



Informationsblatt für Patienten:innen bei Handekzemen

Handekzeme sind häufig und können die Lebensqualität stark einschränken. Mit den richtigen Maßnahmen können Beschwerden deutlich gelindert und Rückfälle vermieden werden.

Was ist ein Handekzem?

- Eine entzündliche Hauterkrankung mit Rötung, Juckreiz, Trockenheit, Rissen oder Bläschen.
- Häufige Auslöser sind: häufiger Wasserkontakt, Reizstoffe (Reinigungs- & Desinfektionsmittel) oder Allergien (z. B. Nickel, Duftstoffe), trockene Haut oder eine Neurodermitis-Veranlagung.

Wichtige Alltagstipps

- Feuchtarbeit reduzieren: Möglichst kurze Wasser- und Reinigungsmittelkontakte.
- Handschuhe tragen: Baumwollhandschuhe unter Schutzhandschuhen bei Haus- & Gartenarbeit.
- Sanfte Reinigung: Milde, parfümfreie Seifen statt aggressiver Seifen.
- Wenn häufige Reinigung nicht vermeidbar ist, kann alternativ eine Desinfektion der Hände erwogen werden.
- Hände gründlich, aber sanft abtrocknen, auch zwischen den Fingern.

Tipps für die Hautpflege

- Regelmäßig eincremen: Mehrmals täglich rückfettende, parfümfreie Handcreme verwenden.
- Nach jedem Händewaschen Creme nutzen („Creme neben dem Waschbecken bereithalten“).
- Fettreiche Salben abends vor dem Schlafengehen für intensive Pflege. Sie können über Nacht auch Baumwollhandschuhe tragen, um die Pflege zu intensivieren.
- Bei starkem Juckreiz oder offenen Stellen frühzeitig ärztlichen Rat einholen.

Wann zur Hautärztin / zum Hautarzt?

- Bei starken Schmerzen, Rissen, Bläschen oder Infektionen.
- Wenn trotz Pflege keine Besserung eintritt.
- Bei Fragen zu Allergietests oder speziellen Therapien.

Schützen, pflegen und entlasten Sie Ihre Hände – so bleiben sie gesund und belastbar