

Pflegetipps für schöne Hände Teil I

Unsere Hände sind im Alltag vielen Belastungen ausgesetzt und das nicht erst, seit wir bedingt durch die Covid-Epidemie die Hände viel häufiger waschen und desinfizieren. Sie kommen mit Schmutz, Bakterien, Reinigungs- und Lösungsmitteln, sowie mit sehr heißem oder kaltem Wasser in Kontakt. Das alles greift die Haut an. Umso wichtiger ist eine gute Reinigung und Pflege unserer Hände. Sie sind schließlich unsere „Visitenkarte“!

Beginnen wir mit der Reinigung: Eine gründliche Reinigung der Hände sollte eine Selbstverständlichkeit sein. Am besten dazu geeignet ist lauwarmes Wasser und eine milde hautneutrale Flüssigseife oder ein Syndet-Waschstück. Zu warmes Wasser trocknet die Haut aus. Die Verwendung von Syndets ist wichtig, denn sie enthalten meist auch rückfettende Wirkstoffe. Keinesfalls verwenden sollte man klassische Alkalseife. Sie hat einen hohen pH-Wert und zerstört dadurch, vor allem bei häufigem Händewaschen den Säureschutzmantel der Haut.

Danach folgt die Pflege. Je öfter die Hände gewaschen werden, desto wichtiger ist die Verwendung einer Pflegecreme. Sie wird immer auf die saubere trockene Haut aufgetragen. Wichtig ist, dass man auch Handrücken, Fingerzwischenräume und die Fingerkuppen sowie die Nägel und den Nagelfalz nicht vergisst. Eine gute Pflegecreme stabilisiert die Hautbarriere und führt Feuchtigkeit und Lipide zu. Das Angebot an Handcremes ist riesig, so dass man für jeden Anwendungszweck das geeignete Produkt finden kann. Die Auswahl richtet sich nach dem Hauttyp, der Belastung, der die Hände ausgesetzt sind, sowie nach Jahres- bzw. Tageszeit.

Für die Pflege zwischendurch empfiehlt sich ein leichtes, feuchtigkeitsspendendes Produkt, das ganz schnell einzieht und keinen



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

Fettfilm hinterlässt. Trockene Hände benötigen oft etwas reichhaltigere Produkte mit Glycerin, Urea und Panthenol. Auch in diesem Bereich gibt es Cremes, die sehr schnell einziehen. Für extrem trockene und rissige Haut gibt es wasserfreie Produkte. Sie eignen sich auch gut als Kälteschutz und als Schutzcreme z.B. bei der Gartenarbeit. Wer der Hautalterung und der Entstehung von unschönen Pigmentflecken vorbeugen will, der greift zu Anti-Aging-Produkten mit UV-Filtern.

Auch bei Handcremes unterscheidet man zwischen Tages- und Nachtpflege. Die Tagespflege soll schnell einziehen, die Nachtcreme ist reichhaltiger und fördert die Regeneration der Haut. Hier stört auch ein leichter Fettfilm nicht. Sind die Hände sehr stark beansprucht, kann man eine solche Nachtpflege auch in einer etwas dickeren Schicht, quasi als Maske, auftragen und leichte Baumwollhandschuhe darüber ziehen. Am nächsten Morgen fühlen sich die Hände wunderbar zart an.

Mehr zu diesem Thema erfahren Sie in der nächsten Woche.

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**