



Hilfe für trockene Hände in Corona-Zeiten

Seit Wochen waschen wir uns ausgiebig die Hände, um das Coronavirus einzudämmen. Gleichzeitig bemerken viele von uns, dass die Haut besonders auf den Handrücken trockener wird, spannt, juckt oder sogar schmerzhafte Risse zeigt. Eine natürliche Folge des vielen Kontaktes mit Wasser, Seife und sogar Desinfektionsmittel.

Da weniger Waschen derzeit keine Option ist, anbei ein paar Tipps, um trockene Haut an den Händen in den Griff zu bekommen:

1. Immer wieder Eincremen! Egal, ob Handcreme aus der Apotheke oder aus der Drogerie – Hauptsache cremen. Besonders empfehlenswert sind Handcremes, die Urea (Harnstoff) enthalten, um die Feuchtigkeit in der Haut zu speichern. Reichlich auftragen, am besten nach jedem Waschen, ggf. vor dem Zubettgehen dick eincremen, Baumwollhandschuhe anziehen und über Nacht einwirken lassen.
2. Beim Abwaschen und Putzen Haushaltshandschuhe tragen. Damit kann ein Aufquellen der oberen Hautschicht verhindert werden und der Säureschutzmantel der Haut bleibt erhalten.
3. Hydrocortison-Creme aus der Apotheke. Als schnelle Nothilfe bei leichter Ausprägung von trockenen, geröteten, juckenden, eingerissenen Stellen an den Handrücken. 1-2 mal täglich dünn auftragen. Maximal zwei Wochen anwenden.
4. Termin beim Dermatologen: Bei sehr trockener Haut, ausgeprägtem Juckreiz und wenn die Risse nicht mehr heilen, kann der Hautarzt stärker wirksame Cremes und Salben verschreiben.

Viel Erfolg beim Cremen!
Ihre Dr. Tanja Katrin Hantke