

Patienteninformation



Chronisches Handekzem

ERKENNEN · VORBEUGEN · BEHANDELN

Vorwort	3
1. Das chronische Handekzem	4
2. Formen, Ursachen und Auslöser	5
2.1 Schädigung der Hautbarriere durch dauerhafte Belastung	6
2.1.1 Toxisches Kontaktekzem	7
2.1.2 Allergisches Kontaktekzem	8
2.1.3 Atopisches Handekzem	8
3. Diagnostik	10
4. Behandlung	11
4.1 Hautschutz	12
4.2 Angepasste Hautreinigung: So viel wie nötig, so schonend wie möglich	13
4.3 Basistherapie regeneriert und schützt	15
4.4 Stufentherapie	16
4.4.1 Wirkstoffe zur äußeren Behandlung	16
4.4.2 Wirkstoffe zur inneren Behandlung	18
5. Hautschutzplan	19
6. Weiterführende Informationen	22



Prof. Dr. med. Peter Elsner,
Direktor der Klinik für Hautkrankheiten,
Universitätsklinikum Jena

Liebe Leserin, lieber Leser,

das chronische Handekzem ist eine nichtinfektiöse entzündliche Hauterkrankung, die etwa zehn Prozent der Bevölkerung in Deutschland betrifft. Die Palette an Ursachen und Auslösern ist groß, doch in vielen Fällen kann die Erkrankung auf die berufliche Tätigkeit zurückgeführt werden.

Um zu verhindern, dass sich eine trockene, rissige Haut an den Händen zu einem chronischen Ekzem entwickelt, was im schlimmsten Fall zur Aufgabe des Berufes zwingt, kann der Hautschutz gar nicht groß genug geschrieben werden. Die richtige Hautreinigung und -pflege sowie das Meiden auslösender Faktoren sind wichtige Voraussetzungen dafür, dass die Haut gesund bleibt. Ebenso wichtig ist es, erste Anzeichen eines Ekzems zu erkennen und frühzeitig unter Einbeziehung des Hautarztes geeignete Behandlungsschritte einzuleiten.

Mit diesem Ratgeber möchten wir Sie über die wichtigsten Fakten zum chronischen Handekzem informieren und Therapiemöglichkeiten vorstellen. Darüber hinaus zeigen wir Ihnen, was Sie selbst zum Schutz und zur Regeneration Ihrer Hände tun können.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre!

1. Das chronische Handekzem

Wer schon einmal mit einem Kratzer an der Hand eine Mandarine geschält hat, weiß: Selbst kleinste Wunden können heftig brennen. Beim chronischen Handekzem gehört das zum Alltag. Etwa zehn Prozent der Bevölkerung in Deutschland leiden an der entzündlichen Hauterkrankung. Ein einheitliches Krankheitsbild gibt es nicht. Häufig kommt es zu schuppenden Hautveränderungen, Hautrissen, Entzündungen und Verhornungen. Je nach Auslöser können aber auch juckende Bläschen das vorherrschende Symptom sein. Ein quälender Juckreiz und Schmerzen beim Zufassen können den Alltag massiv beeinträchtigen. Unter Umständen müssen die Betroffenen sogar ihre berufliche Tätigkeit aufgeben. Studien zufolge ist fast jeder dritte Patient mit einem Handekzem zumindest vorübergehend arbeitsunfähig. Kein Wunder also, dass das chronische Handekzem zu den am häufigsten gemeldeten Erkrankungen bei Erwerbstätigen zählt.

Besonders verbreitet ist das chronische Handekzem in Berufsgruppen, die ihre Hände täglich starken Belastungen aussetzen. Dazu gehören vor allem Friseure, Bäcker, Fliesenleger, Floristen, Zahntechniker, Maschinisten sowie Beschäftigte in Gesundheitsberufen und in metallverarbeitenden Betrieben.

Unsere Hände sind mehr als nur Werkzeuge. Sie drücken auch Zuneigung und die Verbindung zu geliebten Menschen aus. Ein Handekzem verursacht daher nicht nur im Beruf, sondern auch im privaten Bereich einen hohen Leidensdruck.



Schweregrad von Handekzemen

- ▶ Ein leichtes Handekzem heilt unter angemessener fachärztlicher Therapie nach kurzer Zeit ab.
- ▶ Bleiben die Symptome trotz einer angemessenen Therapie über mehrere Wochen bestehen, so spricht man von einer mittelschweren Ausprägung.
- ▶ Ein schweres Handekzem geht mit beständigen oder wiederkehrenden erheblichen Hautveränderungen einher.
- ▶ Als chronisch wird ein Handekzem eingestuft, wenn es mindestens drei Monate durchgehend bestehen bleibt oder innerhalb eines Jahres mindestens zweimal auftritt.

Diese Einteilung sagt weniger über die individuelle Belastung für den Patienten aus, ist aber für die Erstellung eines Behandlungskonzepts von Bedeutung.



2. Formen, Ursachen und Auslöser

Die Ursachen und Auslöser eines Handekzems sind vielfältig und die verschiedenen Formen sind nicht immer eindeutig voneinander zu trennen. Meist greifen mehrere Faktoren ineinander, die sich in ihrer Wirkung gegenseitig verstärken.

In der Regel liegt der Erkrankung aber eine wiederholte Schädigung der Hautbarriere zugrunde. Hautreizende und allergieauslösende Stoffe haben dann leichtes Spiel, in die Haut einzudringen und ein Ekzem auszulösen oder zu verstärken. Menschen mit einer genetischen Veranlagung zu Allergien (Atopie) sind besonders gefährdet, unter diesen Umständen ein Handekzem zu entwickeln.

2.1 Schädigung der Hautbarriere durch dauerhafte Belastung

Gesunde Haut hält einiges aus: Ein Schutzfilm aus Fett und Wasser, der sogenannte Hydrolipidfilm, bewahrt sie vor dem Austrocknen und wehrt schädliche Bakterien ab. Darunter liegt die Hornschicht. Ihr Aufbau lässt sich mit dem einer Mauer aus Ziegelsteinen und Mörtel vergleichen. Dabei stellen die Hornzellen die Ziegelsteine dar, die Hornfette den Mörtel. Der stabile Verbund aus Hornzellen und Fetten hindert Fremdstoffe wie Bakterien, Schadstoffe und Allergene daran, in die Haut einzudringen. Gleichzeitig wird die Abgabe von Feuchtigkeit nach außen reguliert. Aufgrund dieser Funktionen spricht man auch von einer Hautbarriere.

Hautbarriere

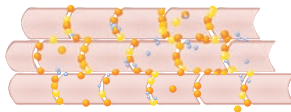


Hornzellen entsprechen Ziegelsteinen

Hornfette entsprechen Mörtel H_2O Feuchtigkeit

GESUNDE HAUT

Hornzelle und Fette bilden einen stabilen Verbund. Die Abgabe von Feuchtigkeit wird reguliert.



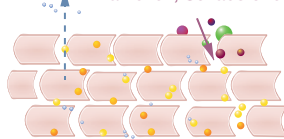
GESTÖRTE HAUTBARRIERE

Der Verbund aus Hornzellen und Fetten ist durchlässig. Die „Mauer“ ist porös.

Fremdstoffe können leichter eindringen.

Feuchtigkeit geht verloren.

Feuchtigkeit H_2O Fremdstoffe, z. B. Allergene, Bakterien, Schadstoffe



Verschiedene Faktoren können dazu führen, dass der Hydrolipidfilm auf der Haut beeinträchtigt wird. Ein Teil der Fette zwischen den Hornzellen geht verloren, die Hautbarriere wird brüchig. In der Folge kann die Haut Feuchtigkeit schlechter speichern, wird trocken und empfindlich.

Die Hautbarriere leidet vor allem unter folgenden Belastungen:

- ▶ falscher und zu häufiger Hautreinigung
- ▶ dauerhaft feuchtem Milieu, zum Beispiel durch längeres Tragen von Schutzhandschuhen
- ▶ häufigem Kontakt mit Wasser, Seifen, Reinigungsmitteln, Lösemitteln
- ▶ direktem Hautkontakt mit Säuren und Laugen
- ▶ Druck und Abrieb, zum Beispiel durch handwerkliche Tätigkeiten

Fehlt die Gelegenheit zum Regenerieren, ist der Grundstein für ein Handekzem gelegt.

Entwicklung des Handekzems

Bis zu einem gewissen Grad kann sich die Haut auch nach Belastung wieder regenerieren. Wird sie jedoch über einen längeren Zeitraum täglich schädlichen

Einflüssen ausgesetzt, so gelingt die Regeneration immer schlechter. Irgendwann ist die sogenannte Ekzemschwelle erreicht und es kommt zu sichtbaren Hautsymptomen.



2.1.1 Toxisches Kontaktekzem

Eine poröse Hautbarriere bietet hautreizenden und giftigen (toxischen) Stoffen eine ideale Eintrittspforte. Kommt die Haut immer wieder mit solchen Stoffen in Berührung, kann sich auch bei geringem toxischem Potenzial ein chronisches Kontaktekzem entwickeln.

Das toxische Kontaktekzem entwickelt sich nur dort, wo die Haut mit Schadstoffen in Berührung kommt. Betroffen sind vor allem die Hand- und Fingerrücken sowie die Unterarme, im Verlauf der Erkrankung mitunter auch die Handinnenflächen. Typische Anzeichen sind sehr trockene, schuppige Hautstellen, Rötungen und Hautrisse.

2.1.2 Allergisches Kontaktekzem



Ein Handekzem kann auch durch Allergene ausgelöst werden. Es zeigt sich zunächst an den Hautbereichen, die dem Allergen ausgesetzt waren. Im Gegensatz zum toxischen Kontaktekzem

gibt es jedoch keine klare Abgrenzung. Das heißt, die Hauterscheinungen können auch an Stellen auftreten, die keinen Kontakt zum Allergen hatten.

Das allergische Kontaktekzem ist durch Rötungen, Bläschen und einen starken Juckreiz gekennzeichnet. Im späteren Stadium treten oftmals auch Verhornungen und Hautrisse auf.

2.1.3 Atopisches Handekzem

Bei Patienten mit Neurodermitis ist die Hautbarriere erblich bedingt weniger stabil als bei Hautgesunden. Sie neigen daher von Natur aus zu einer trockenen und empfindlichen Haut. Viele von ihnen leiden darüber hinaus an einer oder mehreren Allergien. Diese genetische Veranlagung für Überempfindlichkeitsreaktionen des Immunsystems nennt man Atopie. Die Betroffenen tragen ein besonders hohes Risiko für ein Handekzem.

Junge Neurodermitis- und Allergiepatienten sollten dies bei der Berufswahl bedenken.

Beim atopischen Handekzem kommt es häufig zu Bläschen, Schuppen, Hautrissen und einer lederartigen Veränderung der Haut. Betroffen sind Handrücken, Fingerkuppen und vor allem die Handgelenksbeugen.



Berufe mit hohem Risiko für Handekzeme

Beruf	Hautreizende Stoffe, Allergene
Bäcker, Konditor, Koch	Backmittel, Aromen, Lebensmittel, Gewürze, Konservierungsstoffe, Reinigungsmittel
Bauarbeiter, Maurer, Fliesenleger	Zement, Frischbeton
Florist, Gärtner, landwirtschaftliche Berufe	Pflanzensäfte, Pflanzenschutzmittel, Gummiartikel
Friseur	Fixiermittel (z. B. Dauerwelle), Shampoo, Haarfärbemittel
Heil- und Pflegeberufe	Desinfektionsmittel, Latex
Holzverarbeitende Berufe	Hölzer, Leime, Beize
Maler, Lackierer, Gipser	Farben, Lacke
Metallgewerbe	Kühlschmierstoffe, Metalle
Reinigungskräfte, Berufe in der Hauswirtschaft	Reinigungs-, Desinfektionsmittel, Gummihandschuhe

3. Diagnostik

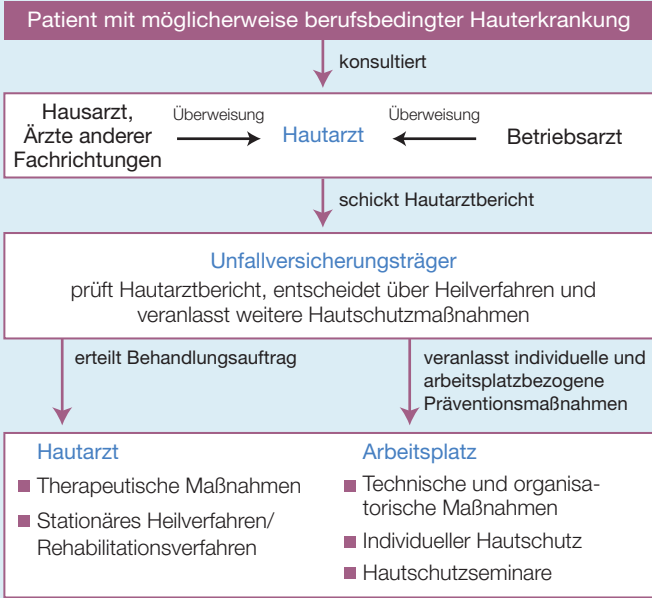
Nicht alle Erkrankungen der Hände sind Ekzeme. Daher ist eine fachgerechte Diagnose durch den Hautarzt äußerst wichtig. Zudem gilt: Je früher ein Handekzem erkannt und behandelt wird, desto besser sind die Chancen, dass es bald abheilt. Am Anfang der Diagnostik steht ein ausführliches Gespräch mit dem Arzt, in dem nach möglichen Auslösern geforscht wird. Am besten machen Sie sich bereits vor dem Arzttermin Gedanken darüber, mit welchen Stoffen Ihre Hände zu Hause und bei der Arbeit häufig in Berührung kommen. In der Regel wird der Arzt darüber hinaus verschiedene Allergietests durchführen. Außerdem können weitere Untersuchungen notwendig sein, um andere Hauterkrankungen wie eine Pilzinfektion oder eine Schuppenflechte auszuschließen.

Hautarztverfahren

Liegt der Verdacht nahe, dass es sich um ein beruflich bedingtes Handekzem handelt, sollte der Hautarzt in Abstimmung mit Ihnen das „Hautarztverfahren“ einleiten. Das hat den Vorteil, dass die Berufsgenossenschaft Sie unterstützt, indem sie zum Beispiel in Zusammenarbeit mit Ihrem Arbeitgeber Maßnahmen für einen besseren Hautschutz veranlasst. Sie bietet Hautschutzseminare an und übernimmt die Kosten für bestimmte Hautschutzmittel.

Nach § 3 der Berufskrankheitsverordnung kann der Arzt auch Medizinprodukte zur Basispflege auf BG-Rezept, also zu Lasten der Berufsgenossenschaft verordnen: „Besteht für einen Versicherten die Gefahr, dass eine Berufserkrankung entsteht, wiederauflebt oder sich verschlimmert, so hat der Träger der Unfallversicherung mit allen geeigneten Mitteln dieser Gefahr entgegenzuwirken.“ Wenn all diese Maßnahmen nicht ausreichen, um die Arbeitskraft wiederherzustellen und zu erhalten, finanziert die Berufsgenossenschaft eine berufliche Umschulung.

Das Hautarztverfahren im Überblick



4. Behandlung

Vorbeugen ist besser als behandeln – das Handekzem ist dafür ein gutes Beispiel. Denn es gibt eine ganze Reihe von einfachen und praktischen Möglichkeiten, Risikofaktoren für ein Handekzem auszuschalten. Sehr häufig ist das bereits der Schlüssel zum Erfolg.

Hautschutzkonzept

Das Hautschutzkonzept umfasst einen konsequenten Hautschutz, die gründliche, aber schonende Hautreinigung und eine reparierende Hautpflege als Basistherapie. Es ist im Arbeitsschutzgesetz verankert und im Rahmen der Gefahrstoffverordnung (GefStoffV) geregelt. Allgemeine Maßnahmen gelten natürlich auch für zu Hause.

4.1 Hautschutz



Ob beim Hausputz, bei der Gartenarbeit oder im Beruf: Wenn die Hände über längere Zeit Wasser oder Reizstoffen ausgesetzt sind, stellen Schutzhandschuhe eine wichtige vorbeugende Maßnahme dar.

In vielen Arbeitsbereichen ist das Tragen von Schutzhandschuhen gesetzlich vorgeschrieben. Je nach Art der Tätigkeit sind schmutz- oder wasserabweisende, säurefeste oder gepolsterte Arbeitshandschuhe erforderlich. Um zu verhindern, dass die Hände schwitzen und die Haut im feuchten Milieu der Handschuhe aufquillt, sind Handschuhe mit einem Baumwollfutter oder Baumwollinnenhandschuhen zu bevorzugen. Wichtig ist es, feuchtigkeits- oder wasserabweisende Handschuhe nicht länger als zwei Stunden am Stück zu tragen. Zwischen den Arbeitseinheiten sollte die Haut Gelegenheit bekommen, sich zu regenerieren.

Diesen Prozess können Sie aktiv unterstützen, indem Sie Ihre Hände zwischendurch mit einer reparierenden Hautpflege eincremen. Gut geeignet sind Produkte, die einen luftdurchlässigen Film auf der Haut bilden. Ähnlich wie ein atmungsaktives Pflaster schützen sie vor schädlichen Einflüssen, gleichen kleine Irritationen umgehend aus und wirken so der Entwicklung eines Handekzems entgegen.

Bei bestimmten Tätigkeiten sind Handschuhe aus Sicherheitsgründen verboten, etwa beim Arbeiten mit rotierenden Werkzeugen. In diesem Fall müssen stattdessen spezielle Hautschutzmittel aufgetragen

werden, die je nach Bedarf vor Wasser, Schmierstoffen oder anderen hautreizenden Substanzen schützen. Sie sollten rasch einziehen, keinen klebrigen Film auf der Haut hinterlassen und das Zugreifen nicht beeinträchtigen. Im Lebensmittelbereich sollten nur Produkte zum Einsatz kommen, die nachweislich dafür geeignet sind.

Hautschutz wirkt

Eine vergleichende Untersuchung zur Überprüfung der Wirksamkeit von Hautschutzpräparaten bei Metallarbeitern hat gezeigt, dass diese den Hautbefund deutlich verbessern – vor allem in Kombination mit einer konsequenten Hautpflege nach dem Hautschutzkonzept.



4.2 Angepasste Hautreinigung: So viel wie nötig, so schonend wie möglich

Um die Haut gesund zu erhalten, ist regelmäßiges gründliches Händewaschen wichtig, etwa in den Arbeitspausen oder zwischen verschiedenen Arbeitsschritten. Da häufiges Waschen mit Wasser und Seife andererseits die Hautbarriere belastet, gilt der Leitsatz: So viel wie nötig, so schonend wie möglich.

Wenn es darauf ankommt, die Übertragung von Keimen zu verhindern, sollten die Hände eher desinfiziert als gewaschen werden. Das ist wirksamer und hautschonender, weil Desinfektionsmittel auf der Haut verbleiben und hauteigene Fette zwar teilweise gelöst, aber nicht abgewaschen werden.



Ist es notwendig, die Hände zu waschen, so sollte das Reinigungsmittel dem Verschmutzungsgrad angepasst sein. Nicht zu empfehlen ist Seife. Sie schafft beim Waschen auf der Haut ein alkalisches Milieu und greift daher den Säureschutzmantel der Haut an.

Seifenfreie, pH-hautneutrale Reinigungsprodukte (Syndets) sind besser geeignet. Sie sollten frei von Löse- und Reibemitteln sein und keine reizenden oder allergieverdächtigen Duft- und Farbstoffe enthalten. Hilfreich sind dagegen rückfettende Substanzen und Feuchthaltefaktoren sowie Zusätze, die Entzündungen entgegenwirken und den Juckreiz stillen.

Inhaltsstoffe von Reinigungsprodukten

Empfehlenswert:

- ✓ milde waschaktive Substanzen
- ✓ rückfettende Substanzen
- ✓ Feuchthaltefaktoren
- ✓ pH-hautneutral

NICHT empfehlenswert:

- ✗ Parabene
- ✗ Konservierungsstoffe
- ✗ Farbstoffe
- ✗ Duftstoffe
- ✗ starke Schaumbildner

Wenn Sie zu Handekzemen neigen, tragen Sie bei der Arbeit besser keine Ringe, Armbanduhren oder anderen Unterarmschmuck. Vor allem unter Ringen bleibt die Haut nach dem Waschen länger feucht und kann aufquellen. Außerdem entsteht dort leicht ein Sammelbecken für Seifenreste, Schmutz und Keime.

4.3 Basistherapie regeneriert und schützt

Die tägliche Pflege der Haut mit regenerierenden und stabilisierenden Fett- und Feuchthaltestoffen schafft die Basis dafür, dass die Haut heilen kann und gesund bleibt. Aus diesem Grund spricht man auch von Basistherapie.

Da die Haut idealerweise mehrmals täglich und auch in den Arbeitspausen eingecremt wird, sollte sich das verwendete Produkt leicht verteilen lassen, schnell einziehen und einen atmungsaktiven Schutzmantel auf der Haut bilden.



TIPP:

Cremen Sie Ihre Hände vor dem Schlafengehen gründlich ein!

Inhaltsstoffe von Produkten zur Basistherapie

Empfehlenswert:

- ✓ ausgleichende Fettstoffe
- ✓ Feuchthaltefaktoren (z. B. bestimmte Fettsäuren)
- ✓ ggf. natürliche entzündungshemmende Zusätze

NICHT empfehlenswert:

- ✗ Parabene
- ✗ Konservierungsstoffe
- ✗ Farbstoffe
- ✗ Duftstoffe

Basistherapeutika enthalten **keine** spezifischen Wirkstoffe wie Kortison oder Antibiotika.

4.4 Stufentherapie

Die Deutsche Gesellschaft für Dermatologie (DDG) empfiehlt in der Leitlinie zum Management von Handekzemen ein stufenweises Vorgehen. Hautschutzmaßnahmen und eine konsequente Basistherapie gehören immer dazu.

Darauf aufbauend werden weitere Therapiemaßnahmen empfohlen, die sich nach dem Schweregrad des Handekzems richten. Dazu gehören antientzündliche, antiseptische und juckreizstillende Salben, immunmodulierende Wirkstoffe, UV-Therapien und bei schwerer Ausprägung auch innerlich wirkende Medikamente.

Stufenschema

Stufe 3:

chronisches Handekzem

Zusätzlich zu Maßnahmen der vorherigen Stufen:

- systemische Therapie zur Beeinflussung des Immunsystems (z. B. Glukokortikosteroide, Alitretinoin, Ciclosporin)

Stufe 2:

mittelschweres bis schweres Handekzem

Zusätzlich zu Maßnahmen der vorherigen Stufen:

- Therapie mit hochwirksamen kortisonhaltigen Salben, UV-Therapie, Alitretinoin

Stufe 1:

leichtes Handekzem

Zusätzlich zu Basispflege und Basisschutz:

- Therapie mit wirkstoffhaltigen Salben: juckreizhemmende, antibakterielle, antientzündliche Wirkstoffe

Basispflege und Basisschutz

Trockene Hände

- Hautschutzmaßnahmen, fett- und feuchtigkeitsspendende Hautpflege, Vermeidung von Faktoren, die eine Ekzembildung fördern

4.4.1 Wirkstoffe zur äußeren Behandlung

Die Behandlung eines Handekzems richtet sich nicht nur nach dem Schweregrad, sondern auch nach der Art der Symptome.

■ Nass oder trocken?

Bei nässenden Ekzemen und Bläschenbildung können austrocknende Maßnahmen wie Handbäder mit synthetischen Gerbstoffen oder fettfeuchte Umschläge helfen. Ist die Haut eher rissig, schuppig und trocken, so ist es das vorrangige Ziel, sie wieder geschmeidig zu machen. Gegen Schuppen und Verhornungen helfen Salben mit Salicylsäure oder Harnstoff. Zur Rückfettung der trockenen Haut eignen sich zum Beispiel medizinische Hautpflegeprodukte mit Glycerin. Im Fall einer Besiedelung des Ekzems mit gesundheitsgefährdenden Keimen ist es notwendig, Antiseptika einzusetzen.

■ Kortison

Bei entzündeten Handekzemen sind kortisonhaltige Salben oder Cremes die erste Wahl. Am besten ist es, beim akuten Schub kurzfristig ein ausreichend starkes Kortisonpräparat anzuwenden und dieses dann nach ärztlicher Anweisung bald wieder auszuschleichen. Auf diese Weise können Langzeitfolgen wie eine Verdünnung der Haut und Schädigung der Hautbarriere vermieden werden.

Besser im Doppelpack: Basistherapie + Kortison

Eine aktuelle Studie hat gezeigt, dass die Heilung unterstützt und die Symptome wirksamer gelindert werden, wenn parallel zur Kortisonbehandlung eine Therapie mit einer geeigneten reparierenden Creme erfolgt (Rossi et al., 2018).

Das in der Studie verwendete Medizinprodukt enthielt neben Fett- und Feuchthaltefaktoren auch ein spezielles Polysaccharid (Vielfachzucker): Dieses legt sich wie ein Gitter auf die offenen Hautstellen und verhindert, dass sich Bakterien darauf ansiedeln. Gleichzeitig bleibt der Luft- und Feuchtigkeitsaustausch gewährleistet.

■ Immunmodulatoren

In bestimmten Fällen, insbesondere bei längerer Anwendung, kommen anstelle einer Kortisontherapie auch Salben mit Calcineurininhibitoren (Tacrolimus, Pimecrolimus) infrage. Diese wirken auf das Krankheitsgeschehen im Immunsystem ein und sind daher insbesondere bei atopischen Handekzemen eine Option.

■ Lichttherapie

Eine weitere Behandlungsmöglichkeit sind UV-Therapien. Bei der sogenannten PUVA-Therapie werden die Hände mit einer speziellen Creme vorbehandelt und dann mit UV-A-Licht bestrahlt. Die Behandlung erstreckt sich meist über vier bis sechs Wochen. Wegen der Gefahr von Langzeitrissen wie Hautkrebs oder vorzeitiger Hautalterung eignet sich die Lichttherapie nicht für eine Langzeitbehandlung.

4.4.2 Wirkstoffe zur inneren Behandlung

In manchen Fällen sprechen Handekzeme auf äußere Maßnahmen nicht ausreichend an. Das kann eine innere (systemische) Therapie notwendig machen. Für die langfristige Therapie aller schweren Formen des chronischen Handekzems ist der Wirkstoff Alitretinoin zugelassen, ein Abkömmling des Vitamin A. Alitretinoin wirkt antientzündlich und immunmodulierend, greift also regulierend in den Krankheitsprozess im Immunsystem ein. Wie alle Vitamin-A-Präparate ist Alitretinoin embryonenschädigend (teratogen). Die Therapie erfordert daher eine strenge Schwangerschaftsverhütung bei Frauen im gebärfähigen Alter. Beim schweren atopischen Handekzem kommt unter Umständen auch eine innere Behandlung mit dem Immunmodulator Ciclosporin zum Einsatz.

5. Hautschutzplan

Die Berufsgenossenschaften bieten für jede Branche passende Hautschutz- und Hygienepläne an. Das Hautschutzkonzept umfasst jedoch auch eine Reihe allgemeingültiger Regeln:



HAUTSCHUTZ

- ▶ Tauschen Sie, soweit möglich, in Absprache mit Ihrem Arbeitgeber hautgefährdende Stoffe gegen hautschonende aus.
- ▶ Wechseln Sie möglichst Feuchtarbeiten mit anderen Tätigkeiten ab.
- ▶ Tragen Sie Schutzhandschuhe aus einem geeigneten Material.
 - ▶ Baumwollinnenhandschuhe beugen Schwitzen vor.
 - ▶ Tragen Sie die Handschuhe nicht länger als zwei Stunden am Stück.
- ▶ Wenn Handschuhe nicht infrage kommen, verwenden Sie geeignete Hautschutzmittel.
 - ▶ Achtung: Denken Sie auch an die Fingerkuppen, die Fingerzwischenräume und die Handgelenke.



HAUTREINIGUNG

- ▶ Wählen Sie dem Verschmutzungsgrad angepasste, hautfreundliche Reinigungsprodukte.
 - ▶ Diese sollten pH-hautneutral sein und keine reizenden oder allergieverdächtigen Konservierungs-, Farb- und Duftstoffe enthalten.
- ▶ Trocknen Sie die Hände nach dem Waschen gründlich ab.
- ▶ Zur Abwehr von Keimen sollten Sie besser desinfizieren als waschen.
- ▶ Tragen Sie bei der Arbeit möglichst keine Ringe und keinen Unterarmschmuck.



HAUTPFLEGE

- ▶ Cremes Sie Ihre Hände nach dem Waschen, in den Arbeitspausen, nach der Arbeit und vor dem Schlafengehen sorgfältig ein.
- ▶ Cremes mit geschmeidig machenden Fetten und Feuchthaltefaktoren verbessern die Hautfeuchtigkeit und stabilisieren die Hautbarriere.
- ▶ Wählen Sie Produkte ohne reizende oder allergieverdächtige Konservierungs-, Duft- und Farbstoffe.



Achten Sie auf Ihre Haut!

Wenn Sie Veränderungen an Ihrer Haut bemerken, suchen Sie den Hautarzt auf. Teilen Sie ihm unbedingt mit, wenn Sie den Verdacht auf eine berufsbedingte Ursache haben. Frühzeitiges professionelles Eingreifen kann meist verhindern, dass sich aus trockener Haut ein chronisches Handekzem entwickelt.



Online-Tipps:

Alle Informationen in dieser Broschüre und aktuelle Pressemitteilungen finden Sie auch unter:
www.dha-handekzem.de

6. Weiterführende Informationen

Therapie von Handekzemen:

Deutsche Dermatologische Gesellschaft (DDG), Leitlinie zum Management von Handekzemen, www.derma.de; Menüpunkt „Für Patienten – Leitlinien“, ▶ Stichwort „Handekzem“

Arbeitsgemeinschaft für Berufs- und Umweltdermatologie (ABD), www.abd.dermis.net, Menüpunkt „Formulare und Leitlinien“,

- ▶ Stichwort „Basistherapie/Basispflege bei arbeitsbedingten Hauterkrankungen“
- ▶ Stichwort „Leitlinie Berufliche Hautmittel“

Studie zur Kombination von Basistherapie und Kortison:

Rossi et al., *Dermatology and Therapy* (Heidelberg), Jan 2018, <https://doi.org/10.1007/s13555-018-0228-3>

Gefahrstoffe, Hautschutz, Hautarztverfahren:

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, www.baua.de

Arbeitsgemeinschaft für Berufs- und Umweltdermatologie (ABD), www.abd.dermis.net, Menüpunkt „Formulare und Leitlinien“, ▶ Stichwort „DGUV Hautarztverfahren“

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV), www.dguv.de

Unfallkasse Hessen, „Mit heiler Haut“, www.mit-heiler-haut.de

Berufsverband der Deutschen Dermatologen e.V., „Hautgesund im Beruf“, www.hautgesund-im-beruf.de



Die Deutsche Haut- und Allergiehilfe e.V. setzt sich seit 1984 erfolgreich für die Belange von Menschen mit chronischen Hauterkrankungen und Allergien ein. Die

gemeinnützige Initiative wurde von betroffenen Patienten und behandelnden Ärzten konzipiert und gemeinsam gegründet.

Ihre Spende hilft uns helfen!

Eine wesentliche Zielsetzung der Deutschen Haut- und Allergiehilfe ist die umfassende, individuelle Betreuung der Betroffenen. Wir vertreten die Interessen der Patienten bei den gesundheitspolitisch relevanten Institutionen und betreiben Aufklärung und Information der Öffentlichkeit, um ein besseres Verständnis für die Erkrankungen bzw. deren Akzeptanz zu erreichen.

Da wir unsere Arbeit ausschließlich über Mitgliederbeiträge, Spenden und Zuwendungen finanzieren, sind wir auf Ihre Mithilfe angewiesen. Bitte unterstützen Sie unsere Arbeit. Bis 200 Euro gilt die gestempelte Quittung als Spendenbescheinigung. Für Spenden über 200 Euro fordern Sie gerne eine Spendenbescheinigung an. Vielen Dank!

Beitrags- und Spendenkonto:

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN DE98 3702 0500 0008 1065 01

BIC BFSWDE33XXX

Für Spenden können Sie auch unser **Online-Formular** nutzen:
www.dha-allergien.de/spende.html



Impressum

© 2018 Deutsche Haut- und Allergiehilfe e.V.

Geschäftsführer: RA Hackler

Heilsbachstraße 32, 53123 Bonn

Telefax: 0228/36791-90

E-Mail: info@dha-allergien.de

www.dha-allergien.de

ISBN 978-3-931281-69-4

Abdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Herausgebers.

Besuchen Sie uns auch unter: www.dha-handekzem.de



Bildnachweis:

Titel: SMAK_Photo/stock.adobe.com

Seite 4: bravissimos/stock.adobe.com

Seite 5: Ольга Тернавская/stock.adobe.com

Seite 7: Diorgi/stock.adobe.com

Seite 8: casi/stock.adobe.com

Seite 9: cnikola/Fotolia.com

Seite 12: YakobchukOlena/stock.adobe.com

Seite 13: tm-photo/stock.adobe.com

Seite 14: gradt/Fotolia.com

Seite 15: Andy Nowack/stock.adobe.com

Seiten 19, 20: bilderzweig/Fotolia.com

Seite 20: nadyanadal/stock.adobe.com

Seite 21: Robert Kneschke/Fotolia.com

Seite 21: StockPhotoPro/stock.adobe.com

Seite 23: Fotowerk/Fotolia.com


Pierre Fabre
Dermo-Kosmetik

Die Broschüre wurde mit freundlicher Unterstützung der
PIERRE FABRE DERMO-KOSMETIK GmbH realisiert.

DUCRAY
LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES