



Handpflege: Unterschätzt, aber unerlässlich

Sie sind die Stiefkinder der Hautpflege: Unsere Hände sind Tag und Nacht im Einsatz, häufig wird deren regelmäßige Pflege jedoch vernachlässigt. Sie kann allerdings maßgeblich dazu beitragen, dass Umwelteinflüsse, Hygienemaßnahmen und Arbeitsbedingungen keine Spuren hinterlassen.

Hände als Erscheinungsmerkmal

- Eins der ersten sichtbaren Körperteile
- Lassen Vermutungen über körperliche Arbeit, starke Beanspruchung, Alter und Hygiene zu

Regelmäßige Pflege ist wichtig

- Trockene, aufgesprungene Haut als Eintrittspforte für Keime und Infektionen
- Handrücken: sehr dünn und besonders empfindlich, kaum Talgdrüsen
- Häufiges Händewaschen, Desinfizieren und manuelle Einflüsse stören die Hautbarriere
- Folge: trockene, raue Hände mit Spannungsgefühlen und Juckreiz
- Ursache manchmal auch Hauterkrankungen wie Neurodermitis, Psoriasis oder Ekzeme
- Ziel: Feuchtigkeit binden, Hautbarriere stärken

Die richtige Reinigung

- Lauwarmes Wasser verwenden
- Milde, pH-neutrale Reinigungsprodukte verwenden, am besten rückfettend
- Nach dem Waschen die Hände gründlich abspülen und sanft abtrocknen: Nicht rubbeln!

Die richtige Pflege

- Produkte mit rückfettenden Substanzen wie Glycerin oder Urea verwenden
- Mineralöle vermeiden: besitzen nur oberflächliche Wirkung, nach kurzer Zeit muss nachgcremt werden („Handcreme-Sucht“)
- Im Sommer leichtere Formulierungen wählen, im Winter oder bei starker Beanspruchung intensivere Pflege bevorzugen
- Besonders intensiv: Pflege über Nacht mit Handschuhen einwirken lassen oder Handbad mit Olivenöl

Die Alterung der Hände

- Im Alter wird die Haut dünner
- Altersflecken: bräunliche Verfärbungen werden sichtbar
- Auf Sonnenschutz und hohen Lipidgehalt achten