

Handekzem



Patienten-Ratgeber

Die Familienunternehmen InfectoPharm und Pädia gehören zu den führenden Herstellern von Medikamenten und Gesundheitsprodukten, insbesondere für Kinder. Für Groß und Klein entwickeln wir qualitativ hochwertige und innovative Präparate, um Ihnen die Therapie zu erleichtern und damit den Therapieerfolg zu verbessern.

Ärzte, Hebammen und Apotheker vertrauen auf die Qualität und Wirksamkeit unserer Präparate und schätzen unsere langjährige Erfahrung. Darum wird auch das umfangreiche Angebot unserer leicht verständlichen Service- und Informationsmaterialien für Patienten gerne genutzt.

Wir freuen uns sehr, wenn wir auch Sie und Ihre Familie mit diesem Ratgeber in der gegenwärtigen Situation unterstützen können, und wünschen gute Besserung!

Ihre



Familie Zöller

Liebe Patienten,

bei Ihnen wurde ein Handekzem festgestellt, das sich durch unangenehme Symptome wie Schmerzen, Juckreiz und Rötungen äußert. Wichtig ist, dass Sie nun möglichst schnell mit einer individuellen Therapie starten.

Dabei gibt es bei Ekzemen keine Standardtherapie, denn Ekzeme sind von Mensch zu Mensch unterschiedlich und können sich auch im Laufe des Lebens verändern.

Mit diesem Patienten-Ratgeber möchten wir Ihnen einige Tipps geben, wie Sie Ihr persönliches Handekzem behandeln und ihm künftig vorbeugen können.

Ihr Team von



Wir danken Herrn Dr. Lars Lange (Kinder- und Jugendarzt am St.-Marien-Hospital, GFO Kliniken Bonn) für die fachliche Beratung bei der Erstellung dieses Ratgebers.

Aufbau und Funktion der Haut

Die Haut ist das größte Organ unseres Körpers. Ihre wichtigsten Funktionen sind der Schutz vor Umwelteinflüssen, die Vitamin-D-Synthese, die Wärme- und Kältereulation und die Vermittlung von Sinnesreizen wie Fühlen oder das Wahrnehmen von Schmerzen.

Die Haut wird in drei Schichten eingeteilt:

Die Oberhaut (Epidermis)

Sie ist verhornt und wird oft mit dem Backstein-Mörtel-Modell beschrieben. Zwischen den einzelnen Zellen (Backsteine) befindet sich eine Lipidschicht (Fettschicht), die als Mörtel beschrieben wird.

Über der Epidermis liegt ein Schutzfilm aus Wasser und Fetten (Hydrolipidschicht). Zusammen bilden sie die Hautbarriere.

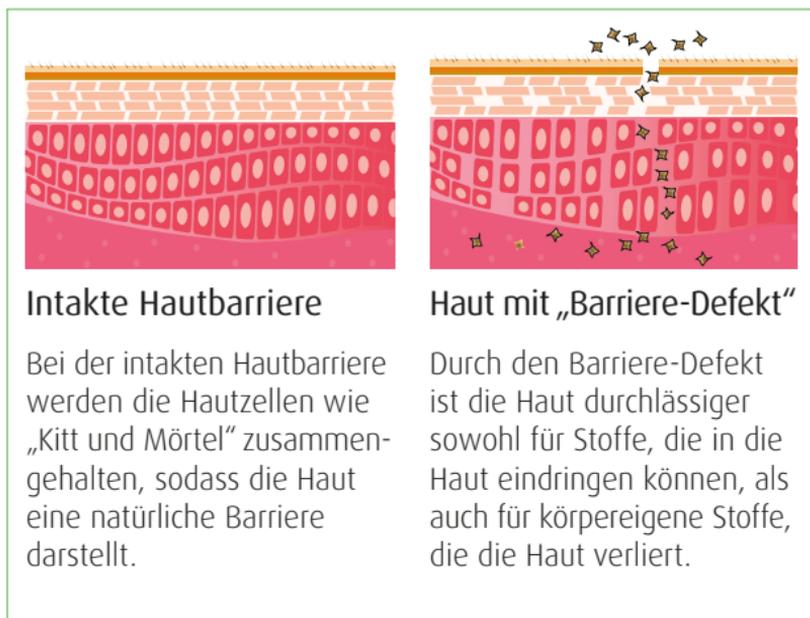
Die Hautbarriere schützt uns vor dem Austrocknen und dem Eindringen von Schadstoffen, Bakterien und Allergenen. Die Bildung der Hautbarriere ist bei Patienten mit Ekzemen oft gestört.

Die Lederhaut (Dermis)

Unter der Epidermis befindet sich die Lederhaut (Dermis), die die Oberhaut mit Nährstoffen versorgt. Sie besteht aus Bindegewebe.

Die Unterhaut (Subcutis)

Die dritte Hautschicht ist die Unterhaut (Subcutis). Das darin enthaltene Fettgewebe dient zum Schutz vor Kälte und als Energiespeicher, zudem schützt es Muskeln und Organe.



Intakte Hautbarriere und Haut mit „Barriere-Defekt“

Was ist ein Ekzem?

Ein Ekzem, auch Dermatitis genannt, ist eine akute oder chronische Entzündung der Haut. Es kann genetisch bedingt sein, wie z. B. bei Neurodermitis, aber auch Umwelteinflüsse spielen bei der Ausprägung eine Rolle. Ebenso kann häufiges Waschen

der Hände oder die Arbeit mit Chemikalien ein Handekzem begünstigen. Meist sind nur die äußeren Hautschichten betroffen.

Ekzeme sind nicht ansteckend. Im akuten Stadium jucken oder brennen die betroffenen Hautstellen oft stark, im weiteren Verlauf kann es zu Rötungen, Bläschenbildung und evtl. auch zu Verkrustungen kommen. Im chronischen Stadium entstehen häufig Hautverdickungen und die Haut bildet Schuppen. Nicht selten ist die Haut so trocken, dass es zu tiefen Hautrissen kommen kann.

Handekzem – Berufskrankheit Nummer eins in Deutschland

Ein Handekzem (Handdermatitis) ist die häufigste Handerkrankung im Erwachsenenalter. Betroffen sind ca. 10 % der Bevölkerung, die Dunkelziffer ist jedoch sehr viel höher. Fast 1/3 der Betroffenen sind zumindest für eine gewisse Zeit berufsunfähig oder müssen sogar den Beruf wechseln.





Der Leidensdruck ist meist sehr hoch, deshalb ist es wichtig, ein Handekzem zügig zu behandeln.

Es gibt Berufe, bei denen ein Handekzem besonders häufig vorkommt. Dazu zählen zum Beispiel neben handwerklichen Berufen, wie Florist, Bäcker und Friseur, auch Zahntechniker und Mitarbeiter im Gesundheitswesen.



Wodurch kommt es zu einem Handekzem?

Bei handwerklichen Tätigkeiten werden unsere Hände durch Druck und Abrieb stark beansprucht. Und gerade an den Händen leidet unsere Haut sehr schnell. Sie wird strapaziert durch häufiges Waschen, durch die Benutzung von zu viel Seife, aber auch durch Reinigungs- oder Lösungsmittel.

Besonders stark betroffen sind Patienten mit Neurodermitis oder sehr trockenen Händen.

Haben Sie keine Angst, wenn Sie z. B. auch zu Hause nach der Gartenarbeit oder nach Tätigkeiten im Haushalt einmal sehr trockene oder gereizte Hände haben, dies ist völlig normal und führt nicht unbedingt gleich zu einem Handekzem. Klingen Ihre Beschwerden jedoch nach wenigen Tagen nicht ab, so scheuen Sie sich nicht, zügig einen Arzt aufzusuchen.



Je schneller ein Ekzem behandelt wird, desto seltener wird es chronisch.

Ist ein Handekzem ansteckend?

Viele Menschen befürchten, sich bei anderen mit einem Handekzem anzustecken. Ist ein Handekzem also übertragbar? Dazu gibt es ein klares Nein, es besteht keine Gefahr der Übertragung.

Ursachen

Die Ursachen und Auslöser für Handekzeme sind unterschiedlich. Neurodermitiker sind besonders häufig betroffen, denn deren Hautbarriere ist besonders geschwächt.

Eine Neigung zu Überempfindlichkeitsreaktionen (Atopien) kann die Entstehung von Handekzemen und Allergien begünstigen. Ebenso können Stress und seelische Belastungen ein Grund sein. Vielfach spielen allerdings häufiges Waschen der Hände oder die Arbeit mit Chemikalien eine Rolle.

Und auch in der Stillzeit kann es durch häufiges Waschen der

Hände vor und nach dem Wickeln oder Stillen zu Handkzemen kommen. Bitte achten Sie daher als Mutter besonders auf regelmäßiges Eincremen, um Handkzemen vorzubeugen.

Exkurs: Covid-19-Pandemie

Während der Covid-19-Pandemie ist das Händewaschen sehr stark in den Fokus gerückt. Seitdem sind Handkzeme verstärkt aufgetreten – sogar bei Kindern ist die Erkrankung keine Seltenheit mehr. Das häufige Waschen und Desinfizieren der Hände, nicht richtiges Abtrocknen und die Benutzung von zu viel Seife sind Risikofaktoren. Noch dazu wurde gerade am Anfang der Pandemie empfohlen, Einmalhandschuhe zu tragen. Die Haut kann jedoch unter diesen Handschuhen, die oft nur vor grobem Schmutz und weniger vor Viren schützen, aufquellen, wodurch sie durchlässiger wird. Krankheitserreger können dann einfacher in die Haut eindringen.



Richtig Händewaschen schützt!

Um Krankheitserreger zu entfernen, waschen Sie Ihre Hände gründlich.

Das gelingt in fünf Schritten:



1. Nass machen

Hände unter fließendes Wasser halten.



2. Rundum einseifen

Hände von allen Seiten einschäumen.



3. Zeit lassen

Gründliches Einseifen dauert 20 bis 30 Sekunden.



4. Gründlich abspülen

Hände unter fließendem Wasser abwaschen.



5. Sorgfältig abtrocknen

Hände mit einem sauberen Tuch trocknen.

Verschiedene Ekzemtypen

Das irritative Kontaktekzem

Irritative Kontaktekzeme werden durch zu häufiges Händewaschen ohne das Benutzen von geeigneten Pflegeprodukten ausgelöst. Milde Seifen oder seifenfreie Reinigungsprodukte, die generell nur sehr sparsam benutzt werden sollten (in der Regel genügt 1 Pumpstoß), und häufiges Eincremen nach dem Waschen können helfen und vorbeugen. Wenn möglich, ist auch ein Desinfizieren statt Waschen der Hände von Vorteil, so können Sie den Wasserkontakt minimieren.

Das toxische Kontaktekzem (toxische Dermatitis)

Toxische Kontaktekzeme werden durch direkten Kontakt mit toxischen (giftigen) Stoffen ausgelöst. Die Symptome sind zu vergleichen mit denen anderer Handekzeme, jedoch sind sie meist auf die direkten Kontaktstellen mit der Substanz begrenzt.

Die häufigsten Auslöser sind hier Reinigungsmittel sowie Säuren und Laugen. Um toxischen Handekzemen vorzubeugen, wird das Tragen von Schutzkleidung empfohlen.

Das allergische Kontaktekzem (Kontaktallergie)

Das allergische Kontaktekzem wird durch den direkten Kontakt mit einem Allergen ausgelöst. Bekannte Kontaktallergien sind zum Beispiel eine Reaktion auf Nickel in Modeschmuck oder auf Latex in Handschuhen.

Am besten meiden Sie die Allergene, wenn Sie den Auslöser für Ihr Ekzem kennen.



Kontaktallergien werden auch durch Korbblütler hervorgerufen, die teilweise Bestandteile von Cremes sind.

Das atopische Ekzem (Neurodermitis)

Ein atopisches Ekzem ist eine chronisch wiederkehrende Krankheit, die in Schüben verlaufen kann. Die Hautbarriere ist genetisch bedingt geschwächt, wodurch der Haut wichtige Hautfette fehlen. Sie verliert leichter Wasser und trocknet schneller aus. Das Risiko für ein Auftreten des Handekzems ist daher stark erhöht.



Diagnostik

Nicht immer entwickeln sich Reizungen an den Händen gleich zu Ekzemen. Bitte suchen Sie dennoch einen Arzt auf, wenn Sie den Verdacht auf ein Handekzem haben, insbesondere wenn das Ekzem starke Schmerzen verursacht oder es durch Ihren Beruf ausgelöst werden könnte. Je früher Ekzeme diagnostiziert werden, desto besser sind die Chancen auf schnelle Heilung. Am Anfang der Diagnose steht meist ein Gespräch, dessen Ziel es ist, die Ursache zu finden.

Häufig wird auch ein Epikutantest [Epi (=auf) kutan (=Haut)] durchgeführt. Bei diesem Test bringt der Arzt die Substanzen, die eventuell die Allergie bzw. Reaktion auslösen könnten, auf die Haut auf. Danach wird die Hautreaktion beurteilt.

Wenn das Ergebnis positiv ist, dann ist es sehr wichtig, dass Sie den entsprechenden Auslöser meiden. Je nach Auslöser kann das Tragen geeigneter Handschuhe oder das Benutzen anderer Reinigungsmittel ratsam sein und Abhilfe schaffen.

Bei Verdacht auf berufsbedingte Ekzeme führt der Arzt das sogenannte Hautarztverfahren durch und bestimmt die Ausprägung und die Ursache des Ekzems.

Wenn Ihr Handekzem durch die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) als Berufskrankheit anerkannt wird, können die von Ihnen benötigten Pflege- und Reinigungsprodukte verordnet werden. Das Ziel ist immer, durch Prävention eine Verschlechterung zu verhindern.

Einteilung in Schweregrade

Um ein Handekzem gut diagnostizieren und behandeln zu können, wird dabei zwischen verschiedenen Schweregraden unterschieden:

Stufe 1

Leichtes Handekzem

Das Ekzem heilt nach kurzer Therapiedauer ab.

Stufe 2

Mittelschweres Ekzem

Die Beschwerden bestehen trotz mehrwöchiger Therapie.

Schweres Ekzem

Trotz Therapie kommt es zu wiederkehrenden Hautveränderungen.

Stufe 3

Chronisches Handekzem

Ist mindestens drei Monate durchgehend vorhanden und/oder tritt innerhalb eines Jahres mindestens zweimal auf.

Die Einteilung in Schweregrade hilft, eine geeignete Therapie festzulegen, über den individuellen Leidensdruck sagt sie allerdings nichts aus.

Das A und O jeder Behandlung – die Basispflege

Die Basistherapie ist die Grundlage jeder Therapie. Behandelt wird zusätzlich symptomatisch, also je nach Ekzemtyp und je nach Ausprägung gemäß des Stufenschemas.

Handelt es sich um ein trockenes Ekzem, dann ist es das Therapieziel, die Haut geschmeidig zu machen. Als Zusatz in Cremes wird zum Beispiel Glycerin verwendet.

Bei einem nässenden Ekzem werden Handbäder mit Gerbstoffen wie in Hamamelis oder schwarzem Tee empfohlen.

Ist die Haut sehr schuppig und/oder verhornt, dann helfen Salizylsäure oder Harnstoff, die verhornten Hautstellen sanft abzutragen.

Eine gute Basispflege ist bei allen Ekzemtypen empfohlen und sehr wichtig – am besten zweimal täglich mit einer rückfettenden Creme. Die häufigsten Inhaltsstoffe sind hier lipidreiche Ceramide, Glycerin oder Urea, die der trockenen Haut die fehlenden Lipide und Feuchtigkeit zurückgeben. Die Barriere-störung wird reduziert und der Juckreiz dadurch gelindert.



Bei geschädigter Haut kann Harnstoff (Urea) unangenehm brennen. Hier ist Glycerin als feuchtigkeitsspendender Inhaltsstoff eine gute Alternative, insbesondere bei Kindern.

Von Vorteil sind hier schnell einziehende Präparate, die Ihnen angenehm sind – denn nur so denken Sie automatisch daran, die Hände regelmäßig nach dem Händewaschen einzucremen.



Machen Sie die Basistherapie auch in beschwerdefreien Intervallen immer zu einem festen Bestandteil Ihrer Handroutine.

Zusätzlich kann ausreichendes Trinken der Haut helfen, genügend Feuchtigkeit zur Verfügung zu stellen.



Exkurs: Wie viel Wasser trinken?

Jugendliche und Erwachsene benötigen 30–40 ml Wasser pro Kilogramm Körpergewicht. Das heißt, bei einem Gewicht von 70 kg sollten 2,1–2,8 Liter täglich getrunken werden.

Außer Wasser können Sie auch auf ungesüßte Früchte- oder Kräutertees oder verdünnte Frucht- oder Gemüsesäfte zurückgreifen. Auch Kaffee zählt zur täglichen Trinkmenge.

Säuglinge bekommen ab Beikostzufütterung auch Wasser oder ungesüßte Tees als Getränk. Spezielle Kindertees sind nicht nötig; diese enthalten häufig versteckten Zucker.

Wenn sich das Handekzem entzündet, ist es wichtig, einen Arzt aufzusuchen, der eine Therapie nach dem Stufenschema mit z. B. Kortisoncremes oder in sehr schweren Fällen auch mit Kortisontabletten einleitet. Wenn die Kortisoncreme so angewendet wird, wie der Arzt es Ihnen empfiehlt, brauchen Sie keine Nebenwirkungen zu befürchten.

Eine andere Möglichkeit sind verschreibungspflichtige Calcineurinhemmer-Cremes oder die Lichttherapie (Phototherapie), deren Anwendung der Arzt sehr gezielt abwägen wird.

Wichtig bei allen Ekzemen ist es, sie schnellstmöglich zu behandeln, um eine Chronifizierung zu vermeiden.

Hautschutz

Um einem Handekzem vorzubeugen, versorgen Sie Ihre Hände regelmäßig, vor allem abends und nach dem Arbeiten im Wasser mit Feuchtigkeit durch eine Creme. Außerdem gibt es spezielle Cremes, die vor dem Tragen von Handschuhen oder Wasserkontakt benutzt werden, um die Haut zu schützen.

Wenn Sie unter einem Handekzem leiden, ist es wichtig, milde Pflegeprodukte zu verwenden, die rückfettend und pH-hautneutral sind. Verzichten Sie vorbeugend auf Präparate mit Farb-, Duft- und Konservierungsstoffen.

Müssen Sie regelmäßig Gummi- oder Latexhandschuhe anziehen, tragen Sie darunter Baumwollhandschuhe, damit die Haut durch die entstehende Feuchtigkeit nicht aufquellen kann. Vermeiden Sie, wenn irgend möglich, das Tragen von Ringen und anderem Unterarmschmuck wie z. B. Armbanduhren, um so einem erneuten Ekzem vorzubeugen.

Und: Achten Sie gerade im Winter darauf, dass Ihre Hände nicht noch mehr austrocknen. Heizungsluft und eine geringe Luftfeuchte können die Austrocknung der Haut weiter verstärken. Handschuhe schützen die gereizte Haut vor eisigen Temperaturen.

Eine gute Basispflege und Hautschutz sind also immer wichtig –
cremen Sie regelmäßig und machen Sie es zu Ihrer Routine.





Tipp: Tun Sie sich und Ihren trockenen Händen etwas Gutes, indem Sie sich abends vor dem Schlafengehen die Hände mit einer stark rückfettenden Creme eincremen. Um Ihre Bettwäsche zu schützen und die feuchtigkeitsspendende Wirkung der Creme zu verstärken, können Sie ggf. Baumwollhandschuhe darüber tragen. Und bitte nicht vergessen: Handgelenke und Fingerzwischenräume immer mit eincremen.



Besser desinfizieren als zu häufig waschen.

Fazit – Wissen auf den Punkt gebracht

- Verwenden Sie seifenfreie und pH-hautneutrale Reinigungsmittel und Pflegeprodukte ohne Duft-, Farb- oder Konservierungsstoffe
- Trocknen Sie Ihre Hände nach dem Waschen gut ab
- Verzichten Sie möglichst auf Schmuck an Unterarmen und Händen (Armbanduhren, Ringe etc.)
- Wenn Sie wasserfeste Handschuhe tragen müssen, schützen Sie sie darunter mit Baumwollhandschuhen und tragen Sie die Handschuhe maximal 2 Stunden am Stück
- Benutzen Sie rückfettendes Desinfektionsmittel, das schon die Hände im Gegensatz zum Waschen
- Auch durch genügend trinken helfen Sie Ihrer Haut zu mehr Feuchtigkeit
- Sehr wichtig: Hände regelmäßig (nach dem Waschen, in Arbeitspausen und vor dem Schlafengehen) eincremen
- Wenn sich die Symptome nicht bessern oder Sie eine Entzündung vermuten, scheuen Sie sich nicht, zügig zum Arzt zu gehen

Mein Merktzettel für die Apotheke

Weitere Ratgeber

Für die unterschiedlichsten Themenbereiche bieten wir Ihnen weitere Ratgeber an. Fragen Sie Ihre Hebamme, Ihren Arzt oder Apotheker.



Zusätzlich haben wir im Angebot auch einige fremdsprachige Ratgeber: Kopfläuse (englisch, türkisch, russisch, französisch, arabisch, persisch); Krupp (türkisch); Madenwürmer (englisch, türkisch, französisch, persisch, arabisch); Säuglingskoliken (türkisch)

Weitere Ratgeber finden Sie unter
www.infectopharm.com/ratgeber



44

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit dieser Broschüre viele hilfreiche Tipps für einen erfolgreichen Umgang mit dem Handekzem geben können.

Falls Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihren Arzt oder Apotheker.

Diese Broschüre wurde überreicht durch:

Praxis-/Apothekenstempel

P6502427-01-1021

Hinweis: Der Inhalt dieser Broschüre dient ausschließlich der Information und kann keinesfalls die ärztliche Beratung ersetzen. Bei speziellen Fragen suchen Sie bitte den Arzt auf.

InfectoPharm Arzneimittel und Consilium GmbH · Pädia GmbH

Von-Humboldt-Str. 1 · 64646 Heppenheim · www.infectopharm.com · www.paedia.de

 **INFECTOPHARM**
Wissen wirkt.

 **pädia**