

Pflegetipps für schöne Hände Teil II

Eine Handcreme setzt sich aus verschiedenen wässrigen und öligen Bestandteilen zusammen: als ölige Phase kommen Fette und Wachse auf Mineralölbasis, hochwertige Pflanzenöle oder Bienenwachs zum Einsatz. Olivenöl, Mandelöl und Sheabutter haben eine sehr gute Pflegewirkung. Bei sehr trockener Haut sind Jojobaöl und Nachtkerzenöl sehr gut geeignet. Nachtkerzenöl kommt vor allem in Produkten für Neurodermitiker zum Einsatz. Mandelöl hat eine beruhigende Wirkung auf empfindliche Haut.

Als feuchtigkeitsspendende Inhaltsstoffe kommen Glycerin, Urea oder auch Hyaluronsäure zum Einsatz. Diese Inhaltsstoffe sorgen dafür, dass Wasser in der Haut gebunden wird.

Daneben enthalten die Cremes meist noch weitere Inhaltsstoffe, die für die Haltbarkeit, Konsistenz und für ein angenehmes Gefühl wichtig sind: Konservierungsstoffe, Emulgatoren und Duftstoffe.

Wer unter Neurodermitis oder Psoriasis leidet, sollte auf jeden Fall Cremes ohne Duftstoffe verwenden, da leider viele dieser natürlichen oder synthetischen Duftstoffe zu Reizungen oder sogar zu Kontaktallergien führen können. Übrigens: 26 Duftstoffe müssen aufgrund ihres allergenen Potentials auf kosmetischen Produkten einzeln deklariert werden, für die übrigen Duftstoffe und Duftstoffmischungen reicht die pauschale Angabe „Parfüm“ aus. Wer nicht empfindlich reagiert, darf trotzdem guten Gewissens zu einer angenehm riechenden Creme greifen. Ein guter Geruch trägt schließlich auch zum Wohlbefinden bei. Oft dienen die Parfümstoffe auch dazu, einen unangenehmen



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

Eigengeruch einiger Öle und Wachse zu überdecken.

Nach dieser Basispflege kann man den Händen ab und zu noch ein wenig Luxus gönnen, um Beispiel ein Handölbad. Danach kann man mit einem Maniküre-Stäbchen die Nagelhaut vorsichtig zurückschieben. Abschneiden sollte man sie nicht, sonst verliert sie ihre Schutzfunktion vor Pilzinfektionen. Ein Handpeeling entfernt abgestorbene Hautschuppen und regt die Durchblutung an.

Wann immer es geht, sollte man zum Schutz der Hände Handschuhe tragen: in der kalten Jahreszeit im Freien, denn Kälte trocknet die Haut stark aus. Und natürlich bei Reinigungsarbeiten im Haushalt sowie im Beruf, wenn man mit hautschädigenden Farben, Lacken oder Lösungsmitteln Kontakt hat.

Wer dieses nicht mag, kann mit einer hautschützenden Handcreme arbeiten, die sich wie ein unsichtbarer Handschuh um die Hand legt.

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**