

Patienteninformation

Verhaltensmaßnahmen bei Handekzemen

Ich habe ein Handekzem – was ist das?

Handekzeme, also chronisch-wiederkehrende Entzündungen der Haut der Hände gehen mit rau-trockenem Hautcharakter, starker Hautschuppung und auch Erosionen (offene Hautstellen, oftmals stark brennend) einher.

Ursächlich ist das Handekzem oft nicht eindeutig einem bestimmten Auslöser zuzuordnen: zwar finden sich nicht selten Kontaktallergene (z.B. Arbeitsstoffe), dennoch können auch physikalische Reize (Kälte, Nässe, etc.) solche Ekzeme auslösen und/oder unterhalten.

Wie kann ich mich vorbeugend verhalten?

Da die Haut bei Handekzemen überdurchschnittlich empfindlich gegenüber jeglichen Reizen ist sollte eine gute Reizabschirmung durch Verhaltensmaßregeln erreicht werden:

- Händewaschen ausschließlich mit parfümfreien Syndets mit lauwarmem Wasser
- keine Benutzung von Bürsten oder Reinigungspasten
- bei Tätigkeit im Gesundheitssektor eher rückfettende Desinfektionsmittel als häufiges Händewaschen
- keine Ringe tragen
- kein Hautkontakt mit Chemikalien, Lösungsmitteln, Polituren, Öl, Benzin
- konsequenter Kälteschutz mit Handschuhen
- Wasserkontakt im Haushalt einschränken
- Schutzhandschuhe bei handbelastenden Tätigkeiten tragen – nach 20min Wechsel der Handschuhe (Feuchtigkeit!)
- bei akutem Ekzem Haarewaschen nur mit Handschuhen
- kein Kontakt zu Zitrusfrüchten oder Tomaten
- kein Schälen von rohen Kartoffeln ohne Handschuhe
- nach jedem Händewaschen gut nachspülen, sorgfältig trocknen und dünn mit Pflegecreme eincremen

Wie kann mit pflegenden Cremes vorgegangen werden (Basiscremes)?

Patienten mit Handekzemen sollten neben einer Reizvermeidung auch mit pflegenden Maßnahmen an die Problematik herangehen. Grundsätzlich gilt neben einer eventuell ärztlich verordneten therapeutischen Behandlung:

- keine Salben, keine Öle (Wasseranteil zu niedrig bis fehlend – somit austrocknend)

- in der kalten Jahreszeit eher fettreiche Cremes, z.B. Cetaphil®-Creme oder Dexeryl®-Creme
- in der warmen Jahreszeit eher wässrige Cremes, z.B. Rezeptur mit Glycerin 5% und Unguentum emulsificans aquosum ad 100,0

Schubtherapie – was tun bei massivem Juckreiz?

In einer solchen, stark beeinträchtigenden Krankheitsphase kann manchmal die Anwendung fett-feuchter Verbände zur Linderung sinnvoll sein.

Sie brauchen dafür:

- Schlauchverband (z.B. Tubifast® – verordnungsfähig über Kassenrezept)
- fettreiche Basiscreme (siehe oben)
- handwarmes Wasser

Wie kann ich einen solchen fett-feuchten Verband anlegen?

- 1.) **Verband zuschneiden:** Schlauchverband zweimal für die entsprechende Körperpartie (z.B. Unterarm/Hand) passend zuschneiden.
- 2.) **fettreiche Basiscreme auftragen:** Ekzem dick mit der fettreichen Pflegecreme eincremen.
- 3.) **Verband anfeuchten und anlegen:** Den ersten Verband im handwarmen Wasser anfeuchten, kräftig ausdrücken (soll leicht feucht sein). Anschließend den angefeuchteten Verband über die eingecremte Haut anziehen.
- 4.) **Trockenen Verband anlegen:** Abschließend den zweiten, trockenen Schlauchverband über den feuchten Verband anziehen. Dies dient zum Schutz des feuchten Verbandes und verhindert gleichzeitig die Gefahr der Auskühlung. Langarmshirt, etc. darüber (dann kann Verband auch in Schule, am Arbeitsplatz, etc. getragen werden).

Den fett-feuchten Verband alle 3 Stunden erneut anfeuchten. Anwendungsdauer ca. 6-8h, danach mit Basispflege eincremen. Die Schlauchverbände können gewaschen und mehrmals wiederverwendet werden.

Ihr Praxisteam Dres. Köber-Zahn-Knödler