

## Büroarbeit verursacht rissige Ellenbogen

(dapd) | 30.06.2011, 07:18



IHRE  
MEINUNG



ARTIKEL  
DRUCKEN



EMAIL AN  
REDAKTION



ARTIKEL  
VERSENDEN



+A -A  
SCHRIFT  
GRÖSSE

Linkshänder werden das Problem eher am linken und Rechtshänder am rechten Ellenbogen beobachten - raue, spröde und rissige Haut. Wer regelmäßig am Schreibtisch sitzt und am PC arbeitet, beansprucht die empfindliche Haut am Ellenbogen sehr einseitig. «Der mechanische Dauerreiz führt zu verdickter Haut in diesem Areal», erklärt die Münchner Dermatologin **Sabine Zenker**.

Der einfachste Trick gegen die ausgetrocknete Haut, auch Elefantenhaut genannt: «Nicht immer die Ellbogen aufstützen.» Ist die Haut erst einmal eingerissen und verdickt, kann das sehr unangenehm und schmerzhaft sein und letztlich auch zu tiefen Rissen und Entzündungen führen. Soweit muss es nicht kommen.

«Ist die Elefantenhaut einmal aufgetreten, hilft es, die betroffenen Partien mit einem Luffaschwamm oder mit Meersalz abzurubbeln und anschließend gründlich einzucremen», sagt Zenker. «Am besten ist es, harnstoffhaltige Salben zu verwenden und diese über Nacht einwirken zu lassen.»

Hilft das nicht, sind allerdings auch andere Ursachen für die Hautprobleme möglich: In seltenen Fällen können die rissigen Ellenbogen beispielsweise ein Symptom von Neurodermitis sein.