



Strapazierte Haut? Wie Pflegekräfte ihre Hände am besten schützen



Gerne teilen!

28. September 2020

Trockene Haut, juckende Stellen oder gar Ekzeme – unter diesen unangenehmen Erscheinungen leiden Pflegekräfte oft. Regelmäßiges Waschen und Desinfizieren der Hände ist das oberste Gebot in der Pflege, doch was euch und eure Patienten vor Krankheitserregern schützt, greift eure Hände an. Schädigungen der Haut sind eine der häufigsten [Berufskrankheiten](#) unter Pflegekräften und die Corona-Hygiene-Maßnahmen haben das Problem verstärkt. Darum solltet ihr jetzt ganz besonders darauf achten, eure Hände ausreichend zu schützen und zu pflegen. Dermatologin und Autorin Yael Adler ("Wir müssen reden, Frau Doktor!") klärt uns über die wichtigsten Fragen in Sachen Handpflege auf – und warum sie selbst auf Sheabutter schwört.

1. Warum sind Pflegekräfte so häufig von Hauterkrankungen den Händen betroffen?

Job finden

Eigentlich ist die Haut dafür gemacht, dass sie sich selber reinigt und schützt. In einem [Pflegerberuf](#) kann man aber nicht ohne Händewaschen auskommen. Die Schutzmechanismen der Haut werden durch häufiges Waschen geschwächt und sie trocknet aus. Alkoholische Lösungen und Desinfektionsmittel können dem Mikrobiom und dem pH-Wert der Haut zusätzlich schaden. Darin sind auch Stoffe enthalten, die bei einer geschwächten Barriere zu einer Sensibilisierung führen können oder zu einer Kontaktallergie mit Rötungen und Juckreiz.

2. Wann sollten die Hände gewaschen werden, wann desinfiziert?

Wenn man von Patient zu Patient eilt und keinen nennenswerten Schmutz an den Händen hat, dann ist die Desinfektion gut. Sie verhindert die Übertragung von Infektionskrankheiten. Insbesondere wenn mit einem Rückfetter gearbeitet wird, ist das noch relativ schonend und nicht ganz so stark austrocknend wie mit einer reinen alkoholischen Grundlage. Im Alltag ist eine Desinfektion eigentlich niemals nötig, nur im Berufsleben. Waschen sollte man die Hände nach dem Toilettengang, vor dem Essen, nach öffentlichen Verkehrsmitteln und bei starken



3. Worauf sollten Pflegekräfte beim Händewaschen achten?

Es ist wichtig, dass man alle Regionen der Hand erwischt, also unter den Nägeln und in den Fingerzwischenräumen. Danach sollte man die Hände gut abtrocknen, damit die Feuchtigkeit sich nicht staut und die Haut nicht unnötig aufweicht. Heißes Wasser trocknet stärker aus als lauwarmes Wasser, reinigt aber auch stärker.

4. Worauf sollten Pflegekräfte beim Desinfizieren achten?

Hier geht es darum, dass man die auf der Flasche angegebene Einwirkzeit beachtet, also etwa 30 Sekunden, damit auch alle Keime absterben. Es ist besser, wenn man erst wäscht und dann desinfiziert, weil durch die alkoholischen Lösungen die Hautbarriere massiv aufgeweicht wird und die Fette herausgelöst werden. Wenn man danach noch mit Wasser und Seife rangeht, wäscht man die Fette fort.

5. Wie sollte die Handpflegeroutine einer Pflegekraft aussehen?

Ich würde empfehlen, eine milde saure Waschsubstanz zu verwenden, auf Basis von natürlichen Zucker- und Kokostensiden – das entfettet nicht so stark. Sie sollte keine Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe enthalten sein, was ungefähr einem pH-Wert von fünf entspricht. Pflege
Hände nach jeder Handwäsche auf jeden Fall eincremen. Entweder mit einer

[Job finden](#)

professionellen Protectcreme oder Sheabutter, die eine Protect- und Repairfunktion hat. Ich bin ein großer Fan von Sheabutter. Es ist ein Naturfett, das den körpereigenen Fetten ähnelt, kaum Allergien auslöst, unraffiniert ist und auch noch Vitamin A, E und Allatonien enthält, was die Zellerneuerung beschleunigt. Ich selbst benutze Sheabutter auch gerne bei der Arbeit, das gibt einen sofortigen Effekt bei Spannungsgefühlen. 

6. Welche Rolle spielt Ernährung für eine gesunde Haut?

Es ist es wichtig, der Haut Mikronährstoffe zur Verfügung zu stellen, die sie von innen heilen lassen. Dazu gehören Zink, Vitamin D, Selen und Omega 3-Fettsäuren. Gerade Frauen sollten darauf achten, dass sie keinen Eisenmangel haben. Die Schilddrüse sollte in Ordnung sein, nur dann hat man eine gesunde Haut. Wer Hautprobleme hat, sollte auch dies in Betracht ziehen. Eine [gesunde Ernährung](#) spielt ebenfalls eine Rolle. Sie sollte Ballaststoffe enthalten, damit sich die richtigen Darmbakterien vermehren können. Probiotische Nahrungsmittel mit lebenden Kulturen wie zum Beispiel unpasteurisiertes Sauerkraut, Kimchi und griechischer Joghurt helfen, die Hautabwehr zu verbessern. Die Darmbakterien bilden Vitamine für die Haut, vor allem B-Vitamine und sind an der Botenstoffbildung beteiligt. Bei Neurodermitis hilft eine gesunde Darmflora zum Beispiel sehr gut und auch bei strapazierten Händen kann sie einen günstigen Effekt haben.

7. Welche Rolle spielen Schutzhandschuhe?

Schutzhandschuhe oder [Einmalhandschuhe](#) sind dazu da, sich und den Patienten vor Bakterien und Krankheitserregern zu schützen. Die Handschuhqualität ist relevant – Latexhandschuhe führen häufiger zu Kontaktexzemen, Puder führt zu einer Austrocknung der Barriere und begünstigt Kontaktallergien. Nitril- und Vinylhandschuhe sind besser verträglich.

8. Was bringen Baumwollhandschuhe?

Baumwollhandschuhe empfehlen Hautärzte, wenn sie nachts eine Creme- oder Salbentherapie verordnen und möchten, dass die Creme länger auf der Haut bleibt und nicht in die Bettdecke geschmiert wird. Was ich allerdings ganz schön quälend finde. Auch hier rate ich zu Sheabutter, weil ihr Film lange auf der Haut verbleibt. Es gibt professionelle Pfleger und Mediziner, die Baumwollhandschuhe unter den anderen Handschuhen tragen. Das ist ganz gut, um Feuchtigkeitsstau zu begegnen, aber der Nachteil ist, dass man natürlich nicht Fingerspitzengefühl hat.

[Job finden](#)

9. Was ist bei der Wahl von Pflegeprodukten wichtig?

Es gibt eine ganze Reihe von Pflegeprodukten, die speziell für die medizinische Tätigkeiten von den Berufsgenossenschaften empfohlen und vom Arbeitgeber gestellt und bezahlt werden. Oft sind das Kombinationen von Protect- und Repaircremes. Grundsätzlich sollte man hier wissen: eine Salbe pflegt und schützt trockene Haut besser, als eine Creme, die Emulgatoren enthält. Richtig gut sind Zubereitungen auf Derma-Membran-Struktur-Basis. Hautähnliche Lipide werden im Hochdruckverfahren in die Creme eingearbeitet, sie lassen die Haut atmen und sind frei von Vaseline oder Mineralölen, die immer eine gewisse Menge krebserregender Substanzen enthalten und den Hautfetten nicht ähneln. Sie wirken über den Folieneffekt. Aus Umweltgründen sollten die Pflegeprodukte auch kein Mikroplastik enthalten. Verzichten sollte man auf Duftstoffe, Konservierungsstoffe und Farbstoffe.

10. Stimmt es, dass man die Haut nicht an Cremes gewöhnen soll, weil sie sich dann nicht mehr selbst regeneriert?

Die Hautfette, die unsere Haut schützen, kommen aus zwei Quellen: Von der Oberhaut, also der Epidermis und aus den Talgdrüsen. An den Händen haben wir kaum Talgdrüsen, sodass wir dort vor allem die Epidermisfette benötigen. Jedes Abwaschen mit einer emulgierenden Seife schwächt die Barriere und der Körper kommt mit dem Aufbau nicht mehr hinterher. Dennoch produziert er Fett, egal ob man Creme drauf macht oder nicht. Wir brauchen die Fettschicht, die die Hornzellen einbettet, als Regulator für die Verdunstung und als Schutz gegen übermäßige Austrocknung und gegen das Eindringen von allergenen Chemikalien. Deswegen kann man nur ermuntern, den Hautzustand zu beobachten und entsprechend darauf zu reagieren.

Interview: Friederike Bloch

War dieser Artikel hilfreich?

Ja

Nein

Job finden



Nächster Artikel >

Anzeichen erkennen – Schlecht drauf im Job oder schon depressiv?

Was Dich auch interessieren könnte

KARRIERE

Stelle gesucht – wo Krankenpfleger die besten Jobs finden

29. September 2020

GESUNDHEIT

Strapazierte Haut? Wie Pflegekräfte ihre Hände am besten schützen

28. September 2020

Job finden



Pflegeausbildung in Corona-Zeiten - Was kommt auf euch zu?

24. September 2020

RATGEBER

Stefan Heyde - „Die Zeit ist reif für einen Pflegeminister“

17. September 2020



So funktioniert's

[Flexibles Arbeiten](#)

[Festanstellung](#)

Fragen und Antworten

[Anmelden](#)

MEDWING

[Über uns](#)

[Karriere bei MEDWING](#)

[Presse](#)

[AGB](#)

[Datenschutz](#)

[Impressum](#)

[Job finden](#)



Entdecken

Jobs

Einrichtungen

Community

MEDWING Magazine

MEDWING Friends



+49 030 202 380 920

info@medwing.com

MEDWING App herunterladen



English

© 2020 MEDWING GmbH, Berlin.
Alle Rechte vorbehalten

Job finden