Colo-Proktologische Praxis
Dr. Mathias Okroi



Richtige Analhygiene

Bei Juckreiz, Brennen und Nässen: sanft reinigen, Haut schützen, Fehler vermeiden

Die Haut am After ist viel empfindlicher, als an anderen Stellen unseres Körpers: Sie wird nicht von Tageslicht beschienen, sie ist einem feucht-warmen Milieu ausgesetzt, durch Ausscheidungen gereizt und mechanisch beansprucht durch das Aufeinanderliegen der Gesäßhälften und beim Reiben während des Gehens. Zu häufiges Waschen, Seife und Feuchttücher können die natürliche Schutzschicht zusätzlich schädigen. Dadurch entsteht ein Kreislauf aus Reizung, Juckreiz und weiterem Reinigen.

Das sollten Sie vermeiden

Instinktiv neigen wir zum Kratzen von juckenden Hautstellen. Dies unterhält den Juckreiz und kann ihn sogar verstärken. Das wiederholte Kratzen an der recht dünnen Afterhaut führt zu kleinen und kleinsten Verletzungen der obersten Hautschichten, die wiederum oberflächliche (ungefährliche) Hautinfektionen nach sich ziehen können. Das Nässen aus diesen kleinen Hautwunden führt zu einem weiteren Juckreiz und ein Teufelskreis kann entstehen. Auch wenn es manchmal schwer fällt, sollte Kratzen vermieden werden. In einzelnen, extremen Fällen kann es sinnvoll sein, nachts Baumwollhandschuhe zu tragen, um solche Verletzungen zu vermeiden.

So reinigen Sie richtig

- Nach dem Stuhlgang klares, lauwarmes Wasser verwenden – zum Beispiel mit Bidet, Dusch-WC, einer weichen Kompresse oder einer mobilen “Po-Dusche”, die einfach zu bedienen, klein und handlich ist. (im Drogeriemarkt oder online erhältlich).
- Anschließend vorsichtig trocken tupfen oder auf kühler Stufe föhnen. Nicht scheuern.
- Feuchttücher, parfümiertes Toilettenpapier, Seifen, Duschgel, Intimsprays und Desinfektionsmittel weglassen. Die darin enthaltenden Konservierungs-, Parfüm- und sonstige Zusatzstoffe haben einerseits keinen medizinischen Mehrwert, andererseits können sie die Afterhaut zusätzlich schädigen.
- Vermeiden Sie gefärbtes Toilettenpapier und solches, das aus recyceltem Material besteht.
- Lockere, atmungsaktive Baumwollwäsche tragen und verschwitzte Kleidung wechseln. Auch wenn die Unterwäsche nur zum Teil aus Kunststoffasern besteht, reicht dieser geringe Materialanteil erfahrungsgemäß schon aus, um eine ungünstige „Schwitzkammer“ am Po zu erzeugen. Die Folge ist, dass die Feuchtigkeit an der Afterhaut nicht „abdampfen“ kann und die Haut nicht „atmen“ kann. Sie kennen einen ähnlichen Effekt an Ihren Händen, wenn sie längere Zeit unter Wasser waren, dann entsteht eine schrumpelige, sogenannte „Waschfrauenhaut“.

Haut und Stuhl beruhigen

- Bei Nässen kann eine dünne Schicht einfache Schutzsalbe, zum Beispiel mit Zink, die Haut abschirmen. Weniger ist mehr.
- Kratzen möglichst vermeiden; kurze Fingernägel und eine kühle Kompresse können nachts helfen.
- Sehr weicher Stuhl, Durchfall oder unvollständige Reinigung verstärken Beschwerden. Ziel ist ein weicher, geformter Stuhl (Typ “rohe Bratwurst”), der ohne zu Pressen abgesetzt werden kann.
- Kortison-, Pilz- oder Betäubungssalben nicht längerfristig ohne ärztliche Diagnose anwenden. Auch Salben können Allergien auslösen.
- Wenn Sie zu einer generell zu einer vermehrten Schweißbildung neigen, bezieht dies auch die Gesäßfalte und die Afterhaut mit ein. Dann ist es empfehlenswert eine weiche Baumwollkompresse

(z.B. Temedia Vlieskompresse, in der Apotheke erhältlich) dreiecksförmig gefaltet direkt vor das Po-Loch zu legen und regelmäßig zu wechseln. Die anfallende Feuchtigkeit wird von der Kompresse aufgesogen und die Afterhaut dadurch trocken gehalten.

Folgende Substanzen begünstigen einen Juckreiz an der Afterhaut:

- Alkohol (sowohl Bier und Wein, als auch hochprozentige Getränke)
- Koffeinhaltige Getränke, z.B. stark gerösteter Kaffee (z.B. Espresso)
- Scharfe Gewürze
- Alle Vitamin C-haltigen Speisen, Nahrungsergänzungsmittel und Früchte: Grundsätzlich gibt es keinen Vitamin-C-Mangel in unserer Gesellschaft. Sind unsere Vitamin C-Speicher gefüllt und nehmen wir darüberhinaus weiterhin Vitamin C-haltige Nahrungsmittel zu uns, wird das Vitamin C über den Darm ausgeschieden und reizt die Afterhaut. Bitte beachten Sie auch, dass Vitamin C-haltige Früchte oft auch eine abführende Wirkung haben und daher ggf. nur in Maßen verträglich sind.

Wann untersuchen lassen?

- Wenn Beschwerden länger als ein bis zwei Wochen bestehen, wiederkehren oder Blut, Schmerzen, Knoten, offene Stellen, Eiter oder deutlicher Schleimabgang hinzukommen.
- Mögliche Ursachen sind unter anderem Ekzem, Hämorrhoidalleiden, Analfissur, Infektion, Hauterkrankung oder Stuhlverlust. Die Behandlung richtet sich nach der Ursache.

Medizinische Quellen

Deutsche Dermatologische Gesellschaft: S1-Leitlinie Analer Pruritus, AWMF 013-063, Version 2024.
Ansari P: Pruritus Ani. Clin Colon Rectal Surg. 2016;29:38–42.
Siddiqi S et al.: Pruritus ani. Ann R Coll Surg Engl. 2008;90:457–463.