



Der Neubau des Kantonsspitals in Frauenfeld.

## Hautprobleme in der Pandemiesituation

Wir haben uns nun alle daran gewöhnt – in jedem Laden desinfizieren wir uns neu die Hände, ebenso vor jedem Restaurant- oder Coiffeurbesuch, und auch zuhause erfolgt als erstes eine ausgiebige Händereinigung. Darunter leidet aber häufig unsere Haut, es machen sich Trockenheit, Schuppen, Risse und in schlimmeren Fällen juckende rote Flecken, Flechten und Bläschen bemerkbar. In diesen Fällen spricht man von einem Handekzem, einem Krankheitsbild, dem man in der dermatologischen Praxis häufig begegnet.

Die Ursachen des Handekzems sind vielfältig. Grundsätzlich verfügt die Haut über eine natürliche Barrierefunktion. Sie schützt den Körper vor dem Eindringen fremder Stoffe. Je häufiger die Haut mit reizenden und hautschädigenden oder allergieauslösenden Substanzen in Kontakt kommt, desto mehr wird sie strapaziert und kann ihre Schutzfunktion nicht mehr aufrechterhalten. Es kommt dann zu einer Entzündungsreaktion, welche als Handekzem sichtbar wird.

Während der derzeitigen Pandemiesituation werden unserer aller Hände deutlich stärker strapaziert als bisher gewohnt.

Auch Menschen, die im Alltag oder bei der Arbeit mit hautreizenden oder allergieauslösenden Substanzen in Kontakt treten, können häufiger unter Handekzemen leiden. Zudem gibt es Menschen, die erblich bedingt eine geschwächte Hautbarriere haben und damit anfälliger auf äussere Reize sind. Diese Hautkrankheit nennt man atopische Dermatitis oder auch Neurodermitis. Oftmals liegen verschiedene der erwähnten Ursachen gleichzeitig vor und tragen zur Entstehung eines Handekzems bei.



Dr. med. Anna Frauchiger,  
Oberärztin Dermatologie

Bei der Abklärung eines Handekzems ist es wichtig, durch eine genaue Befragung allfällige hautreizende oder potenziell allergieauslösende Faktoren zu identifizieren. Zudem kann es nötig sein, andere mögliche Ursachen wie zum Beispiel einen Hautpilz oder eine Schuppenflechte (Psoriasis) auszuschliessen.

Zur Behandlung und Pflege von trockener und gereizter Haut sowie bei Handekzemen gibt es verschiedene Möglichkeiten. Die Basismassnahmen erklären wir Ihnen hier – es handelt sich dabei auch um die wichtigsten Tipps, um einem Handekzem möglichst vorzubeugen.

- Entweder Händewaschen oder Händedesinfizieren. Nicht beides unmittelbar hintereinander, da dies die Haut verstärkt austrocknet.
- Beim Händewaschen nur lauwarmes Wasser benutzen – zu warmes Wasser schädigt die Hautbarriere und trocknet stärker aus.
- Verwenden Sie ein mildes Seifenprodukt oder Syndet.
- Hände nicht schrubbend (keine Bürsten verwenden)
- Tragen von Handschuhen zum Hautschutz, insbesondere bei Feuchtarbeiten.
- Das Wichtigste: Hände so oft wie möglich eincremen mit einer milden, gut rückfettenden und möglichst Duftstofffreien Handcreme zum Schutz und Regeneration der strapazierten Haut.

Falls es trotz dieser Massnahmen zu Handekzemen kommen sollte, oder die Haut nicht bessert, dann kann der Einsatz von entzündungshemmenden, kortisonhaltigen Cremes notwendig werden. Weitere Behandlungsmöglichkeiten wären eine spezielle medizinische Lichttherapie mit UVB- oder UVA-Strahlen und wenn dies nicht möglich oder nicht hilfreich sein sollte, dann kommen Behandlungen mit Tabletten zum Einsatz, die entweder das Immunsystem unterdrücken oder die übermässige Verhornung regulieren.

**Denken Sie neben der Händedesinfektion auch an die Hautpflege. Ihre Hände werden es Ihnen danken!**