

# Hautschutz und Hautpflege bei hautbelastenden Berufen

**Die Haut bildet eine Barriere gegen das Eindringen von schädlichen Stoffen in unseren Körper. Die oberste Schicht stellt sich mikroskopisch wie eine Backsteinmauer dar. Die Ziegelsteine sind die abgeflachten Zellen der Oberhaut; als Mörtel dient ein Gemisch aus Wasser und Fett, das die Haut abdichtet (Abb. 1). Auf der Oberhaut liegt ein Schutzfilm, der die Haut vor dem Austrocknen schützt. Die Barrierefunktion der Haut kann jedoch durch verschiedene berufliche Tätigkeiten geschädigt werden. Die Hornschicht der Haut reagiert mit einer Abnahme der mechanischen Festigkeit und einer verstärkten Durchlässigkeit, was das Eindringen von Infektionserregern bzw. irritierenden oder sensibilisierenden Stoffen erleichtert. Es ist daher wichtig, dass betroffene Mitarbeitende ihrer Haut Sorge tragen.**



## Hautschutz - viel Wirkung mit wenig Aufwand

Der Nutzen von Hautschutzmassnahmen ist leider immer noch zu wenig bekannt. Dabei ist Hautschutz weder teuer noch aufwendig in der Durchführung. Der Hautschutz gehört heute zum Standard eines qualitativ hochstehenden, beruflichen Gesundheitsschutzes. Vorsorgen ist besser als Heilen – diese Devise gilt im ausgeprägten Masse für das Kontaktexzemen. Dabei ist die Verhütung einfach, wenn einige wenige Regeln berücksichtigt werden. Wichtig ist dabei auch, dass die Verwendung von Arbeitsstoffen (z.B. Reinigungsprodukte) immer gemäss dem Sicherheitsdatenblatt erfolgt; die Hersteller sind verpflichtet, die Gefährlichkeit ihrer Produkte sowie die nötigen Schutzmassnahmen in entsprechenden Datenblättern genau zu definieren.

## Empfehlungen zur Vermeidung von Kontaktexzemen

Der Hautschutz basiert auf drei Säulen (vergl. Tab.1): Schutz, Pflege und schonende Hautreinigung.

Schutz der Haut heisst, den direkten Hautkontakt mit hautschädigenden Stoffen zu vermeiden und sich vor Verletzungen durch scharfe Gegenstände zu schützen (Abb. 2). Dazu gehört das Tragen von geeigneten Handschuhen. Um zu wissen, bei welchen Tätigkeiten welche Handschuhe zu tragen sind, sollte für jeden Arbeitsbereich ein Hautschutzplan vorhanden sein. Dem Hautschutzplan kann entnommen werden, welcher Handschuhtyp vor welchen Gefahren schützt. Wenn Schutzhandschuhe über längere Zeit getragen werden müssen so empfiehlt es sich, unter den Schutzhandschuhen allenfalls Baumwollhandschuhe zu tragen, die den Schweiss aufsaugen.

Grundsätzlich sollen zudem Schutzsalben verwendet werden. Diese ergeben bei richtiger Anwendung einen Schutzfilm auf der Haut, der das Eindringen von Schadstoffen bzw. übermässiger Feuchtigkeit vermeidet. Auch hier ist wiederum zu beachten, dass die richtige Schutzsalbe verwendet wird (bei viel Feuchtarbeit z.B. die ‚blaue‘, wasserabstossende Salbe verwenden); die entsprechenden Angaben sind ebenfalls dem Hautschutzplan zu entnehmen. Die Anwendung von Schutzsalbe sollte so selbstverständlich werden wie das Zähneputzen: Bei Antritt der Arbeit sowie nach jedem Händewaschen ist diese aufzutragen.

Ausserordentlich wichtig ist zudem die Pflege nach der Arbeit, wenn die Haut ausgelaugt und ausgetrocknet ist. Es sind keineswegs nur Weichlinge, die vor dem Heimgehen eine handelsübliche Handcreme anwenden. Alle diejenigen, die ihrer Haut Sorge tragen, gewöhnen sich diese Massnahme an, ist die Pflegecreme doch ein ideales Produkt, um die Haut «rückzufetten» und ihr die nötige Feuchtigkeit zuzuführen.

Im Weiteren ist darauf zu achten, dass die Händereinigung schonend erfolgt. Die Seife sollte ph-neutral sein (alkalifrei), und solche mit Zusatzstoffen, die z.B. den Abrieb fördern, sind nur ausnahmsweise d.h. bei stark haftendem Schmutz anzuwenden.

## Die drei Säulen des Hautschutzes

### Schutz

#### Handschuhe

- Schutz vor Kontakt mit hautschädigenden Stoffen
- Schutz vor Blut oder Sekreten
- Bei längerem Kontakt mit Wasser

#### Hautschutzsalben

- Vor Arbeitsbeginn
- Vor längerem Tragen von Handschuhen
- Nach dem Händewaschen

### Pflege

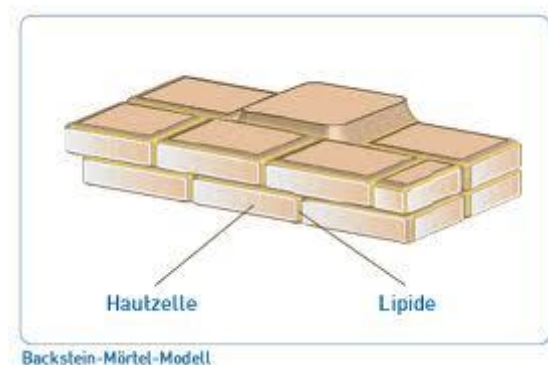
#### Handcreme

Regelmässiges Eincremen nach der Arbeit, um Wasser- und Fettverluste auszugleichen. Gleichzeitig wird der ‚Säureschutzmantel‘ wieder hergestellt

### Reinigung

#### Hautreinigungsmittel

- Waschlotion, ph-neutrale Seife
- Nur bei sichtbarer Verschmutzung
- Zur Keimentfernung besser Händedesinfektion



## Hautschutz

### Persönliche Maßnahmen

1. Schutzcreme vor und während der Arbeit auftragen
2. Milde Reinigung der Haut – keine Bürsten
3. Pflegecreme nach der Arbeit auftragen
4. **Schutzhandschuhe**

### Fehlerquellen

- Ausgelassene Problemzonen
- Zu kurze Abwaschzeit – verbleib der Seife auf der Haut
- Zu häufige Anwendung – Austrocknung und Irritation
- Handschuhe zu kurz
- Pflegecreme anstatt Hautschutzcreme
- Während der Arbeit keinen Finger-, Hand- und Unterarmschmuck tragen

