



Gepflegte Hände

Sie fühlen sich an wie Schmirgelpapier, sind trocken und rau. In der kalten Jahreszeit werden unsere Hände auf eine harte Probe gestellt.

Gesicht und Hände sind die exponierten Hautareale, die im Winter ständig an der Luft sind. Um die Hände vor äußeren Einflüssen zu schützen, gilt es Handschuhe zu tragen. Doch das alleine reicht nicht aus, um die besonders dünne Haut gut zu versorgen. Der hauteigene Wasser-Lipidmantel schützt die Haut vor Umwelteinflüssen, hält sie weich und geschmeidig. Sobald sie mit Wasser oder Reinigungsmitteln sowie Temperaturreizen konfrontiert werden, gerät die schützende Fettschicht allerdings aus der Balance. Sie reagiert mit Trockenheit, Rissen und schlimmstenfalls daraus resultierenden Ekzemen. An diesen verletzten Stellen hat sie

ihre natürliche Schutzfunktion verloren, Bakterien und Keime haben jetzt ein leichtes Spiel, in die Haut einzudringen. Hinzu kommt, dass ihre natürliche Regeneration einige Zeit braucht und sich mit zunehmendem Alter bei jedem Menschen verlangsamt. Insbesondere ab 8 °C und weniger sowie Nässe und Wind empfiehlt es sich, Hände regelmäßig mit einer Extraportion Pflege zu verwöhnen. Und das gilt für Frauen und Männer. Denn die Haut männlicher Hände ist den winterlichen Strapazen genauso ausgesetzt wie ihre weiblichen Pendanten.

Baden, Peelen und Pflegen
Empfehlen Sie Ihren Kunden ein winterliches Ritual. Dazu bedarf es ein Mal wöchentlich

eine halbe Stunde Aufmerksamkeit. Gestartet wird mit einem Handbad. Es entspannt und bereitet auf die anschließende Pflege vor. Haut, die durch Wasser etwas aufweicht, kann die Pflege besonders intensiv aufnehmen. Für trockene Winterhände eignen sich cremige Substanzen wie Milch, Honig und Öle besonders gut. Für kalte Hände sind beispielsweise getrocknete Kamillenblüten in gekochtem, lauwarmem Wasser wunderbare Wärmespender. Die Hände zehn Minuten im warmen Nass baden. Dann in die feuchten Hände etwas Handpeeling geben; spezielle Produkte gibt es in Ihrem Sortiment. Alternativ eignet sich auch ein Körperpeeling – oder das Peeling wird selbst ange-

rührt: Dazu Meersalz oder groben Zucker zum Beispiel mit etwas Sanddorn-, Granatapfel- oder Zitronenöl mischen. Hände und Nägel damit mindestens eine Minute massieren und einarbeiten. Ein Peeling eignet sich allerdings nur für unverletzte Haut. Sind Risse oder Wunden vorhanden, raten Sie davon ab. Die groben Schleifpartikel können offene Stellen, auch wenn sie noch so minimal sind, unnötig reizen. Nach dem Bad Hände und Finger gründlich abtrocknen und dick mit einer reichhaltigen Handcreme eincremen. Besonders empfehlenswert sind Produkte, die beispielsweise Glycerin, Harnstoff, Sheabutter, Avocado- oder Macadamiaöl und Vitamine enthalten. Über die Creme ein paar weiche

Baumwollhandschuhe streifen und zwanzig Minuten einwirken lassen, alternativ kann dies auch über Nacht passieren. Tägliches Eincremen mit einer dünnen Schicht Handcreme komplettiert das winterliche Pflegeprogramm. Hier gibt es eine Fülle hochwertiger Produkte, die schnell einziehen und nicht fetten. Lichtschutzfaktoren und Anti-Aging-Wirkstoffe, beispielsweise zum Schutz vor Pigmentflecken, runden die Formulierungen ab.

Bewusstes Händewaschen

Wer seine Hände mit heißem Wasser und Seife schrubbt, läuft Gefahr, den Säureschutzmantel der Haut quasi wegzuwaschen. Denn die alkalischen Lösungen einer herkömmlichen Seife haben einen pH-Wert zwischen

acht und zehn. Der hauteigene pH-Wert liegt bei etwa 5,5. Zum Händewaschen raten Sie Ihren Kunden, ein seifenfreies Syndet mit einem pH-Wert von etwa

5,5 anzuwenden. Besonders eignen sich Produkte mit rückfettenden Substanzen, wie Nussöle oder Sheabutter. Diese Zubereitungen können auch davor schützen, sich ein Austrocknungssekzem regelrecht anzuwaschen. Wer zu sensibler Haut

neigt, Diabetes oder Neurodermitis hat, wählt parfümfreie Produkte. Neben regelmäßiger Handpflege freut sich auch die Nagelhaut, wenn sie ein Quant-

Nägel und Nagelhaut elastisch und geschmeidig zu halten. Hat die Haut rund um den Nagel bereits Risse, können sich diese schnell entzünden. Hier ist

»Unsere Hände müssen im Winter einiges ertragen – Temperaturwechsel, Nässe und Heizungsluft.«

chen Zuspruch bekommt. Dazu vor dem zu Bett gehen etwas Öl in Nägel und Nagelhaut einmassieren. Alternativ gibt es mittlerweile spezielle Nagelpflegeprodukte aus Ihrem Sortiment. Wertvolle Öle und beispielsweise Seidenproteine helfen,

eine antiseptische Wundheilungscreme das erste Mittel der Wahl. So klingt die Entzündung schnell ab und dann kann gepflegt werden. ■

*Kirsten Metternich,
Journalistin*