

WICHTIGER  
HINWEIS

PrimaDerm® Hautschutzmittel stärkt die „Hautschutzwand“ und macht die Haut widerstandsfähiger gegenüber Wasser, Seife und Desinfektionsmitteln. Auch Schutzhandschuhe werden dadurch besser vertragen. Es kann, dünn aufgetragen, auch die Haut unterhalb des Mund-Nasen-Schutzes schützen.<sup>15</sup>

Für eine intakte Nasenschleimhaut<sup>9</sup>

- Reinigen Sie Ihren Nasenvorhof sanft mit in NaCl getränkten Watteträgern.
- Pflegen Sie Ihre Nasenschleimhaut mit einem sanften Nasenspray bspw. auf Meersalzbasis oder einer Nasensalbe (z.B. Panthenol-Nasensalbe).

Für eine gesunde Mundschleimhaut<sup>9</sup>

- Führen Sie regelmäßig und ausreichend Flüssigkeit zu.
- Berühren Sie Ihre Lippen nur nach vorangegangener hygienischer Händedesinfektion und Ihre Mundschleimhaut möglichst gar nicht.
- Halten Sie ihre Lippen und Schleimhäute feucht und verwenden Sie Lippenpflegeprodukte.

## Literatur:

- <sup>1</sup> Allgemeine Unfallversicherungsanstalt (AUVA) (o.J.) Poster. Gesundheitsberufe – Hautnah an der Gesundheit. Abgerufen am 07.08.2020 von <https://www.auva.at/cdscontent/?contentid=10007.792506&portal=auvaporat&viewmode=content>
- <sup>2</sup> Antes A. et al. (2005) Prävention berufsbedingter Hauterkrankungen. Allgemeine Unfallversicherungsanstalt (AUVA). Abgerufen am 07.08.2020 von <https://www.auva.at/cdscontent/load?contentid=10008.544754&version=1430388272>
- <sup>3</sup> Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (2020) Coronavirus – Fachinformationen. Abgerufen am 07.08.2020 von <https://www.sozialministerium.at/Informationen-zum-Coronavirus/Coronavirus-Fachinformationen.html>
- <sup>4</sup> Derek K.C. et al. (2020) Physical distancing, facemasks, and eye protection to prevent person-to-person transmission of SARS-CoV-2 and COVID-19: a systematic review and meta-analysis. Lancet, 395(10242), 1973-1987.
- <sup>5</sup> Dettenkofer M., Heudorf U., Reichardt CH. (2010) Aktion Saubere Hände Positionspapier. Verträglichkeit von Händedesinfektionsmitteln. Abgerufen am 13.08.2020 von [https://www.aktion-sauberehaende.de/fileadmin/ash/download-Material/Positionspapier-Literatur/05-ASH\\_Positionspapier\\_Hautschutz\\_Hautpflege\\_Farb-Paruemfrei\\_112010.pdf](https://www.aktion-sauberehaende.de/fileadmin/ash/download-Material/Positionspapier-Literatur/05-ASH_Positionspapier_Hautschutz_Hautpflege_Farb-Paruemfrei_112010.pdf)
- <sup>6</sup> Fritsch P. (2004) Dermatologie Venerologie. 2. Auflage. Springer Verlag: Berlin.
- <sup>7</sup> Gefen A., et al. (2020) Device related pressure ulcers: SECURE prevention. J Wound Care, 29(Sup2a), 1–52. Doi.org/10.12968/jowc.2020.29.Sup2a.S1
- <sup>8</sup> Herber S. (2019) Basics Ätherische Öle. Grundwissen, Aromapflege-Mischungen & Co. 2.Auflage. JOY Verlag, Oy-Mittelberg.
- <sup>9</sup> Kolbig N. (2020) Schutzausrüstung: Hautirritationen vermeiden. Die Schwester Der Pfleger (05). 28–32.
- <sup>10</sup> König R. (2020) Hände weg von Wasser und Seife! Abgerufen am 13.08.2020 von <https://www.pflege-online.de/haende-weg-von-wasser-und-seife>
- <sup>11</sup> Krankenhaushygiene und Infektionsprävention (KRINKO) (2016) Händehygiene in Einrichtungen des Gesundheitswesens. Empfehlungen der Kommission für Krankenhaushygiene und Infektionsprävention (KRINKO) beim Robert Koch Institut (RKI). Bundesgesundheitsblatt, 59, 1189-1220. Doi 10.1007/s00103-016-2416-6
- <sup>12</sup> MacGibeny M., Wassef C. (2020) Preventing adverse cutaneous reactions from amplified hygiene practices during the COVID-19 pandemic: how dermatologists can help through anticipatory guidance. Archives of Dermatological Research. Doi.org/10.1007/s00403-020-02086-x
- <sup>13</sup> PrimaveraLife (2020) Mit Aromapflege gegen Corona & Co. Abgerufen am 03.09.2020 von <https://www.primaverallife.com/mit-aromapflege-gegen-corona-und-co>
- <sup>14</sup> Robert Koch Institut (RKI) (2015) Aspekte der Hautverträglichkeit, des Hautschutzes und der Hautpflege. Epidemiologisches Bulletin, (5), 18, 149-156.
- <sup>15</sup> Schlusche C. (2018) Gesunde Haut – richtig Pflegen! Jeder hat Zugang zum richtigen Hautschutz! Schon probiert? Abgerufen am 06.08.2020 von <http://isidor.hausderbarmherzigkeit.at/aktuelles-site/neuigkeiten/pew/Seiten/Gesunde-Haut-richtige-Pflege!.asp>
- <sup>16</sup> Sonnenmoser M. (2002) Wechselwirkung zwischen Haut und Psyche. Deutsches Ärzteblatt, 11, 502.
- <sup>17</sup> Wurmböck F. (2020) Gepflegte Hände trotz Desinfektion in Coronazeiten. Abgerufen am 07.08.2020 von <https://www.hautinfo.at/artikel/wissenswertes/haende-und-fuesse/geTTPflegte-haende-trotz-desinfektion-in-coronazeiten.html>

FABE Team HB

PflegeFAchexpertInnen & PflegeBERaterInnen –  
Neues von der Pflege für die Pflege

8 | Oktober 2020

## Hautpflege und Hautschutz

## Besondere Zeiten erfordern besondere (Schutz-)Maßnahmen

## Wussten Sie, dass ...

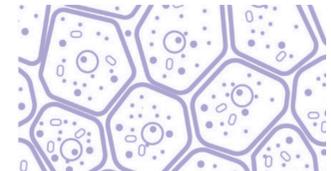
- die Haut unser größtes Organ ist, von komplexem Aufbau und Träger zahlreicher Funktionen<sup>6</sup>
- zu 90 % aus Keratinozyten besteht und einer ständigen Erneuerung unterworfen ist<sup>6</sup>
- unsere Haut im Volksmund als der „Spiegel der Seele“ bezeichnet wird und Sprichwörter wie „das geht unter die Haut“ oder „das juckt mich nicht“ auf die enge Verbindung von Haut und Psyche hinweisen<sup>16</sup>
- die Haut und das zentrale Nervensystem den gleichen entwicklungsgeschichtlichen Ursprung haben<sup>16</sup>
- Hautkrankheiten seit Jahren an führender Stelle in der Berufskrankheitenstatistik stehen<sup>2,11</sup>
- seit der COVID-19 Pandemie ein Anstieg von Hauterkrankungen zu vermerken ist<sup>12</sup>

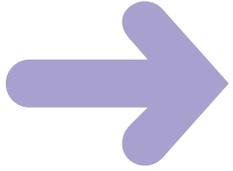
## Wussten Sie auch, dass ...

- medizinischer Mund-Nasen-Schutz (OP-Masken) dem Medizinproduktegesetz unterliegt und nur nach sorgfältiger Prüfung auf den Markt gebracht werden darf (CE-Kennzeichnung)<sup>3</sup>
- von renommierten Stellen wie dem Robert Koch-Institut und der Weltgesundheitsorganisation das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes im Gesundheitsbereich empfohlen wird<sup>3</sup>
- sich mit Maske 15 von 100 und ohne Masken 21 von 100 mit COVID-19 anstecken<sup>4</sup>

## Unsere Haut – unsere „Hautschutzmauer“

Der Aufbau der Oberhaut lässt sich anhand des Ziegelmodells erklären: Die toten Hornzellen mit ihrem Stützkeratin stellen die Ziegel und die intrazellulären Lipide den Mörtel dar. Entscheidend für die Schutzfunktion der Hornschicht ist das geordnete Vorhandensein der Lipide. Nur eine „intakte Mauer“ bietet ausreichend Schutz vor Einflüssen von außen.<sup>9</sup>





**Das Tragen von Mund-Nasen-Schutz, Schutzmasken und Schutzbrillen begünstigt Haut- und Schleimhautdefekte, eine Dermatitis und Sekundärinfektionen. Die richtige Hautpflege kann helfen dermatologische Komplikationen zu vermeiden.<sup>9</sup>**

#### TIPP AROMAPFLEGE

**zur Gesichtspflege  
– Vermeiden von  
Hautunreinheiten**

*Rosenhydrolat bio  
(Rosa damascena)  
Mehrere Male täglich 2–3 Sprüher pur  
ins Gesicht oder auf zwei Wattepad  
sprühen und das Gesicht reinigen.  
Wirkt juckreizmildernd,  
entzündungshemmend  
und antibakteriell<sup>8,13</sup>*

#### TIPP AROMAPFLEGE

**Pflegebalsam  
zur Lippen-, Gesichts-,  
Hand- und Fußpflege  
(hautregenerierend und  
feuchtigkeitsbindend)**

- 30 g Sheabutter
- 20 ml Pflanzenöl
- 2–5 gtt Sanddornfruchtfläschöl  
(für einen zusätzlichen  
Pflegeefferkt)

*Sheabutter im Wasserbad schmelzen  
lassen, dann das Pflanzen- und  
Sanddornfruchtfläschöl hinzufügen,  
abfüllen, verschließen, schütteln  
und abkühlen lassen<sup>8,13</sup>*

### Hautpflegetipps

- reinigen Sie Ihre Haut sanft mit **pH-hautneutralen Reinigungsmitteln**<sup>1</sup>
- halten Sie die **Reinigungsdauer kurz** (eine häufige und langandauernde Hautreinigung führt zu einem Verlust der natürlichen Hautschutzbarriere)<sup>1</sup>
- **körperwarmes Wasser** verwenden, denn heißes Wasser trocknet die Haut zusätzlich aus<sup>1</sup>
- **vermeiden Sie Reibung** bei der Körperreinigung, z.B. mit Waschlappen oder rauen Handtüchern<sup>1</sup>
- verwenden Sie **Hautpflegeprodukte ohne Duftstoffe** oder andere reizende Stoffe<sup>1</sup>
- tragen Sie **Hautpflegeprodukte** mehrmals täglich auf<sup>1</sup>
- legen Sie während der Pause Schutzbrille und -maske ab und gehen Sie möglichst an die **frische Luft** (Haut wird von Druck befreit und angefeuchtete Haut kann abtrocknen)<sup>9</sup>
- **versorgen** Sie auch kleine Wunden sofort **hygienisch**, Schadstoffe und Allergene dringen leichter durch geschädigte Haut<sup>1</sup>
- **Schutzhandschuhe nur mit trockenen Händen** anziehen, ansonsten droht eine Hyperhydratation, welche die Entstehung eines Handekzems fördern kann<sup>17</sup>

## WISSENSWERT!

Nur bei sichtbarer Verschmutzung ist das Händewaschen vor der Desinfektion notwendig, denn Alkohol trifft dadurch auf die, durch Seife und Wasser vorgeschädigte Haut.<sup>10,14,17</sup> Keine Händedesinfektion unmittelbar nach dem Händewaschen!<sup>14</sup> Aus Sicht des Hautschutzes ist dieses Vorgehen kaum an Schädigung zu überbieten. Die Hautfette werden zunächst durch den Alkohol aus der Haut gelöst und danach mit dem Wasser fortgespült.<sup>5,10,17</sup>

Wird bei vorgeschädigter Haut auf die Händedesinfektion verzichtet – weil es brennt – und stattdessen nur mehr Hände gewaschen, führt dies zu einer Verschlechterung des Hautzustandes. Auch bei vorgeschädigter Haut ist die Händedesinfektion die Maßnahme der ersten Wahl.<sup>10,17</sup>

## Hautschutz bei Feuchtigkeit

Durch das Tragen von Masken oder Schutzhandschuhen über mehreren Stunden bildet sich häufig Feuchtigkeit auf der Haut. Dies kann zu einer **Hyperhydratation** der Haut führen. Dabei kommt es zum Aufweichen der Hornzellschicht und die Haut verliert ihre Schutzfunktion.<sup>17</sup>

### Gegen Feuchtigkeitsschäden<sup>10</sup>

- Wenden Sie bei noch intakter Haut dünn eine **Hautschutzcreme** an (z.B. PrimaDerm®, 3M Caviol® Langzeit-Hautschutz-Creme).
- Decken Sie nicht mehr intakte Haut, bei Erosionen oder Ulzerationen, mit einem hochleistungsfähigen **Hautschutz** (z.B. 3M Caviol Advance) ab. Der Hautschutzfilm muss dabei vollständig abgetrocknet sein, bevor Sie den Mund-Nasen-Schutz oder die Brille wieder anlegen.

### Gegen Druckstellen

- Achten Sie darauf, dass die Schutzmaske richtig anliegt.<sup>9</sup>
- Spätestens nach zwei Stunden die Maske abnehmen, damit der Druck auf die sonst abgedeckten Hautpartien entfällt.<sup>9</sup>
- Keine Pflaster, Mullkompressen oder sonstige Materialien an den Stellen, wo die Maske direkt auf der Haut liegt, anbringen.<sup>7</sup> Bei mechanischen Reizungen können Sie die Haut mit einem dünnen Hydrokolloid-Verband (z.B. Comfeel Plus® Transparent) bzw. dünn aufgetragenem Hautschutz-Präparat schützen.<sup>9</sup>
- Es gibt kreative Lösungen zur Druckentlastung z.B. der Einsatz von Haarschmuck.

## Risikominimierung von Kontaktdermatitis<sup>9</sup>

Die verwendeten Komponenten in den Schutzmaterialien können zu Unverträglichkeiten und zu Kontaktallergien führen, neben Juckreiz treten auch Erytheme auf. Viele Betroffene beklagen auch schuppige Hautareale.

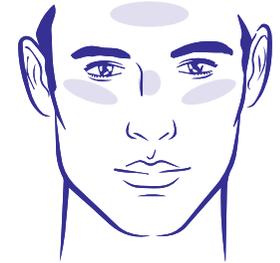
- Achten Sie darauf, dass Ihre Schutzmaske nicht durchfeuchtet ist und Ihre Schutzbrille gereinigt ist.
- Treten Juckreiz, Brennen oder Stechen auf, sollten Sie Masken bzw. Schutzbrillen aus einem anderen Material tragen (kontaktieren Sie dazu Ihre Betriebsärztin).
- Verhindern Sie den direkten Hautkontakt der Maske durch das Aufkleben von Hydrokolloiden bzw. das dünne Auftragen von Hautschutzfilmen (z.B. PrimaDerm®).

#### TIPP AROMAPFLEGE

**Nasenöl für trockene  
Nasenschleimhaut  
(keimreduzierende Wirkung,  
pflegt die Schleimhäute)**

- 10 ml Mandelöl oder Sesamöl
- 2 gtt Ravintsara bio  
(Cinnamomum camphora)
- 1 gtt Benzoe Siam bio  
(Styrax tonkinensis)

Mehrere Male täglich mit einem Watteträger im Naseneingang auftragen.<sup>8,13</sup>



#### TIPP AROMAPFLEGE

**zum Schutz der  
Mundschleimhaut  
Sesamölziehen  
(entgiftet und pflegt)**

1 Teelöffel Sesamöl ca. 2 Minuten gurgeln, durch die Zähne ziehen, im Mund bewegen, anschließend in ein Tuch spucken und wie gewohnt die Zähne putzen.<sup>8,13</sup>