

Das Sachgebiet Hautschutz im Fachbereich Persönliche Schutzausrüstungen (FB PSA) informiert:

DR. RER. NAT. BIRGIT PIEPER

Leiterin des Sachgebiets Hautschutz im Fachbereich
Persönliche Schutzausrüstungen der DGUV

Hautpflege und Hygienemaßnahmen im „Corona-Winter“

Häufiges Händewaschen schadet der Haut. Normalerweise wird daher geraten, das Waschen der Hände auf das notwendige Maß zu reduzieren. Diese Empfehlung greift seit Auftreten des SARS-CoV-2 Virus jedoch nicht mehr, denn zur Verringerung der Verbreitung des Virus ist das häufige Händewaschen oder die Händedesinfektion im beruflichen und privaten Bereich unumgänglich. Die Händehygiene ist, neben der Abstandsregel und dem Atemschutz/Mund-Nasen-Schutz, eine der wichtigsten Maßnahmen, um das Infektionsrisiko durch SARS Cov-2 Viren zu verringern.

Dessen ungeachtet wird die Barrierefunktion der Haut durch die intensive Händehygiene gestört und das Auftreten von Hauterkrankungen gefördert. Im Winter wird sich die Situation noch zuspitzen, da die Haut durch Frost, Kälte und trockene Heizungsluft zusätzlich belastet wird. Eine regelmäßige Hautpflege ist daher vor allem in den kommenden Wintermonaten eine entscheidende Maßnahme zur Gesunderhaltung der Haut.

Häufiges Händewaschen führt zu einer Hornschicht-Quellung, durch die die Hautbarriere verändert wird. Beim Waschvorgang werden die Hautfette zusammen mit wasserlöslichen Feuchthaltefaktoren ausgespült. Das Ausmaß der Hautschädigung ist abhängig von der Waschfrequenz und der Zusammensetzung des Hautreinigungsmittels, insbesondere von der Art und Konzentration der eingesetzten Tenside. Sind Reibkörper enthalten, so wird die Haut zusätzlich mechanisch geschädigt. Zudem kann die Kombination der häufigen tensidischen Händereinigung mit dem Tragen flüssigkeitsdichter Handschuhe zu einer verstärkten Irritation führen. Eine erhöhte Gefährdung ist ebenfalls gegeben, wenn waschaktive Substanzen (Tenside in Seifen, Syndets etc.) vor dem Hautkontakt mit hautgefährdenden oder hautresorptiven Stoffen zum Einsatz kommen. Das ist z. B. der Fall, wenn

die Hände zusätzlich zu einer Reinigung auch desinfiziert werden müssen.

Alkoholische Händedesinfektionsmittel, die derzeit benutzt werden, lösen die Hautfette und drängen sie aus ihrer strukturellen Anordnung, jedoch werden sie nicht abgespült. Die Händewaschung belastet die Haut daher stärker als die Händedesinfektion. In den Branchen, in denen die Hände häufig vor Infektionen geschützt werden müssen, zum Beispiel im Gesundheitswesen oder im Pflegebereich, sollten die Hände je nach Tätigkeit daher bevorzugt desinfiziert werden.

Ist die Haut bereits gerötet, trocken oder rissig, können allergieauslösende Stoffe besser in die Haut eindringen und so leichter zu einer Sensibilisierung führen. Daneben reagiert geschädigte Haut bei Kontakt zu Wasser oder Desinfektionsmitteln oft mit einem Brennen. Die Bereitschaft zur vorschriftsmäßigen Umsetzung der zurzeit notwendigen, intensiven Hygienemaßnahmen kann dadurch begrenzt werden.

Im Winter kommen zusätzliche hautschädigende Faktoren hinzu: Kalte Luft ist trockener und entzieht der Haut Feuchtigkeit. Da die Haut vor allem auf dem Handrücken sehr dünn ist und meistens eine schützende Fettschicht fehlt, können sich die Gefäße bei Kälte rasch verengen. Das führt zu einer verminderten Durchblutung und damit zu einer Hemmung des Hauterneuerungsprozesses und des natürlichen Reparaturmechanismus der Haut. Daneben produzieren die Talgdrüsen bei Kälte weniger Hautfette. Insgesamt wird die Haut dadurch fettarm und verliert zu viel Feuchtigkeit. Wird dem nicht durch regelmäßige Hautpflegemaßnahmen entgegengesteuert, ist die Entstehung eines irritativen Kontaktekzems vorprogrammiert.

Hautpflegemittel haben die Aufgabe, die Regeneration der Hautbarriere nach einer Belastung zu fördern, indem sie Feuchtigkeit, Fette und feuchtigkeitbindende Substanzen zuführen. Regelmäßiges Eincremen mit geeigneten Hautpflegemitteln wird in den Win-

termonaten besonders wichtig sein, um Hautschädigungen zu begrenzen und damit die vorschriftsmäßige Umsetzung der Hygienemaßnahmen zu fördern.

Tipps für gesunde Haut im Winter

- ▶ Vor Kälte schützen:
Witterungsbeständige Bekleidung und geeignete Schutzhandschuhe bieten sowohl bei Arbeiten in kalter Umgebung oder bei schlechten Witterungsverhältnissen als auch bei privaten Aktivitäten im Freien einen wirksamen Schutz.
- ▶ Desinfizieren oder waschen:
Um das Ausmaß der Hautveränderungen möglichst gering zu halten, sollten die Hände – von Ausnahmen abgesehen – entweder gewaschen oder desinfiziert werden. Nach dem Händewaschen ist eine zusätzliche Händedesinfektion nicht notwendig und sollte, um die Hautschädigung möglichst zu begrenzen, unterbleiben. Auch auf die Benutzung sogenannter „Kombipräparate“, die Tenside und Desinfektionsmittel enthalten, sollte wegen der starken Hautbelastung allgemein verzichtet werden.
- ▶ Haut trocken halten:
Nach dem Händewaschen oder nach Kontakt mit nassen Gegenständen sollten die Hände sorgfältig getrocknet werden. Durch Feuchtigkeit auf der Haut ziehen sich die Gefäße durch die Verdunstungskälte rascher zusammen. Das wirkt sich vor allem in kalter Umgebung aus.
- ▶ Hautpflegemittel geeignet auswählen:
Bei der Auswahl von Hautpflegemitteln sollte unbedingt der Hautzustand beachtet werden. Als Faustregel gilt: Je trockener die Haut ist, desto reichhaltiger sollte das Hautpflegemittel sein. Im Winter werden daher eher fettende Hautpflegemittel empfohlen. Es sollten möglichst feuchtigkeitbindende Inhaltsstoffe, zum Beispiel Urea (Harnstoff) oder Glycerin enthalten sein. Idealerweise sind Hautpflegemittel frei von Duftstoffen.

► Hautpflegemittel richtig benutzen: Hautpflegemittel sollten regelmäßig mehrfach täglich in der belastungsfreien Zeit, zum Beispiel nach Arbeitsende, in der Freizeit und vor allem über Nacht benutzt werden. Sie können auch während der Arbeitszeit angewendet werden, wenn keine zusätzlichen hautgefährdenden Tätigkeiten ausgeführt werden, beispielsweise bei Kassiertätigkeiten oder Büroarbeiten. Das Auftragen von Hautpflegemitteln unmittelbar vor der Benutzung von Schutzhandschuhen wird grundsätzlich nicht empfohlen, da sie unter anderem

die Handschuhokklusion verstärken können. Dadurch kann ein noch stärkerer Wärmestau entstehen, der die Ekzembildung fördert.

Hautpflege ist nicht nur ein privates, sondern auch ein berufliches Thema. Regelmäßig durchgeführt führt die Hautpflege zu einer Stabilisierung der natürlichen Hautbarriere, die wiederum die Grundlage für eine gesunde Haut ist. Ist die Hautbarriere jedoch stärker geschädigt, sind von der Benutzung von Hautpflegemitteln nur noch geringe Wirkungen zu erwarten.

Wichtig sind in solchen Fällen hautärztliche Maßnahmen, um die Wieder-

herstellung der Hautbarriere zu erreichen. ■

Ausführlichere Informationen zur hautschonenden Händehygiene während der SARS-CoV-2-Pandemie erhalten Sie in dem „Fachbereich Aktuell“ des Fachbereichs Persönliche Schutzausrüstungen unter www.dguv.de, Webcode p021496. Hinweise zur Auswahl, Bereitstellung und Benutzung von beruflichen Hautmitteln bietet die DGUV Information 212-017 unter www.dguv.de, Webcode p212017. Für weitere Fragen zum Thema Hautschutz, Hautreinigung und Hautpflege steht das Sachgebiet Hautschutz im DGUV Fachbereich Persönliche Schutzausrüstungen gerne zur Verfügung (www.dguv.de/fb-psa).