

# Zarte Hände

Die Hände können im Beruf, bei der Hausarbeit oder durch Umwelteinflüsse vielfältigen Belastungen ausgesetzt sein. Denn häufig sind die Hände hierbei ungeschützt. Das strapaziert die empfindliche Haut – gerade im **Winter**.

**K**alte Außentemperaturen, trockene Heizungsluft in Innenräumen und Händewaschen können den Händen ganz schön zusetzen. Da sich auf dem Handrücken vergleichsweise wenig Talgdrü-

sen und kaum Unterhaut-Fettgewebe befindet, reagiert die Haut bei Kälte empfindlich auf Fett- und Feuchtigkeitsverlust. Nur durch tägliche, konsequente Pflege können Schädigungen der Haut ausgeglichen und der Alterungsprozess der

Hände verzögert werden. Je früher die sorgfältige Handpflege beginnt, umso länger bleiben die Hände schön, zart und geschmeidig.

**Beim Händewaschen fängt es an** Ungünstig für schöne,

gepflegte Hände ist ein zu intensiver Umgang mit Wasser und Reinigungsmitteln. Beim Händewaschen und der Hausarbeit wie Geschirrspülen und Wäschewaschen können Seifen der Haut Fett und feuchtigkeitsbindende Substanzen entziehen.



© Solovyova / iStock / Getty Images

Sonne, UV-Licht sowie Wind, Kälte und Heizungsluft trocknen die Haut zusätzlich aus und können zu vorzeitiger Hautalterung und den sogenannten „Altersflecken“ auf der Hand führen. Auch die Haut der Handinnenseite kann starken mechanischen Belastungen ausgesetzt sein, beispielsweise bei manchen beruflichen Arbeiten. Die Hornschicht reagiert darauf zu ihrem Schutz mit Verdickung bis hin zur Schwielenbildung.

Um die Haut weiterhin geschmeidig zu halten, sollte man bereits bei der Reinigung darauf achten, besonders milde und qualitativ hochwertige Produkte zu verwenden. Das Auftragen einer guten, wirksamen Handcreme im Anschluss ist gerade in der kalten Jahreszeit ein absolutes Muss. Möglichst nach jedem Waschen, mindestens jedoch zweimal täglich sollten die Hände mit einer Creme oder Emulsion, die wirksame Pflegestoffe enthält, massiert werden. Handcremes bestehen zu circa 60 bis 80 Prozent aus Wasser, um den Feuchtigkeitsgehalt der Haut anzureichern. Daneben kommen Wirkstoffkombinationen, die beispielsweise Pflanzenextrakte, Vitamine, Proteine, Glycerol und Öle enthalten, zum Einsatz. Glycerol hilft, die Feuchtigkeit in der Haut zu halten, ebenso wie Fettkomponenten, Wachse und Öle. Als Grundlage werden häufig hautverwandte Fette, wie zum Beispiel Lanolin, verwendet. Einzelnen Handcremes werden darüber hinaus Lichtschutzfilter zugesetzt. Sie schützen die Haut vor den gefährlichen Strahlen der Sonne und beugen so einer vorzeitigen Hautalterung vor. Ebenso gibt es Produkte für besonders sensible Haut.

Mit dem Auftragen sollte auf dem Handrücken begonnen werden. Die Creme wird in kreisenden Bewegungen Han-

drücken gegen Handrücken verteilt. Danach kommen die Finger an die Reihe. Abschließend werden Handteller und Unterarme versorgt. Bleiben die Hände trotz aller Bemühungen rau, hilft ein Handpeeling, um abgestorbene Hautzellen zu entfernen. Für eine Extraportion Pflege können die Hände anschließend dick eingecremt und für kurze Zeit in Handschuhen aus Baumwolle eingepackt werden.

**Die Nagelpflege gehört dazu** Auch Fingernägel und Nagelhaut sollten ihr „Fett abbekommen“ – dann bleiben auch sie schön und gesund. Viele Handcremes werden als sogenannte kombinierte Hand- und Nagelpflegeprodukte angeboten. Sie sind praktisch in der Anwendung, da sie beim einmaligen Auftragen gleich zwei Aufgaben in einem erfüllen. Spezielle Nagelpflegeprodukte – als Öl, in Cremeform oder als fettfreies Fluid – dienen hingegen gezielt der Pflege und Stärkung von Nägeln und Nagelbett. Dabei kommen Wirkstoffkomplexe aus Vitaminen, Biotin, Ölen, Proteinen, Lipiden und Panthenol, aber auch Calcium und Kaliumverbindungen zum Einsatz. Durch die Wirkstoffe werden die Widerstandsfähigkeit und die Elastizität insbesondere bereits geschwächter Nägel erhöht. Bei regelmäßiger, konsequenter Anwendung ist eine sichtbare Strukturverfeinerung feststellbar und die Nägel werden weniger brüchig. ■

*Birgit Huber,  
IKW (Industrieverband Körperpflege und Waschmittel)*

neo-angin®



## BEI SCHMERZHAFTEN HALSENTZÜNDUNGEN

- ✓ Nimmt akut den Schmerz und hält stundenlang\*
- ✓ Bekämpft die Entzündung und wirkt abschwellend
- ✓ Mit leicht betäubendem Effekt

### NEO-ANGIN® BENZYDAMIN GEGEN AKUTE HALSSCHMERZEN

\*Spray: 2–6 x täglich

**neo-angin® Benzylamin gegen akute Halsschmerzen.** Wirkstoff: Benzylaminhydrochlorid **Zusammensetzung:** Wirkstoff: 1 ml Spray zur Anwendung in der Mundhöhle, Lösung enthält 1,5 mg Benzylaminhydrochlorid. Das Volumen/Betätigung (Sprühstoß) beträgt 0,17 ml und die Dosis/Betätigung (Sprühstoß) ist 0,255 mg. **Sonstige Bestandteile:** Glycerol 85%, Ethanol 96%, Macroglycolglycerolhydroxystearat (Ph. Eur.), Methyl-4-hydroxybenzoat (Ph. Eur.), Saccharin-Natrium, Natriumhydrogencarbonat zur pH-Einstellung, Kirsch-Aroma, gereinigtes Wasser **Anwendungsgebiete:** neo-angin® Benzylamin gegen akute Halsschmerzen wird angewendet bei Erwachsenen und Kindern ab 6 Jahren zur symptomatischen lokalen Behandlung von akuten Halsschmerzen, die mit den typischen Entzündungssymptomen wie Schmerzen, Rötung oder Schwellung im Mund- und Rachenraum einhergehen. **Gegenanzeigen:** neo-angin® Benzylamin gegen akute Halsschmerzen darf nicht angewendet werden bei Allergie gegen Benzylaminhydrochlorid, Methyl-4-hydroxybenzoat, Macroglycolglycerolhydroxy-stearat oder einen der sonstigen Bestandteile dieses Arzneimittels. **Nebenwirkungen:** Gelegentlich: Photosensibilität (Die Haut reagiert empfindlicher auf Sonnenlicht als üblich, was zu einem juckenden, roten, schuppigen Hautausschlag, manchmal mit Blasenbildung, führt). **Selten:** Juckreiz im Mund und Mundtrockenheit, Taubheitsgefühl im Mund und Rachen (Dieser Effekt ist Teil des Wirkungsbereichs des Arzneimittels und klingt schnell wieder ab.), Übelkeit, Erbrechen. **Sehr selten:** Atem- oder Schluckbeschwerden (Laryngospasmus oder Bronchospasmus), schmerzhafte subkutane Schwellung der Schleimhaut (Angioödem). **Häufigkeit nicht bekannt:** Allergische Reaktionen (Überempfindlichkeit). **Man sollte sich sofort in medizinische Behandlung begeben, wenn eine der im Folgenden aufgeführten Nebenwirkungen auftritt:** Schwerwiegende allergische Reaktion (anaphylaktischer Schock), die sich u. a. in Form von Atembeschwerden, Schmerzen oder Engegefühl im Brustraum und/oder Schwindel-/Ohnmachtsgefühl, starkem Juckreiz oder erheblichen Knötchen auf der Haut sowie Schwellung von Gesicht, Lippen, Zunge und/oder Rachen äußert und die möglicherweise lebensbedrohlich ist. Cassella-med, Gereonsmühlengasse 1, 50670 Köln.