

Sauber ohne Trockenzustände

Einseifen, säubern, desinfizieren: Hände waschen und pflegen hat zurzeit eine völlig neue Bedeutung bekommen. Geben Sie Tipps, wie sich Begleiterscheinungen durch häufigen Wasser- und Reinigungsmittelkontakt lindern oder sogar verhindern lassen.

Zwanzig Sekunden spielten für die breite Masse der Bevölkerung noch nie solch große Rolle wie aktuell – Corona sei Dank. Denn mindestens zwanzig Sekunden sollten Hände gewaschen werden, um sie gründlich zu reinigen. Dabei reicht es nicht aus, die Handinnenflächen aneinander zu reiben. Dass Kunden Hände gründlich waschen sollen, um sich vor ansteckenden Infektionen zu schützen, ist den meisten mitt-

lerweile bewusst. Erklären Sie dennoch im Beratungsgespräch wie effektives Händewaschen im Idealfall praktiziert werden sollte.

Wasser sparen Nach jedem Toilettengang, dem Streicheln von Tieren, nach dem Einkaufen oder einer Shoppingtour, bevor es ans Kochen oder Backen geht, gilt es Händezuwaschen. Aktuell heißt es nach jedem Kontakt zur Außenwelt, also nach jedem Besuch im Su-

permarkt, dem Arztbesuch oder einer Runde an der frischen Luft: daheim erst einmal Hände gründlich waschen. Allem voran ist es wichtig die Wassertemperatur warm, aber nicht heiß zu wählen. Eine kleine Menge milde, pH-neutrale Flüssigseife aus dem Spender ist eine sinnvolle Wahl zur Reinigung. Hochwertige Produkte aus der Apotheke enthalten oft rückfettende Substanzen zum Schutz der Haut vor allzu starker Austrocknung. Während des Ein-

seifens muss nicht die ganze Zeit das Wasser laufen. Die Waschlotion sollte man zunächst mit ein paar Tropfen Wasser emulgieren. Dann Wasserhahn abstellen und mindestens 20, besser 30 Sekunden gründlich reinigen. Was dabei beachtet werden soll und mit welchen selbstgeträllerten Hits die 20 Sekunden Mindestwaschzeit am besten abgeschätzt werden können, schlägt Gesa Van Hecke in Ihrem Beitrag auf Seite 106 vor.

Handtücher häufig wechseln

Wichtig ist es, die Hände danach gründlich abzutrocknen, auch in den Fingerzwischenräumen. Zum Trocknen hat jeder im Haushalt ein kleines, eigens dafür bestimmtes Handtuch im Gebrauch, das am besten täglich gewechselt wird. Praktisch sind dazu Gästehandtücher, die auf der Toilette oder in der Küche auf ihren Einsatz warten. Im Büro oder der Apotheke bieten sich zum Beispiel Einmalhandtücher an.

Muss Hände-Desinfektion sein?

Sie erleben das Dilemma rund um die Knappheit von Desinfektionsmitteln tagtäglich in Ihrem Berufsalltag. Neben



© ChesireCat / iStock / Getty Images

Toilettenpapier und Mundschutzmasken ist Desinfektionsmittel bei der Allgemeinbevölkerung so gefragt wie noch nie. Desinfektionsmittel haben auch im Privathaushalt bei erhöhtem Infektionsrisiko durchaus ihre Berechtigung. Nicht nur zur Prophylaxe einer Covid-19-Infektion, sondern auch einer Influenza oder einer normalen Erkältung. Das kann beispielsweise während einer Krebstherapie der Fall sein. In der Arztpraxis oder im Krankenhaus macht es ebenfalls Sinn, beim Eintritt und Verlassen zu desinfizieren. Ohne solche Umstände reicht es aus, Hände gründlich zu waschen und nicht ständig zu desinfizieren. Wenig sinnvoll ist es, Händewaschen durch Händedesinfektion zu ersetzen. Wer sich unterwegs ent-

sprechend schützen möchte, kann dazu auch Einmalhandschuhe tragen. Hier ist es wichtig, dass sich damit nicht ins Gesicht gefasst wird und sie zu Hause richtig ausgezogen werden. Dazu einen Handschuh ausziehen, auf links drehen und damit den zweiten abstreifen. Und dann geht es ans gründliche Händewaschen.

Was hilft gegen trockene Haut? Häufiges Händewaschen und desinfizieren sowie das Tragen von Einmalhandschuhen hinterlässt Spuren auf der Haut. Experten empfehlen dazu: einmal desinfizieren, fünfmal eincremen. Alkoholhaltige Mittel greifen den Säureschutzmantel an, machen die Haut trocken und rissig, was zu verstärktem Juckreiz führen kann.

Damit sie nicht zu stark austrocknen, empfehlen Sie im ersten Schritt milde Waschlotionen. Dazu bieten sich Produkte speziell für sensible Haut mit einem pH-Wert von 5,5 an. Geeignete Inhaltsstoffe sind Urea, Panthenol oder Pentavitin. Nach dem gründlichen Abtrocknen einen Klecks Handcreme in Hände und Nagelhaut einmassieren. Ab und zu kann ein Peeling zum Beispiel auf Basis von Zucker-Öl angewendet werden. Empfehlen Sie Produkte ohne Mikroplastik mit natürlichen, hochwertigen Ölen, wie zum Beispiel Sonnenblume, Argan, Borretsch oder Mandel. Auch Körperpeelings eignen sich ausgezeichnet zur Handpflege. Dabei genügt eine kirschgroße Menge, die mit wenig Wasser in die Hände ein-

massiert wird. Auch Nägel und Nagelhaut damit einreiben. Nach dem Abwaschen und Trocknen der Hände etwas Handcreme oder Handschaum einarbeiten. Bei besonders trockener Nagelhaut zusätzlich etwas Creme oder Öl in die Nagelhaut einmassieren. Besonders effektiv ist das vor dem Schlafengehen. So haben Hände und Nägel Zeit sich zu regenerieren. Eine Wohltat für trockene, rissige Hände ist es, wenn man sie dick mit Handcreme einbalsamiert und über Nacht dünne Baumwollhandschuhe anzieht. So einfach bleiben Hände, Nägel und Nagelhaut auch in Corona-Zeiten weich und gesund. ■

*Kirsten Metternich von Wolff,
freie Journalistin*

Anzeige

STERNSTUNDEN DER SCHNELLIGKEIT UND VERTRÄGLICHKEIT.

ASPIRIN® 500 mg Tablette bei Kopfschmerzen:

- Zerfällt **4x schneller** als Ibuprofen und sogar Ibuprofen-Lysin.¹
- Erreicht im Vergleich zu Ibuprofen-Lysin und Ibuprofen **am schnellsten die maximale Plasmakonzentration.**¹
- Wirkt spürbar nach **16,2 Minuten.**²
- Ist genauso **verträglich wie ein Placebo.**³

ASPIRIN® wirkt schnell, ist effektiv und gut verträglich!



ASPIRIN-NEU-ENTDECKEN.DE

¹ Stevens H et al. J Drug Deliv Sci Technol 2019; 51: 535–541, ² Cooper SA, Voelker M. Inflammopharmacology 2012; 20: 233–242, ³ Doerr M, Voelker M. Cephalalgia 2019; 39(1S): 1–337

ASPIRIN® 500 mg überzogene Tabletten

Wirkstoff: Acetylsalicylsäure (Ph.Eur.)

Zusammensetzung: 1 überzogene Tablette enthält: Wirkstoff: Acetylsalicylsäure (Ph.Eur.), 500 mg; sonstige Bestandteile: Tablettenkern: Natriumcarbonat, hochdisperses Siliciumdioxid; Tablettenüberzug: Hypromellose, Zinkstearat (Ph.Eur.), Carnaubawachs. **Anwendungsgebiete:** Bei Fieber und/oder leichten bis mäßig starken Schmerzen wie z.B. Kopfschmerzen, Schmerzen im Rahmen eines grippalen Infekts, Zahnschmerzen sowie Muskelschmerzen. Bitte beachten Sie die Angaben für Kinder und Jugendliche. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen Acetylsalicylsäure, andere Salicylate oder einen der sonstigen Bestandteile von Aspirin; wenn in der Vergangenheit gegen Salicylate oder ähnliche Arzneimittel (insbesondere andere nichtsteroidale Entzündungshemmer) mit Asthmaanfällen oder in anderer Weise allergisch reagiert wurde (z.B. mit Urtikaria, Angioödem, schwere Rhinitis, Schock); aktives peptisches Ulkus; hämorrhagische Diathese; schwere Leber- oder Niereninsuffizienz; schwere, nicht eingestellte Herzinsuffizienz; Kombination mit Methotrexat von mehr als 20 mg pro Woche; gleichzeitige Behandlung mit oralen Antikoagulantien; ab dem 6. Monat der Schwangerschaft. **Hinweise:** Enthält Natriumcarbonat. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! **Nebenwirkungen:** Häufigkeit auf Grundlage der verfügbaren Daten nicht abschätzbar. Blutungen und Blutungsneigung (Nasenbluten, Zahnfleischbluten, Purpura etc.) bei Verlängerung der Blutungszeit. Das Blutungsrisiko kann nach Absetzen noch 4-8 Tage anhalten. Infolgedessen kann das Blutungsrisiko bei Operationen erhöht sein. Auch intrakranielle und gastrointestinale Blutungen können vorkommen. Überempfindlichkeitsreaktionen, anaphylaktische Reaktionen, Asthma, Angioödem. Kopfschmerzen, Schwindel, Hörverlust, Tinnitus; diese Störungen sind gewöhnlich Zeichen für eine Überdosierung; intrakranielle Blutung, Bauchschmerzen, okkulte oder offene-kundige Gastrointestinalblutungen (Hämatemesis, Meläna etc.) mit der Folge einer Eisenmangelanämie; Das Blutungsrisiko ist dosisabhängig. Magenzulera und -perforationen. Anstieg der Leberenzyme, weitgehend reversibel nach Absetzen der Therapie; Leberschädigung, hauptsächlich hepatozellulär. Urtikaria, Hautreaktionen. Reye-Syndrom.

Bayer Vital GmbH, 51368 Leverkusen, Deutschland

Stand 10 / 2019

L.D.E.MKT.CC.02.2020.4172