

Handekzem: Empfehlungen für Patienten

- zum Händewaschen nur lauwarmes Wasser und milde parfümfreie Flüssigsyndets verwenden; sorgfältig mit klarem Wasser nachspülen und gut abtrocknen, insbesondere die Fingerzwischenräume;
- zur Handreinigung, auch bei stärkerer Verschmutzung, möglichst keine Handwaschpasten oder Bürsten benutzen;
- nach jedem Händewaschen geeignete Hautpflege durchführen, Creme dünn auftragen und gut einmassieren, dabei am Handrücken beginnen und Fingerzwischenräume nicht vergessen;
- bei Wasserkontakt oder Hausarbeit keine Ringe tragen, die Innenseite der Ringe häufiger mit warmem Wasser und Bürste reinigen;
- Wäsche möglichst nur in der Waschmaschine waschen;
- direkten Hautkontakt mit Waschmitteln (flüssig oder fest) und starken Reinigungsmitteln vermeiden;
- Geschirr nach Möglichkeit unter laufendem warmem Wasser und mit geringen Mengen eines milden Geschirrspülmittels spülen, am besten ist aber der Gebrauch einer Spülmaschine;
- direkten Kontakt mit organischen Lösungsmitteln, Fleckenentfernern, Alkohol, Benzin, Terpentin, Spiritus, Petroleum und Verdünnern meiden;
- auch Polituren (Metall-, Boden-, Auto-, Möbelpolitur, Bohnerwachs, Schuhcreme, Fensterputzmittel) nicht auf die Haut bringen;
- Zitrusfrüchte, Tomaten und rohe Kartoffeln nicht mit bloßen Händen pressen oder schälen;
- in der akuten Phase des Handekzems bei der Haarwäsche Plastikhandschuhe tragen oder sich die Haare waschen lassen; gleiches gilt für die Anwendung von Haarlotionen und -cremes sowie Färbe oder Bleichmitteln;
- vor Kälte durch das Tragen von Handschuhen schützen;
- wenn sich direkter Kontakt mit hautreizenden Stoffen oder längerer Wasserkontakt nicht vermeiden lässt, Handschuhe aus Plastik oder PVC - nicht aus Gummi - tragen! Falls die Hände in den Handschuhen feucht werden, diese ausziehen, auf links wenden, mit klarem Wasser abspülen und an der Luft trocknen lassen;
- Alle genannten Punkte mindestens für ein halbes Jahr nach Heilung des Ekzems beachten, da die Haut in der Heilungsphase eine geringere Widerstandskraft hat.