



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA

Hautschutzführer



Machen wir die Haut zur Hauptsache

Unsere Haut ist das grösste menschliche Organ und muss permanent Höchstleistungen erbringen. Sie schützt vor Wind, Kälte, Sonne, Schadstoffen und krankmachenden Erregern. Sie ist mitverantwortlich für die Regulierung der Körpertemperatur. Sie erträgt extreme Belastungen, bringt aber auch schonungslos an den Tag, wie es um unsere persönliche Gemütsverfassung steht. Mit zarter Rötung, Gänsehaut oder Schweissperlen. Samtweich, glatt und geschmeidig soll sie sein, unsere Haut. Rötungen, Flecken und Ekzeme passen schlecht in dieses medial verstärkte Idealbild. Sie sind aber Realität für immer mehr Menschen. Deren Haut versagt gewisse Schutzfunktionen und reagiert empfindlich bis stark auf an sich alltägliche Substanzen. Oft genügt der reine Kontakt, vielfach liegt eine atopische Veranlagung zu Grunde. Dies kann einschneidende Folgen auf Berufswahl, Sozialleben und die Lebensqualität haben.

Dieser von *aha!* und der Suva gemeinsam realisierte Hautschutzführer verspricht keine Wunder, macht auf den folgenden Seiten aber die Haut zur Hauptsache. Mit medizinisch fundierter Information, mit Tipps und Empfehlungen für den Schutz und die Pflege dieses Hochleistungsorgans, das ab und zu halt doch gewisse Schwächen zeigt.

aha! Allergiezentrum Schweiz
Scheibenstrasse 20, 3014 Bern, Postfach 1, 3000 Bern 22
Telefon 031 359 90 00, aha!info 031 359 90 50
info@aha.ch, www.aha.ch

Inhalt

- 6** Wenn die Hände so aussehen, stimmt etwas nicht!
- 8** Die Haut ist ein lebendes Gewebe
- 10** Wie wird die Haut angegriffen?
- 12** Was greift die Haut an?
- 14** Entzündung der Haut
- 16** Ekzem
- 18** Sicht des Dermatologen und des Arbeits-
mediziners der Suva
- 21** Schützen wir unsere Haut!
- 22** Handschuhe tragen
- 24** Sanfte Reinigung
- 26** Die Anwendung von Handcreme
- 28** Regeneration der Haut
- 30** Spezialfall atopische Haut
- 32** Weitere Informationen

Wenn die Hände so aussehen,



stimmt etwas nicht!



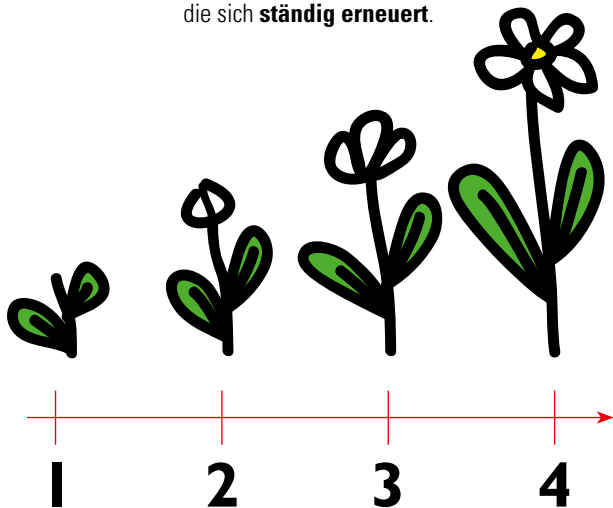
Die verbreitete Anwendung **aggressiver Produkte** setzt unsere Haut grossen Belastungen aus. Dies gilt sowohl zu Hause als auch bei der Arbeit, für Männer und Frauen.

Eines ist aber sicher:
Wenn die Haut rot, trocken oder rissig ist oder Ekzeme aufweist, stimmt etwas nicht.



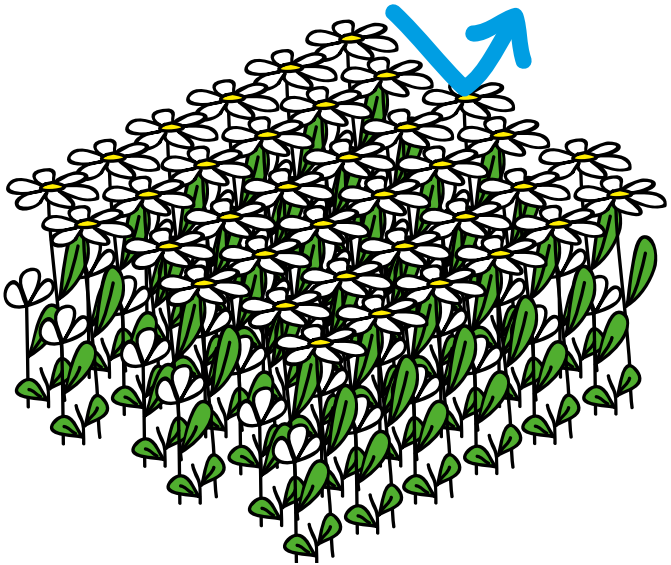
Die Haut ist Sie muss gepflegt

Die Haut kann mit einer
Blumenwiese verglichen werden,
die sich **ständig erneuert**.



Ohne äussere Angriffe regeneriert sich der Schutzmantel der Haut normalerweise **innerhalb von ungefähr vier Wochen**.

ein lebendes Gewebe: werden und in gutem Zustand bleiben.



Die dichte, kompakte obere Schicht bietet Schutz wie ein Regenschirm. Die darunter liegenden, empfindlicheren Bestandteile können sich damit vor äusseren Angriffen geschützt entwickeln.

Wie wird die Haut angegriffen?

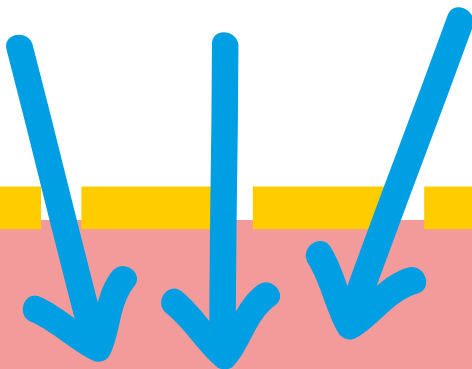


Schutzschicht

Die Hautoberfläche

besteht aus einer Schutzschicht (Hornschicht) mit einem Überzug (Hydrolipid-Film) und schützt vor schwachen Angriffen.

Im Alltag ist die Haut zahlreichen Angriffen ausgesetzt. Bei starken Reizungen (wiederholter oder lang anhaltender Kontakt) wird der Schutzmantel geschädigt und **verliert seine Wirkung.**



Die Haut verhält sich dann wie ein Sieb: Sie lässt Stoffe eindringen, die normalerweise nicht durch die Haut gehen sollten.

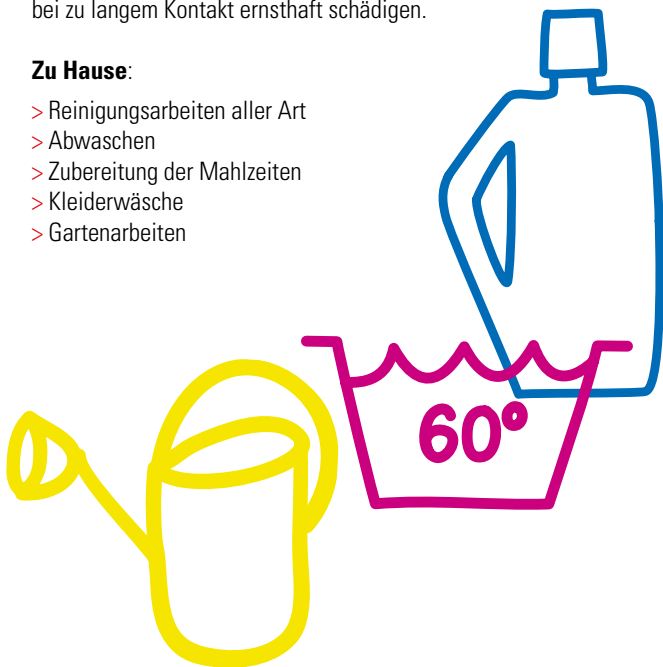
Was greift die Haut an?

Zu Hause, im Garten und bei der Arbeit: Unsere Haut ist jeden Tag vielen kleinen oder grossen Angriffen ausgesetzt, die sich kumulieren und zum Problem werden können.

Sogar reines Wasser und Waschmittel können die Haut bei zu langem Kontakt ernsthaft schädigen.

Zu Hause:

- > Reinigungsarbeiten aller Art
- > Abwaschen
- > Zubereitung der Mahlzeiten
- > Kleiderwäsche
- > Gartenarbeiten





Im Berufsleben sind die angreifenden Stoffe vielfältiger. Ohne Schutz können zum Beispiel folgende Produkte zum Problem werden:

- > Reinigungsmittel und Shampoos
- > Schneideöle und Kühlflüssigkeiten
- > Lösungsmittel, Säuren und Laugen
- > Desinfektionsmittel und Gifte
- > Wasser, Kälte, grosse Hitze, Wind
- > Erde, Staub, Mehl
- > Zement, Schleifmittel
- > Epoxy- und Acrylharze
- > Leim und Farbe

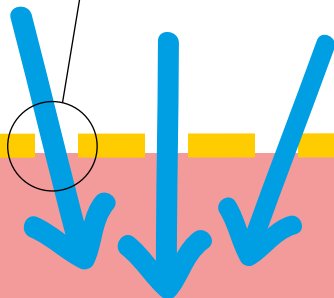


Entzündung der Haut

Geschädigte Haut ist **durchlässig.**



Gesunde Haut
ist undurchlässig.



Körperfremde Stoffe können
in die tiefen Hautschichten
eindringen.

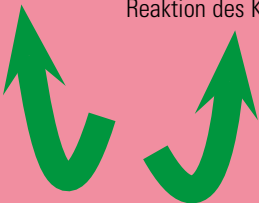


Entzündung

Erkennbar an trockener Haut, Rötung, Brenngefühl, Juckreiz und zunehmender Rissbildung.

Meistens beginnen die Symptome am Handrücken und zwischen den Fingern.

Reaktion des Körpers



Ekzem

Viele Stoffe in unserer Umgebung können eine starke Abwehrreaktion des Körpers auslösen. Man spricht dabei von einem **Kontaktekzem**.



Allergisches Kontaktekzem auf ein kosmetisches Produkt

Es gibt tausende von Stoffen, die ein allergisches Kontaktekzem auslösen können, wie zum Beispiel:

- > Haarfärbemittel
- > Parfümstoffe
- > Konservierungsmittel in Kosmetika und Produkten für den Haushalt und die Industrie
- > Nickel in Modeschmuck
- > Epoxyharz (Zweikomponenten-Klebstoffe)
- > Acrylleim



Allergisches Kontaktekzem gegen Acrylleim

Ist das Ekzem einmal vorhanden, führt nur das

vollständige Meiden **des Kontakts**

mit dem Allergen zur Heilung.

Sicht des Dermatologen und

Lebenswichtig, aber dünn und verletzlich: Unsere Haut ist ein lebendes Gewebe, das volle Aufmerksamkeit verdient. Die Haut ist der Ort ständigen Austausches mit der Umwelt. Ihre Hauptaufgabe besteht im Schutz und im Ausgleich der Körpertemperatur.

Die Bewahrung der natürlichen Schutzfunktion der Haut ist ebenso wichtig wie ihr Aussehen, dem man oft viel Beachtung schenkt.

Allzu häufig wird angenommen, lädierte, rissige und trockene Hände seien unausweichlich oder wegen der Arbeit nicht zu verhindern. Die frühzeitigen Zeichen eines Ekzems (siehe Seite 16) sollten nicht vernachlässigt, sondern sofort bekämpft werden: Je rascher gehandelt wird, desto schneller wird die Haut wieder gesund.

Mit einfachen Massnahmen kann die Haut in gutem Zustand erhalten bleiben. Es liegt an uns allen, diese anzuwenden – sei es zu Hause oder bei der Arbeit!



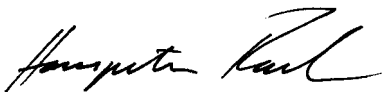
Dr. med. Daniel Perrenoud
FMH Dermatologie und Venerologie



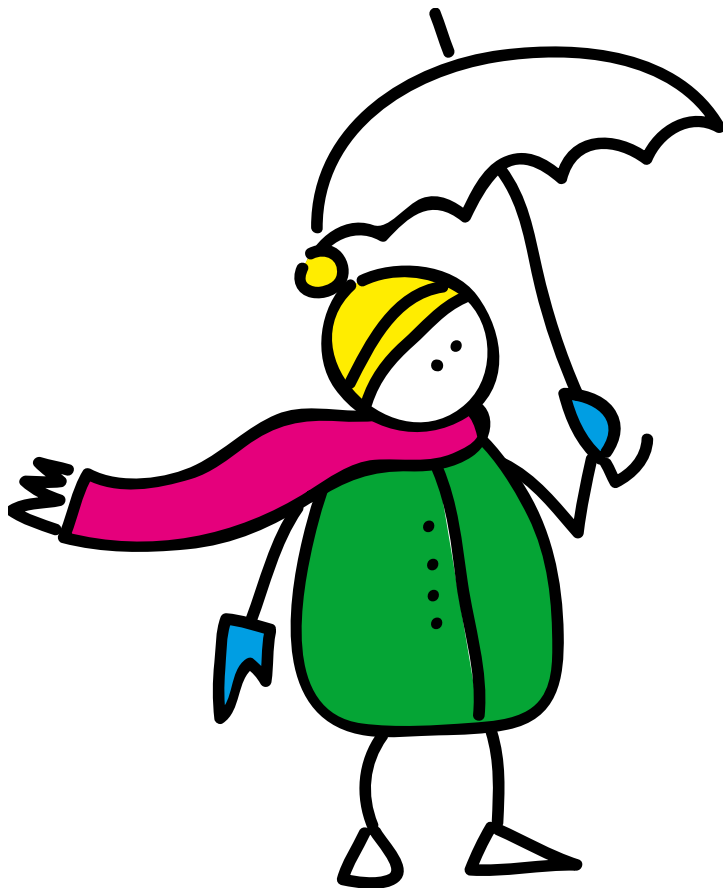
des Arbeitsmediziners der SUVA

Kontaktekzeme gehören zu den häufigsten Hautkrankheiten, die durch Berufsarbeit und private Arbeiten in Haushalt, Garten und bei verschiedenen handwerklichen Hobbys verursacht werden. Oft handelt es sich nur um kurz dauernde Gesundheitsprobleme, die beim Vermeiden eines erkannten Schadstoffes von selbst verschwinden. Nicht selten entwickeln sich aber auch hartnäckige Hautleiden, die zu deutlichen Symptomen, Beeinträchtigung der Lebensqualität, Arbeitsunfähigkeit, ja sogar zu einem erzwungenen Berufswechsel führen können.

An Hautschutzmassnahmen wird leider oft erst dann gedacht, wenn schon bedeutende Hautprobleme bestehen. Der vorliegende Führer hilft Ihnen dabei, die richtigen Massnahmen zu ergreifen, um Ihre Hände und Haut zu schützen und vor kleineren oder grösseren Schädigungen zu bewahren. Dabei kommt es nicht bloss darauf an, das richtige Produkt auszuwählen, sondern es auch konsequent und korrekt anzuwenden. Autor und Designer haben es verstanden, diese Anliegen anschaulich und einprägsam darzustellen.



Dr. med. Hanspeter Rast
Facharzt FMH für
Hautkrankheiten und Arbeitsmedizin
Suva, Abteilung Arbeitsmedizin



Schützen wir unsere Haut!

1 Handschuhe
tragen

Die Haut **2**
sanft reinigen

3 Handcreme
auftragen

Wenn immer möglich **geeignete Handschuhe tragen,** auch für kurz dauernde **Arbeiten.**

Es gibt keine Einheitshandschuhe.
In der Schweiz sind mehrere hundert
verschiedene Handschuhtypen erhältlich.

Für jede Arbeitssituation gibt es somit
die richtigen Handschuhe.
Wichtig: Wer unter einer Latexallergie
leidet, sollte auf latexfreie Alternativen
ausweichen, z. B. auf Handschuhe
aus Nitril oder Vinyl. Ein breites
Informationsangebot zu Handschuhen ist
auch auf www.2haende.ch zu finden.

Latex-Einweghandschuhe

(medizinische Handschuhe, ungepudert, latexallergenarm)



Latex-Handschuhe sind für die meisten anderen Situationen im Beruf und ausserhalb des Berufs ungeeignet.

Alternative: Latexfreie Einweghandschuhe aus Nitril oder Vinyl.

Gummi- oder Haushalthandschuhe

Es handelt sich um dicke Latex-Handschuhe. Sie schützen hauptsächlich vor Wasser und Reinigungsmitteln.



Nitril-Handschuhe

(Arbeitshandschuhe)

Viel widerstandsfähiger als Latex-Handschuhe. Nitril-Handschuhe sind bei allen industriellen und handwerklichen Arbeiten, die ein feines Tastgefühl erfordern, den medizinischen Handschuhen eindeutig vorzuziehen.



Stoff/Leder-Handschuhe

Schützen die Hände vor Abrasion, Schlägen und leichten Schnittverletzungen.



2

Nur die saubere Haut kann sich richtig regenerieren. Nach einer schmutzverursachenden Arbeit sollte die Haut gereinigt werden,

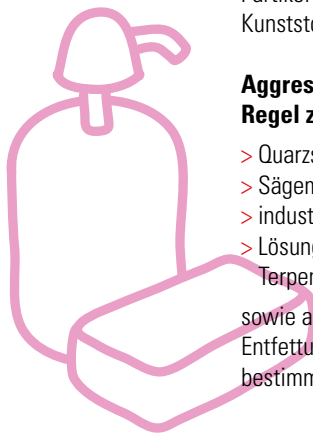
ohne dass sie dabei angegriffen wird.

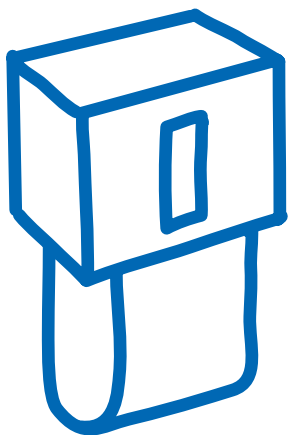
Es gibt heute Produkte, die hartnäckigen Schmutz hautschonend entfernen. Sie enthalten milde Detergenzien, Pflanzenessenzen, rückfettende Stoffe für die Haut und manchmal nichtabrasive Partikel (Walnuss, Mikrokügelchen aus Kunststoff).

Aggressive Produkte, die in der Regel zu vermeiden sind:

- > Quarzsandseifen,
- > Sägemehlpasten,
- > industrielle Detergenzien,
- > Lösungsmittel (Benzin, Petrol, Terpentinersatz)

sowie alles, was zur Reinigung und Entfettung von Teilen und Oberflächen bestimmt ist.





Zum Abtrocknen

der Hände verwendet man
Papiertücher
oder ein sauberes
Handtuch.

In Betrieben und
Gemeinschaftsanlagen
gewährleisten Spender
oder Handtuchrollen eine
optimale individuelle
Hygiene.



Die Anwendung von Handcreme

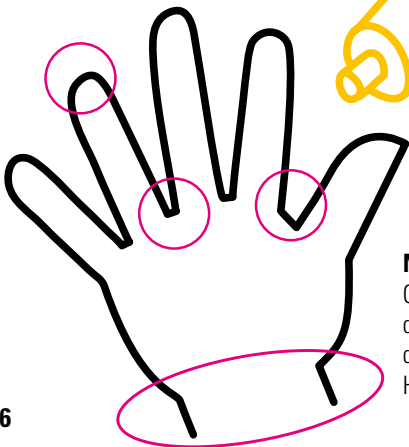


ist ein einfaches und wirksames Mittel, um die Haut gesund zu erhalten. Die Cremes enthalten hautbefeuchtende Stoffe, welche die Regeneration fördern.

Es gibt für jede Situation die passende Creme, sei es im Haushalt oder im Beruf.

Die verschiedenen Typen sind:

- > mehr oder weniger fettige
- > flüssige und festere
- > parfümierte und unparfümierte
- > wasserfeste und andere

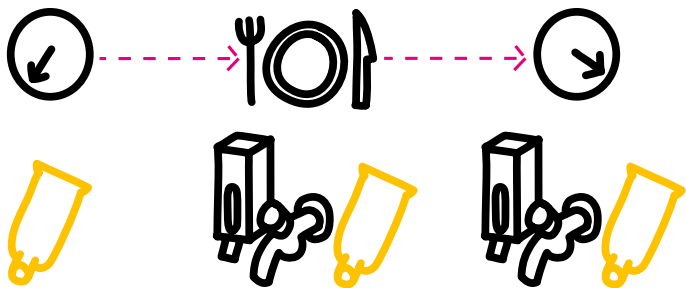


Nicht vergessen,
Creme auch im Bereich der Fingernägel, zwischen den Fingern und auf die Handgelenke aufzutragen.

Es gibt wirksame Cremes,

die nicht übermäßig fetten, nicht kleben, nicht unangenehm riechen und auch für die Arbeit in der Küche und für den Umgang mit Lebensmitteln geeignet sind.

Um bei der Arbeit optimalen Schutz zu erreichen, sollte die Creme häufig aufgetragen werden:



Vor
Arbeitsbeginn,

während der Arbeit
(in den Pausen oder nach
jedem Händewaschen),

nach
der Arbeit.

Beim Umgang mit gefährlichen Stoffen ersetzen Schutzcremen die Handschuhe nicht.

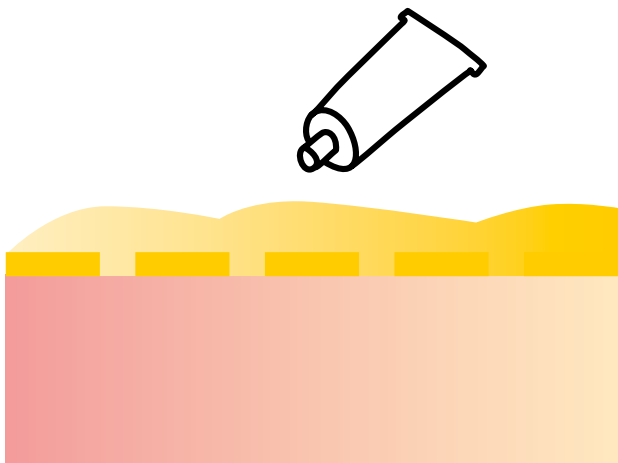


Regeneration der Haut

Die Schutzcremen verstärken den natürlichen Schutz der Haut.

Wurde die Haut angegriffen, ist die Schutzschicht wie ein Sieb und muss repariert werden.

Während Pausen, im Schlaf und in den Ferien **regeneriert sich** die Haut ständig. Die Creme hilft, diese Schutzschicht wiederherzustellen.



Excipial, weil die beste Pflege beim Schutz beginnt.



- Excipial Protect® – schützt
- Excipial Clean® – reinigt
- Excipial Repair® – pflegt

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

spirig

www.spirig.ch

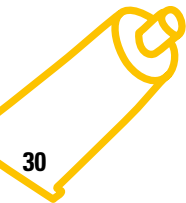
Spezialfall atopische Haut

Hat jemand die Veranlagung, allergisch zu reagieren (Atopie), ist eine Tendenz zur Entwicklung von Heuschnupfen, allergischem Asthma, Nahrungsmittelallergien und Neurodermitis nicht selten.

Auch ohne äussere Angriffe ist die Haut atopischer Personen aussergewöhnlich trocken und durchlässig. Wiederholter Kontakt mit Wasser, Kälte, Wind oder Reinigungsmitteln kann leicht zur Schädigung des Schutzmantels führen: Stark ausgetrocknete Haut, Rötungen und Risse treten schneller auf als bei nicht atopischen Personen. Um diesen Unannehmlichkeiten vorzubeugen, ist es wichtig, die Haut in bestmöglichem Zustand zu erhalten, indem sie geschützt und so oft wie nötig eine pflegende Creme aufgetragen wird.

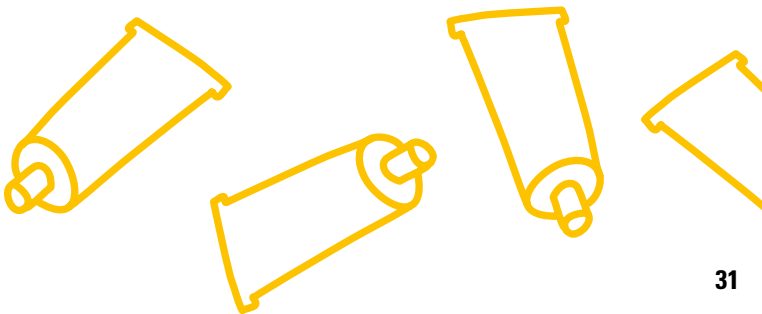
Die Haut einer atopischen Person kann

**nie genug
Fett** bekommen!



Bei schwerwiegenden Ekzemen kann die Anwendung einer kortisonhaltigen Salbe in Absprache mit dem Arzt sinnvoll sein, da das Kortison die Entzündung der Haut rasch und wirksam hemmt. Die Haut kann sich dann soweit erholen, dass das Auftragen einer Pflegecreme ausreicht. So kann sich die Haut regenerieren und einen wirksamen Schutzmantel bilden. Eine ärztlich verschriebene, momentane und gezielte Anwendung einer kortisonhaltigen Salbe ist nicht gefährlich. Bei chronischen Handekzemen stehen für die Behandlung Alternativen zur Verfügung.

Menschen, die als Kind von einer atopischen Dermatitis (= Säuglingsekzem) betroffen waren, haben auch im Erwachsenenalter eine empfindliche Haut. Sie weisen ein höheres Risiko für berufsbedingte Handekzeme auf und sollten deshalb einen Beruf mit geringer Hautbeanspruchung ergreifen. Ganz wichtig sind der Schutz und die Pflege der Haut ab dem Eintritt ins Berufsleben.



Für weitere Informa- tionen:

www.aha.ch

aha! Allergiezentrum Schweiz

Broschüren von aha! Allergiezentrum Schweiz zum Thema Haut
Neurodermitis, Kontaktdermatitis und **Urticaria**

www.2haende.ch

Pädagogische und praktische Website zur Prävention von
Berufsdermatosen

www.sapros.ch

Internet-Marktplatz der Suva mit Produkten für Sicherheit und
Gesundheit

Hautschutz

www.suva.ch/hautschutz; Broschüre «Hautschutz bei der Arbeit»,
Suva Bestellnummer 44074.d (Bestellung: www.suva.ch/waswo)

Impressum

Copyright Text, Illustrationen und Fotos: perrenoud+gogniat® 2002

Infografik: Marie-Eve, Fotos: CEMCAV, Dr. D. Perrenoud-CHUV

3. Auflage: 60 000 Ex. D; 2. Auflage: 28 000 Ex. F; 1. Auflage: 12 000 Ex. I

Druck: Egger AG, Frutigen, Juli 2008



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA

aha!infoline 031 359 90 50, www.ahaswiss.ch



Spirig Pharma AG

4622 Egerkingen · info@spirig.ch · www.spirig.ch

suva