



Behandlungsplan Handekzem

Trockene, gerötete rissige Hände können verschieden Ursachen haben. Meist kommen mehrere davon zusammen:

- genetische Anlage zur Neurodermitis
- zu häufiges Händewaschen
- das Tragen von Handschuhen
- feuchtkalte Witterung im Winter
- auch allergische Ursachen sind möglich, hier findet sich meist eine Verschlimmerung nach Kontakt mit bestimmten Substanzen

Behandlung:

Das allerwichtigste ist das **häufige (!!!) Eincremen der Hände** mit rückfettender Pflegecreme. Auf jeden Fall nach jedem Waschen der Hände, insgesamt ca. 5-10 x jeden Tag.

Meine Favoriten sind

CeraVe regenerierende Handcreme (50ml €5,50, 100ml €7,50)

Physiogel Calming relief AI Handcreme (50ml €7,95)

Cetaphil pro itch control repair sensitive (50ml €7,95)

Aber entscheidend ist gar nicht, welche Creme verwendet wird. Solange sie möglichst duftstofffrei ist, kann auch ein Drogerie-Produkt verwendet werden.

Wichtig ist die richtige Creme-Technik (Handrücken und Fingerzwischenräume müssen ausreichend Creme abbekommen) und vor allem die konsequente mehrmals tägliche Anwendung. Früh als erstes, abends als letztes und tagsüber mindestens nach jedem Waschen der Hände, gern noch öfter. Nach oben gibt es keine Grenze. Wenn man dazu neigt, das cremen zu vergessen, kann es sinnvoll sein, den Handywecker zu stellen, der einen alle 60 min daran erinnert.

Des weiteren sollten schädliche Einflüsse wo immer möglich minimiert werden. Hände waschen wirklich nur, wenn es auch nötig ist.

- **Verwendung hautschonender Waschlotionen oder Waschöle statt Seife**, zB Cetaphil pro itch control clean (500ml €19,95) oder **Eucerin Handwaschöl (8,45 Euro 250ml Spenderflasche)**.
- Hautkontakt mit Putz- und Spülmitteln meiden (Geschirrspüler! Geschirr spülen ist Gift für angegriffenen Hände, der lange Wasserkontakt und das Spülmittel entfetten stark und reizen massiv).
- Wenn Putzarbeiten unvermeidlich, dann zum Schutz der Hände unterarmlange Gummi-Mehrweghandschuhe tragen. Tragedauer < 30 min, da das Schwitzen in den Handschuhen das Ekzem auch verschlimmert. Bei längerem Tragen Baumwollhandschuhe unterziehen.
- Desinfektionsmittel mit zugesetzten rückfettenden Substanzen verwenden. Das steht auf der Packung, zB Aseptoman@forte. Achtung, genau lesen! Aseptoman@med zB hat keine solchen Zusätze)
Generell gilt: **desinfizieren ist VIEL hautschonender als Waschen!**
Wenn offene Stellen an den Händen sind, brennt normales Desinfektionsmittel. Die Lösung: Wunddesinfektionsmittel Octenisept Lsg (50ml €7,79) verwenden, das brennt nicht.

Zusätzlich kann bei stärkeren Ekzemen direkt auf die Ekzemstellen eine Kortisoncreme angewendet werden. Mit Rezept vom Arzt (zB Mometason) oder eine schwächere, frei verkäufliche, aus der Apotheke (zB Hydrocutan 0,5%). Anwendungsschema immer: zuerst 2 x tgl bis zur deutlichen Besserung, dann noch 1-2 Wochen 1 x tgl, dann alle 2 Tage, dann alle 3 Tage - immer langsam ausschleichen!