NIMM'S IN DIE HAND



EIN LEITFADEN ZUM UMGANG MIT DEM CHRONISCHEN HANDEKZEM.

LOS›

LEO

Chronisches Handekzem ist ein Ekzem an den Händen und Handgelenken, das länger als 3 Monate anhält oder mindestens zweimal im Jahr auftritt. Chronisches Handekzem kann nur von einer Ärztin oder einem Arzt diagnostiziert werden.

*Diese Broschüre ist für Sie gedacht, wenn Sie glauben, dass Sie an **chronischem Handekzem** leiden, oder wenn bei Ihnen diese Diagnose gestellt wurde.*
Unterstrichene Begriffe werden im Glossar am Ende der Broschüre erklärt.

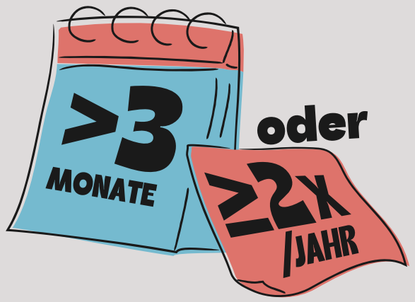
WAS IST EIN CHRONISCHES HANDEKZEM?
WAS TUN?
IHR SYMPTOM-TRACKER

WAS IST EIN CHRONISCHES HANDEKZEM?



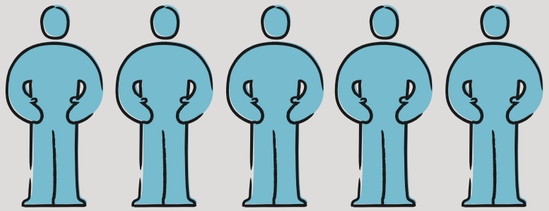
WAS IST EIN CHRONISCHES HANDEKZEM?

Das chronische Handekzem (CHE) ist ein Ekzem an den Händen und Handgelenken,...



...DAS LÄNGER ALS 3 MONATE ANHÄLT ODER MINDESTENS ZWEIMAL PRO JAHR AUFTRITT.

Rund 5% der Bevölkerung leidet möglicherweise an chronischem Handekzem.

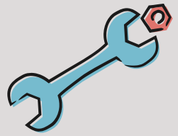


DAS SIND ETWA 5 VON 100 MENSCHEN

Wenn Sie in folgenden Berufsgruppen arbeiten, haben Sie möglicherweise ein höheres Risiko für Handekzeme:



FRISEUR-HANDWERK



KFZ-MECHANIK



REINIGUNGS-BERUFE



GESUNDHEITS-WESEN



METALL- ODER BAUGEWERBE

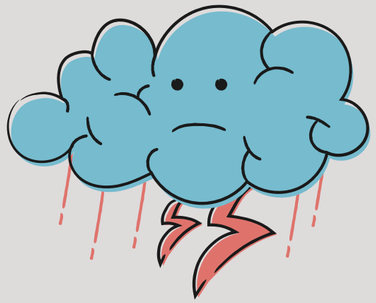


KOSMETIK-BRANCHE

In diesen und ähnlichen Berufsgruppen ist man vermehrt **Reizstoffen** oder **Allergenen** ausgesetzt, welche das chronische Handekzem begünstigen. Auch durch bestimmte Hobbys oder alltägliche Aktivitäten wie Hausarbeit kann CHE ausgelöst werden. Sie können also auch dann an CHE leiden, wenn Sie keinen dieser Berufe ausüben.

Zu den **Symptomen** gehören Juckreiz und Schmerzen, und die Haut kann gerötet und schuppig aussehen.
Die Auswirkungen von CHE sind jedoch über die körperlichen Beschwerden hinaus möglich.

Betroffene können mit den folgenden Problemen konfrontiert sein:



EMOTIONALE UND PSYCHISCHE GESUNDHEITLICHE AUSWIRKUNGEN. EINIGE BETROFFENE MUSSTEN ÄNDERUNGEN AN IHREM LEBENSSTIL, IHRER ARBEIT ODER IHREN TÄGLICHEN AKTIVITÄTEN VORNEHMEN.

WIE MAN ERKENNT, OB ES SICH UM EIN CHRONISCHES HANDEKZEM HANDELT

Hände sollten nicht ständig jucken und schmerzen. Für Menschen mit chronischem Handekzem (CHE) kann dies jedoch eine Dauerbelastung sein. Zögern Sie nicht, eine Hautärztin oder einen Hautarzt aufzusuchen.

Könnte es sich um CHE handeln?

Die folgende Frage hilft Ihnen herauszufinden, ob Ihre Symptome auf ein CHE hindeuten könnten.
(Bei Ja ankreuzen)*

1. Hält das Ekzem an Ihren Händen oder Handgelenken...



A) seit 3 Monaten oder länger an? ☐

ODER



B) oder ist es im letzten Jahr zwei Mal oder öfter erschienen? ☐

Wenn Sie Frage 1A oder 1B mit "Ja" beantwortet haben, könnte es sich um CHE handeln, aber nur **eine Ärztin oder ein Arzt (in der Regel eine Hautärztin oder ein Hautarzt) kann CHE diagnostizieren. Dieser Fragebogen dient nicht der medizinischen oder diagnostischen Beratung. Sprechen Sie immer mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.*



IM ABSCHNITT 'SYMPTOM-TRACKER' FINDEN SIE EINIGE NÜTZLICHE TIPPS, DIE SIE IN EINEM GESPRÄCH MIT IHRER ÄRZTIN ODER IHREM ARZT UNTERSTÜTZEN.

Anzeichen für ein chronisches Handekzem

Um die Symptome eines CHEs zu beschreiben, ist es hilfreich, die richtigen Begriffe zu kennen.

ERYTHEM	*Hautrötungen*
SCHUPPUNGEN	*Hautschuppen*
RHAGADEN	*Risse in der Haut*
LICHENIFIKATION	*Harte, raue Hautstellen, die dunkler aussehen können als die umgebende Haut*
VESIKEL	*Kleine Bläschen, normalerweise klar und mit Flüssigkeit gefüllt*
ÖDEME	*Schwellung der Haut*
HYPERKERATOSE	*Verdickung der äußeren Hautschicht*

SCHÜBE & AUSLÖSER

Schübe

Die Symptome des chronischen Handekzems können sich im Laufe der Zeit verändern. Manchmal bessern sie sich und verschlimmern sich dann wieder. Zeiten, in denen die Symptome schlimmer sind, werden als "**Schübe**" bezeichnet. Schübe können manchmal auftreten, wenn Sie mit Auslösern in Kontakt kommen.

Auslöser

Auslöser sind Faktoren, die zu einer Verschlechterung des Ekzems führen können. Es ist hilfreich herauszufinden, welche Faktoren das chronische Handekzem verschlimmern können, und diese so weit wie möglich zu vermeiden.

Auslöser können für jede Person unterschiedlich sein, aber beispielsweise folgende Dinge umfassen:



SEIFEN



CHEMIKALIEN



FEUCHTARBEIT



ALKOHOL



RAUCHEN



GUMMI



ESSEN



METALLE



STRESS



HÄUFIGES HÄNDEWASCHEN



KALTE ODER WARME TEMPERATUREN



HORMONELLE VERÄNDERUNGEN



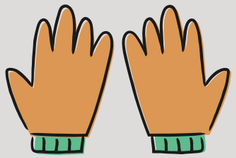
Wenn eine Ärztin oder ein Arzt chronisches Handekzem diagnostiziert, können auch Tests durchgeführt werden, um den möglichen Auslöser herauszufinden, und Wege zur Vermeidung zu finden.

WAS TUN?



HANDEKZEME, DIE IMMER WIEDER AUFTRETEN?

Chronische Handekzeme (CHE) verschwinden möglicherweise nicht bei allen vollständig, aber es gibt Maßnahmen, mit denen man CHE unter Kontrolle bringen kann.



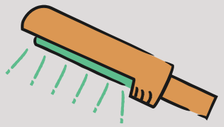
GRUNDLEGENDE HANDPFLEGE

Unabhängig vom Stadium des CHEs kann eine grundlegende Handpflege empfehlenswert sein. Dazu kann die Verwendung von Hautpflege, das Tragen von Handschuhen oder die Vermeidung von Auslösern (wie Allergenen oder Reizstoffen) gehören.



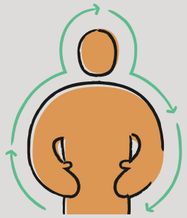
TOPISCHE BEHANDLUNGEN

Topische Behandlungen sind Behandlungen, die auf die Haut aufgetragen werden. Beispielsweise wirken Cremes, Salben oder Lotionen lokal, d. h. nur auf der behandelten Stelle.



PHOTOTHERAPIE

Bei der **Phototherapie** wird ultraviolettes Licht (UV) zur Behandlung von mittelschwerem bis schwerem CHE eingesetzt. Sie wird von Fachpersonen in einer ärztlichen Praxis oder einem Krankenhaus durchgeführt.



SYSTEMISCHE THERAPIE

Eine **systemische Therapie** kann oral oder durch Injektion verabreicht werden und wirkt im gesamten Körper.

Eine Ärztin oder ein Arzt kann mit Ihnen besprechen, welche Behandlung geeignet ist, einschließlich der dazugehörenden Vorteile und Nebenwirkungen.

WENN DIE DIAGNOSE CHRONISCHES HANDEKZEM STEHT, DANN BETREUT IN DER REGEL EINE HAUTÄRZTIN ODER EIN HAUTARZT DIE BEHANDLUNG.

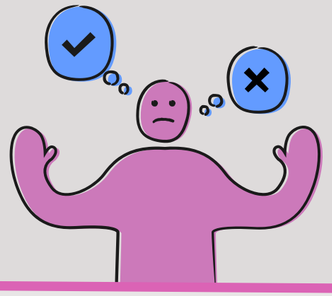


SYMPTOM TRACKER



PLÄNE ABSAGEN, HÄNDE VERSTECKEN, ZU HAUSE BLEIBEN...

Manchmal kann es sich so anfühlen, als würde das chronische Handekzem (CHE) jede Entscheidung beeinflussen, egal ob groß oder klein.



Es kann schwierig sein, über chronische Handekzeme zu sprechen, selbst mit Familie und Bezugspersonen. Manche Menschen mit CHE haben vielleicht das Gefühl, dass ihre Symptome nicht schwerwiegend genug sind, um eine Ärztin oder einen Arzt aufzusuchen, oder, dass niemand versteht, wie es sich anfühlt.

Es kann schwierig sein, die Auswirkungen von CHE zu vermitteln, insbesondere da sich die Symptome im Laufe der Zeit verändern können. Die Hände sehen möglicherweise nicht mehr so schlimm aus wie bei einem früheren Schub. Darüber hinaus kann es schwierig sein, die weniger sichtbaren Auswirkungen von CHE anzusprechen: die psychischen, emotionalen und sozialen.



Eine Dokumentation der Beschwerden zwischen den Behandlungsterminen kann der Ärztin oder dem Arzt dabei helfen, die Auswirkungen des CHEs, auch auf den Alltag und die Lebensqualität, besser zu verstehen.

KÖRPERLICHE SYMPTOME

Beginn der Aufzeichnung: **Ende der Aufzeichnung:**

1. **Wie würden Sie an Ihrem schlimmsten Tag seit Beginn der Aufzeichnung die folgenden Symptome auf einer Skala von 1 bis 5 bewerten?**

	1	2	3	4	5
Juckreiz					
Schmerzen					
Risse					
Rötungen					
Trockenheit					
Schuppenbildung					
Sonstige Symptome *(wie Erythem oder Schuppenbildung)*					
	Überhaupt nicht schlimm				Extrem schlimm

2. **Wie stark wurden Sie von diesen Symptomen während dieser Zeit beeinträchtigt?**

1	2	3	4	5
Überhaupt nicht schlimm				Extrem schlimm

3. **Haben diese Symptome Ihren Schlaf beeinträchtigt?**

1	2	3	4	5
Überhaupt nicht schlimm				Extrem schlimm

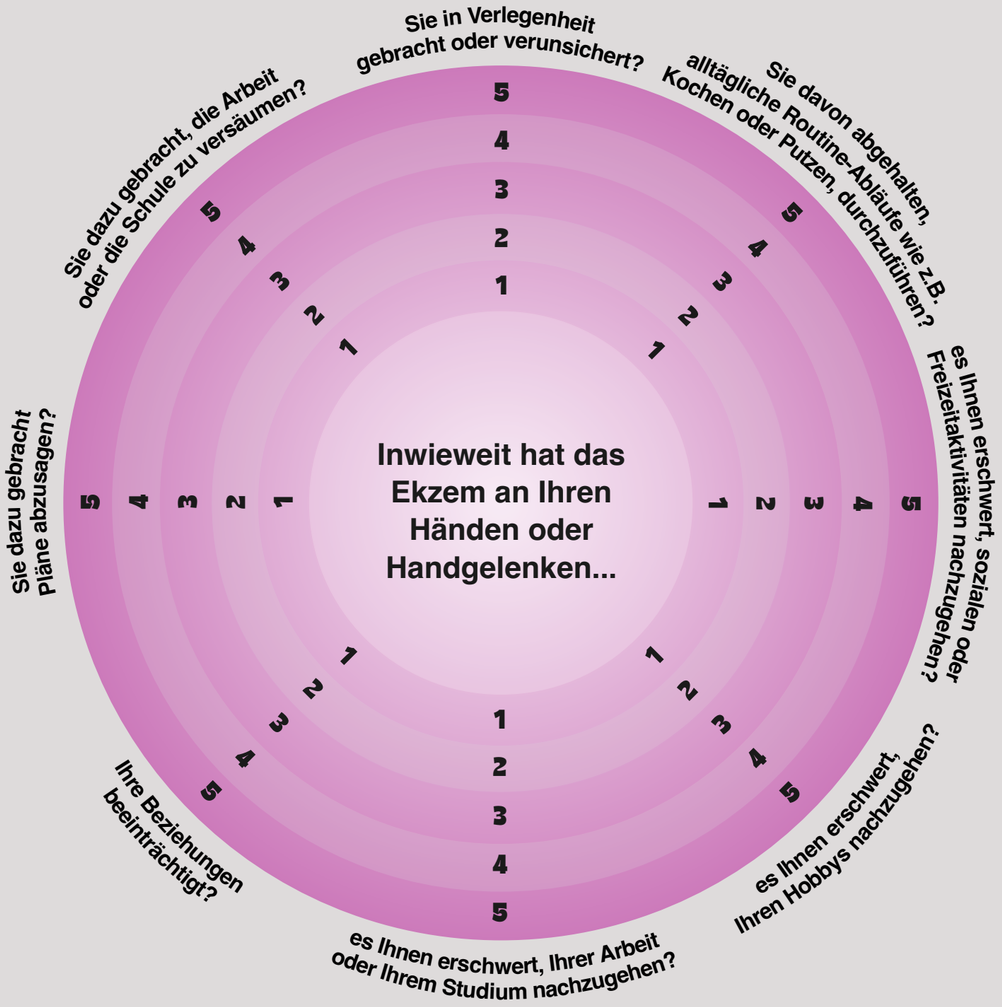
4. **Wie viele Tage dauerte Ihr längster Schub?** **Tage**

DIE ERFASSUNG DER SYMPTOME KANN HELFEN, DIE VERÄNDERUNGEN DES SCHWEREGRADS IM LAUFE DER ZEIT ZU ERFASSEN.



SYMPTOME, DIE ÜBER DAS PHYSISCHE HINAUSGEHEN

Bewerten Sie auf einer Skala von 1 (gar nicht) bis 5 (sehr stark oder sehr oft):



1. **Haben Sie Auslöser bemerkt, die zu einer Verschlechterung der Symptome geführt haben?**

2. **Haben Sie versucht, etwas gegen die Verschlechterung der Symptome zu unternehmen?**
(Dazu könnte gehören: bestimmte Allergene oder Reizstoffe meiden, Handschuhe tragen, Cremes oder Hautpflege verwenden)

BEHANDLUNG

Es ist wichtig, realistische Erwartungen und Behandlungsziele zu setzen.

1. **Was erhoffen Sie sich von der Behandlung?**

2. **Führen Sie alle bisherigen Behandlungen für chronisches Handekzem auf:**

3. **Beginn der Behandlung:**

4. **Wurden die Behandlungen gemäß den Empfehlungen der Ärztin oder des Arztes durchgeführt?**

Behandlungsplan

(Sie können diesen gemeinsam mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt ausfüllen)



Bitten Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt , alle identifizierten Allergene aufzulisten (diese können lange oder komplizierte Namen haben).



Planen Sie, wie Sie Auslöser vermeiden oder ersetzen können.



Weitere Änderungen Ihres Lebensstils, die Ihrer Meinung nach hilfreich sein könnten (z. B. das Tragen von Handschuhen oder das Aufhören mit dem Rauchen).

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt kann Ihnen noch weitere nützliche Tipps geben.



WARTEN SIE NICHT, BIS DIE SYMPTOME SIE NOCH MEHR EINSCHRÄNKEN. SPRECHEN SIE MIT EINER HAUTÄRZTIN ODER EINEM HAUTARZT UND NEHMEN SIE ES IN DIE HAND.



Wenn Sie seit **mehr als 3 Monaten** an Ekzemen an Händen und Handgelenken leiden oder wenn diese **zweimal oder öfter im Jahr wiederkehren**, könnte es sich um ein **chronisches Handekzem** handeln.*

Suche jetzt eine Hautärztin oder einen Hautarzt auf und...

NIMM'S IN DIE HAND

*Chronisches Handekzem kann nur von einer Ärztin oder einem Arzt diagnostiziert werden.

GLOSSAR

Nützliche Begriffe im Zusammenhang mit chronischem Handekzem.

ALLERGEN
Etwas, das eine allergische Reaktion auslöst, wie Pollen, Tierhaare oder bestimmte Nahrungsmittel. Diese können manchmal Ekzemschübe hervorrufen.

CHRONISCHES HANDEKZEM
Ein Ekzem an Händen und Handgelenken, das länger als 3 Monate anhält oder mindestens zweimal im Jahr auftritt.

DERMATOLOG*INNEN
Eine Ärztin oder ein Arzt für Hautkrankheiten (Häutärztin/Hautarzt)..

EKZEM
Bezeichnet eine entzündliche Hauterkrankung, die sich durch einen Ausschlag zeigen kann. Typisch können Rötung, Juckreiz und Schmerz; akut auch Bläschen und Nässen, chronisch Hautverdickungen und Risse auftreten.

ENTZÜNDUNG
Reaktion des Körpers auf eine Verletzung oder Reizung mit Rötung, Schwellung, Erwärmung und Schmerzen.

ERYTHEM
Rötung der Haut.

FEUCHTARBEIT
Berufe oder Tätigkeiten, bei denen Sie häufig mit Wasser in Kontakt kommen, wie Friseurhandwerk, Reinigungsdienste oder Gesundheitswesen. Dies kann zu trockenen Händen führen und das Ekzem verschlimmern.

HAUTPFLEGE
Eine Feuchtigkeitscreme, die Ihre Haut weich macht und mit Feuchtigkeit versorgt.

HYPERKERATOSE
Extra dicke Haut, als hätte Ihre Haut zusätzliche Schichten aufgebaut.

LICHENIFIKATION
Verdickung und Verhärtung der Haut, häufig verursacht durch wiederholtes Kratzen.

MEDIZINISCHE FACHPERSON
Eine Person, die im Gesundheitswesen tätig ist, z.B. eine Ärztin oder ein Arzt, eine Pflegefachperson, eine Apothekerin oder ein Apotheker sowie eine Hautärztin oder ein Hautarzt.

ÖDEM
Schwellung der Haut.

PHOTOTHERAPIE/PUVA/UVB
Lichttherapien, die zur Behandlung von Ekzemen eingesetzt werden können.

PRURITUS
Juckreiz.

RHAGADEN
Risse in der Haut.

REIZSTOFF
Etwas, das Ihre Haut reizt und Ihr Ekzem verschlimmern kann, wie Seife, Reinigungsmittel oder bestimmte Chemikalien.

SCHÜBE
Plötzliche Verschlimmerung des Ekzems mit verstärktem Juckreiz, Schmerzen, Rötung und Wundsein.

SCHUPPUNGEN
Trockene, schuppige Haut.

SYMPTOME
Symptome sind Anzeichen, die Ihr Körper Ihnen sendet. Bei Chronischem Handekzem können Symptome wie Juckreiz, Rötungen, Trockenheit oder Risse auftreten. Diese Symptome können kommen und gehen.

SYSTEMISCH
Medikamente, die Sie oral oder als Injektion einnehmen und die im gesamten Körper wirken und über den Blutkreislauf verteilt werden.

TOPISCH
Medikamente, die direkt auf die Haut aufgetragen werden und nur an der behandelten Stelle wirken wie z.B. Cremes oder Salben.

VESIKEL
Kleine, mit Flüssigkeit gefüllte Bläschen auf der Haut.

WAS IST EIN CHRONISCHES HANDEKZEM?
WAS TUN?
IHR SYMPTOM-TRACKER

LEO Pharma Gesellschaft m.b.H., Gertrude-Fröhlich-Sandner-Str. 2-4, Turm 9, Etage 7, 8, 9 • 1100 Wien
© LEO 2026 Alle genannten Marken gehören der LEO Group.
LEO® ©2026 LEO Pharma Inc. All rights reserved

MAT-97325 Juli 2026