

## Handekzem und Nagelwachstumsstörungen

Eine gesunde Haut bildet einen Schutzmantel aus Hauttalg, Wasser und feuchtigkeitsbindenden Stoffen – den Hautlipidfilm.

Dadurch bleibt die Haut elastisch und ihr Austrocknen wird verhindert. Dies ist extrem wichtig, da trockene Haut leichter zu Infektionen, Entzündungen, Einrissen, Ekzemen und Allergien neigt. Sie sollten daher den verbliebenen Schutzmantel Ihrer Hände nicht unnötig durch ungeeignete Waschmaßnahmen zerstören. Da der körpereigene Hautlipidfilm wasserlöslich ist, reicht bloßes Waschen mit Wasser schon aus, um den kostbaren Hautlipidfilm zu schädigen.

Wasserkontakt Ihrer Hände (und Nägel) ist schädlich und sollte auf ein Minimum reduziert werden.

Zum Spülen, Waschen, Putzen usw. sollten Sie Plastik- oder Gummihandschuhe benutzen und unter den Plastik- oder Gummihandschuhen Baumwoll- oder Leinenhandschuhe tragen.

Sollten die Baumwoll- oder Leinenhandschuhe durch Wasser oder Schweiß feucht werden, müssen diese sofort gegen trockene ausgewechselt werden. Kaufen Sie sich daher in Ihrer Apotheke, in der Drogerie oder im Baumarkt mindestens 3 Paar Baumwollhandschuhe.

Händewaschen sollten Sie nicht aus Gewohnheit, sondern nur in Ausnahmefällen. Gebrauchen Sie zum Händewaschen lauwarmes (noch besser kaltes) Wasser. Achten Sie auf einen kurzen Wasserkontakt. Nur bei stärkerer Verschmutzung "Babyseife" oder eine milde Waschlotion benutzen. Trocknen Sie die Hände nach dem Waschen sorgfältig.

Cremen Sie Ihre Hände nach dem Waschen sowie zwischendurch regelmäßig ein. Die Cremes sollten dabei möglichst dünn und häufig aufgetragen werden. Bei ausgeprägten Hauterscheinungen können Sie die Hände über Nacht mit einer wasserfreien Fettsalbe einreiben und ggf. Baumwollhandschuhe anziehen. Dadurch wird der Wiederaufbau der natürlichen Hautschutzbarriere beschleunigt.

Vermeiden Sie den Kontakt mit starken Reinigungsmitteln! Achten Sie sorgfältig darauf, dass keine Lösungsmittel wie Alkohol, Benzin, Trichloräthylen, Terpentin und Verdüner auf Ihre Haut gelangen. Vermeiden Sie Kontakt mit Metallpolituren, Bohnerwachs, Schuhcreme, Boden-, Auto-, Möbel- und Fensterputzmittel.

Schälen oder pressen Sie Apfelsinen, Zitronen, Pampelmusen, Tomaten und frische Kartoffeln nicht mit bloßen Händen.

Verwenden Sie, wenn möglich, beim Haarwaschen Plastikhandschuhe. Berühren Sie Haarlotionen, Haarcremes oder Haarfärbemittel nicht mit bloßen Händen. Ringe sollten nie während der Hausarbeit oder anderen Arbeiten getragen werden, auch wenn das Ekzem abgeheilt ist. Die Innenseite der Ringe sollte häufig mit der Bürste gereinigt werden. Waschen Sie niemals Ihre Hände mit Seife, wenn Sie einen Ring tragen.

Nur eine unverletzte Haut im Bereich des Nagelbettes und der Nagelwachstumszone und ein unverletztes Nagelhäutchen ermöglichen ein gesundes Wachstum der Nägel. Das Nagelhäutchen sollte also nicht geschnitten oder verletzt werden.

Das weitere Schicksal ihrer Hände (und Nägel) liegt also "in Ihren Händen". Denken Sie immer daran, dass die Widerstandsfähigkeit Ihrer Haut für mindestens 5-6 Monate – auch nach Heilung des Ekzems – beeinträchtigt ist. Deshalb befolgen Sie diese Hinweise bitte auch nach Heilung des Ekzems.