

Vielen Menschen beginnt die Haut zu jucken, wenn sie Bilder von Parasiten auf der Haut oder etwas Ekliges sehen. Dieses Phänomen hat Dermatologen am Universitätsspital Basel auf eine Idee gebracht: Offenbar lässt sich Juckreiz durch visuelle Reize erzeugen – könnten solche den Juckreiz also auch lindern? Zur Beantwortung dieser Frage haben sie den Einfluss von Farben auf Juckreiz untersucht – und herausgefunden, dass tatsächlich eine Systematik zwischen Farben und Juckreiz besteht.



## Rot verstärkt, Blau und Grün lindern Juckreiz

■ Bei vielen Hauterkrankungen leiden Patienten unter einem heftigen bis unerträglichem Juckreiz. Kühlpads, Entspannungstechniken und gezielte Ablenkung können dabei helfen, eine Kratzattacke zu verhindern. Denn Kratzen – das weiß jeder, der einmal damit angefangen hat – bringt keine Linderung. Im Gegenteil. Es verstärkt den Juckreiz. Zudem fügt man der empfindlichen Haut zusätzlich kleine Verletzungen zu. Da Juckreiz sehr viele verschiedene Ursachen und Formen annehmen kann, ist eine Behandlung schwierig. Selbst wenn man weiß, welche Erkrankung dahintersteckt, gibt es oft genug keine

ursächliche Therapie. Mit jedem neuen Krankheits Schub, z. B. bei Psoriasis oder Neurodermitis, stellt sich sogleich auch wieder das Hautjucken ein. Das Risiko ist damit hoch, dass der Juckreiz chronisch wird. Da ähnlich wie beim Schmerzempfinden auch bei Juckreiz eine Art Gedächtnis existiert, nehmen Betroffene den Juckreiz irgendwann bereits ab einer niedrigen Schwelle wahr.

Wissenschaftler haben nun eine Entdeckung gemacht, die Farbe ins Thema Juckreiz bringt und möglicherweise neue Ansätze zur Linderung ver-

spricht. Die Ergebnisse einer Studie der Dermatologischen Klinik des Universitätsspitals Basel sind verblüffend: Der Anblick von Rot verstärkt den Juckreiz bei Patientinnen und Patienten, der Anblick von Blau und Grün vermag ihn zu lindern.

### Visuelle Reize und Juckreiz

Dass visuelle Reize einen Einfluss auf den Juckreiz haben können, ist schon länger bekannt. Man spricht hier vom „Contagious Itch“, dem ansteckenden Juckreiz. So kann es beispielsweise ausreichen, Bilder von Parasiten auf der Haut, ansteckenden Hautkrankheiten oder eines als eklig wahrgenommenen Motivs anzuschauen, und die Haut beginnt zu jucken. Die Wissenschaftler haben nun nachgewiesen, dass allein das Betrachten von Farben einen Einfluss auf die Intensität des Juckreizes haben kann.

72 Patientinnen und Patienten, die an unterschiedlich starkem, chronischem Juckreiz leiden, wurden zunächst gefragt, ob sie ihrem Leiden eine Farbe zuordnen können. Knapp 95 Prozent sagten, ihr Juckreiz sei „rot“. Auf die Frage, welche Farbe eine Erleichterung bringen könnte, entschieden sich 80 Prozent entweder für Blau oder Grün. Anschließend betrachteten die Studienteilnehmer auf einem Bildschirm in einem abgedunkelten Raum jeweils während zehn Minuten die von ihnen gewählte „lindernde“ und die „verschlimmernde“ Farbe. Tatsächlich konnte dadurch der Juckreiz signifikant in der Intensität gesenkt bzw. gesteigert werden. Dabei spielte nicht nur der Farbton eine Rolle, sondern auch dessen Sättigung: Je stärker die Probanden durch Juckreiz in ihrer Lebensqualität gestört waren, desto schwächer (blasser) wählten sie den Sättigungsgrad der juckreizlindernden Farbe und desto stärker den Sättigungsgrad der juckreizverstärkenden Farbe.

Die Studienautoren sehen in ihren Erkenntnissen diverse Anwendungsmöglichkeiten, beispielsweise bei der Farbgebung von Klinikräumen, der Einfärbung von Juckreizsalben oder von Medikamenten/Verpackungen für dermatologische Mittel. Der Langzeiteffekt dieser experimentellen Therapiemöglichkeit ist zwar noch nicht untersucht, aber womöglich könnte sie eine nichtmedikamentöse Zusatztherapie darstellen, die helfen könnte, Juckreizmedikamente zu reduzieren.

Derzeit untersuchen die Forscher den Effekt der visuellen Farbexposition mit Hilfe von virtueller Rea-

### Juckreiz ist eine eigenständige Sinnesempfindung der Haut

Juckreiz entsteht, wenn bestimmte Nervenendigungen in der Haut durch Botenstoffe (wie Histamin, Serotonin) erregt werden.

### Juckreiz ist ansteckend

Juckt sich unser Gegenüber, verspüren wir häufig ebenfalls einen Juckreiz. Diesen Effekt kennen wir auch vom Gähnen.

### Juckreiz (Pruritus)

Juckreiz ist das am häufigsten vorkommende hautbezogene Krankheitssymptom und betrifft bis zu ca. die Hälfte aller dermatologischen Patientinnen und Patienten. Chronischer Juckreiz, also Juckreiz, der länger als sechs Wochen anhält, hat dabei vergleichbare Minderungen der Lebensqualität zur Folge wie chronische Schmerzen.

### Hautkrankheiten, die in der Regel mit Juckreiz einhergehen:

- Urtikaria
- atopisches Ekzem
- Psoriasis
- Kontaktekzem
- Parasiten, z. B. Skabies (Krätze), Trichinose
- Pilzinfektionen

Aber auch eine stark trockene und schuppelige Haut sowie Temperaturwechsel können Hautjucken verursachen.

lität (VR), bei der die Probanden eine VR-Brille tragen, die eine Farbexposition nicht nur auf einem Bildschirm, sondern in einem 360°-Farbraum erlaubt. Damit kann diese Therapiemöglichkeit nicht nur portabel eingesetzt, sondern auch individualisiert werden: Jeder Patient kann sich den momentan angenehmsten Farbton und die gewünschte Farbsättigung einstellen. ■

Quelle: Universitätsspital Basel