

rissig aus. Sie sind auch anfälliger für schädliche Einflüsse von außen. Bakterien und Allergene dringen leichter ein, also Viren, die beispielsweise zur Entzündung von Warzen führen können.

Indestens zwei Mal täglich, besser noch nach jedem Waschen, sollte man den Händen daheim eine kleine Verwöhncreme mit Creme gönnen. Handcremen kann man die Hände entgegen anders lautenden Gerüchten nicht.

Durchs Cremieren wird die Haut nicht weniger empfindlicher. Es muss eigentlich keine spezielle Handcreme sein, Hauptsache, sie enthält genug Fett. Ist dagegen ihr Wasseranteil zu hoch, kann sie die Hände austrocknen und man muss ständig nachschmieren. Denn das Wasser aus der Creme verdunstet auf der Hautoberfläche und zieht einen Teil der hauteigenen Feuchtigkeit nach. Das passiert an den Händen leichter als an anderen Körperteilen, weil sie ohnehin stärker belastet sind und dadurch zum Austrocknen neigen. Allerdings kann eine fette Creme an den Händen sehr unangenehm sein – vor allem wenn sie einen klebrigen Film auf der Haut hinterlässt.

Handcremes enthalten ausgewiesene Pflegesubstanzen etwas weniger Fett als andere Hautpflegeprodukte, die Hersteller setzen dafür auf Glycerin. Es dient der Feuchtigkeit und verbessert auch die Streichfähigkeit. Glycerin kommt in der Natur als Bestandteil von tierischen und pflanzlichen Fetten und wird vor und entsteht vor allem bei der Verseifung, es kann aber auch petrosynthetisch hergestellt werden.

Eine weitere Zutat, die oft verwendet wird, ist Panthenol, auch als Provitamin B5 bekannt. Panthenol bewahrt die Feuchtigkeit und hilft bei der Pflege rissiger Haut. Der pflanzliche Wirkstoff Bisabolol, der im ätherischen Öl

der Kamille vorkommt, wirkt entzündungshemmend und beruhigt die Haut.

Auch beim Waschen sollte man den Händen ein Schonprogramm gönnen. Herkömmliche Seifen tun trockenen Händen nicht gut, denn sie sind zum einen meist stark parfümiert und haben zum anderen einen höheren pH-Wert als die Haut. Sie bewirken, dass die oberste Hautschicht aufquillt

und an Feuchtigkeit verliert. Syndets bestehen aus synthetischen Tensiden und haben meist einen hautneutralen pH-Wert von 5,5. Sie entfetten die Haut allerdings ebenfalls. Von Seifen oder Waschlotionen mit bakterienhemmen-

den Zusätzen wie Triclosan sollte man die Finger lassen. Sie stehen im Verdacht, zur Resistenz gegen Bakterien beizutragen. Für die normale Reinigung reicht pures, lauwarmes Wasser. Heißes Wasser entzieht der Haut zu viel Fett und Feuchtigkeit. □



Foto: taratata/iStock/Thinkstock

**Bakterienhemmende Zusätze wie Triclosan sind unnötig**

### Was die Nägel verraten

- „Strapazierte Nägel sind – gerade bei Frauen – häufig eine Folge starker Beanspruchung“, so der Hautarzt Dr. Ulrich Klein aus Witten. Wer regelmäßig mit Reinigern und Wasser arbeitet und seine Hände dabei nicht durch Haushaltshandschuhe schützt, laugt die Nägel aus; Fett- und Kittsubstanzen werden regelrecht ausgewaschen. Nur in seltenen Fällen seien Eisen-, Zink- oder Calciummangel die Ursache für angegriffene Nägel.
- Zu den harmlosen Veränderungen an Nägeln gehören Längsrillen, sie entstehen durch den normalen Alterungsprozess. Auch weiße Flecken sind ungefährlich.
- Querrillen können sich entwickeln, wenn das Wachstum der Nägel behindert wird, zum Beispiel durch unsachgemäße Maniküre sein. Auch ein schwerer grippaler Infekt oder eine Chemotherapie lassen sich an einer solchen Wachstumsstörung ablesen. Kleine Grübchen in der Nageloberfläche, sogenannte Tüpfelnägel, treten oft bei Patienten mit Schuppenflechte auf, ebenso wie Ölnägel mit gelben Flecken, die farblich einem Öltropfen ähneln.
- Ein bläulich-schwarzer Fleck entsteht, wenn sich unter dem Nagel nach einem Schlag oder Stoß ein Bluterguss gebildet hat. Er wird zunächst rasch größer und verschwindet dann mit der Zeit. „Bei einem unerklärlichen dunklen Fleck oder Streifen, der bestehen bleibt, muss unbedingt ein Hautarzt abklären, ob es sich um schwarzen Hautkrebs handelt“, warnt Klein.
- Eine gelbliche Verfärbung, vor allem in Verbindung mit brüchigen Spitzen und einer zunehmenden Verdickung der Nagelplatte, kann auf einen Pilzbefall der Nägel hindeuten.
- Auch Stoffwechselstörungen der Schilddrüse, Diabetes mellitus oder chronische Darmerkrankungen hinterlassen am Nagel bisweilen Spuren. Deshalb auffällige Veränderungen der Nägel beim Dermatologen abklären lassen.
- Für schöne Nägel sorgt Vitamin H. Es kommt besonders reichlich in Lebensmitteln wie Leber, Eigelb, Haferflocken, Nüsse, Sojabohnen und Champignons vor.



Foto: Iper Duma/iStock/Thinkstock