

# Juckreiz – störend und komplex

Christina Inglin

Unter Juckreiz leiden zahlreiche Menschen. Für viele Psoriasis-Betroffene ist er sogar der am meisten störende Aspekt ihrer Krankheit und auch Vitiligo-Betroffene berichten manchmal davon. Die *Hautsache* ist mit Prof. Dr. med. Peter Häusermann und Dr. Simon Müller von der Dermatologie des Universitätsspitals Basel dem Juckreiz auf den Grund gegangen.

**Hautsache:** Wir alle kennen Juckreiz und doch ist er schwierig zu erfassen. Was geschieht im Körper, wenn es juckt?

*Herr Prof. Häusermann:* Bei Juckreiz handelt es sich um eine Empfindung. Juckreiz impliziert ein Symptom, das als unangenehm empfunden wird, und häufig zu einer Handlung – dem Kratzen – führt, ähnlich wie bei Nesselfieber oder einem Ekzem. Juckreiz ist ein komplexes Phänomen, das sowohl auf der Haut, also auf der peripheren Ebene bei den Nervenenden, als auch im Gehirn und damit auf der zentralnervösen Ebene stattfindet. Zudem sind verschiedene reizleitende Mediatoren im Gehirn und in der Haut involviert.

**Ist Juckreiz immer gleich?**

*Dr. Müller:* Nein, das Empfinden des Juckreizes ist sehr variabel, sonst wären auch die Kratzmuster nicht so unterschiedlich. Abhängig von Ursache, den beteiligten Mediatoren oder den betroffenen Hautarealen werden im Gehirn verschiedene Reaktionen ausgelöst, sodass der Juckreiz unterschiedlich empfunden und darauf reagiert wird. Aber auch die psycho-soziale Situation der Betroffenen spielt

eine grosse Rolle: So kann psychischer Stress den Juckreiz verstärken.

**Warum jucken durch Psoriasis entzündete Hautstellen?**

*Dr. Müller:* In der entzündeten Haut gibt es einen «Cocktail» von Entzündungsmediatoren, die Juckreiz auslösen können. Daneben kommt es aber auch zu einer Aussprossung von sensiblen Nervenfasern in der betroffenen Haut und zu Verstärkermechanismen im Gehirn. Die Juckreizempfindlichkeit wird so insgesamt gesteigert – man spricht in diesem Zusammenhang von der peripheren und zentralen Juckreizsensibilisierung.

**«Juckreiz ist sehr subjektiv und deshalb nur schwer messbar.»**

*Prof. Häusermann:* Häufig ist es die Kopfhaut-Psoriasis, die besonders stark juckt. Die durch die dicken, festhaftenden Psoriasis-Plaques veränderte Haut wird als unangenehm empfunden und löst eine Juckreizsymptomatik aus.

**Juckreiz sieht man nicht und seine Wahrnehmung erfolgt subjektiv. Welche Rolle spielt er bei der Erfassung des Schweregrades einer Psoriasis und wie wird er gemessen?**

*Dr. Müller:* Juckreiz ist in der Tat, wie zum Beispiel auch Schmerzen, sehr subjektiv und deshalb nur schwer messbar. Im Rahmen der Erfassung des Schweregrades einer Psoriasis



## Chronischer Juckreiz kann die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen.

©BOISSONNET/BSIP - stock.adobe.com

wird der Juckreiz nur schlecht und meines Erachtens zu wenig erfasst: Im PASI, dem Psoriasis Area Severity Index, wird der Juckreiz gar nicht integriert und im DLQI, dem Index der Lebensqualität, macht der Juckreiz gerade einmal zehn Prozent der Gewichtung aus.

*Prof. Häusermann:* Juckreiz wird wie der Schmerz anhand eines visualisierten Fragebogens, dem Visuellen Analogen Score (VAS), gemessen. In der Schweiz gibt es das Schweizer Psoriasis-Register (SDNTT): Ärzte und Patienten, die sich am Register beteiligen, füllen regelmässig einen Fragebogen aus. Auf dem Patientenfragebogen werden auch Fragen zum Juckreiz gestellt.

**Der Juckreiz wird in der Anamnese bei Psoriasis also eher vernachlässigt; hat er keinen direkten Einfluss auf die Lebensqualität?**

*Dr. Müller:* Doch, auf jeden Fall. Chronischer Juckreiz kann, wie auch chronische Schmerzen,

die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. In gewissen Fällen führt Juckreiz zu Schlafmangel, Leistungsminderung und Depression. Dies haben inzwischen zahlreiche Studien dargelegt. Umgekehrt konnten wir in einer eigenen Studie zeigen, dass eine Verbesserung des Juckreizes bei Patienten mit Psoriasis eine direkte Verbesserung der Lebensqualität zur Folge hat.

**Gibt es Bestrebungen, den Juckreiz vermehrt ins Zentrum einer Therapie zu stellen?**

*Prof. Häusermann:* Ja, diese Bestrebungen gibt es. In der Psoriasis-Behandlung erhält der Ansatz «Treat to target» eine immer grössere Bedeutung. Das heisst, Ärzte und Patienten besprechen gemeinsam, welche Ziele mit einer Therapie erreicht werden sollen. Meine Erfahrung ist, dass die meisten Psoriasis-Patienten als Therapieziel angeben, dass die Hautläsionen verschwinden und nicht mehr erscheinen sollen. Einige Patienten möchten aber mit der Therapie den Juckreiz beseitigen.

**Kommt Juckreiz unter allen Psoriasis-Betroffenen gleichermaßen vor oder sind beispielsweise ältere häufiger betroffen als jüngere?**

*Prof. Häusermann:* Ältere Menschen leiden grundsätzlich eher unter trockener (und dann juckender) Haut, auch ohne Vorliegen einer Hauterkrankung. Es gibt den sogenannten Alterspruritus. Die trockene Haut kann einen Juckreiz aufgrund der Psoriasis noch verstärken.

*Dr. Müller:* Noch vor einigen Jahrzehnten galt Psoriasis als eher nicht juckende Hautkrankheit. In den letzten Jahren haben aber epidemiologische Studien gezeigt, dass circa sechzig bis achtzig Prozent aller Psoriatiker an Juckreiz leiden.

## «Chronischer Juckreiz und chronischer Schmerz werden von Betroffenen ähnlich erlebt.»

**Kratzen gehört per Definition zum Juckreiz. Was passiert, wenn man sich kratzt?**

*Dr. Müller:* Man geht davon aus, dass Kratzen ursprünglich ein Schutzmechanismus des Körpers und dazu da ist, schädlichen Einfluss oder Parasiten über Kratzen oder «Wegwischen» loszuwerden. Bei den juckenden Hautkrankheiten kann das Kratzen etwas Zwanghaftes haben, unter anderem weil dabei Gehirnstrukturen aktiviert werden, die zum Belohnungssystem gehören: Diese überdecken den unangenehmen Stimulus durch ein angenehmes Gefühl. Damit trägt es auch eine gewisse «Suchtkomponente» in sich, die aber bei der Psoriasis weniger ausgeprägt ist als bei

anderen juckenden Hautkrankheiten. Dank des sogenannten funktionellen Neuroimaging ist es möglich, die Juckreizverarbeitung im Gehirn visuell darzustellen und zu erforschen.

**Gibt es analog zum Schmerzgedächtnis auch ein Juckreiz-Gedächtnis und sind sich Juckreiz und Schmerz ähnlich?**

*Dr. Müller:* Chronischer Juckreiz und chronischer Schmerz werden von Betroffenen ähnlich erlebt und beide können Ängstlichkeit, Erschöpfung oder Depressionen nach sich ziehen. Darüber hinaus gibt es eine enge neuroanatomische Verwandtschaft. Die Nervenfasern, die Mediatoren und die Gehirnstrukturen, die für die Entstehung von Juckreiz und Schmerzen verantwortlich sind, überlappen sich zum Teil stark. In gewissen Situationen gibt es auch eine Überlagerung zwischen diesen beiden Gefühlsempfindungen – Patienten berichten dann von schmerzhaftem Juckreiz oder juckenden Schmerzen. Ein interessantes Unterscheidungsmerkmal ist aber zum Beispiel, dass Schmerzen nicht «ansteckend» sind, im Gegensatz zum Juckreiz. Darüber hinaus ist das therapeutische Angebot gegen Schmerzen grösser als das gegen Juckreiz.

**Können Begleiterkrankungen der Psoriasis einen Einfluss haben auf den Juckreiz?**

*Prof. Häusermann:* Es gibt Begleiterkrankungen der Psoriasis, die ihrerseits mit Juckreiz in Verbindung gebracht werden, beispielsweise Diabetes, Nieren- oder Leberfunktionsstörungen, die möglicherweise den Juckreiz verstärken.

### **Gibt es bei Psoriasis eine Therapie gegen den Juckreiz?**

*Dr. Müller:* Grundsätzlich kann man sagen, dass alles, was gegen die Psoriasis hilft, auch den Juckreiz lindert – also lokale und systemische Psoriasis-Therapien. Auch mit der Lichttherapie haben wir diesbezüglich gute Erfahrungen gemacht. Eine spezifische Juckreiz-Therapie bei Psoriasis gibt es aber leider bisher nicht, unter anderem deshalb, weil bei Psoriasis eben eine Vielzahl von Juckreizmediatoren eine Rolle spielen. Die Bedeutung von Histamin wurde in diesem Zusammenhang übrigens eventuell etwas unterschätzt. Wir konnten nämlich in einer kleinen Studie zeigen, dass sogenannte Antihistaminika den Juckreiz bei Psoriasis innert wenigen Tagen um circa einen Drittel der Intensität senken können, was von den meisten der Patienten bereits als sehr hilfreich beschrieben wurde.

### **Kann schwerer Juckreiz die Verordnung einer Therapie beeinflussen?**

*Prof. Häusermann:* Grundsätzlich kann starker Juckreiz, der einen übermässig hohen Leidensdruck bei Patienten verursacht und in einem direkten Zusammenhang mit der Psoriasis steht, zu einem prioritär formulierten Therapieziel führen. In solchen Fällen kann eine Psoriasis-Therapie gerechtfertigt sein, für die der PASI-Wert allein nicht genügen würde.

### **Gibt es weitere Massnahmen, die den Juckreiz zumindest lindern können?**

*Dr. Müller:* Ich empfehle nebst den oben genannten Massnahmen begleitend Entspannungsmassnahmen wie beispielsweise Biofeedback, aber auch Ablenkung und eigentlich alles, was Spass macht, entspannt, gut tut und ablenkt.

### **Können auch Vitiligo-Betroffene an den depigmentierten Hautarealen unter Juckreiz leiden?**

*Dr. Müller:* Ja gewisse Patienten berichten, dass sie manchmal einen diskreten Juckreiz oder ein Kribbeln in den Vitiligo-Arealen verspüren – besonders wenn eine rötliche Komponente besteht. Zu diesem Thema wurde vor kurzem auch eine Studie publiziert: Der zufolge waren 81 von 402 an der Studie teilnehmenden Vitiligo-Patienten (20.2%) von Juckreiz betroffen.

### **Kann Juckreiz bei Patienten mit Psoriasis oder Vitiligo in gewissen Fällen eine Art Vorboten für neue betroffene Stellen sein?**

*Dr. Müller:* Psoriasis-Betroffene mit chronischem Juckreiz haben grundsätzlich eine erhöhte Sensibilität auf feine Juckreizstimuli.

## **«Psoriasis-Betroffene mit chronischem Juckreiz haben grundsätzlich eine erhöhte Sensibilität auf feine Juckreizstimuli.»**

Von daher kann ich mir schon vorstellen, dass Betroffene unter Umständen eine Art Jucken empfinden können, noch bevor die Haut die sichtbaren Symptome der Psoriasis aufweist. In der vorher erwähnten Studie zu Juckreiz bei Vitiligo haben 48 Prozent der Studienteilnehmenden, die unter Juckreiz litten, angegeben, den Juckreiz im Vorfeld der Hautveränderungen zu spüren. Darüber hinaus gibt es aber zahlreiche andere Gründe für Juckreiz, die nichts mit Psoriasis oder Vitiligo zu tun haben müssen.

An wen sollen sich Psoriasis-Betroffene wenden, die unter Juckreiz leiden, die aber nicht (mehr) in ärztlicher Behandlung sind?

*Prof. Häusermann:* Psoriasis-Patienten mit starkem Juckreiz sollten in diesem Fall den Kontakt zum Dermatologen suchen. Juckreiz und Schuppenflechte sind zwei Problemkreise, die von uns Hautärzten einzeln und zusammen behandelt werden.

Herr Prof. Häusermann und Herr Dr. Müller, ich danke Ihnen herzlich für Ihre spannenden Ausführungen zu einem so wichtigen Thema.



**Prof. Dr. med. Peter Häusermann**

Prof. Dr. med. Peter Häusermann ist Leiter der Arzt der Dermatologie am Universitäts-spital Basel. Er leitet die dermatologische Poliklinik und hat ein vertieftes Interesse an der Psoriasis.



**Dr. Simon Müller**

Dr. Simon Müller ist Oberarzt der Dermatologie am Universitätsspital Basel. Er ist Hautarzt und Internist mit speziellem Interesse an der Haut-Hirn Achse, zu der auch der Juckreiz gehört.