



PRAXISGEMEINSCHAFT FÜR
DERMATOLOGIE UND
VENEROLOGIE/PRAXISKLINIK



Handekzem

Sie leiden an einem akuten oder chronischen Handekzem. Neben der Behandlung durch Ihren Hautarzt gibt es Maßnahmen, die die Abheilung begünstigen und erneuten Krankheitsschüben vorbeugen.

- So selten wie möglich die Hände waschen. Zum **Händewaschen** nur lauwarmes Wasser, milde parfümfreie Seife oder Flüssigsyndets benutzen, am besten wäre Handwaschöl. Sorgfältig mit klarem Wasser nachspülen und gut abtrocknen, insbesondere die Fingerzwischenräume.
- Zur **Handreinigung**, auch bei starker Verschmutzung, möglichst keine Handwaschpasten oder Bürsten benutzen.
- Nach jedem Händewaschen **Hautpflege** mit einer rückfettenden, pflegenden Creme oder Salbe durchführen (dünn auftragen und gut einmassieren).
- Bei Wasserkontakt oder Hausarbeit sollten keine **Ringe** getragen werden. Die Innenseite der Ringe sollte häufiger mit warmen Wasser und einer Bürste gereinigt werden..
- Vermeiden Sie den direkten Hautkontakt mit **Waschmitteln** (flüssig oder fest) und starken **Reinigungsmitteln**.
- Zum **Geschirrspülen** nach Möglichkeit Handschuhe anziehen und geringe Mengen eines milden Geschirrspülmittels verwenden; am besten ist der Gebrauch einer Geschirrspülmaschine.
- Vermeiden Sie den direkten Hautkontakt mit organischen **Lösungsmitteln** und **Fleckenentfernern** (Alkohol, Benzin, Terpentin, Spiritus, Petroleum, Verdünner).
- Keine **Polituren** (Metall-, Boden-, Auto-, Möbelpolitur, Bohnerwachs, Schuhcreme, Fensterputzmittel) auf die Haut bringen.
- Schälen oder pressen Sie Zitrusfrüchte, Tomaten und frische Kartoffeln nicht mit bloßen Händen.
- In der akuten Phase des Handekzems sollten Sie bei der **Haarwäsche** Plastikhandschuhe tragen oder sich die Haare waschen lassen. Das gleiche gilt für die Anwendung von Haarlotionen oder –cremes sowie Färbe- oder Bleichmitteln.
- Schützen Sie sich vor **Kälte** mit Handschuhen.
- Wenn sich direkter Kontakt mit hautreizenden Stoffen oder längerer Wasserkontakt nicht vermeiden lässt, tragen Sie **Handschuhe aus Plastik oder PVC – nicht aus Gummi und nicht gepudert!** Sie sollten nicht länger als 20 Minuten getragen werden. Falls die Hände feucht werden, müssen Sie die Handschuhe ausziehen, auf links wenden, mit klarem Wasser abspülen und an der Luft trocknen lassen. Das Unterziehen von **Baumwollhandschuhen** empfiehlt sich bei längeren Arbeiten; auch diese häufig wechseln, waschen und gut nachspülen.
- Ihre Haut hat während des Ekzems, aber auch in der Phase danach nur eine geringe **Widerstandskraft**, so dass sich häufig Infekte bilden oder sich Allergien entwickeln können. Daher sollte eine Kontrolle durch einen Hautarzt in regelmäßigen Abständen auch nach Abheilung des Ekzems erfolgen, damit eine dem jeweiligen Hautzustand angepasste Pflege- und Schutzcreme bzw. –salbe verordnet werden kann.

Sie haben noch weitere Fragen? Das Praxisteam beantwortet sie Ihnen gern!

PIN Handekzem (03-0)

Dr. med. Dipl. Biol.
Ulrich Klein
Allergologie-Phlebologie-Umweltmedizin

Dr. med. Dipl. Biol.
Volker Harff
Allergologie-Phlebologie-Naturheilverfahren

Bahnhofstraße 69-71
58452 Witten
Tel. (02302) 27 67 61
Fax (02302) 27 66 59

www.dermacenter.de
praxis@dermacenter.de