

Thema

Die Haut im Winter



Eine Extraportion Pflege

Draußen knackig kalt – drinnen warm und trocken: Die winterlichen Witterungs- und Umweltbedingungen sind für die Haut die reinste Strapaze. Besonders Gesicht und Hände machen Temperaturunterschiede von 20 Grad und mehr zu schaffen. Damit beruflich stark beanspruchte Hände jetzt keinen Schaden nehmen, ist gezielte Pflege nötig.

Wer empfindliche Haut hat, bekommt dies spätestens im Winter zu spüren. In der kalten Jahreszeit klagten besonders viele Menschen über Hautirritationen wie Spannungsgefühl, Juckreiz, trockene und rissige Haut. Warme Kleidung nützt nichts: um die Haut winterfest zu machen, sind gezielte Hautschutzmaßnahmen nötig. Die Witterungs- und Umweltbedingungen, die der Winter bringt, setzen selbst eine gesunde Haut unter Stress. Und das in vielerlei Hinsicht:

GEFÜHLTE TEMPERATUR

Der eiskalte Wind zerrt erbarmslos an Gesicht und Händen und spätestens jetzt wird klar, was der Wetterbericht mit dem Begriff der „gefühlten Temperatur“ umschreibt: Je stärker der Wind bläst, desto kälter fühlt sich das Wetter auf der Haut an. Bei den winterlichen Temperaturen verän-

dert sich auch die Luftfeuchtigkeit. Kalte Luft kann nur wenig Feuchtigkeit transportieren und wird trocken. Je trockener aber die Umgebungsluft ist, desto mehr Eigenfeuchtigkeit gibt die Haut ab. Kommt der Mensch dann vom Kalten ins wohlig-warme Trockene, erhält unsere schützende Körperhülle gleich den nächsten Schock. Die trockene Heizungsluft entzieht der



li: REM-Aufnahme glatter Haut re.: REM-Aufnahme rissige Haut Gefahr für trockene Haut: Die geringe Luftfeuchtigkeit im Winter verstärkt die Abgabe hauteigener Feuchtigkeit

Haut noch mehr Feuchtigkeit. Nur durchschnittlich 30 Prozent beträgt die Luftfeuchtigkeit in geheizten Räumen, hautgesund wären dagegen mindestens 50 Prozent. Folge: Der Wassergehalt in der Haut sinkt weiter.

BARRIEREFUNKTION GEFÄHRDET

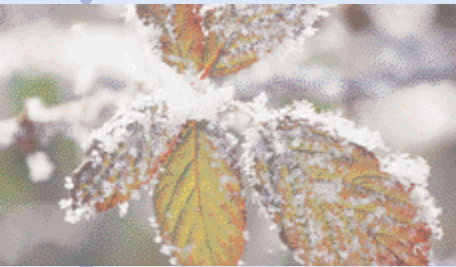
Nicht nur die Hautfeuchtigkeit sinkt, bei Kälte schaltet der gesamte Stoffwechsel einen Gang herunter. Daher produzieren die Talgdrüsen weniger Hautfett, der Anteil an natürlichen Fetten, den Lipiden, geht spürbar zurück. Schon bei Außentemperaturen ab 8°C gelangt kaum noch Hautfett an die äußere Hautschicht. Damit gerät der natürliche Hydrolipidfilm aus der Balance.

Dieser Oberflächenschutz aus Wasser (hydro) und Fett (lipos) übernimmt wichtige physikalische Funktionen, z.B. die Abwehr von Fremdorganismen wie Bakterien und Pilzen. Dabei spielt der Anteil an leicht sauren Komponenten wie Milch-, Amino- und andere Säuren eine wichtige Rolle. Sie sorgen für ein schwach-saures Milieu mit einem pH-Wert um 5,5, das schädlichen Keimen den Zugang ver-

Fortsetzung auf Seite 4

Thema

Fortsetzung



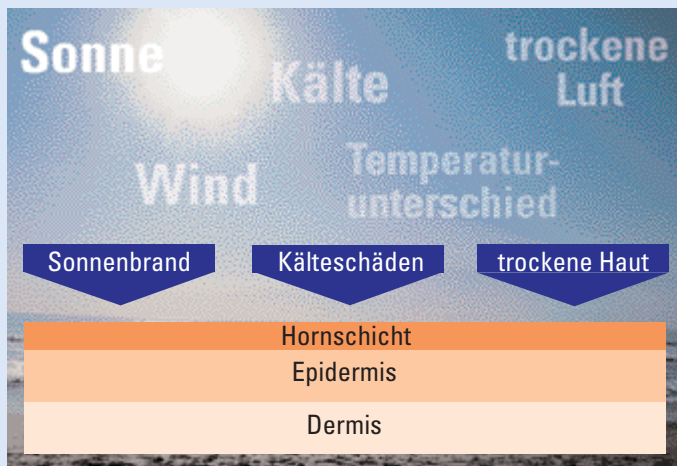
wehrt. Der wässrige Part des Hydrolipidfilmes wird daher auch Säureschutzmantel genannt. Durch die Einlagerung der Lipide in die einzelnen Hornzellen, bleibt die Haut geschmeidig. Da den Hornzellen im Winter der Nachschub an Lipiden fehlt, muss von außen für Ausgleich gesorgt werden. Eine ausreichende Fettzufuhr ist auch notwendig, um wieder genügend Feuchtigkeit in der Haut speichern zu können.

EINE FRAGE DES TYP

Bei der richtigen Pflege der Winterhaut geht es nicht in erster Linie um die Zufuhr von Feuchtigkeit, sondern darum, den übermäßigen Wasserverlust zu reduzieren bzw. das Speicherungsvermögen der Haut zu erhöhen. Erreicht wird dieses Ziel durch Produkte, die unterschiedliche Strategien verfolgen:

- Das „Einschließen“ von Wasser in der Oberhaut durch eine fetthaltige Schicht, die für Wasser undurchlässig ist (Okklusion)

- Das „Festhalten“ von Wasser in der Hornschicht durch feuchtigkeitsbindende Substanzen wie z. B. Harnstoff, Glycerin etc.
- Welcher Ansatzpunkt bei den Produkten jeweils im Vordergrund steht, hängt auch von dem Emulsionstyp ab. Okkludierende Cremes gehören zu den so genannten W/O-Emulsionstypen, d. h. Wasser-in-Öl Emulsionen. Bei diesen Produkten sind die Wasser- / Feuchtigkeitströpfchen von Pflegeölen umhüllt. Der Anteil an pflegenden Fetten und Ölen ist daher größer. Auf der Haut bildet sich eine reichhaltige Schutzschicht, die ein weiteres Austrocknen durch Feuchtigkeitsverlust verhindert.



HÄNDE BEVORZUGT BEHANDELN

- W/O-Produkte sind besonders als Schutzcremes für beanspruchte Hände empfehlenswert.
- Hier ist der Hydrolipidfilm ohnehin schwächer

ausgebildet, da die Talgdrüsendichte an den Händen geringer ist. Dem Handrücken fehlt das polsternde Unterhautfettgewebe – ein weiterer Risikofaktor für trockene, strapazierte Haut.

Bei O/W- bzw. Öl-in-Wasser-Emulsionen sind die Pflegeöl-Tröpfchen von Wasser und Feuchtigkeitströpfchen umhüllt. Dadurch erhalten die Produkte einen leichteren Charakter, lassen sich gut verteilen und ziehen schnell ein. Der Fettanteil ist bei diesen Emulsionen jedoch deutlich geringer. Um trotzdem Wasser in der Haut binden zu können, werden O/W-Cremes feuchtigkeitsbindende Substanzen zugefügt.

Dazu zählen u. a. der natürliche Harnstoff (Urea), Hyaluronsäure, Glycerin und Kollagen.

Im Winter ist die Haut besonderen Witterungs- und Umweltbedingungen ausgesetzt: Sonne: Um bis zu 90prozentige Wirkungssteigerung bei Schnee. Wind und Kälte: Ab 8 C° Einstellung der Sebumproduktion. Temperaturunterschiede und trockene Luft: Vermehrte Abgabe hauteigener Feuchtigkeit



Pflege im Winter: Bei W/O-Emulsionen werden die Wasser- und Feuchtigkeitströpfchen von Pflegeölen umhüllt.

Tipps

Pflegefahrplan für den Winter

Besonders im Winter macht sich bemerkbar, wie die Haut im beruflichen Alltag beansprucht wird: Spannungsgefühl, Juckreiz, Rötungen treten selbst bei Menschen mit normaler Haut auf, die ansonsten keine Hautprobleme haben. Die nachfolgenden Pflegetipps helfen daher allen, ihre Haut gesund durch die kalte Jahreszeit zu bringen:

TIPPS FÜR DIE HÄNDE-DESINFEKTION

Dass Hände-Desinfektionsmittel die Haut massiv austrocknen und für Hautschädigungen verantwortlich sind, wurde von Dermatologen und Hygienikern widerlegt: Alkoholische Einreibepreparate sind auf intakter Haut sogar noch verträglicher als Waschpräparate. Zwar werden die wichtigen Hautfette gelöst, aber nicht entfernt. Außerdem bleibt der hauteigene pH-Wert von 5,5 erhalten.



Folgende Tipps können die Verträglichkeit von Hände-Desinfektionsmitteln noch optimieren:

- Nur Produkte mit Rückfettungssystem verwenden. Pflegestoffe verringern die Abschuppungsraten der Haut und beugen somit einem rauen, trockenen Hautzustand vor.
- Spezielle Komponenten wirken einem Wasserverlust entgegen. So kann z. B. der hygroskopische Wirkstoff Mecetronium etilsulfat Feuchtigkeit binden (in Sterillium®).
- Die befürchtete Austrocknung durch Alkohol tritt hauptsächlich in Verbindung mit Wasser auf. Bei vorangegangener Reinigung müssen die Hände unbedingt vollständig trocken sein, auch damit die Wirkung nicht beeinträchtigt wird. Besser unmittelbar vor einer Hände-Desinfektion auf das Händewaschen verzichten.



TIPPS FÜR DIE REINIGUNG

- Im Winter ist der Hydrolipidfilm besonders empfindlich. Waschlotionen sollten im pH-Wert daher unbedingt auf das physiologische Milieu von 5,5 oder neutral eingestellt sein.
- Häufiges Waschen entzieht der Haut Fett und damit Feuchtigkeit. Nur milde Waschlotionen mit zusätzlichen Rückfettungskomponenten verwenden.
- Zum Duschen sind im Winter Duschöle mit hochwertigen Ölen empfehlenswert – sie überziehen die Haut schon beim Waschen mit einem feinen Pflegefilm. Danach die Haut nicht abrubbeln, sondern vorsichtig abtupfen.
- Je heißer das Wasser, desto größer der Austrocknungseffekt: Gerade die Hände am besten nur lauwarm waschen und Duschbäder mit kaltem Wasser abschließen (auch gut für das Immunsystem).

TIPPS FÜR DIE PFLEGE

- Vor Arbeitsbeginn, d. h. vor Arbeitsaufnahme und nach jedem Händewaschen die Hände eincremen, dabei verstärkt fetthaltigere W/O-Produkte (Wasser-in-Öl) einsetzen.
- Vor Kontakt mit wässrigen Lösungen W/O-Schutzprodukt auftragen.
- Beim Eincremen der Hände zunächst eine geeignete Menge (ist individuell unterschiedlich) auf den Handrücken verteilen.



WINTERHAUT – TIPPS FÜR DIE KALTE JAHRESZEIT

- Für ausreichende Luftfeuchtigkeit sorgen (z. B. durch Zimmerpflanzen, Luftbefeuchter).
- Genügend trinken. Nicht nur im Sommer, auch im Winter benötigt der Körper täglich mindestens 2 Liter Flüssigkeit (Wasser oder Kräuter- bzw. Früchtetee).
- Ernährung für die Haut: Besonders Vitamin C und E gehören zu den feuchtigkeitsbindenden Stoffen.
- Wechselduschen von warm auf kalt. Fördern die Durchblutung der Haut und den Stoffwechsel, der jetzt auf Sparflamme geschaltet hat.



- Fingerzwischenräume und Nagelbett berücksichtigen.
- Erst zum Schluss die Hautschutzcreme auf die Handinnenseiten verteilen. Hier ist physiologisch eine dickere Hornhautschicht vorhanden, somit besteht ein besserer Schutz.
- Handcremes immer vollständig einreiben. Verhindert beim Handschuhtragen die Bildung eines Mikroklimas.



Prävention

Hautschutz per Gesetz

In den Wintermonaten treten verstärkt Hautprobleme bei den Beschäftigten auf. Die Witterungs- und Umgebungsverhältnisse mit starken Temperaturschwankungen und trockener Luft setzen der Haut extrem zu. Gerade jetzt ist es besonders wichtig, den gesetzlich geforderten Hautschutz konsequent umzusetzen.

Owohl die Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW) mit einem Rückgang um fast 40 Prozent erfreuliche Erfolge im Kampf gegen beruflich bedingte Hauterkrankungen verzeichnen kann, bleiben Ekzeme und Allergien das gesundheitliche Risiko Nummer 1 im Gesundheitsdienst.

Dennoch: Vor zehn Jahren hätten viele Arbeitnehmer als Folge ihrer Hautkrankheit den Beruf aufgeben müssen. Heute kann in vielen Fällen durch einen konsequenten Hautschutz, begleitet und überwacht von Betriebs- und Hautärzten ein Verbleiben im Beruf erreicht werden.



Die Hände des Pflegepersonals werden besonders beansprucht

GESETZLICH VERANKERT

Eine ganze Reihe von Gesetzen und Verordnungen regeln die Präventionsmaßnahmen von Hauterkrankungen:

Berufskrankheitenverordnung (BKV) § 3

Fordert Maßnahmen zur frühzeitigen Erkennung beruflich bedingter Hauterkrankungen und regelt die Kostenübernahme durch die Unfallversicherungsträger

Sozialgesetzbuch VII § 14

Regelt die Aufgabe der Unfallversicherungsträger, arbeitsbedingte Gesundheitsgefahren durch Präventionsmaßnahmen zu verhüten.

BGV A1 Grundsätze der Prävention

Regelt u. a. die Pflichten des Arbeitgebers zur Verhütung von Gesundheitsgefahren, wie z. B. Berufskrankheiten.

Der Arbeitgeber muss geeignete Hautschutzmittel bereitstellen

BGR 197 Benutzung von Hautschutz

Erläutert Maßnahmen zur Gefährdungsermittlung, Hautgefährdungen, Pflicht zur Erstellung eines Hautschutzplanes.

TRGS 540 Sensibilisierende Stoffe

Empfehlungen und Präventivmaßnahmen beim Umgang mit sensibilisierenden Stoffen.

TRGS 531 Gefährdung der Haut durch Arbeiten im feuchten Milieu (Feuchtarbeit)

Behandelt Wasser als Gefahrstoff, nennt damit in Zusammenhang stehende Risiken und Präventivmaßnahmen, Umgang mit Reinigungsmittellösungen.

Im Zentrum der gesetzlichen Vorschriften und Empfehlungen steht die Pflicht des Arbeitgebers, Schutzmaßnahmen für den Arbeitnehmer zur Prävention von Hauterkrankungen zu treffen, u. a.:

- Bereitstellung geeigneter Mittel für den Hautschutz



Arbeiten im feuchten Milieu gefährdet die Haut



- Ermittlung der Gefährdungen am Arbeitsplatz
- Erstellung eines Hautschutzplans für alle Arbeitsbereiche
- Aufklärung über alle Maßnahmen zur Vermeidung von Hauterkrankungen – diese Unterweisungen sollen mindestens einmal jährlich erfolgen und müssen dokumentiert werden

Auch der Arbeitnehmer hat nach dem Gesetz Pflichten, so muss er Hautschutzmittel anwenden, um Schäden für seine Gesundheit zu verhindern.

NEU:

KOMPETENZ-CENTER HAUT

Mit ihrem Ende Januar 2004 eingeweihten Schulungs- und Beratungszentrum (BGW schu.ber.z) bietet die Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW) geballte Hautkompetenz. Praxisnähe, effiziente Information, Beratung und Schulung sowie individuelle Konzepte für die Prävention und Rehabilitation hat sich das neuartige Schulungskonzept der Berufsgenossenschaft zum Ziel gesetzt. Allen Interessierten und Betroffenen stehen in Berlin, Bochum und Delmenhorst Beratungsteams zur Verfügung. Infos unter: www.bgw-online.de oder BGW schu.ber.z

Fischstraße 31

27749 Delmenhorst

Telefon: 04221 / 913 - 701

E-Mail: schuberz-delmenhorst@bgw-online.de