

Ratgeber bei Juckreiz



Kampf dem
Juckreiz



Liebe Patientin, lieber Patient,

jeder fünfte in Deutschland leidet an ständigem Juckreiz. Pruritus, wie der Juckreiz in der medizinischen Fachsprache genannt wird, ist ein sehr häufiges Symptom und stellt für die Betroffenen oft eine große Belastung dar. In vielen Fällen ist eine trockene, empfindliche Haut Ursache für das unangenehme Jucken. Es können sich aber auch Hautkrankheiten oder Erkrankungen der inneren Organe dahinter verbergen.

In dieser Broschüre geben wir Ihnen Tipps, wie Sie trockene, empfindliche Haut, die zu Juckreiz neigt, optimal pflegen können. Im beigefügten Juckreiz-Tagebuch können Sie Ihre Beschwerden dokumentieren. Es soll Ihnen helfen, mögliche Ursachen zu erkennen und die Behandlung gezielt zu verbessern. Darüber hinaus finden Sie wichtige Kontaktadressen, bei denen Sie weitere Informationen erhalten.

Für eine individuelle therapeutische Beratung wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt.

**Gute Besserung wünscht Ihnen
Ihr Optiderm-Team**

Inhaltsverzeichnis

Wenn die Haut quälend juckt	4
Was Juckreiz auslöst	6
Wann müssen Sie zum Arzt?	11
Wie Juckreiz entsteht	12
Aktiv gegensteuern	14
Hautreinigung – welche Mittel sind geeignet?	18
Tipps zur Linderung des Juckreizes	20
Weitere Informationen	22
Juckreiz-Tagebuch	23



Wenn die Haut quälend juckt

**Juckreiz ist meist die Folge
trockener und empfindlicher Haut**

Eine trockene, empfindliche Haut kann viele Ursachen haben. Durch einen Mangel an Hautfetten und natürlichen Feuchtigkeitsfaktoren sowie eine verminderte Talgproduktion gerät die sensible Hautbarriere aus dem Gleichgewicht und kann ihre Schutzfunktion nicht mehr wahrnehmen.

Die Haut wird zunehmend durchlässiger, verliert an Feuchtigkeit, trocknet aus und reagiert überempfindlich auf äußere Reize. Gleichzeitig können schädliche Substanzen leichter eindringen und Entzündungsprozesse hervorrufen.

All dies kann mit heftigem Juckreiz verbunden sein. Juckreiz ist nicht nur lästig, er wird von den Betroffenen oft als sehr quälend empfunden. Dabei hat der Pruritus ursprünglich die Funktion unseren Körper auf Reizstoffe und Parasiten wie Flöhe oder Läuse aufmerksam zu machen.

Chronischer Juckreiz (ab 6 Wochen Dauer) hingegen, hat seine ursprüngliche Funktion als Warnsignal verloren.

Möglicherweise hat sich bei chronischem Pruritus ein „Juckreizgedächtnis“ ausgebildet. Das bedeutet, dass Menschen, die an Juckreiz leiden, diesen bereits ab einer deutlich niedrigeren Reizschwelle wahrnehmen als Nichtbetroffene.

INFORMATION



Laut einer Studie der Universität Münster leiden in Deutschland rund 12% der jüngeren Bevölkerung (bis 30 Jahre) und rund 20% der älteren Bevölkerung (61 bis 70 Jahre) an chronischem Juckreiz; über 90% nehmen keine Therapie in Anspruch!¹

1) Dermatology. 2010; 221(3):229-35



Was Juckreiz auslöst

Die häufigsten Ursachen

Juckreiz ist das Leitsymptom vieler Hautkrankheiten, z. B. von Ekzemen und Schuppenflechte. Auch Erkrankungen von Niere und Leber sowie Stoffwechselstörungen und Infektionskrankheiten können der Auslöser sein. Daneben sind oft äußere Faktoren und Medikamente für die juckende Haut verantwortlich.

Die wichtigsten Ursachen im Überblick:

Altershaut

Während des natürlichen Alterungsprozesses verliert die Haut zunehmend die Fähigkeit Feuchtigkeit zu speichern. Die Geschwindigkeit mit der sich die Hautzellen erneuern lässt nach und die Talgproduktion ist vermindert. Die Haut verliert an Elastizität. Sie wird trockener, empfindlicher und neigt zu Juckreiz.

Diabetes mellitus

Die Haut von Diabetikern ist oft extrem trocken, neigt zu Entzündungen und starkem Juckreiz. Ursächlich steckt ein vermehrter Flüssigkeitsverlust infolge erhöhter Blutzuckerwerte dahinter.

Diabetes kann zu Nervenschäden führen, was wiederum eine verminderten Talg- und Schweißproduktion zur Folge haben kann. Dies hat ebenfalls Auswirkungen auf den Feuchtigkeitshaushalt der Haut.

Schuppenflechte (Psoriasis)

Bei der Schuppenflechte handelt es sich um eine chronisch-entzündliche, schubweise verlaufende Erkrankung, bei der eine genetische Veranlagung vorliegt.

Dabei werden vermehrt Zellen der obersten Hautschicht gebildet. Besonders an Ellenbogen, Knien und Haaransatz bilden sich silberweiße Schuppen auf zumeist juckenden Hautbereichen.

Ekzem ist die Sammelbezeichnung für eine nicht ansteckende Entzündung der oberen Hautschicht, die meist mit Juckreiz einhergeht. Beim akuten Ekzem ist die Haut gerötet, geschwollen und es bilden sich Bläschen, die später verkrusten. Je nach Verlauf und Ursache ihrer Entstehung werden verschiedene Arten von Ekzemen unterschieden:

- **Atopisches Ekzem (Neurodermitis)**

Bei Neurodermitis-Patienten fehlen der Haut aufgrund einer erblichen Veranlagung natürliche Feuchthaltefaktoren und Hautfette. Auch ist die Zusammensetzung der Hautfette verändert. Dies führt zu einer gestörten Hautbarriere und in der Folge zu starker Hauttrockenheit, verbunden mit quälendem Juckreiz. Charakteristisch sind schuppende, juckende Hautareale an Armbeugen und Kniekehlen.

- **Austrocknungsekzem (Exsikkationsekzem)**

Es entsteht bei zu geringer Talgproduktion. Dadurch wird zu wenig Feuchtigkeit gebunden und die Haut trocknet aus. Ursächlich können klimatische Bedingungen z. B. trockene Luft im Winter oder übertriebene Körperhygiene dahinterstecken. So kann häufiges Duschen oder Baden der Haut Fette und damit Feuchtigkeit entziehen und das Austrocknungsekzem begünstigen. Vielfach sind nur die Hände betroffen. Durch häufiges Händewaschen mit warmem Wasser und nicht rückfettenden Seifen kann sich ein chronisches Handekzem entwickeln.



Leberfunktionsstörungen

Vor allem bei Störungen der Gallensekretion bzw. des Gallenflusses (den sogenannten cholestatischen Lebererkrankungen) tritt Juckreiz auf, der sehr schwerwiegend und quälend sein kann. Die Ursache für diesen Juckreiz ist noch nicht eindeutig geklärt.

Nierenfunktionsstörungen

Viele Patienten mit fortschreitender Niereninsuffizienz leiden an Juckreiz. Eventuell ist eine Anhäufung von Stoffwechselprodukten, die nicht mehr über die Nieren ausgeschieden werden können, dafür verantwortlich.

Bei bis zu 50% der Dialysepatienten, die regelmäßig eine Blutwäsche erhalten, tritt starker Juckreiz am ganzen Körper auf (generalisierter Juckreiz). Die genaue Ursache ist jedoch nicht bekannt.

Schilddrüsenerkrankungen

Die Schilddrüse produziert Hormone, die an vielfältigen Stoffwechselfunktionen unseres Körpers beteiligt sind u. a. sorgen sie für ein gesundes Hautbild.

Trockene Haut ist ganz charakteristisch für eine Unterfunktion der Schilddrüse (Hypothyreose). Die Haut erscheint blass und schuppig; die Haare werden spröde, brüchig und können ausfallen.

Bei einer Schilddrüsenüberfunktion (Hyperthyreose) fühlt sich die Haut wärmer an, schwitzt vermehrt und ist dadurch feucht. Sie reagiert oft gereizt und neigt zu Juckreiz.

Äußere Faktoren

Auch sie können den Juckreiz verstärken z. B. trockene, warme Raumluft, Aufenthalt in klimatisierten Räumen mit niedriger Luftfeuchtigkeit, häufiges Waschen und Baden, Stress, Schwitzen, raue Kleidung, heiße Getränke und scharf gewürzte Speisen.

Ichthyosis (Fischschuppenkrankheit)

Bei der Ichthyosis handelt es sich um eine seltene Erbkrankheit, die die oberste Hautschicht betrifft. Die Erneuerung der Hautzellen ist gestört. In der Folge entsteht eine sehr trockene, schuppige Haut. Auch ist die Talg- und Schweißproduktion gestört. Die Haut ist empfindlich und anfällig für Juckreiz und Erkrankungen.

Medikamente

Unangenehmer Juckreiz kann auch durch Medikamente verursacht werden. Meist liegt eine Überempfindlichkeit (Allergie) oder eine Unverträglichkeitsreaktion auf bestimmte Wirkstoffe zugrunde, die sich über die Haut manifestiert. Das Juckempfinden kann zusätzlich von einem Hautausschlag (Arzneimittalexanthem) begleitet sein.

Medikamente, bei denen besonders häufig Juckreiz auftritt sind:

- verschiedene Antibiotika und Antiepileptika
- einige Blutdrucksenker
- verschiedene Antidepressiva





Wann müssen Sie zum Arzt?

Ist der Juckreiz besonders auf trockene Haut zurückzuführen, kann Ihnen meist mit einer rückfettenden Creme, die zusätzlich juckreizlindernde Eigenschaften besitzt, geholfen werden.

Lassen die Beschwerden jedoch nicht nach und das unangenehme Jucken bleibt über einen längeren Zeitraum bestehen (mindestens 6 Wochen), sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen. Vor allem dann, wenn die Haut Veränderungen aufweist und Symptome wie Schwindel, Erschöpfung oder Fieber auftreten.

Verschiedene Erkrankungen können hier zugrunde liegen, was die Diagnostik häufig erschwert. Unter Umständen kann die Vorstellung bei einem Spezialisten erforderlich sein, um die Ursache für den chronischen Juckreiz ausfindig zu machen und geeignete Therapiemaßnahmen einzuleiten. Wenden Sie sich an Ihren Arzt, er wird Sie diesbezüglich gerne beraten.



Wie Juckreiz entsteht

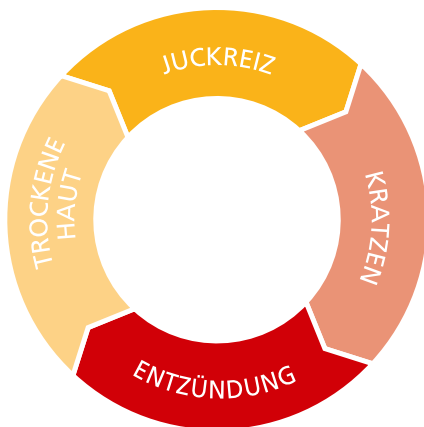
Die genauen Mechanismen, die zur Entstehung von Juckreiz führen sind vielfältig und noch nicht bis ins Detail geklärt. Neue Erkenntnisse aus der Forschung lassen darauf schließen, dass Juckreiz nicht wie bisher angenommen über Schmerzrezeptoren vermittelt wird, sondern durch spezialisierte Nervenfasern. Diese befinden sich überall in der Haut und reagieren auf verschiedenen Botenstoffe wie z. B. Histamin und Serotonin. Dabei können ein Hautkontakt (mechanischer Reiz), Temperaturschwankungen (physikalischer Reiz) oder giftige Substanzen zur Ausschüttung dieser Botenstoffe führen.

Die spezialisierten Nervenfasern nehmen die Reize auf, wandeln sie in Signale um und leiten sie über das Rückenmark zum Gehirn weiter. Dort werden sie verarbeitet und der Reflex „Kratzen“ wird ausgelöst. Das Juckempfinden kann auf bestimmte Körperstellen begrenzt (lokalisiert) sein oder den gesamten Körper (generalisiert) betreffen. Der Juckreiz kann dabei als brennend, stechend oder leicht schmerzhaft wahrgenommen werden.

Kratzen bringt nur scheinbar Linderung

Trockene Haut neigt zu Juckreiz. Kratzen ist eine natürliche Reaktion, um den quälenden Juckreiz zu stillen. Dabei entstehen Schmerzreize, die kurzzeitig den Juckreiz überdecken. Ständig wiederholtes Kratzen reizt jedoch die empfindliche, trockene Haut. Entzündungsbotschaften wie z. B. Histamin werden ausgeschüttet, was wiederum zu mehr Juckreiz führt. Außerdem entstehen durch das Kratzen kleine Verletzungen. Fremdstoffe oder Krankheitserreger (Bakterien, Viren, Pilze) können leichter in die Haut eindringen und zu einer Infektion führen. In der Folge reagiert die körpereigene Abwehr mit Entzündung und der Juckreiz wird weiter gesteigert:

Ein Teufelskreislauf aus Juckreiz – Kratzen – Entzündung entsteht:



Das Resultat:

**Nach einer anfänglichen Linderung
wird der Juckreiz verstärkt!**



Aktiv gegensteuern

Optiderm® bekämpft den Juckreiz

Quälender Juckreiz kann für die Betroffenen sehr belastend sein und die Lebensqualität stark beeinträchtigen. Das ständige Kratzen kann Hautinfektionen und Narben verursachen. Die Patienten leiden zudem besonders nachts im warmen Bett unter heftigem Juckreiz. In vielen Fällen führen Juckreizattacken zu Schlafstörungen und sogar zu Schlafentzug. Erschöpfungszustände, Konzentrationsschwäche und Depressionen sind häufig die Folge.

Der Leidensdruck für die Patienten ist enorm. Um dem entgegen zu wirken, ist eine unverzügliche Therapie des Juckreizes sehr wichtig.

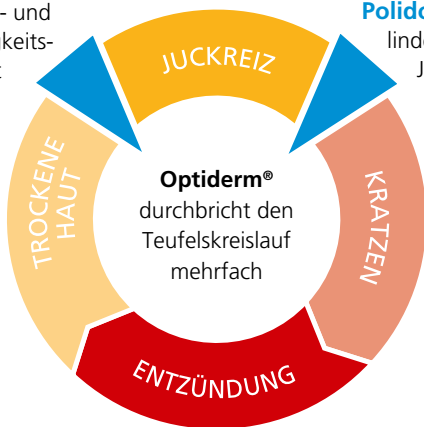
Bei massivem Juckreiz sind Arzneimittel, die spezielle juckreizlindernde Wirkstoffe enthalten, unverzichtbar.

Das Arzneimittel Optiderm® enthält den Wirkstoff Polidocanol (Macrogollaurylether 6,5), der örtlich (lokal) betäubend auf juckreizvermittelnde Nervenfasern wirkt. Aufgrund seiner hervorragenden, juckreizlindernden Eigenschaften wird er in der Dermatologie häufig eingesetzt.

In Optiderm® ist ein besonders hochwertiges Polidocanol mit optimierten Eigenschaften enthalten. Optiderm® reduziert den quälenden Juckreiz schon nach kurzer Zeit deutlich oder sogar vollständig.

Urea verbessert
den Fett- und
Feuchtigkeits-
haushalt

Polidocanol
lindert den
Juckreiz



TIPP



Eine frühzeitig beginnende Basistherapie ist wichtig um den Teufelskreislauf zu durchbrechen und eine Chronifizierung des Juckreizes zu verhindern.



Feuchtigkeitsgehalt der Haut verbessern

Optiderm® sorgt außerdem dafür, dass die Haut ausreichend gefettet und fehlende Feuchtigkeit wieder zugeführt wird. Der hauteigene Wirkstoff Urea (Harnstoff) gehört zu den besten Feuchthaltefaktoren und unterstützt die Haut in ihrer Fähigkeit Wasser zu binden. Als körpereigene Substanz ist Urea zudem gut verträglich.

Gerade bei Menschen mit Neurodermitis, Schuppenflechte oder Diabetes ist der Gehalt an Urea in der Haut deutlich reduziert. Optiderm® kann diesen Mangel ausgleichen: die Haut gewinnt ihre natürliche Feuchtigkeit zurück, wird glatt und geschmeidig.



TIPP

Optiderm® eignet sich hervorragend zur täglichen Basispflege trockener, juckender Haut.

Optiderm® stabilisiert die Hautbarriere, gleicht den Mangel an Fett und Feuchtigkeit aus und kann so dem Juckreiz entgegenwirken.

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke.

Eine einzigartige Kombination

Optiderm® ist das einzige Arzneimittel gegen Juckreiz, welches die beiden Wirkstoffe Polidocanol und Urea (Harnstoff) in Kombination enthält. In kürzester Zeit können die Symptome gelindert werden und sind innerhalb einer Woche häufig ganz verschwunden.

Zusätzlich versorgt Optiderm® die Haut mit wertvollen Lipiden und zieht schnell ein.

Für ein entspanntes, schöneres Hautbild.

Die Therapie für Ihren individuellen Bedarf

Drei verschiedene Darreichungsformen bieten die passende Therapie für den individuellen Bedarf:



Optiderm®

Polidocanol 3%, Urea 5%

- ✓ lindert den Juckreiz
- ✓ spendet der Haut Feuchtigkeit

Optiderm®

Creme



für die Juckreizlinderung im Gesicht und an den Händen

Optiderm®

Lotion



für die Behandlung größerer, juckender Hautflächen am Körper

Optiderm®

Fettcreme



mit hohem Lipidanteil für die stärkere Hautfettung bei besonders trockener, juckender Haut



leicht fettend



stärker fettend

**Rezeptfrei
in Ihrer
Apotheke**



Hautreinigung – welche Mittel sind geeignet?

Reinigung und Pflege der juckenden Haut

Die Reinigung der trockenen, juckenden Haut sollte besonders schonend erfolgen. Verwenden Sie möglichst Produkte, die die Haut nicht entfetten und achten Sie darauf, dass keine Konservierungs-, Farb- oder Duftstoffe enthalten sind.

Balneum® intensiv Dusch-/Waschlotion ist frei von Duftstoffen, Konservierungsmitteln und Farbstoffen und daher sehr gut hautverträglich. Das Produkt wurde zur täglichen Reinigung von Gesicht, Händen und Körper entwickelt. Es ist auch als Shampoo verwendbar.

Balneum® intensiv

Dusch-/Waschlotion



Kosmetikum zur täglichen
Reinigung von Gesicht, Händen und Körper.
Auch als Shampoo anwendbar.

Exklusiv
in Ihrer
Apotheke

Zur Pflege beim Wannenbad haben sich medizinische
Ölbäder wie **Balneum Hermal®** bewährt. Die Haut wird
während des Badens mit Feuchtigkeit und Fetten versorgt.
Balneum Hermal® Plus enthält zusätzlich als Wirkstoff
Polidocanol und lindert den Juckreiz. Medizinische Ölbä-
der können als Vollbad oder Teilbad (gezielt für besonders
betroffene Hautstellen) verwendet werden.

Die Arzneimittel der **Balneum Hermal® Reihe** sind
rezeptfrei in Ihrer Apotheke erhältlich.

Balneum Hermal®

medizinische Ölbäder

✓ rückfettend

✓ mit besonders hohem Anteil an pflanzlichen Ölen



Balneum Hermal®



mit Sojaöl,
bei trockener Haut

Balneum Hermal® F



mit Erdnussöl,
bei sehr trockener Haut

Balneum Hermal® Plus



mit Sojaöl und juckreiz-
linderndem Polidocanol
bei trockener,
juckender Haut

leicht fettend

stärker fettend

Rezeptfrei
in Ihrer
Apotheke



Tipps zur Linderung des Juckreizes



Feuchte oder kühlende Umschläge bringen schnelle Linderung. Achten Sie im Anschluss auf eine feuchtigkeitsspendende und rückfettende Hautpflege z. B. mit Optiderm®.



Tragen Sie luftige Kleidung aus natürlichen Materialien wie z. B. Baumwolle.



Entspannungsübungen können ablenken z. B. autogenes Training oder Yoga. Üben Sie Alternativen zum Kratzen wie Drücken, Reiben oder leichtes Kneifen.



Meiden Sie alles was die Haut reizen kann. Hierzu zählen raue Kleidungsstücke (z. B. Wolle), Stress, Alkohol und stark gewürzte Speisen.



Achten Sie auf kühle Temperaturen im Schlafzimmer, da Wärme und starkes Schwitzen den Juckreiz fördern.



Halten Sie Ihre Fingernägel kurz. Baumwollhandschuhe schützen vor unbewussten nächtlichen Kratzattacken.



Statt der eigenen Haut wird ein Gegenstand gekratzt z. B. ein mit Leder bespanntes Holzklötzchen. Dies suggeriert dem Gehirn, dass gegen den Juckreiz etwas unternommen wird.



Meiden Sie häufige Vollbäder und duschen Sie möglichst nur mit lauwarmem Wasser. Verwenden Sie Reinigungsprodukte, die die Haut nicht weiter austrocknen.



Eine regelmäßige Pflege zur Rückfettung der Haut ist wichtig. Verwenden Sie z. B. Optiderm® Creme oder Lotion mit juckreizlindernden Eigenschaften.



Führen Sie ein Juckreiz-Tagebuch in Vorbereitung für den Arztbesuch. Ihr Arzt erhält dadurch hilfreiche Informationen.

Weitere Informationen

Weitere Infos, Tipps und Hilfe zum Thema „Juckreiz“ finden Sie im Internet unter:

www.optiderm.de

www.neurodermitis.de

www.hautstadt.de

www.balneum.de

www.dha-allergien.de

Balneum Hermal®, Balneum Hermal® F, Balneum Hermal® Plus

Wirkstoff: **Balneum Hermal:** Raffiniertes Sojaöl. **Balneum Hermal F:** Erdnussöl, dünnflüssiges Paraffin. **Balneum Hermal Plus:** Raffiniertes Sojaöl, Macrogollaurylether 6,5 (Polidocanol). **Anwendungsgebiete:** **Balneum Hermal:** Zur unterstützenden Behandlung von Hautkrankheiten mit trockener, leicht juckender Haut, wie z.B. atopisches Ekzem (Neurodermitis), Psoriasis, Ichthyosis, Pruritus senilis, Ekzeme wie Windelektzem, Waschektzem. **Balneum Hermal F:** Zur unterstützenden Behandlung bei trockener, schuppender, juckender und empfindlicher Haut, wie z.B. atopisches Ekzem (Neurodermitis), Psoriasis, Ichthyosis. **Balneum Hermal Plus:** Zur unterstützenden Behandlung aller Hauterkrankungen, die mit Austrocknung einhergehen, insbesondere wenn diese von Juckreiz begleitet sind, wie z.B. atopisches Ekzem (Neurodermitis), chronisches Ekzem, Pruritus senilis. Zur unterstützenden Behandlung der Psoriasis. **Warnhinweise:** **Balneum Hermal:** Propylenglycol kann Hautreizungen hervorrufen, Butylhydroxytoluol kann örtlich begrenzt Hautreizungen (z.B. Kontaktdermatitis), Reizungen der Augen und der Schleimhäute hervorrufen. Das im Parfümöhl enthaltene Benzylbenzoat kann leichte Reizungen an Haut, Augen und Schleimhäuten hervorrufen. **Balneum Hermal F:** Propylenglycol kann Hautreizungen hervorrufen, Butylhydroxytoluol kann örtlich begrenzt Hautreizungen (z.B. Kontaktdermatitis), Reizungen der Augen und der Schleimhäute hervorrufen. **Balneum Hermal Plus:** Propylenglycol kann Hautreizungen hervorrufen. Das im Parfümöhl enthaltene Benzylbenzoat kann leichte Reizungen an Haut, Augen und Schleimhäuten hervorrufen.

Stand der Information Balneum Hermal/-F: Februar 2015

Stand der Information Balneum Hermal Plus: Juni 2013

Optiderm®, Optiderm® Lotion, Optiderm® Fettcreme

Wirkstoffe: Harnstoff, Polidocanol **Anwendungsgebiete:** Zur Feuchtigkeitregulierung der Hornschicht, Fettung und Juckreizstillung, als unterstützende Behandlung bei Hauterkrankungen mit trockener und/oder juckender Haut, wie z.B. atopisches Ekzem (Neurodermitis), Exsikkations-ekzem (Austrocknungsschäden durch Waschmittel etc.), sowie zur Weiter- und Nachbehandlung der genannten Hauterkrankungen. **Warnhinweise:** **Optiderm Fettcreme:** Cetylalkohol kann lokale Hautreaktionen (z.B. Kontaktdermatitis) hervorrufen. **Stand der Information:** Juli 2015

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Almirall Hermal GmbH • D-21462 Reinbek • E-Mail: info@almirall.de

Juckreiz-Tagebuch

Das Juckreiz-Tagebuch dient der Dokumentation Ihres Hautzustandes. Es kann Ihnen helfen mögliche Ursachen zu erkennen, um die Behandlung zu verbessern.

Dokumentieren Sie eine Woche lang, wann und wie stark der Juckreiz aufgetreten ist. Vermerken Sie in Stichpunkten Dinge aus den Tagesablauf (Speisen, Sport, Stress).

(0 = keine Beschwerden - 10 = schwerster Juckreiz)

Zeitraum von _____ bis _____

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Notizen
tagsüber	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
nachts	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
tagsüber	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
nachts	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
tagsüber	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
nachts	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
tagsüber	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
nachts	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
tagsüber	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
nachts	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
tagsüber	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
nachts	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____

weitere Notizen:



Almirall

Lösungen wie für Sie gemacht