

# Schön und gepflegt

An den **Händen** erkennt man das Alter und auch der erste Kontakt mit anderen Menschen läuft häufig über die Hände. Daher sind sie ein wichtiges Aushängeschild, das man regelmäßig pflegen sollte.



© Irina Gutryak / iStock / Getty Images

**G**epflegte Hände gelten als Schönheitsideal und sind auch für das Wohlbefinden wichtig. Trockene, spröde Hände fühlen sich nicht nur unangenehm an, sie sind auch eine Eintrittspforte für Krankheitserreger. Die Hände sind mit einer sehr dünnen Haut ausgestattet, die kein Unterhautfettgewebe besitzt. Zudem werden sie permanent durch Umwelteinflüsse (Wasser, Reinigungsmittel, UV-Licht, Hitze, Kälte) strapaziert, da sie meistens unbedeckt sind. Aufgrund der Pandemie werden sie momentan besonders häufig gewaschen und desinfiziert, die Folge ist, dass die Haut trocken

und rissig wird und schneller Ekzeme entstehen – schließlich werden der Haut durch häufiges Händewaschen körpereigene Fette entzogen. Auch bei extremer Kälte oder trockener Luft werden die Hände schon einmal rau. Raten Sie Ihren Kunden dazu, die Hände stets gründlich zu pflegen, damit sie geschmeidig bleiben. Menschen mit Neurodermitis oder Handekzemen sollten am besten frühzeitig einen Dermatologen konsultieren, anstatt die Hautprobleme zu vertuschen oder wahllos verschiedene auszuprobieren.

**Tipps für die Beratung** Am besten ist es, die Hände mit einem pflegenden, pH-neutra-

len Syndet zu waschen und eine lauwarme Wassertemperatur zu wählen, da zu kaltes und zu heißes Wasser der Haut Feuchtigkeit und Fett entziehen. Sie können im Beratungsgespräch empfehlen, beim Spülen und Putzen Gummihandschuhe zu verwenden, damit die Haut nicht mit den Reinigungsmitteln in Berührung kommt und so vor Austrocknen und Aufweichen bewahrt wird. Jeder Mensch sollte sich die Hände am besten mehrmals täglich eincremen. Hierfür eignet sich eine feuchtigkeitsspendende und reichhaltige Handcreme, die die Haut vor dem Austrocknen schützt. Einmal pro Woche ist es sinnvoll, die

Hände besonders zu verwöhnen, indem man sie mit einer reichhaltigen Creme behandelt, Baumwollschuhe anzieht und diese über Nacht trägt. Produkte mit Harnstoff oder Aloe Vera tun trockenen Händen besonders gut, da sie Feuchtigkeit binden. Auch Präparate mit Omega-3-Fettsäuren, Hyaluronsäure, Mandel-, Nachtkerzen- und Jojobaöl pflegen die Haut langanhaltend. Andere Anbieter setzen auf Inhaltsstoffe wie Dexpanthenol, Süßholzwurzel, Ceramide, Mentholabkömmlinge, Hamamelis, Sojaölfettsäuren, Sonnenblumen- und Safloröl.

## Auch an die Nägel denken

Handcremes fördern die Widerstandskraft und Schutzfunktion der Haut und verhindern rissige Hände und Ekzeme. Doch an die Nägel ist bei der täglichen Pflege ebenfalls zu denken: Ihre Kunden sollten die Creme auch gut in die Nagelhaut am Nagelansatz einmassieren, damit sie nicht austrocknet und einreißt. Hierfür bieten sich spezielle Hand- und Nagelcremes oder ein Nagelöl (beispielsweise Mandelöl) an. Außerdem sollte man die Nägel nicht mit einer Nagelschere, sondern mit Sandblatt- oder Glasfeilen kürzen. ■

*Martina Görz,  
PTA, M.Sc. Psychologie,  
Fachjournalistin*



Ganz einfach hier bestellen

Im Buchhandel erhältlich!



**LAKTOSEFREIE PRODUKTE, MILCHERSATZPRODUKTE**

Produkt	Menge	Nährwertangaben pro 100g												
		Kilo- kalorien	Fett	Eiweiß	Kohlen- hydrate	Zucker	Ballast- stoffe	Eisenz	Kalzium	Phosphor	Natrium	Chlorid	andere	
<b>MILCH</b>														
Frische Milch, 1,5% Fett, Minsüß, Allé-Süd	1 Glas 200 ml	56	3	2,2	10	10	0	7	0,3	0,8	1			
Frische Milch, 1,5% Fett, Minsüß	1 Glas 200 ml	56	3	2,2	10	10	0	7	0,3	0,8	1			
Frische Milch, 3,8% Fett, Minsüß	1 Glas 200 ml	56	3	2,2	10	10	0	7	0,3	0,8	1			
Frische Milch, 3,8% Fett, Minsüß	1 Glas 200 ml	56	3	2,2	10	10	0	7	0,3	0,8	1			
Frische Milch, 3,8% Fett, Minsüß	1 Glas 200 ml	56	3	2,2	10	10	0	7	0,3	0,8	1			
<b>MILCHPRODUKTE</b>														
Butter, Minsüß	20 g	349	16	10,8	+	+	0	+	+	+	+			
Schmelzstufe, LAC	20 g	189	16	10,3	+	+	0	+	+	+	+			
Crème Fraîche, LAC	100 g	299	30	18,9	+	+	0	+	+	+	+			
M-Schlagsahne, Fett von REWE	1 Becher 100 g	293	30	18,7	+	+	0	+	+	+	+			
Vanille	1 Becher 150 g	108	6	5,7	+	+	0	+	+	+	+			
Yoghurt	1 Becher 150 g	59	3,2	2,1	20	0	5	0,2	0,4	0,8				
Joghurt mild, Bio, Himbeere, 3,5% Fett, Heiler	1 Becher 150 g	59	3,2	2,1	20	0	5	0,2	0,4	0,8				
Mango	1 Becher 150 g	147	5	3,2	18	18	0	6	0,2	1,8	2,1			
Joghurt Mild, Minsüß, Allé-Süd	100 g	155	4	2,7	20	20	1	7	0,1	1,9	2,3			
Kaffeesahne, 10% Fett, Minsüß	1 Portion 30 g	101	6	4,2	23	23	+	6	0,1	1,9	2,3			
Leicht-Zart, Erdbeere, 3,8% Fett, Dermann	130 g	32	1	0,7	+	+	0	+	+	+	+			
Kirsch	130 g	167	5	2,9	9	6	+	+	+	+	+			
Sorbetz	130 g	167	7	4,6	19	18	k.A.	6	0,1	0,7	0,9			
Milchreis, Classic, Minsüß	125 g	170	7	4,7	19	18	k.A.	6	0,1	1,6	1,9			
mit Zimt verfeinert	1 Becher 125 g	161	9	5,9	20	19	k.A.	6	0,2	1,7	2,1			
Schlagsahne, 33% Fett, Minsüß	100 g	365	4	2,4	28	17	+	4	0,1	2,3	2,8			
Sprührahm, 30% Fett	100 g	379	4	2,9	3	3	0	3	0,3	0,3	0,3			
Schokomilch, Minsüß	1 EL 16 g	46	33	21,7	3	3	0	+	+	+	+			
Schmand, 24% Fett, Minsüß	230 ml 150 g	158	4	2,5	22	22	1	9	0,3	1,8	2,2			
FRISCHKÄSE, QUARK UND KÄSE		344	34	25,7	6	6	0	5	0,2	0,5	0,6			
<b>BRÄUEN UND WEIN</b>														
Bier ohne Koffein, Heiler	30 g	104	10	0,1	+	+	+	+	+	+	+			
Butterbrot, Heiler	30 g	104	10	0,1	+	+	+	+	+	+	+			
Emmentaler, Heiler	30 g	156	9	0,4	+	+	+	+	+	+	+			
Emmentaler Schaben, 45% Fett, Minsüß	30 g	107	8	0,3	+	+	+	+	+	+	+			
Frischkäse, Iktosefrei, REWE	30 g	76	7	4,7	1	1	k.A.	1	0,2	0,1	0,1			

**KALORIEN MUNDGERECHT**  
16. Auflage, komplett überarbeitet und erweitert mit praktischem Griffregister 324 Seiten, 13,5 x 21,5 cm  
Herausgeber:  
Nestlé Deutschland AG,  
Nestlé Ernährungsstudio und Umschau Zeitschriftenverlag GmbH  
ISBN: 978-3-930007-41-7  
12,95 € (D)

Von Ernährungsberatern empfohlen

Die unverzichtbare Tabelle.

- ✓ mit über 40.000 Nährwertangaben zu über 4.000 Lebensmitteln
- ✓ Angaben „mundgerecht“ pro Portion, kein lästiges Umrechnen erforderlich
- ✓ mit erweiterten Übersichten zu veganen Gerichten

WENN ES UM GESUNDE UND AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG GEHT.



www.uzvshop.de  
UMSCHAU ZEITSCHRIFTENVERLAG GmbH

Foto: sveta\_zarzarova/stock/Getty Images Plus