

Tipps bei Handekzemen

- Der Erfolg einer Behandlung bei Handekzemen hängt in erster Linie von den Möglichkeiten und der konsequenten Umsetzung eines Hautschutzes ab.
- Feuchtarbeit in jeder Hinsicht ist in den meisten Fällen ein Schädigungsfaktor; ein bewusster und sehr zurückhaltender Umgang mit Wasserkontakt oder anderen Flüssigkeiten ist daher sehr wichtig. Selbstverständlich sollte auch der direkte Hautkontakt mit Putz- und Waschmitteln, Lösungsmitteln, Polituren usw. gemieden werden.
- Beim Duschen und Haarewaschen kann es für den Heilungsprozess, aber auch vorbeugend sinnvoll sein, Plastikhandschuhe (z.B. Polyethylenhandschuhe) zu tragen. Auf Wannenbäder sollten Sie verzichten.
- Auch mechanische Belastungen und eine starke Verschmutzung der Hände sind problematisch. Verwenden Sie – soweit möglich – Handschuhe.
- Die Hände sollten mit lauwarmem Wasser und haut-(pH)-neutralen Syndets gewaschen werden. Gut abtrocknen. Möglichst auf Waschpasten, klassische Seifen, Handbürsten, Bimssteine usw. verzichten.
- Verwenden Sie – soweit möglich – Handschuhe, d.h. Baumwollhandschuhe, evtl. zusätzlich Polyethylenhandschuhe. Diese Kombination ist häufig günstiger als baumwollgefütterte Gummihandschuhe. Nicht verwenden sollte man Latexhandschuhe (Gefahr der Allergie).
- Nach jedem Händewaschen und vor Beginn der eigentlichen Haut belastenden Tätigkeit sollten die Hände sorgfältig mit einer gut verträglichen und möglichst „hypoallergen“ Handcreme eingecremt werden. Heute stehen eine Reihe von Hautschutzsalben zur Verfügung, z. B. Excipial protect, Aqua non Hermal, Alfason repair und zahlreiche andere. Achten Sie besonders auch auf die Fingerzwischenräume.
- Das Spektrum Ihrer möglichen Kontaktallergien sollte Ihnen vertraut sein. Ein häufiger Wechsel der Pflegeprodukte ist nicht ratsam. Bleiben Sie möglichst bei den Produkten, die für Sie verträglich sind. Während des unvermeidbaren Feuchtkontakts keinen Schmuck an den Händen tragen.
- Halten Sie Ihre Hände möglichst trocken. Wenn Sie Handschuhe verwenden, lassen Sie die Hände zwischendurch stets auch wieder „an der Luft“ trocknen.
- Bei verstärkter Schweißneigung, besprechen Sie die Behandlungsmöglichkeiten mit Ihrem Arzt.
- Geben Sie das Rauchen auf! Tabakrauch ist nickelhaltig, außerdem besteht ein Zusammenhang zwischen dem Auftreten von wasserklaren Bläschen an Händen (und Füßen) und dem Rauchen. Lassen Sie sich ggf. durch Antirauhertraining, Akupunktur und Nikotinpflaster bei der Entwöhnung unterstützen.

Praxisstempel

■ Notizen