

**Trotz häufiger Desinfektion und Winterkälte**

## **Geschmeidige und gesunde Hände**

**Im Winter leiden unsere Hände unter Kälte und trockener Heizungsluft – ohne Schutz und Pflege werden sie rasch spröde, rau und rissig. Aktuell kommt hinzu, dass wir unsere Hände regelmäßig waschen und zusätzlich desinfizieren. Um einer Störung des Hautschutzfilms und weitreichenden Folgen entgegenzuwirken, heißt es, die Hände nicht nur gut zu pflegen, sondern vor allem bei besonderer Beanspruchung auch richtig und ausreichend zu schützen. Die Hautschutzexperten vom Klinikum Wels-Grieskirchen erklären, wie das gelingen kann.**

„Unsere Haut ist von einem Schutzmantel, einem dünnen Film aus Fett, Feuchtigkeit und Säure, umgeben“, erklärt Werner Saxinger, Leiter der Abteilung für Haut- und Geschlechtskrankheiten am Klinikum Wels-Grieskirchen. Vor allem im Winter ist diese Schicht jedoch zahlreichen Angriffen ausgesetzt – etwa entzieht trockene Heizungsluft der Haut Feuchtigkeit, Kälte vermindert die Fettproduktion der Talgdrüsen und Händewaschen mit Seife bringt das Säure-Basen-Gleichgewicht durcheinander. „Ist der Schutzmantel der Haut einmal gestört, wird die Haut zuerst trocken und rau, in weiterer Folge kann es aber zu schmerzhaften blutenden Einrissen kommen. Hier können Viren und Bakterien in den Körper eindringen, wo sie Entzündungen verursachen.“

### **Hautschutz für beanspruchte Hände**

Wer seine Hände zudem beruflich starken Belastungen aussetzt, muss den Schutzmantel der Haut durch aktiven Hautschutz unterstützen. „Hautschutzpräparate müssen vorbeugend verwendet werden und nicht erst, wenn Schädigung auftreten“, gibt Manuela Neubauer, Sicherheitsfachkraft am Klinikum Wels-Grieskirchen, zu bedenken. „Schützende Cremes müssen vor und während der strapazierenden Tätigkeiten aufgebracht werden.“ Menschen, die regelmäßig mit Wasser und Chemikalien arbeiten, laufen sonst Gefahr, eine Hauterkrankung zu entwickeln. Besonders betroffen ist auch, wer regelmäßig Arbeitshandschuhe trägt, zum Beispiel Krankenhauspersonal. „Beim Tragen von Schutzhandschuhen empfehlen wir außerdem, Produkte aus hautfreundlichen Materialien wie

Nitril oder ungepuderte Latexhandschuhe zu verwenden. Schwitzt man unter den Handschuhen, quillt die Haut ähnlich wie im Wasser auf. Als Schutz davor sollte man beim längeren Tragen Baumwollhandschuhe darunter anziehen, welche den Schweiß absorbieren.“ Tätigkeitsbezogener Hautschutz ist also wichtig. „Hautschutz ist Teil des Arbeitsschutzes, jeder Betrieb muss seinen Mitarbeitern einen Hautschutzplan zur Verfügung stellen. Denn auch aufgrund von Hautschäden bzw. Hauterkrankungen kann man arbeitsunfähig werden – Hautkrankheiten sind sogar zu einem überwiegenden Teil für Berufsunfähigkeit verantwortlich“, so Neubauer.

### **Auf die richtige Pflege nicht vergessen**

Neben dem Hautschutz ist auch die richtige Hautpflege wichtig. „So können der Haut nach der Arbeit bzw. nach der Desinfektion Feuchtigkeit und Fett zugeführt werden – die Hände regenerieren sich und bleiben geschmeidig“, erklärt Hautexperte Saxinger. „Bei Handcremen sind vor allem Inhaltsstoffe wichtig, die Feuchtigkeit binden und halten, zum Beispiel Glycerin, Urea, Mandelöl und Olivenöl.“

### **Tipps für den Alltag**

- Regelmäßige Hautpflege mit den geeigneten Produkten hilft die Handgesundheit zu fördern.
- Wenn die Haut zwischen den Fingern spannt, juckt oder brennt, können dies erste Anzeichen einer Dermatitis sein – erkundigen Sie sich in der Apotheke nach einer entsprechenden Creme! Am Arbeitsplatz suchen Sie diesbezüglich die Arbeitsmedizin oder Ihre Experten der Arbeitssicherheit auf!
- Treten hartnäckige trockene, rote oder schuppige Hautstellen auf, müssen diese ärztlich abgeklärt werden, um einem Entstehen eines Abnutzungsekzems und in weiterer Folge einer Kontaktallergie entgegenzuwirken.
- Menschen mit Vorerkrankungen wie etwa Neurodermitis müssen besonders auf Hautschutz und -pflege achten

### **Weiterführende Informationen:**

#### **Das ist die Haut**

Die Haut ist unsere Hülle, hält uns zusammen, verteidigt uns. Sie ist dünn und gleichzeitig stark. Ihre einzelnen Schichten und Bestandteile übernehmen vielerlei Aufgaben. Mit einer Fläche von eineinhalb bis zwei Quadratmetern, einer Dicke von wenigen Millimetern und einem Gewicht von 3,5 bis 10 Kilogramm bildet die menschliche Haut einen fantastischen Schutzschild – solange sie nicht zum Beispiel durch Risse für Keime durchlässig wird.

### **Besonders gefährdete Stellen**

Besonders Hände und Lippen neigen im Winter zu starker Trockenheit. Mit einer entsprechenden Pflege auf Fettbasis lässt sich hier vorsorgen – sie schützt die Haut vor dem Verlust von Feuchtigkeit und somit vor dem Austrocknen. Bei stark betroffenen Händen kann die Salbe auch dick über Nacht aufgetragen werden, darüber zieht man am besten dünne Baumwollhandschuhe an. So kann sich die Haut über Nacht gut regenerieren.

### **Richtiges Händewaschen im Alltag**

Hände nur mit kaltem bzw. lauwarmem Wasser waschen! Das schont die Hautbarriere. Einseifen für ca. 30 Sekunden. Achten Sie dabei auf ein sanftes Reinigungsmittel! Wichtige Stellen wie Fingerkuppen, Fingerzwischenräume und Handgelenk nicht vergessen! Nach dem gründlichen Abspülen der Seifenreste die Hände gut abtrocknen – dabei lieber tupfen als kräftig rubbeln! Zuletzt noch die richtige Pflege auftragen!

### **Bilder und Statements:**

**Bild:** KWG\_Saxinger\_Werner\_Dr\_MSc\_Prim\_Haut.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

**Bildtext:** MR Prim. Dr. Werner Saxinger, MSc, Leiter der Abteilung für Haut- und Geschlechtskrankheiten, Klinikum Wels-Grieskirchen

*„Unsere Haut ist von einem Schutzmantel, einem dünnen Film aus Fett, Feuchtigkeit und Säure, umgeben.“*

*„Ist der Schutzmantel der Haut einmal gestört, wird die Haut zuerst trocken und rau, in weiterer Folge kann es aber zu schmerzhaften blutenden Einrissen kommen. Hier können Viren und Bakterien in den Körper eindringen, wo sie Entzündungen verursachen.“*

**Bild:** KWG\_Neubauer\_Manuela\_MBA\_Präventiv\_Sicherheitsfachkraft\_.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

**Bildtext:** Manuela Neubauer, MBA, Sicherheitsfachkraft der Präventivdienste am Klinikum Wels-Grieskirchen

*„Hautschutzpräparate müssen vorbeugend verwendet werden und nicht erst, wenn Schädigung auftreten.“*

*„Schützende Cremes müssen vor und während der strapazierenden Tätigkeiten aufgebracht werden.“*

*„Beim Tragen von Schutzhandschuhen empfehlen wir außerdem, Produkte aus hautfreundlichen Materialien wie Nitril oder ungepuderte Latexhandschuhe zu verwenden. Schwitzt man unter den Handschuhen, quillt die Haut ähnlich wie im Wasser auf. Als Schutz davor sollte man beim längeren*

*Tragen Baumwollhandschuhe darunter anziehen, welche den Schweiß absorbieren.“*

*„Hautschutz ist Teil des Arbeitsschutzes, jeder Betrieb muss seinen Mitarbeitern einen Hautschutzplan zur Verfügung stellen. Denn auch aufgrund von Hautschäden bzw. Hauterkrankungen kann man arbeitsunfähig werden.“*

**Bildvorschlag:** Eincremen der Hände

**Bildtext:** Damit unsere Hände gesund und ihre Haut als Barriere zu Schmutz und Keimen intakt bleiben, müssen sie geschützt und gepflegt werden.

### **Das Klinikum Wels-Grieskirchen – [www.klinikum-wegr.at](http://www.klinikum-wegr.at)**

Das größte Ordensspital Österreichs ist eine Institution der Kongregation der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck. Mit rund 30 medizinischen Abteilungen, 1.227 Betten und rund 3.900 Mitarbeitern leistet das Klinikum Wels-Grieskirchen umfassende medizinische Versorgung in Oberösterreich. Rund 72.000 Patienten werden hier jährlich stationär behandelt. Aufgrund seiner zahlreichen Schwerpunkte und Kompetenzzentren bündelt das Klinikum fachübergreifendes Know-how und ermöglicht interdisziplinäre Diagnosen und Behandlungen zum Wohle der Patienten.

#### **Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen**

Mag. Kerstin Pindeus, MSc, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 7242 415 - 93772, Mobil: +43 699 1416 3772

E-Mail: [kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at](mailto:kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at)