

Patientenmerkblatt Handekzem

Was ist das Handekzem?

Das Handekzem ist ein im Bereich der Hände auftretendes Ekzem, also eine entzündliche Reaktion der Haut. Es kann durch eine Vielzahl von äußeren Noxen oder inneren Faktoren entstehen. Entsprechend der unterschiedlichen Entstehungsmechanismen werden verschiedene Handekzemformen unterschieden. Im Rahmen einer angeborenen bzw. ererbten Neigung zu Ekzemreaktionen der Haut (atopische Disposition) kann unter dem Einfluss innerer und äußerer Faktoren das sog. atopische Handekzem entstehen. Unter dem Einfluss vor allem mechanisch-irritativer oder chemisch-irritativer Einflüsse entsteht das sog. irritative Kontaktekzem/Handekzem (Handekzem durch Einwirkung reizender Stoffe). Ist der äußere Schutzmantel (Hornschichtbarriere) der Haut erst durch einen der vorgenannten Mechanismen oder ein Zusammenwirken der vorgenannten Mechanismen geschädigt, so können allergene Stoffe leichter in die obersten Hautschichten eindringen und dort zusätzlich allergische Ekzemreaktionen auslösen (allergisches Kontaktekzem der Hände / allergisches Handekzem).

Diese Schädigungsmuster können sich sowohl durch berufliche als auch durch Einflüsse im privaten Bereich entwickeln. Eine Beeinträchtigung des äußersten Schutzmantels der Haut kann sehr leicht durch gehäufte Feuchtexpositionen (beruflich wie privat), nicht selten in Kombination mit Seifenstoffen, Desinfektionsmitteln u.ä. entstehen. Je häufiger diese Einflüsse wirksam werden und je kürzer die Regenerationsphasen sind, umso wahrscheinlicher kommt es zur Erschöpfung der natürlichen Schutzmechanismen. Bei gleichzeitiger angeborener Neigung zu Ekzemreaktionen, sehr trockener, empfindlicher Haut kommen vorgenannte Mechanismen noch eher zum Tragen.

Wie sieht das Handekzem aus/wie wird die Diagnose gestellt?

Das Handekzem kann unterschiedlich aussehen. Oft kommt es zu Rötung, Schuppung und Verdickung der Haut im Bereich der Hände. Es können auch Hauteinrisse oder kleine Bläschen entstehen, außerdem kann das Handekzem auch jucken.

Zur Abklärung der Ursache des Handekzems ist die genaue Anamnese besonders wichtig, z.B. bestehende Allergien oder eine Schuppenflechte, die Erkrankungsdauer und ob ein möglicher Auslöser (z.B. beruflich) besteht. Zur diagnostischen Einordnung des Handekzems sollten außerdem Hauttests (z.B. Epikutantest, Prick-Test, Alkali-Resistenz-Test) und Blutuntersuchungen durchgeführt werden. Außerdem sollte die Haut auf einen möglichen Pilzbefall untersucht werden.

Wie wird das Handekzem behandelt?

Bei der Therapie des Handekzems ist die Beseitigung der Ursache des Handekzems besonders wichtig (z.B. die Behandlung eines Pilzbefalls der Hände oder die Behandlung einer Allergie).

Zusätzlich können verschiedene Salben angewandt werden. In manchen Fällen werden auch Behandlungsverfahren wie Bestrahlung (auch in Kombination mit Medikamenten, Bäderanwendungen mit/ohne Medikamente), oder innerlich anzuwendende stark wirksame Arzneimittel (wie z.B. "Retinoide") benutzt.

Weiterhin sollte die Haut keinen weiteren Reizeffekten ausgesetzt werden:

- Zum **Händewaschen** nur lauwarmes Wasser, milde parfümfreie Seife oder Flüssigsyndets benutzen. Sorgfältig mit klarem Wasser nachspülen und gut abtrocknen, insbesondere die Fingerzwischenräume.
- Zur **Handreinigung**, auch bei stärkerer Verschmutzung, möglichst keine Handwaschpasten oder Bürsten benutzen.
- Nach jedem Händewaschen **Hautpflege** mit einer pflegenden Creme durchführen (dünn auftragen und gut einmassieren, am Handrücken beginnen, Fingerzwischenräume nicht vergessen).
- Bei Wasserkontakt oder Hausarbeit sollten keine **Ringe** getragen werden. Die Innenseite der Ringe sollte häufiger mit warmem Wasser und einer Bürste gereinigt werden.
- **Wäsche** möglichst nur in der Waschmaschine waschen. Spülvorgang evtl. wiederholen, um verbleibende Waschmittelreste zu entfernen.
- Vermeiden Sie den direkten Hautkontakt mit **Waschmitteln** (flüssig oder fest) und starken **Reinigungsmitteln**.
- Zum **Geschirrspülen** nach Möglichkeit laufendes warmes Wasser und geringe Mengen eines milden Geschirrspülmittels verwenden; am besten ist der Gebrauch einer Geschirrspülmaschine.
- Vermeiden Sie den direkten Kontakt mit organischen **Lösungsmitteln** und **Fleckenentfernern**: Alkohol, Benzin, Terpentin, Spiritus, Petroleum, Verdünner.
- Keine **Polituren** (Metall-, Boden-, Auto-, Möbelpolitur, Bohnerwachs, Schuhcreme, Fensterputzmittel) auf die Haut bringen.
- Schälen oder pressen Sie Zitrusfrüchte, Tomaten und frische Kartoffeln nicht mit bloßen Händen.
- 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.
- Schützen Sie sich vor **Kälte** mit Handschuhen.
- Wenn sich direkter 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; auch diese häufig wechseln, waschen und gut nachspülen.
- Ihre Haut hat während des Ekzems, aber auch in der Heilungsphase eine geringere **Widerstandskraft**. Beachten Sie bitte die oben genannten Punkte mindestens für ein halbes Jahr nach Heilung des Ekzems.

Was ist nach der Behandlung des Handekzems wichtig?

Nach der Behandlung des Handekzems ist wichtig, dass ein Rückfall vermieden wird. Mögliche Auslöser des Handekzems sollten gemieden werden, außerdem sollten adäquate Schutz- und Pflegesalben verwendet werden.