

Pflegetipps für sensible Winterhände



Foto: Getty Images/iStockphoto...

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



Julia Pfligl

07.01.2017, 05:27



4 Shares

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 Problem 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."

Reinigung

Die richtige Pflege für sensible Winterhände beginnt 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 z

Einsatz.

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



Der 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 wöchentliches Peeling, das abgestorbene Hautschüppchen entfernt. Das funktioniert mit einem normalen Körperpeeling oder mit einer



selbstgemixten 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 Fernseher – zwei weiche Frottee-Waschlappen überziehen, damit die Creme besonders gut einziehen kann." Auch die sensible 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.

(KURIER) Erstellt am 07.01.2017, 05:27

kurier.at

Style

Schreiben Sie jetzt Ihre Meinung

