

# Händeschütteln ist out – desinfizieren ist in

Noch nie wurde der Mensch so offensiv damit konfrontiert, sich mehr als zehn Mal pro Tag die Hände waschen oder desinfizieren zu müssen: Strapazen für Hände und Nägel in der Corona-Zeit.

## Was für Probleme werden in der Sprechstunde der dermatologischen Praxis am häufigsten genannt, wenn es um Hände geht?

Ekzeme durch Allergien, Austrocknung oder mechanischer Überbeanspruchung; Pigmentflecken, Alterswarzen, sonnengeschädigte Handrücken mit Krebsvorstufen; faltige Handoberflächen, hässliche sichtbare Venen und Sehnen. Die Pflegeanweisungen für die Hände seit der Pandemie haben zur Folge, dass alle ihren Händen mehr Aufmerksamkeit schenken.

## Fingernägel ganz kurz schneiden

Das «keep it simple»-Konzept in dieser Desinfektions-Stresszeit ist praktikabel, hilft den Händen und beruhigt die Haut. Was ist die wichtigste, schonendste Desinfektions-Massnahme in der Covid-19-Zeit? Häufiges Waschen mit milden Tensiden und Wasser. Alkoholhaltige Desinfektionsmittel mit Isopropanol 80% sollten einen pflegenden Zusatz wie Glycerin enthalten, so sind sie rückfettend und weniger austrocknend. Fingernägel aufgrund der Hygienemassnahmen jetzt ganz kurz zu schneiden ist obligat!

## Handschuhe tragen, eincremen

### Was hilft noch gegen trockene, strapazierte Hände und beugt vor?

- Bei feuchten Arbeiten und jetzt beim Einkaufen: Handschuhe aus Nitril tragen (löst weniger Allergien aus als Latex).
- Juckende Bläschen können auf eine Allergie (z.B. auf teebaumhaltige Desinfektionsmittel oder Parfümstoffe) hinweisen, die man testen sollte.
- Cremen nach jedem Waschen mit schnell einziehenden hochwertigen Produkten, die Widerstandskraft und Schutzbarriere stärken.
- Creme-Massage vor dem Zubettgehen.
- bei Outdoor-Sport oder -Arbeiten UV-50-Creme verwenden, die gut einzieht und nicht klebt.

Auch in der Covid-19-Zeit sollten blutende, rötlich schuppige oder sehr dunkle und unregelmässige Stellen dermatologisch abgeklärt werden.

**Dr. med. Petra Becker-Wegerich**  
**Ästhetik- und Laserzentrum Zürichsee**  
**Dorfstrasse 94, 8706 Meilen**  
**Telefon: 044 925 20 20**