Arbeitshände gut – Alles gut

Tipps für eine geschmeidige und gesunde Haut beanspruchter Arbeitshände.

Wer lange Zeit Handschuhe trägt stresst die Haut der Hände. Wie man die Haut schützt erfahren Sie hier. © Diana Polkhina / Unsplash

Gepflegte & gesunde Arbeitshände

Unsere Hände sind unser allerwichtigstes Werkzeug - und das nicht nur in der Arbeitswelt sondern auch in dem gesamten Tun im Leben. Doch gerade der Beruf der Fleischverarbeiter:in belastet diese hochkomplexen, feinen Instrumente und vor allem deren Haut in hohem Maße. Angefangen vom fachgerechten Zerlegen und Herrichten von Schlachtkörpern über die Haltbarmachung von Fleisch und Fleischwaren bis hin zur Handhabung und Wartung der Maschinen und Werkzeuge - für alle diese Tätigkeiten braucht man gut funktionierende, schmerzfreie, geschmeidige und gesunde Hände.

Belastete Haut - anspruchsvolle Haut

Nicht zu unterschätzen ist auch die starke Beanspruchung und der spezielle Pflegebedarf der Haut der Hände. Hier spielen die kalten oder zu heißen Temperaturen, das Tragen von Kunststoffhandschuhen und das extrem häufige Waschen und Desinfizieren eine tragende Rolle.

Hautpflege ist das A & O

Beginnen wir mit der Pflege der Haut. Durch das Tragen der Handschuhe kann sie rau werden, jucken oder brennen. Außerdem wird die Haut anfälliger für Entzündungen, Krankheitserreger und Allergien. Mangelnder Schutz, mangelnde Pflege sowie falsche Händehygiene können zudem zu ernsten Hautproblemen führen.
Doch mit gezielten Maßnahmen können die Fleischer:Innen ihre Hände vor Hautreizungen und Hautschäden effektiv schützen.

Sie sollten Ihre Hände zwar so oft wie nötig aber wiederum so wenig wie möglich waschen.
© Melissa Jeanty / Unsplash

Richtiges Reinigen

Die regelmäßige und gründliche Reinigung der Hände ist natürlich ein wichtiger Teil der notwendigen Hygiene. Zuweilen

aber kann sie die Haut auch reizen und schädigen. Sie sollten Ihre Hände zwar so oft wie nötig aber wiederum so wenig wie möglich waschen. Sonst werden die schützenden Hautfette abgespült und die Haut trocknet aus. Zum Händewaschen immer lauwarmes Wasser verwenden und die Reinigungsprodukte sorgfältig abspülen. Intensives Abschrubben oder Abbürsten der Hände sollte vermieden werden. Hände nach dem Waschen sehr gründlich abtrocknen, vor allem auch zwischen den Fingern. Dazu nimmt man am besten ein sauberes und weiches Handtuch. Wenn Sie Ihre Hände besonders oft reinigen müssen, desinfizieren Sie Ihre Hände häufiger, anstatt sie zu waschen. Das ist schonender für die Haut. Allerdings darf die Desinfektion nicht auf verletzte Hautstellen aufgetragen werden.

Rückfettende, lebensmittelverträgliche Handcreme muss regelmäßig und sorgfältig verwendet werden. © Nati Melnychuk / Unsplash

Die geeignete Creme regelmäßig eingesetzt

Cremen Sie Ihre Hände regelmäßig mit einem lebensmittelverträglichen Produkt ein. Nutzen Sie bei trockener Haut Produkte mit Urea, Glycerin, Milchsäure, Ölen oder Fetten. Bevorzugen Sie Produkte ohne Farb- und Duftstoffe, ohne ätherische Öle und Alkohol. Ausnahme: Hände-Desinfektionen mit Alkohol. Diese haben ein niedrigeres Allergierisiko. Wenden

Sie auch hierbei ein rückfettendes Produkt an. So gibt es beispielsweise bei auch **https://www.hygiene-shop.com** diverse geeignete Produkte von Peter Greven. Verteilen Sie die Creme immer gleichmäßig. Die Haut sollte vor dem Eincremen unbedingt sauber und trocken sein. Ein fetthaltiges Produkt eignet sich für die Nacht besser. Und zu guter Letzt: schützen Sie Ihre Haut im Winter vor Kälte. Nutzen Sie dann bevorzugt gut fettende Hautcreme. Und tragen Sie draußen wärmende Handschuhe.

Arbeitshandschuhe richtig tragen

Handschuhe können vor anhaltender Feuchtigkeit, Reizstoffen, Verletzungen, Infektionen, und der Übertragung von eigenen Erregern auf die Ware schützen. Oft belasten sie aber die Haut auch, besonders wenn sie oft und lange getragen werden oder eine Allergie auslösen. Im Fleischerberuf ist das Tragen selbiger allerdings unabdingbar. Hier gibt es ohnehin die für Lebensmittelkontakt zugelassenen Produkte. Diese sollten allerdings vor Allem in der passenden Größe getragen werden. Vermeiden Sie gepuderte und Latex-Handschuhe. Sie können Allergien auslösen. Bevorzugen Sie Produkte aus Nitril, Polyethylen oder Vinyl. Nutzen Sie Einmal-Handschuhe nie mehrmals. Sie können nach einmaliger Anwendung verschmutzt oder beschädigt sein, auch wenn man es nicht sieht. Handschuhe immer nur auf trockene und saubere Hände anziehen.

Arbeitshandschuhe sollten immer genau passen. © Anton / Unsplash

Hände unter der Lupe

Hautprobleme an den Händen können sich über einen längeren Zeitraum entwickelnoder plötzlich auftreten. Wichtig ist es, die Anzeichen zu beachten und frühzeitig fachlichen Rat einzuholen. So können Hautprobleme gemildert sowie weitere Schäden vermieden werden. Anzeichen die eventuell bedenklich sein könnten sind trockene, rissige oder schuppige Haut, Spannungsgefühle, Juckreiz, Brennen, Rötung, Schwellung, Ausschlag, Bläschen, nässende Stellen, Verfärbungen oder veränderte oder verletzte Nägel. Hier ist es dringend angeraten ärztlichen Rat einzuholen. Dafür geht man zum Hausarzt oder besser noch direkt zum Dermatologen.

Eine Öl- oder Avocadomaske am Abend wirkt oft wahre Wunder © Towfiqu Barbhuiya / Unsplash

Hausmittel für gestresste Handhaut

Und da man ja bekanntermaßen nicht nur arbeitet - sondern auch einmal in den wohlverdienten Feierabend geht, hat man hier die gute Gelegenheit die müden Arbeitshände mit einem wirksamen Hausmittelchen zu verwöhnen. So wirkt beispielsweise ein Ölbad für die Hände wahre Wunder. Denn Fett ist genau das Mittel, das der rauen und angestrengten Haut besonders nützt. Denn es hilft ihr, Feuchtigkeit zu behalten, und schützt sie vor Umwelteinflüssen und Bakterien. Legen Sie Ihre Hände mindestens 5 Minuten in ein leicht warmes Ölbad. Hier eignet sich Olivenöl besonders gut. Die Reste des Öls dann weitere fünf Minuten einwirken lassen und die Hände

anschließend nicht waschen, sondern nur mit einem Tuch sanft abtrocknen. Auch eine Maske mit dem vitaminreichen und fetthaltigen Fruchtfleisch der Avocado hilft rasch bei der Zellregeneration und schützt die Haut. Dafür das zerdrückte Fleisch einer reifen Avocado mit etwas Olivenöl zu einer Creme mischen, diese auf die sauberen und trockenen Hände auftragen und ca. 15 Min. einwirken lassen. Avocado-Creme mit lauwarmem Wasser, ganz ohne Seife abwaschen und die Hände sanft abtroknen.

Besuchen Sie uns auf: fleischundco.at