



**Proktologische Praxis Kiel**  
Beselerallee 67 | 24105 Kiel

**Dr. med. Johannes Jongen, FACS**

Koloproktologe (EBSQ, BCD, DGK)

**Dr. med. Hans-Günter Peleikis**

Koloproktologe (EBSQ, BCD, DGK) | Viszeralchirurg

**Prof. Dr. med. Volker Kahlke**

Koloproktologe (BCD, DGK) | Viszeralchirurg

**Prof. Dr. med. Tilman Laubert**

Koloproktologe (EBSQ, BCD, DGK) | Viszeralchirurg

## ÄRZTE FÜR CHIRURGIE

**Kompetenzzentrum für**

**Koloproktologie (BCD)**

## Informationen für Patienten mit Juckreiz im Analbereich

- **Reinigen** Sie den Analbereich regelmäßig **mit Wasser** (Bidet, alternativ Dusche oder am Rand der Badewanne), insbesondere nach dem Stuhlgang. Verwenden Sie **keine Seifen, Duftstoffe oder andere Zusätze**. Trocknen Sie den Analbereich durch vorsichtiges Tupfen. Falls die Haut sehr gereizt ist, föhnen Sie sie trocken.
- Verwenden Sie **nach dem Stuhlgang** Toilettenpapier nur für die grobe Reinigung. Spülen und trocknen Sie die Analregion anschließend wie erwähnt. Verwenden Sie **kein vorgefertigtes feuchtes Toilettenpapier**.
- Verwenden Sie **nur die verschriebenen Cremes/Salben**. Einige rezeptfrei erhältliche Substanzen zur äußeren Anwendung sorgen für ein eher feuchtes Hautmilieu und können allergische Reaktionen hervorrufen.
- **Vermeiden** Sie schlecht luftdurchlässige Unterwäsche (**Nylon** oder **Acryl**). Diese Materialien verhindern, dass Schweiß verdunstet, so dass die Haut im Afterbereich ständig feucht und damit anfällig für Irritationen ist. Falls Sie zu einer vermehrten Schweißabsonderung in der Analfalte neigen, können **baumwollene (ungefärbte) Wattebäusche** oder eine **Analvorlage** die Haut trocken halten.
- Der **Stuhlgang** sollte **weich geformt** sein. Dies erreichen Sie durch eine **ballaststoffreiche Ernährung**, evtl. ergänzt durch **Flohsamenschalen**, falls der Stuhl dennoch zu ungeformt ist. Eine ausreichende Trinkmenge von 2-3l über den Tag verteilt und zur Nahrungsaufnahme ist dabei wichtig.
- Bei sehr starkem Juckreiz und **Neigung** zum (unbewussten) **Kratzen** empfiehlt es sich nachts **baumwollene Handschuhe** zu tragen und die **Fingernägel kurz** halten um Hautverletzungen/-schäden zu vermeiden.
- zu vermeiden bzw. als sog. **Auslassdiät** zu probieren:
  - koffeinhaltige Getränke
  - Zitrusfrüchte und Vitamin-C-Ergänzungstabletten
  - Schokolade/Kakao, Alkohol (insbes. Bier)
  - Tabak/Nikotin
  - Tomaten/Tomatenprodukte (z.B. Ketchup)
  - Schweinefleisch
  - Milch
  - Nüsse/Nussprodukte
  - scharfe Gewürze (Chili, Pfeffer, Paprika, Curry)