

Dr.<sup>in</sup> Rosemarie Moser & Univ. Doz. Dr. Georg Klein  
Fachärzte für Haut- und Geschlechtskrankheiten

A - 7 0 0 0 E I S E N S T A D T , H A U P T S T R . 1 1  
T E L . 0 2 6 8 2 6 4 4 4 9 , F A X . 0 2 6 8 2 6 4 5 4 9 W W W . H A U T . A T

M E R K B L A T T  
für Patient: innen mit Handekzem

Sie leiden an einem akuten oder chronischen Handekzem. Zusätzlich zur ärztlichen Behandlung gibt es Maßnahmen, die die Abheilung begünstigen und erneuten Krankheitsschüben vorbeugen.

1. Zum **Händewaschen** nur lauwarmes Wasser, milde parfümfreie Seife oder Flüssigsyndets benutzen. Sorgfältig mit klarem Wasser nachspülen und gut abtrocknen, insbesondere Fingerzwischenräume.
2. Zur **Handreinigung**, auch bei stärkerer Verschmutzung, möglichst keine Handwaschpasten oder Bürsten benutzen.
3. Nach jedem Händewaschen **Hautpflege** mit einer pflegenden Creme durchführen (dünn auftragen und gut einmassieren).
4. Bei Wasserkontakt oder Hausarbeit sollten **Ringe** nicht getragen werden. Die Innenseite der Ringe sollte häufiger mit warmen Wasser und einer Bürste gereinigt werden.
5. **Wäsche** möglichst nur in der Waschmaschine waschen, Spülgang evtl. wiederholen, um verbleibende Waschmittelreste zu entfernen.
6. Vermeiden Sie den direkten Hautkontakt mit **Waschmitteln** (flüssig oder fest) und starken **Reinigungsmitteln**.
7. Zum **Geschirrspülen** nach Möglichkeit laufendes warmes Wasser und geringe Mengen eines milden Geschirrspülmittels verwenden. Am besten ist der Gebrauch einer Geschirrspülmaschine.
8. Vermeiden Sie den direkten Hautkontakt mit organischen **Lösungsmitteln** und **Fleckenentfernern**: Alkohol, Benzin, Terpentin, Spiritus, Petroleum, Verdünner.
9. Keine **Polituren** (Metall-, Boden-, Auto-, Möbelpolitur, Bohnerwachs, Schuhcreme, Fensterputzmittel) auf die Haut bringen.
10. Schälen oder pressen Sie Zitrusfrüchte, Tomaten und frische Kartoffeln nicht mit bloßen Händen.
11. In der akuten Phase des Handekzems sollten Sie bei der **Haarwäsche** Plastikhandschuhe tragen oder sich die Haare waschen lassen. Das gleiche gilt für die Anwendung von Haarlotionen und -cremes sowie Färbe- oder Bleichmitteln.
12. Schützen Sie sich vor **Kälte** mit Handschuhen.
13. Wenn sich der direkte Kontakt mit hautreizenden Stoffen oder längerer Wasserkontakt nicht vermeiden läßt, tragen Sie **Handschuhe** aus **Plastik oder PVC - Nicht aus Gummi!** Sie sollten nicht länger als 20 Minuten getragen werden. Falls die Hände feucht werden, müssen Sie die Handschuhe ausziehen, auf links wenden, mit klarem Wasser abspülen und an der Luft trocknen lassen. Das Unterziehen von **Baumwollhandschuhen** empfiehlt sich bei längeren Arbeiten. Diese häufig wechseln, waschen und gut nachspülen.
14. Ihre Haut hat während des Ekzems, aber auch in der Heilungsphase eine geringe **Widerstandskraft**. Beachten Sie bitte die oben genannten Punkte für ein halbes Jahr nach Heilung des Ekzems.