

# Mit Samtpfoten durch den Winter

**Pflege.** Der Wechsel zwischen eisigen Temperaturen und beheizten Räumen setzt unseren Händen zu. Was hilft.



GABRIEL/ISTOCKPHOTO

VON JULIA PFLIGL

Wenn Hände eine Visitenkarte sind, muss ihnen im Winter besonders viel Aufmerksamkeit geschenkt werden. Denn die Haut am Handrücken enthält kaum Fettgewebe, keine Schweiß- und nur wenige Talgdrüsen – und die frostigen Temperaturen sorgen dafür, dass diese noch weniger Fett produzieren. Auch die trockene Heizluft macht unseren Händen zu schaffen. „Die größten Probleme im Winter sind die Lufttrockenheit und die Kälte“, weiß Elke Janig, Dermatologin im **Kuzbari Zentrum für Ästhetische Medizin**. „Die Haut verliert ihre Barrierefunktion und zusätzlich noch Wasser. Sie wird trocken, schuppig und brüchig. Die entstandenen Rissen können sich entzünden und zu Schmerzen beginnen.“

Die richtige Pflege für sensible Winterhände be-

ginnt schon beim Waschen: Das Wasser sollte lauwarm sein, die Reinigung pH-hautneutral. „Verwenden Sie eine milde, am besten seifenfreie Seife, denn normale Seife löst die schützenden Fette noch mehr aus der Haut und verstärkt den austrocknenden Effekt“, rät Janig. Im Idealfall kommt nach jeder Handwäsche eine feuchtigkeitsspendende und rückfettende Creme zum Einsatz.

## Harnstoff

Diese sollte noch fettreicher sein als eine Lotion, die im Sommer verwendet wird. „Eine gute Creme erkennt man daran, dass sie nicht auf der Basis von Wasser besteht und schnell einzieht. Fettige Hände wären im Alltag nicht angenehm“, sagt Janig.

Eine herkömmliche Körperlotion reicht für die Handpflege nicht, betont die Kosmetikerin Natascha Schneider ([www.feingefuehl.at](http://www.feingefuehl.at)). „Eine

Bodylotion sollte immer nur bis zu Knöcheln, Handgelenken und Dekolleté verwendet werden. Die Hände brauchen eine feinere Pflege.“

## Tipps: Geschmeidige Lippen auch in der kalten Jahreszeit

**Spröde.** Etwa 15.000-mal pro Tag bewegen wir unsere Lippen – sie müssen also einiges aushalten. Dabei ist es besonders wichtig, sie gut zu pflegen, denn Lippen enthalten weder Keratin noch Talgdrüsen und können sich daher nicht selber mit Fett und Feuchtigkeit versorgen.

Gerade im Winter leiden die Lippen sehr: Der ständige Wechsel zwischen eisigen Temperaturen und warmen Innenräumen macht sie spröde und rissig. Um ein Austrocknen zu vermeiden, sollte man sie mindestens drei

Mal täglich mit einem Pflegebalsam und einem Lippenstift versorgen, rät das Portal *Kosmetik transparent*. Nicht zu empfehlen ist hingegen das ständige Befeuchten der Lippen mit der Zunge – durch den Speichel trocknet der Mund nämlich erst recht aus.

Trockene Lippen können zu eingerissenen Mundwinkeln führen, wo sich in Folge Bakterien einnisten können. Dagegen hilft eine selbst gemachte Paste aus Honig und etwas Olivenöl: einfach morgens und abends auf die empfindlichen Stellen geben.

Die Inhaltsstoff Dexpanthenol beruhigt rissige Haut, Glycerin unterstützt die Feuchtigkeitseinlagerung und dringt besonders tief in die Haut ein. Viele Handcremes werben außerdem mit einem Urea-Anteil (zwischen fünf und 15 Prozent). Der Harnstoff, der früher aus dem Urin von Pferden gewonnen wurde und heute synthetisch erzeugt wird, sorgt dafür, dass die Feuchtigkeit gespeichert wird. „Urea hält das Wasser in der Haut. In Handcremes ist es sehr zu empfehlen“, weiß Janig. Der Vorteil von Urea ist, dass die Wirkung schon nach kurzer Zeit sichtbar ist. Da sich die Haut ohne Urea wieder verschlechtern kann, sollten Urea-haltige Cremes längerfristig verwendet werden.

## Peeling

Damit Pigmentflecken – auch Altersflecken genannt – erst gar nicht entstehen, ist es sinnvoll, eine Handcreme mit UV-Schutz zu verwenden, weiß Kosmetikerin Natascha Schneider. Sie empfiehlt im Winter außerdem ein wö-

chentliches Peeling, das abgestorbene Hautschüppchen entfernt. Das funktioniert mit einem normalen Körperpeeling oder mit einer selbst gemixten Paste aus Meersalz, Honig und Olivenöl.

Ab und zu sollte man den Händen auch eine Kur gönnen, sagt Schneider: „Einfach die Handcreme mit ein paar Tropfen Körperöl mischen, die Hände dick damit eincremen und über Nacht – oder am Abend vor dem Fernsehen – zwei weiche Frotteewaschlappen überziehen, damit die Creme besonders gut einziehen kann.“ Auch diesensible Nagelhaut bedarf einer Extra-Pflege: Hierfür eignen sich spezielle Nagelöle, die auf die rissigen Stellen geträufelt werden.

Damit es gar nicht so weit kommt, hilft laut Dermatologin und Kosmetikerin eine alte Weisheit: Bei frostigen Temperaturen niemals ohne Handschuhe das Haus verlassen.