

## **Handschmeichler**

### **Schöne Hände brauchen die richtige Pflege**

Hände können nicht nur greifen, gestikulieren oder ertasten, sondern sind das beste Indiz für eine gepflegte Erscheinung. Für viele gelten sie sogar als Visitenkarte des Menschen. Obwohl Hände eine Spezialpflege überaus nötig haben - so entzieht zum Beispiel Waschen der Haut wertvolle Feuchtigkeit - werden sie bei der Körperpflege oft vergessen. Auch Wind, Sonne oder Kälte strapazieren die Haut und lassen sie schnell "alt aussehen". Deshalb lohnt es sich, Händen mehr Zeit zu widmen, damit sie streichelzart und geschmeidig bleiben. Das wahre Alter erkennt man bekanntlich an den Händen, oder genauer gesagt, an den Handrücken. Weil dort kaum Talgdrüsen vorhanden sind, bildet die Haut nur einen hauchdünnen Hydrolipid-Film. Diese von Schweiß, Hornschichtfetten und Proteinen gebildete Schutzschicht soll das Austrocknen verhindern.

#### **Handpflege beginnt beim Waschen**

Experten empfehlen, die Hände möglichst wenig mit Wasser in Berührung zu bringen. Denn selbst pures Wasser entzieht der Haut Fett und Feuchtigkeit - je heißer und kalkhaltiger es ist, desto mehr trocknet es aus. Nach dem Kontakt mit herkömmlicher, alkalihaltiger Seife braucht die Haut jedes Mal mehrere Stunden, bis sie ihren Fett-Feuchtigkeitsmantel wieder vollständig aufgebaut hat. Zum Händewaschen eignen sich alkalifreie Waschlotionen. Sie bewahren durch ihre rückfettende Wirkung und einen hautfreundlichen pH-Wert den Schutzmantel der Haut. Wer sich berufsbedingt besonders oft die Hände waschen muss oder zu trockener Haut neigt, sollte nach jedem Waschen spezielle Handcremes verwenden. Das Reformhaus hält leichte, intensiv pflegende Öl-in-Wasser-Emulsionen mit Ölen und Kräuterextrakten aus ökologischem Anbau bereit. Einen besonders pflegenden und glättenden Effekt haben Rezepturen mit Calendula. Das Öl der Ringelblume hemmt Entzündungen und fördert die Neubildung der Hautzellen.

#### **Sonnenschutz nicht vergessen**

Vor allem UV-Strahlung hat einen schädigenden Einfluss auf die Haut. Sie fördert die lichtbedingte Faltenbildung und ist Quelle für schädigende chemische Verbindungen (freie Radikale). Bleibt die dünne, wenig widerstandsfähige Haut den "Angreifern" schutzlos ausgesetzt, altert sie wesentlich schneller. Falten und dunkle Pigmentflecke sind die sichtbaren Folgen. Zusätze von Vitamin E in Handcremes neutralisieren freie Radikale und schützen die Zellen. Mineralische Mikropigmente wie Zinkoxid reflektieren UVA- und UVB-Strahlen wie kleine Spiegel, ohne in die Haut einzudringen. Die Hände sehen länger glatt und geschmeidig aus. Ist die Haut durch mangelnde Pflege permanent gerötet und rissig, oder reagiert sie hochempfindlich auf ein Zuviel an kosmetischen Stoffen, hilft eine spezielle Hautcreme. Solche Sensitiv-Lotionen sind allergiegetestet und enthalten häufig Harnstoff (Urea). Er zählt zu den Feuchthaltefaktoren (NMF), die natürlicherweise in der oberen Hornschicht vorkommen. Zusammen mit Glycerin verbessert es den Feuchtigkeitsgehalt der Haut. Seit 50 Jahren hat sich die Vitamin-B-Vorstufe Panthenol in der Hautpflege und Wundheilung bewährt. Sie bindet

ebenfalls Feuchtigkeit und unterstützt - oft in Kombination mit dem Kamillenwirkstoff Allantoin - die Regeneration der Haut.

### **Extra-Pflege über Nacht**

Wer es mit seinen Händen besonders gut meint, sollte einmal pro Woche Handcreme großzügig auftragen, Baumwollhandschuhe überstreifen und die Handpackung mindestens eine halbe Stunde oder über Nacht einziehen lassen. Eine Extra-Portion Feuchtigkeit spendet natürliches Aloe Vera-Gel, das unter der Handcreme aufgetragen wird. Das i-Tüpfelchen gepflegter Hände sind gesunde Nägel. Auch sie brauchen Fett und Feuchtigkeit, damit sie widerstandsfähig und elastisch bleiben. Wer sich die Hände eincremt, sollte deshalb Nagelbett und Nagelränder immer mit einbeziehen.

ReformhausINFORMATION-070102