuhe** tragen oder die Fingernägel kurz halten, um Schäden im Analbereich aufgrund des Kratzens zu vermeiden!