

ASKLEPIOS NORDSEEKLINIK WESTERLAND

# Fleißige Hände wollen geschützt sein



Dr. Hanka Lantzsch, Chefärztin der Abteilung Dermatologie und Allergologie in der Nordseeklinik

„Ich habe alle Hände voll zu tun.“ Das gute alte Sprichwort bezieht sich zwar nicht allein auf die Hände, wörtlich nehmen darf man es trotzdem. Schließlich sind unsere Hände in den meisten unserer Tätigkeiten involviert.

Dabei werden sie oft mechanisch überstrapaziert, aber auch Kälte, Chemikalien oder sogar Wasser und Seife können Schaden anrichten. Durch häufiges Waschen wird der Säureschutzmantel beeinträchtigt und natürliche Hauffette weggespült. Als Folge ist die Barrierefunktion gestört und es kommt leichter zur Ekzembildung.

Dennoch ist gerade in Zeiten einer Pandemie gründliches Händewaschen wichtig, um mögliche Infektionsketten zu unterbrechen. Neben Coronaviren kommen dabei noch weitere Krankheitserreger für mögliche Kontaktinfektionen in Betracht, die (unter anderem) Bindehautentzündungen, Herpes oder Magen-Darm-Infektionen auslösen können. Wie können wir uns also schützen, ohne die Haut anzugreifen und somit wiederum anfälliger zu machen?



**Dr. Hanka Lantzsch, Chefärztin der Abteilung Dermatologie und Allergologie in der Nordseeklinik, empfiehlt folgendes:**

„Die Seife sollte möglichst einen pH-Wert von 5,5 und rückfettende Zusätze haben, dafür aber möglichst keine Duft- und Farbstoffe. Und man sollte sich angewöhnen, die Hände nach dem Waschen einzucremen. Am Tag kann man zu einer schnell einziehenden Creme greifen, insbesondere zur Nacht sollte sie aber gern eine reichhaltige Rezeptur beinhalten.“

**Bei sehr trockener Haut** rät sie zu Präparaten mit Harnstoff (Urea), die Haut dürfe dann allerdings nicht wund sein oder Risse zeigen. Für die empfindliche Kinderhaut ist Harnstoff jedoch nur bedingt geeignet, im Kleinkindalter gar nicht.

Doch was macht man eigentlich mit den Kleinen, wenn man länger unterwegs und kein Waschbecken in Sicht ist? Gerade Kinder fassen ja oft alles Mögliche an, und zwischendurch sind die Finger schnell mal im Gesicht. Oder das frische Brötchen vom Bäcker kann nicht bis zu Hause warten...

„Dann kann man alternativ zu einem Desinfektionsmittel greifen“, so die Chefärztin. „Kinder sollten solche Mittel natürlich nur unter Aufsicht benutzen. Wichtig ist sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen, dass rückfettende Desinfektionsmittel verwendet werden.“

**In besonderen Situationen** (auch im privaten Bereich) ist es angebracht, Desinfektionsmittel zusätzlich zur Reinigung anzuwenden. Schwierig wird das allerdings für Menschen, die bereits unter einer Hauterkrankung leiden, zum Beispiel einem Handekzem. Bei diesen Patienten zeigen sich in der Regel offene Stellen und ein Desinfektionsmittel zu nutzen würde schon daran scheitern, dass es sehr schmerzhaft wäre. „Hier hat eine sehr konsequente dermatologische Therapie des Ekzems höchste Priorität“, betont Dr. Lantzsch. „Wir behandeln unter anderem erfolgreich mit UV-Licht und mit Meerwasserbädern. Für Umschläge mit bestimmten Cremes und Salben nutzen wir gern Präparate mit Gerbstoffen, Folienverbände können die Wirkung noch verstärken.“

**Auch unkonventionelle Mittel** würden oft großen Erfolg zeigen; Backpulverbäder lösen zum Beispiel sehr gut Schuppen und sie lindern den quälenden Juckreiz.

**Bei einer ausgeprägten Erkrankung** sollte man übrigens eine stationäre Behandlung in Betracht ziehen, unter anderem, weil der „Patient Hand“ zu Hause in der Regel überall mit anfassen muss.

Doch ob krank oder gesund: Zu einem guten Hautschutz gehört es, bei bestimmten Tätigkeiten

Handschuhe zu tragen. Das gilt (angepasst an die Tätigkeit, versteht sich) gleichermaßen für den Handwerker, der mit Schmierstoffen arbeitet, wie für den Koch, der Gemüse schneidet oder beim Arbeiten mit Putzmitteln. Wichtig dabei ist eine gute Passform, und die Hände müssen vor Nutzung sauber und richtig trocken sein. „Das Handschuh-Tragen ist Training“, betont die Fachärztin. „Man muss sich eben daran gewöhnen. Dass es funktioniert, beweisen uns unter anderem die Chirurgen.“

Es gibt allerdings auch Situationen, in denen das Tragen von Handschuhen

nicht erlaubt ist. Wer zum Beispiel an rotierenden Maschinen (z. B. Drehbank) arbeitet, sollte alternativ zu speziellen Schutzsalben greifen.

**In jedem Falle gilt:** Neben weiteren Aufgaben wie der Tastsinn oder Kälte- und Wärmeempfinden hat die Haut an unseren Händen eine hohe Schutzfunktion gegen Krankheitserreger. Wir sollten also tunlichst gut auf sie achtgeben.

Bettina Dethloff,  
Freie Journalistin & Autorin



**ASKLEPIOS**  
Nordseeklinik Westerland  
Norderstraße 81 | 25980 Westerland