

Es juckt!

Sabine Hurni | Ausgabe 03 - 2012

Ob durch Insektenstiche, Hautallergien oder aufgrund eines chronischen Leidens: Juckreiz kann uns fast zur Verzweiflung bringen. Wirkstoffe aus der Birke und kalte Umschläge helfen.



Nicht kratzen, sonst wird es nur noch schlimmer», – ein solcher Ratschlag ist zwar gut gemeint, für Betroffene jedoch schlicht nicht zu befolgen. Wenn es juckt und beisst, bringt nur kratzen die gewünschte Ruhe; das Gehirn setzt während des Kratzens nämlich morphiümähnliche Substanzen frei. Sie vermitteln ein Gefühl der Erleichterung. Diese Wirkung hält allerdings nicht sehr lange an und schon bald meldet sich der Reiz zurück.

Warum unter gewissen Umständen die Haut zu jucken beginnt, ist pathophysiologisch noch nicht vollständig geklärt. Eine Hypothese besagt, dass ein schwacher Reiz – zum Beispiel kleinste Hautrisse infolge von sehr trockener Haut – die oberflächlichen Nervenfasern der Haut erregt. Aufgrund der kleinen Risse sind die Nervenenden der Luft ausgesetzt, was ihre Sensibilität stark erhöht und zu Juckreiz führen kann. Hingegen stimuliert ein starker Reiz, zum Beispiel ein Schmerz die tiefer liegenden Nervenfasern. Ein Schmerz ist wesentlich leichter einzuordnen als ein diffuser Juckreiz. Ist die Hautstelle also erst einmal wund und aufgekratzt, empfinden die Betroffenen den neu entstandenen konkreten Schmerz als wesentlich angenehmer, als den unklaren Juckreiz.

Chronischer Juckreiz

Oft lässt sich die juckende Haut auf einen Insektenstich, einen Hautausschlag oder auf Parasiten wie Flöhe oder Läuse zurückführen. Manchmal fehlen jedoch solche Anzeichen und die Ursache muss an einem anderen Ort gefunden werden. Für den chronischen Juckreiz (Pruritus) ist in vielen Fällen trockene, rissige, kaum gerötete und schuppende Haut verantwortlich. Allerdings sind es nicht nur falsche oder übertriebene Hygienegewohnheiten, welche die Haut austrocknen lassen. Trockene Haut und der damit einhergehende Juckreiz können auch mit einer verminderten Nieren- und Lebertätigkeit zusammenhängen. Menschen mit einem chronischen Nierenleiden klagen sehr oft über juckende Hauttrockenheit. Auch Störungen im Gallenabfluss der Leber, ein erhöhter Blutzuckerspiegel oder eine Unter- oder Überfunktion der Schilddrüse können Ursachen sein. Es gilt deshalb, genau hinzusehen, wenn der Juckreiz trotz sanfter und nährnder Hautpflege nicht aufhört.

Um es gar nicht so weit kommen zu lassen, können Stoffwechsel anregende Teekuren helfen, die Nieren- und Lebertätigkeit zu unterstützen. Indirekt wird so der Hautstoffwechsel angeregt. Arbeiten die beiden Ausscheidungsorgane unzureichend, müssen viele Abbauprodukte über die Haut ausgeschieden werden. Dafür ist die Haut jedoch nicht vorgesehen und kann entsprechend gereizt reagieren. Mit Heilpflanzen, welche die Nierentätigkeit anregen und den Gallenabfluss fördern, können somit viele Hautprobleme gelindert werden. Das kann für Leber und Galle zum Beispiel Löwenzahn (*Taraxacum officinale*) oder Pfefferminze (*Mentha x piperita*) sein. Zum Durchspülen der Nieren sind die Blätter junger Birken (*Betula pendula*) sehr gut geeignet.



Birkenblätter enthalten Flavonoide, ätherische Öle und Gerbstoffe. Die Pflanze wirkt aufgrund dieser Inhaltstoffe wassertreibend. Dadurch erhöht sich die Harnmenge, was besonders bei Harnwegsinfekten oder bei Nierengriess angezeigt ist.

Birke für die Blutreinigung

In der Volksheilkunde dienen Birkenblätter zudem als Kur gegen die Frühjahrsmüdigkeit, zur Blutreinigung und helfen bei Gicht und Rheuma. Auch der Birkenrinde wird in der Volksheilkunde eine Heilwirkung zugeschrieben. Die weissliche Rinde, abgekocht in Wasser, wird innerlich wie auch äusserlich in Form von Umschlägen bei Hautkrankheiten verwendet. Auch als Fussbad gegen starken Fusschweiss hat sich die Heilpflanze bewährt.



Zwischen März und Anfang Mai liefert die Birke ein weiteres Heilmittel, das bei Gicht, Rheuma, Hautproblemen oder auch als Haarwasser zur besseren Durchblutung der Kopfhaut eingesetzt werden kann, den Birkensaft mit seinem Wirkstoff Betulin. Man kann ihn im Fachhandel kaufen oder selber aus dem Stamm einer Birke gewinnen. Wer den Saft selber sammeln möchte, sollte einen Baum wählen, der gross genug ist und einen Meter ab

Boden einen Stammdurchmesser von mindestens 20 Zentimetern aufweist. Man bohrt mit einem Holzbohrer ein 5 Millimeter dickes Loch zwei bis drei Zentimeter tief in das Holz. In dieses Loch schiebt man ein Glas oder Plastikröhrchen oder einen hohlen Holunderzweig. Um den Saft aufzufangen, hält man am anderen Ende des Röhrchens ein Gefäss aus Glas oder Plastik hin. So können maximal drei Liter Birkensaft gewonnen werden. Danach verschliesst man das Loch mit Baumwachs und lässt dem Baum zwei Jahre Ruhe, bis er wieder angezapft werden darf.

Bei Hautproblemen kann der Birkensaft äusserlich angewendet werden. Zusätzlich trinkt

man täglich zwei Schnapsgläser davon, solange der Vorrat reicht. Birkensaft lässt sich im Kühlschrank einige Wochen aufbewahren. Er kann auch in kleinen Portionen eingefroren oder mit Alkohol haltbar gemacht werden.

Fotos: [fotolia.com](https://www.fotolia.com)