

Zu Hause pflegen *bleiben sie gesund!*

Pflegende Hände brauchen Pflege

Tägliches Waschen und Eincremen eines Pflegebedürftigen, die Reinigung und Desinfektion von Händen und Gebrauchsgegenständen, dazu Geschirrspülen, Putzen und Gartenarbeit – die Hände von Pflegenden sind enorm belastet. Doch von trockener Haut bis zu einer lebenslangen Allergie ist es nur ein kurzer Weg. Hauptsache Hautschutz heißt deshalb die Devise.

Bis zu einem gewissen Grad schützt die Haut sich selbst: Ihre äußerste Schicht aus toten Hornzellen wird durch Fette zusammengehalten und ist von einem fetthaltigen Säureschutzmantel überzogen. Von außen können keine schädigenden Stoffe eindringen, von innen geht kein Wasser verloren. Diese Barrierefunktion kann die Hornschicht nicht mehr erfüllen, wenn durch viel Wasser, Reinigungsmittel etc. der Säureschutzmantel zerstört und das Fett zwischen den Hautzellen ausgewaschen wird.

Warnzeichen

Trockene, schuppige Hautstellen oder Rötungen sind erste Zeichen von Abnutzungsektzemen. Sie entwickeln sich leicht zur chronischen Hauterkrankung: Bläschen und Einrisse kommen hinzu, die Haut ist geschwollen und rot, sie kann nassen und jucken. Eine so vorgeschädigte Haut ist noch durchlässiger für alle Schadstoffe, auch für solche, die Allergien auslösen können.

Zunächst bildet der Körper unbemerkt Abwehrstoffe (Antikörper) gegen eine bestimmte Substanz – zum Beispiel einen Duft-, Farb- oder Konservierungsstoff. Bei erneutem Kontakt mit dieser Substanz lösen die Antikörper Entzündungsreaktionen aus – zum Beispiel Rötungen, Schwellungen, Juckreiz oder Quaddeln, Fließschnupfen, tränende Augen oder Luftnot.

Vorbeugen ist der beste Schutz

Solch schweren Schädigungen können Sie vorbeugen:

- Reinigen Sie die Haut nur, wenn es nötig ist.
- Vermeiden Sie übermäßiges und heißes Baden und Duschen.
- Verwenden Sie Seife mit einem niedrigen pH-Wert oder eine synthetische waschaktive Substanz, ohne Parfum, ohne Konservierungstoffe.
- Verwenden Sie schonende Reinigungs- und Desinfektionsmittel.
- Halten Sie sich an Gebrauchsanweisungen.
- Tragen Sie keinen Schmuck, wenn Sie mit Ihren Händen Pflege- oder Reinigungsarbeiten verrichten; unter Ringen etc. sammeln sich Schadstoffe und Erreger.
- Tragen Sie beim Waschen und Einreiben des Pflegebedürftigen und zum Desinfizieren von Gegenständen flüssigkeitsdichte Einmalhandschuhe (z.B. aus Vinyl, Nitrilkautschuk, synthetisch hergestelltem Latex).
- Benutzen Sie für Reinigungs- und Gartenarbeiten Haushaltshandschuhe oder spezielle Arbeitshandschuhe, am besten mit Baumwollbeschichtung.
- Cremens Sie Ihre Hände gut ein: vor Beginn der hautbelastenden Tätigkeit, dann alle zwei bis drei Stunden und nochmals nach der Tätigkeit.
- Wählen Sie eine Creme ohne Duft- und Konservierungsstoffe. Hautärzte, Arbeitsmediziner und kompetente Apotheken (www.hautapotheke.de) beraten Sie.

Haut im Winter braucht eine Extra-Portion Pflege

Im Winter ist die Haut häufig extremen Temperaturschwankungen ausgesetzt. Die Kälte entzieht ihr viel Feuchtigkeit. Die Durchblutung lässt nach. Die

Talgdrüsen produzieren weniger natürliches Hautfett. So trocknet die Haut noch schneller aus. Gönnen Sie Ihrer Haut im Winter deshalb eine Extra-Portion Pflege und Aufmerksamkeit und ersparen Sie ihr so zusätzliche Strapazen.

Fett: Schutz und Pflege in einem

Nehmen Sie für Gesicht und Hals eine fetthaltige Creme ohne Duft- und Konservierungsstoffe. Nur extrem trockene Haut braucht auch im Winter eine Feuchtigkeitscreme – allerdings nicht vor einem Aufenthalt im Freien. Denn: Feuchtigkeitscremes enthalten viel Wasser und könnten bei Minusgraden direkt auf der Haut gefrieren. Die Lippen benötigen einen speziellen Pflegestift, da sie keine Fettdrüsen haben und keinen eigenen Schutzmantel produzieren. Sie werden daher schnell spröde.

Sobald Schnee die winterlichen Sonnenstrahlen verstärkt, brauchen Sie eine Sonnenschutzcreme (mindestens Lichtschutzfaktor 15). Cremes Sie besonders Nasenrücken, Wangen und Ohren sorgfältig ein. Auch die Hände brauchen eine reichhaltige Fettcreme. Der ideale Schutz beim Spaziergang sind Fäustlinge, in denen Sie die Finger bewegen und damit die Durchblutung immer wieder anregen können. Der übrige Körper ist im Winter nahezu vollständig verpackt. Wenn die Kleidung unter der Haut nicht atmen kann, führt der Schweiß zu unangenehmen Reizungen. Abhilfe verschafft Kleidung aus luftdurchlässigem Material.