



## PFLEGETIPPS FÜR IHRE HÄNDE UND VORBEUGUNG VON HANDEKZEMEN IN ZEITEN VON COVID-19

- ☑ Cremen Sie Ihre Hände laufend mit rasch und gut einziehenden Handcremen ein
- ☑ Benutzen Sie nur hautfreundliche alkalifreie Seifen und Duschgels mit Rückfettung
- ☑ Händedesinfektion mit hautfreundlichen Desinfektionsmitteln, idealerweise mit hautpflegendem Zusatz
- ☑ Achten Sie bei hautbelastenden Arbeiten auf Hautschutz mit Schutzsalben und Schutzhandschuhen

# Reinigung der Haut

Derzeit soll man sich ja intensiv und lange genug die Hände waschen und dies so oft wie möglich. Um die Haut dabei nicht zu schädigen, ist es besonders wichtig, auf geeignete Handseifen zu achten. Eine hautfreundliche Seife ist alkalifrei (pH-neutral) mit nur wenigen bis keinen Duftstoffen und enthält zusätzlich noch einen rückfettenden Zusatz wie z.B. Jojoba-Öl. Ungünstig für die Haut können normale, nicht alkalifreie, stark riechende Seifen sein, bei denen die Parfumszusätze Hautreizungen begünstigen können. Belastend für den Lipidmantel der Haut sind auch die Kernseife und ähnlich beschaffene alkalihaltige Naturseifen. Eine Handcreme nach dem Händewaschen unterstützt jedenfalls die Regeneration des Lipidmantels der Haut.

## Haut und Desinfektionsmittel

Die Händedesinfektion ist eine gute Ergänzung zum regelmäßigen Händewaschen und in manchen Berufen laufend erforderlich. Gut wirksame Desinfektionsmittel enthalten Alkohole. Alkohol löst ja bekanntlich Fette, daher können die Desinfektionsmittel leider den Schutzmantel der Haut angreifen. Hautfreundliche Hand-Desinfektionsmittel enthalten daher einen hautpflegenden Zusatz wie z.B. Panthenol. Ansonsten schafft auch hier eine Handcreme danach ein gutes Hautgefühl an den Händen.

## 4 Tipps für die richtige Pflege und Schutz der Hände

Eine gesunde Haut braucht für ihr Wohlbefinden einen intakten Hautschutzmantel, der aus den von der Haut selbst produzierten hochwertigen Lipiden und Abwehrstoffen besteht („Lipidmantel“). Durch häufiges Händewaschen und auch durch die Anwendung von alkoholhaltigen Hautdesinfektionsmitteln wird der Lipidmantel der Haut leider stark belastet. Folgende vier Maßnahmen sind daher zur Aufrechterhaltung eines intakten Lipidmantels der Haut wichtig:

1. Verwenden Sie fürs Waschen der Hände und zum Duschen nur hautfreundliche alkalifreie Seifen mit Rückfettung.
2. Benutzen Sie hautfreundliche Hand-Desinfektionsmittel mit hautpflegendem Zusatz.
3. Bitte halten Sie konsequent den erforderlichen Hautschutz ein bei allen Nass- und Schmutzkontakten im Haushalt und im Beruf. Verwenden Sie dazu geeignete Schutzhandschuhe und Hautschutzsalben.

4. Ihr Hautschutzmantel ist dankbar für eine regelmäßige Pflege mit einer guten Handcreme, die sie vor und nach einer Hautbelastung auftragen sollten. Die ideale Handcreme enthält wenig bis kein Parfum und zieht rasch und gut in die Haut ein. Sie sollte mehrmals täglich aufgetragen werden und nicht erst dann, wenn sich die Hände trocken anfühlen. Bitte die Hände auch noch abends vor dem Schlafengehen eincremen. Menschen, die gerne baden, können ihrer Haut etwas Gutes tun, in dem sie auf Schaumbäder und ähnliches verzichten und stattdessen ölige Badezusätze verwenden (mit pflanzlichen Ölen).

## Vorgehen bei Hautschädigungen durch Seifen und Desinfektion

Die Hautschäden treten vorwiegend in Form von Handekzemen auf, aber auch an anderen Stellen des Körpers kann es zu juckenden Ausschlägen kommen. Handekzeme beginnen in der Regel schleichend. Die ersten Anzeichen sind Trockenheit, Juckreiz und Rötungen an den Händen, gerne zwischen den Fingern und am Handrücken. Kommt es dann zur fortgesetzten Hautbelastung und nicht umgehend zu den richtigen Schutz- und Pflegemaßnahmen, können zusätzlich auf der Haut noch nässende Stellen sowie auch schmerzhaft Risse (Infektionsgefahr) und Schuppungen auftreten.

Therapeutisch ist nun ganz entscheidend, gleich bei den ersten Anzeichen die Hautpflege der Hände und den Hautschutz zu optimieren. Allein dadurch kann oft schon eine Besserung noch ohne einen Arztbesuch erreicht werden. Wenn aber an den Händen die unangenehmen und belastenden Hautveränderungen weiterbestehen, sollten Sie sich an einen Dermatologen oder an den Hausarzt wenden. Die erforderlichen Maßnahmen und Therapien werden dann beim Arzt individuell besprochen. Die meisten Ärztinnen und Ärzte sind für Patientinnen und Patienten immer noch erreichbar, immer mehr Praxen arbeiten schon in Form der „infektionssicheren“ Telemedizin.

## Was genau können wir uns unter "Telemedizin" vorstellen?

Die Telemedizin ermöglicht Patientinnen und Patienten gerade in Zeiten erhöhter Infektionsgefahr sehr einfach mit ihrem Arzt oder Ärztin weiterhin in Kontakt zu bleiben. Dabei werden per Telefon die Anamnese und die Beschwerden genau besprochen, übermittelte Fotos sind dabei sehr hilfreich. Eine medizinische Betreuung kann so begonnen und auch fortgesetzt werden, und das alles bequem und zeitsparend von zuhause aus ohne jegliches Infektionsrisiko oder Anfahrtswege.