

## Empfehlungen für Patienten mit Handekzem

1. Händewaschen: Gebrauchen Sie lauwarmes Wasser und Baby-Seife oder einfache Seife ohne Parfüm/Duftstoffe oder antiseptische Zusätze. Trocknen Sie die Hände nach dem Waschen sorgfältig ab, insbesondere die Fingerzwischenräume.
2. Verwenden Sie möglichst keine Handwaschpasten oder Bürsten und meiden Sie auch sonst soweit möglich den Kontakt mit anderen starken Reinigungsmitteln.
3. Benutzen Sie nach jeder Handwäsche eine Pflegecreme, die Sie dünn auftragen und gut einmassieren.
4. Achten Sie sorgfältig darauf, dass keine Lösungsmittel, wie Alkohol, Benzin, Trichlorethylen, Terpentin und Verdünner auf Ihre Haut gelangen.
5. Vermeiden Sie den Kontakt mit Metallpolituren, Bohnerwachs, Schuhcreme, Boden-, Auto-, Möbel- und Fensterputzmittel.
6. Schälen oder pressen Sie Apfelsinen, Zitronen, Pampelmusen, Tomaten und frische Kartoffeln nicht mit bloßen Händen.
7. Verwenden Sie beim Haarewaschen zumindest in der akuten Phase des Handekzems Plastikhandschuhe und berühren Sie Haarlotionen, Haarcremes oder Haarfärbemittel nicht mit bloßen Händen.
8. Tragen Sie bei Arbeiten im kalten Wasser Handschuhe.
9. Ringe sollten nie bei der Hausarbeit oder anderen Arbeiten getragen werden, auch wenn das Ekzem abgeheilt ist. Die Innenseiten der Ringe sollten häufig mit der Bürste gereinigt werden und über Nacht in Ammoniakwasser (1 Esslöffel auf 500 ml Wasser) aufbewahrt werden. Waschen Sie niemals Ihre Hände mit Seife, wenn Sie einen Ring tragen.
10. Zum Spülen und Waschen immer Plastik- oder Gummihandschuhe benutzen. Empfehlenswert ist es, unter dem Plastik- bzw. Gummihandschuh Baumwoll- oder Leinenhandschuhe zu tragen. Die Handschuhe sollten nie länger als 15–20 Minuten getragen werden.
11. Denken Sie immer daran, dass die Widerstandsfähigkeit Ihrer Haut für mindestens 5-6 Monate - auch nach Abheilung des Ekzems! - beeinträchtigt ist. Deshalb befolgen Sie diese Hinweise auch nach Abheilung des Ekzems.