

# Schöne Hände

Unsere Hände sind täglich vielen Belastungen ausgesetzt: Wasser, Reinigungsmittel, Schmutz. Wir arbeiten mit ihnen und müssen oft auch hart zupacken. Deshalb haben sie sich eine besondere Pflege verdient. Die Haut an den Händen unterscheidet sich allerdings etwas von der übrigen Haut. Am Handrücken ist sie sehr dünn. Das Unterhautfettgewebe fehlt hier fast vollständig. Dazu kommt noch, dass die Hände praktisch immer dem Sonnenlicht ausgesetzt sind. Die Haut altert hier also besonders schnell. An den Handinnenflächen haben wir sehr viele Schweißdrüsen, jedoch keine Talgdrüsen. Da Hauttalg ein wichtiger Bestandteil des Säureschutzmantels der Haut ist, wird klar, dass die Hände ganz besonders gut gepflegt werden müssen.

Ganz wichtig ist, dass sie vor dem Austrocknen geschützt werden. Denn eine trockene Haut wird rissig und es können leicht Keime eindringen, wenn die Hautschutzbarriere dadurch nicht mehr intakt ist. Die meisten Handcremes sind Öl-in-Wasser Emulsionen. Sie sollen schnell einziehen, die Haut mit Feuchtigkeit versorgen und rückfettend wirken. Ganz wichtig bei einer guten Handcreme ist, dass sie auch bei höherem Lipidanteil keinen störenden Fettfilm hinterlässt. Typische Feuchthaltesubstanzen sind Glycerin, Propylenglycol oder Harnstoff (Urea). Als Fette kommen Paraffine, Fettalkohole oder Fette Öle wie Mandelöl, Jojobaöl oder Olivenöl vor. Nachtkerzenöl wird besonders in Cremes für Neurodermitiker eingesetzt. Regenerierende und pflegende Wirkung haben Panthenol, Allantoin und der Kamillenwirkstoff Bisabolol. Solche Cremes wirken beruhigend, entzündungshemmend und glättend.

Wenn man täglich sehr oft die Hände waschen muss oder anderen reizenden Stoffen ausgesetzt ist, ist das regelmäßige Eincremen besonders wichtig. Zur Reinigung sollte man möglichst milde Syndets verwenden (sofern dies möglich ist)



Foto: Blende 8

## ■ Apotheker Dr. Lutz Engelmann

und auf stark austrocknende Seifen verzichten. Die Hände nach dem Waschen gut abtrocknen und dann jedes Mal eincremen. Die Creme verteilt man am besten mit kreisenden Bewegungen auf dem Handrücken, dann cremt man Finger, Fingerzwischenräume und die Fingerkuppen einschließlich Nagel mit ein. Zuletzt ist der Handteller an der Reihe. Wer jeden Tag beruflich viel die Hände waschen muss oder anderen Belastungen ausgesetzt ist, kann spezielle Schutzcremes verwenden, die die Haut wie ein unsichtbarer Handschuh schützen.

Abends trägt man dann eine regenerierende Pflege auf, die die Haut über Nacht mit Feuchtigkeit und Lipiden versorgt. Wer richtig rissige Hände hat, kann die Creme durchaus etwas dicker auftragen und dünne Baumwollhandschuhe darüberziehen. Die Creme wirkt dann über Nacht wie eine pflegende Maske.

Daneben gibt es natürlich jede Menge kosmetische Cremes, die - je nach Vorliebe - schön parfümiert sind oder hochwertige pflanzliche Öle enthalten und einfach eine angenehme verwöhnende Pflege für Zwischendurch bieten. Auch als kleines Geschenk bereiten Handcremes immer Freude.

Ihr Apotheker

**Dr. Lutz Engelmann**