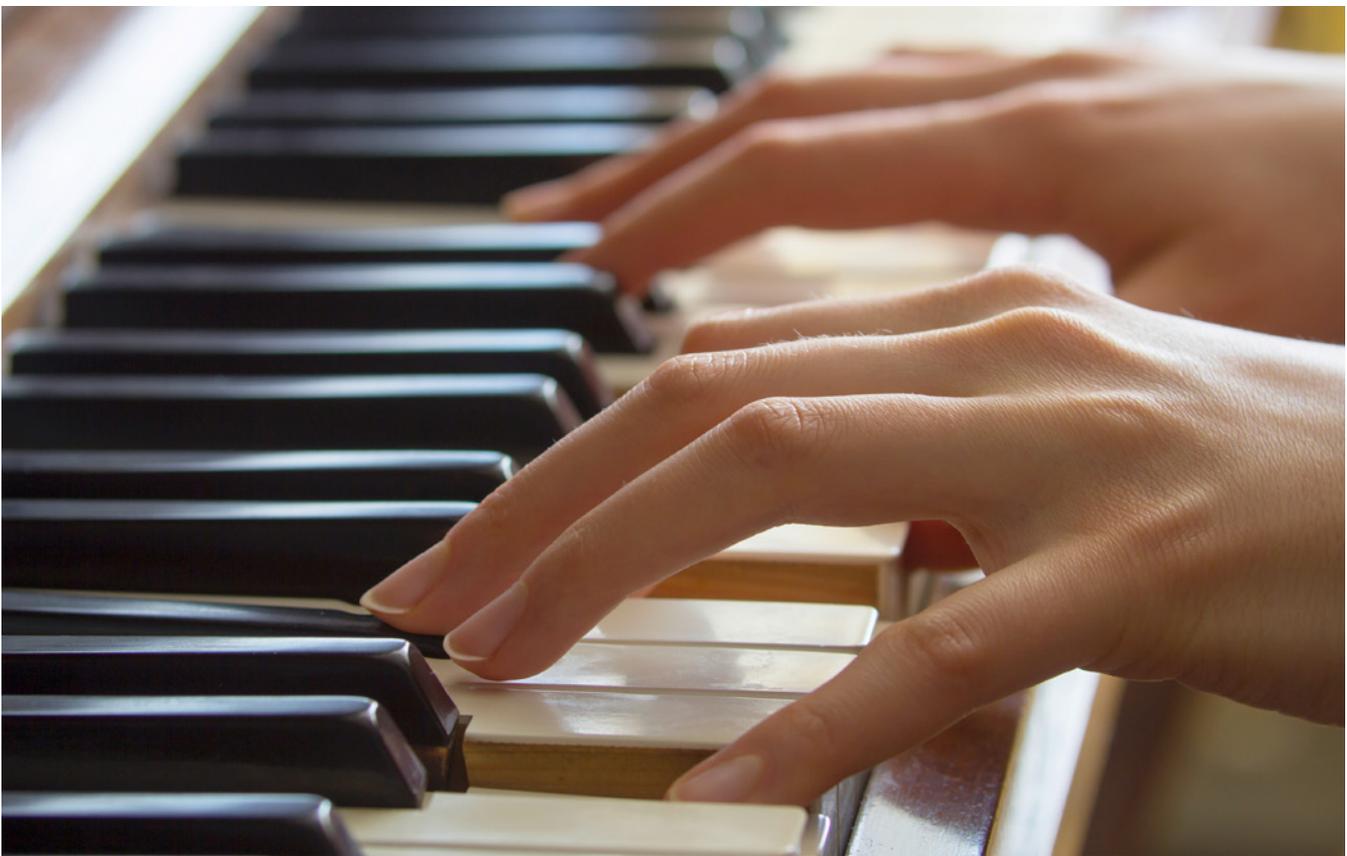


Hingucker Hände

Weiche, geschmeidige Haut ohne Risse und Schwielen sind eine Sache der **Pflege**. Das gilt für Frauen wie Männer. Mit passenden Produkten und Tipps sollte das keine Schwierigkeit sein.



© AGEphotography / iStock / Thinkstock

Im Volksmund sind sie die Visitenkarte des Menschen. Ob sie tatsächlich so viel über ihn aussagen ist Ansichtssache. Fakt ist, dass sich an den Händen tatsächlich das wahre Alter widerspiegelt. Verantwortlich dafür ist einerseits ihr ständiger Kontakt mit der Umwelt und andererseits ihre natürliche Beschaffenheit.

Handarbeit hinterlässt ihre Spuren Hier ist die Haut besonders trocken: An den Handinnenflächen gibt es keine Talgdrüsen zur Fettproduktion. Gleichzeitig ist dies der Bereich, welcher tagtäglich besonders intensiven Belastungen ausgesetzt ist. Schwielen lassen nicht lange auf sich warten. Im Vergleich zu anderen Körperregionen gibt es auf

dem Handrücken wenige Talgdrüsen sowie Unterhautfettgewebe. Je älter der Mensch, desto dünner wird auch die Haut an seinen Händen, was beispielsweise Blutgefäße deutlicher sichtbar macht. Ganz gleich ob strahlender Sonnenschein oder bewölkter Himmel: Hände sind täglich UV-Strahlen ausgesetzt. Damit lichtbedingte Altersflecken nicht

überhandnehmen, empfehlen Sie tagsüber deshalb im Sommer und auch im Winter Handpflege mit UV-Schutz.

Das 1x1 des Händewaschens Türgriffe anfassen, Hände schütteln, Küchen- oder Büroarbeit, Toilettengänge, Putzen: Die Hände sind im Dauereinsatz. Da haben Krankheitserreger leichtes Spiel. Denn über

Rissige und trockene Hände sind im Winter keine Seltenheit. An Creme sollte nicht gespart werden.

die Hände kommen sie häufig mit Schleimhäuten in Kontakt: Blitzschnell kratzt der Hals und die Nase läuft. Regelmäßiges Händewaschen bietet wirksamen Schutz. Sinnvoll ist es, die Hände 20 bis 60 Sekunden gründlich, also Handinnenflächen, Handrücken, Zwischenräume der Finger bis zu den Fingerspitzen, zu waschen. Für die normale Reinigung ist lauwarmes, nicht zu heißes Wasser (auch wenn dies gerade im Winter gerne bei kalten Händen praktiziert wird) ratsam. Im Anschluss gründlich abtrocknen und mit Handcreme oder -lotion pflegen.

Keine Angst vor zu viel Creme Gerade in der kalten Jahreszeit ist die Haut an den Händen noch mehr darauf angewiesen, mit einer täglichen Portion Fett versorgt zu werden. Denn je trockener, desto anfälliger ist sie für schädliche Einflüsse. Sie wird spröde und rissig. Ist die Hautbarriere erst einmal geschädigt, können Viren und Allergene leichter eindringen und so beispielsweise zur Entstehung von Warzen oder Allergien beitragen. Neben der Verwendung eines Syndets mit hautneutralem pH-Wert von 5,5 oder einer besonders milden Handwaschlotion, ist anschließendes Cremem wichtig. Übercremen kann man die Haut an den Händen nicht. Sie nimmt nur das auf, was sie braucht: Fett und Feuchtigkeit.

Ingredienzen für zarte Haut Schnell einziehen soll sie und bloß nicht fetten: Das sind

die klassischen Anforderungen an Handcremes. Je nach Hauttyp und Verwendungszweck haben Sie passende Produkte in Ihrem Sortiment. Viele Cremes enthalten Feuchthaltemittel wie beispielsweise Glycerin, Hyaluronsäure oder Urea. Ihr Vorteil liegt darin, dass sie die Haut pflegen ohne unangenehm zu fetten. Besonders rissige Haut, wie sie beispielsweise bei Diabetes, älteren Menschen oder bei Kunden, deren Hände ständig starken thermischen Reizen ausgesetzt sind, auftritt, empfiehlt sich zusätzlich eine Pflege mit Panthenol und Bisabolol.

Peeling - von Zucker, Salz und Ölen Empfehlen Sie Ihren Kunden jetzt zusätzlich öfter eine Hand-Verwöhnpause mit einem Peeling. Es gibt sie als Creme oder zum Schütteln als Zwei-Phasen-Produkt. Wie wäre es mit einem selbst gemixten Peeling? Das können Sie, beispielweise für einen Pflegeaktionstag, selbst herstellen und die einzelnen Komponenten als Do it yourself-Set anbieten. Pflegender Handschmeichler für eine Anwendung ist beispielsweise eine Kombination aus drei Esslöffeln Totes Meer Salz, einem Esslöffel Honig und zwei Esslöffeln Öl. Je nach Duftvorliebe eignen sich hier Nuss- und Fruchtöle aus Mandel, Granatapfel oder Sanddorn. Die Zutaten mischen, auf die Hände auftragen, ein bis zwei Minuten einmassieren, kurz einwirken lassen und mit lauwarmem Wasser abspülen. Auch mit Rohrzucker

oder Mohnkörnern in Kombination mit Öl lassen sich Handpeelings schnell und einfach selbst herstellen. Ähnlich einer Haarkur, die etwas mehr Zeit zum Wirken bekommt, bieten sich Handmasken an. Dazu eine reichhaltige Handcreme dick auf die Hände streichen, Baumwollhandschuhe überziehen und während des Schlafens einziehen lassen. Verstärkt wird die intensive Pflegewirkung, wenn zusätzlich noch etwas Öl in die Creme gemischt

wird. Damit auch die Nagelhaut ihr Fett weg bekommt, empfehlen Sie Ihren Kunden Handcreme oder Öl täglich auch dort einzumassieren. Denn trockene Nagelhaut bietet sonst ebenfalls eine leichte Eintrittspforte für Bakterien. Hinzu kommt, dass eine elastische Nagelhaut das Erscheinungsbild von gepflegten Händen positiv unterstreicht. ■

*Kirsten Metternich,
Freie Journalistin*

Anzeige

für Vegetarier und Veganer geeignet

Winterfit mit gesunden Knochen!

Magnesium + Calcium-Tabletten
für Muskulatur und Knochen
60 Tabletten Nahrungsergänzungsmittel

- Calcium wird für die Erhaltung normaler Knochen benötigt

60 Tabletten PZN: 06106314

Vitamin D3 vegan Kapseln
für normale Knochen
60 Kapseln Nahrungsergänzungsmittel

- mit veganem Vitamin D3 aus Flechten
- Vitamin D trägt zu einer normalen Aufnahme und Verwertung von Calcium bei.

60 Kapseln PZN: 13651414

twardy.de

Twardy
apothekeinklusive