

A woman with her hair pulled back, wearing a white robe, is shown from the chest up. She has her eyes closed and a serene expression as she applies a clear, gel-like hand cream to her hands. The background is a plain, light grey color.

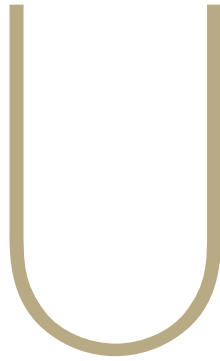
*Wir wollen
verwöhnt
werden!*

Das machen uns unsere Hände gerade im Winter sehr deutlich. Am besten, wir geben ihnen, was sie brauchen, denn sie sind ziemlich dünnhäutig

TEXT: ASTRID ERMONEIT

Die Spezialisten für streichelzarte Hände

Neben der normalen Handcreme haben diese fünf einen Sonderauftrag, den sie makellos erfüllen



Unseren Händen geht es wie Promis im Blitzlichtgewitter – sie stehen ständig im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit. Sei es bei Begrüßungen, gesterreichen Gesprächen, Berührungen oder beim Tippen und Wischen am Handy. Sie sind das meistgebrauchte Werkzeug unseres Körpers und ständig im Einsatz. Damit sie dabei einen guten Eindruck machen, wollen sie immer gut gepflegt und umsorgt werden. Und gerade jetzt in der kalten Jahreszeit können sie eine Extraportion Zuwendung gut vertragen, denn trockene Heizungsluft und eisige Außentemperaturen setzen den Dünnhäutern ganz schön zu. Wer seine Hände mehrmals täglich mit Inhaltsstoffen wie Macadamia-Öl, Sheabutter, Urea, Ceramiden oder auch Kamillenextrakten verwöhnt, kann verhindern, dass die Haut austrocknet, Spannungsgefühle und Risse entstehen. „Generell sollte eine Handpflege dem individuellen Hautzustand angepasst sein“, sagt Dermatologe Prof. Dr. Volker Steinkraus. „Dazu muss man schauen, ob sich die Hände aktuell ganz normal, trocken oder schon rissig anfühlen.“ Außerdem rät der Gründer des Hamburger Dermatologikums, dass man die individuelle Hautbelastung bei der Wahl der Handcreme beachtet. Wasche ich oft die Hände? Benutze ich Desinfektionsmittel oder bin ich in einem erhöhten Maß der Sonne ausgesetzt? Je öfter man mit Ja antwortet, desto reichhaltiger sollte die Pflege sein und desto häufiger sollte nachgecremt werden. „Ist der Hautzustand völlig unproblematisch – was im Winter leider fast nie der Fall ist – kann man benutzen, was man möchte. Selbst eine normale Bodylotion würde ausreichen“, so der Haut-Experte.

KUR Als Intensiv-Pflege über vier Wochen angewendet, werden die Hände nachhaltig aufgepolstert, Pigmentflecken minimiert und die Hautstruktur wird verfeinert. Morgens auftragen, wenn wie hier ein Lichtschutzfaktor enthalten ist.

„Progressif Lift Fermeté Jeunesse Originelle Mains SPF 15“ von Carita, 85 Euro



MASKE Mit Sheabutter, Vitamin C und Olivenöl getränkte Einmal-Handschuhe schleusen die Wirkstoffe besonders nachhaltig in die Haut ein und kurbeln ihren Regenerationsprozess an. Einmal pro Woche anwenden, gerne über Nacht.

„Hand Repairing Gloves“ von Magicstripes, 35 Euro



ANTI-AGING-CREME Produkte mit einem hohen Anteil Hyaluron füllen die Feuchtigkeits-Reservoirs der Haut auf und verringern den transepidermalen Wasserverlust. Das stützt Elastin und Kollagen, was Fältchen mildert.

„Hyaluron 2.0 Hand-Fluid“ von Alcina, 6 Euro



SERUM Eine hohe Wirkstoffkonzentration und eine leichte Textur, die schnell bis in die tiefen Hautschichten einzieht, das macht ein Serum zur Powerpflege für die Hände. Idealerweise trägt man es jeden Abend vor der normalen Handcreme auf.

„Hand Serum 10“ von Verso, 55 Euro



PEELING Feine Körnchen entfernen sanft abgestorbene Hautschüppchen und lassen die Haut wieder frischer wirken. Enthält das Produkt außerdem noch pflegende Pflanzenöle, wird die Haut intensiv genährt. Einmal pro Woche genügt.

„Softening Miracle Scrub“ von Rituals, 11 Euro



Lassen Sie Ihre Hände sprechen!

Die Körpersprache-Expertin Caroline Krüll über Gesten und ihre Aussagekraft

DONNA: Wie wichtig sind die Hände für unsere Körpersprache?

Caroline Krüll: Mit Gesten geben wir unserem Gegenüber zu verstehen, ob wir seiner Meinung sind oder nicht. Verschränkte Arme und Hände signalisieren Distanz, Passivität und Unwohlsein. Eine offene Körperhaltung sagt dagegen, ich bin bereit für ein Gespräch und fühle mich wohl.

Kann man seine Offenheit auch betonen bzw. hervorheben?

Sichtbare Handinnenflächen signalisieren, dass wir nichts zu verbergen haben und wirken souverän. Wichtig ist dabei, die Gesten immer oberhalb der Gürtellinie zu machen, sonst wirkt man schnell unmotiviert. Bleiben die Hände hinter dem Rücken, in den Hosentaschen oder unter dem Tisch versteckt, schürt das Misstrauen und macht zudem in Sachen Erziehung keinen guten Eindruck.

Wie wirkt man selbstsicher?

Da gibt es eine ganz einfache Übung, die man noch vor einem wichtigen Gespräch machen kann, sodass es keiner mitbekommt: die Superhero-Pose. Dazu muss man sich gerade hinstellen, die Arme vor der Brust weit auseinanderstrecken und dabei die Handflächen nach oben öffnen. Dabei tief ein- und ausatmen. Das verleiht Selbstsicherheit und sorgt für ein stärkeres Auftreten.

Vier Mantras für zarte Haut

- Beim Putzen und Spülen immer Haushaltshandschuhe tragen.
- Den Händen einmal pro Woche eine Intensivpflege gönnen.
- Auch einen Sonnenschutz für die Hände verwenden.
- Die Handpflege immer und überall griffbereit deponieren.

Soap-Stars

Keime werden hauptsächlich über die Hände übertragen. Deshalb waschen wir sie mehrfach pro Tag – was sie allerdings auch ganz schön strapaziert

Häufiges Waschen kann die Hände schnell austrocknen und ihnen Feuchtigkeit und schützendes Fett entziehen. Da sie von Haus aus wenig Talg produzieren, mangelt es ihnen an natürlichem Eigenschutz, der das Wasser in der Haut bindet und den pH-Wert stabilisiert. „Um die Hände nicht noch mehr zu strapazieren, sollten sie nicht zu heiß gewaschen werden“, erklärt Prof. Dr. Volker Steinkraus. „Am schonendsten sind Reinigungsprodukte im sauren pH-Bereich. Trockene Hände sollte man danach unbedingt eincremen.“



Nägel mit Köpfchen

Wer schöne Hände haben will, muss sie bis in die Fingerspitzen pflegen

- * Werden die Nägel mit einem reichhaltigen Pflanzenöl versorgt, glänzen sie und werden nicht so schnell brüchig.
- * Cremes und Ampullenkuren mit Keratin stärken die Nagelplatte und bauen spröde Nägel auf.
- * Damit die Nagelhaut nicht verhornt oder einreißt, ist ein sanftes Zurückschieben mit einem Nagelhautstäbchen wichtig.
- * Kürzt man die Nägel mit einer Schere, kann das die Nagelplatte spalten und schädigen. Eine Feile ist schonender.

- 1 SERUM „Regenerating Nail Serum“ von Londontown, 28 Euro.
- 2 CREME „Shaping for Body Cuticle & Nail Repair“ von Babor, 19 Euro.
- 3 ÖL „LOVappeal Nail & Cuticle Oil“ von L.O.V., 9 Euro



Zeichen der Zeit

An den Händen lässt sich das wahre Alter einer Frau erkennen. Doch mit minimal-invasiven Eingriffen kann auch hier geschummelt werden

Die Haut des Handrückens ist im Verhältnis zur Gesichtshaut sehr dünn, weil sie kein Fettgewebe enthält und sich im Vergleich auch weniger Talgdrüsen in der Unterhaut befinden. „Mit dem Alter dünnt die Haut noch stärker aus, ihr fehlt das Polster, sie erschlafft, die Venen treten hervor und auch die Knochen und Sehnen werden deutlicher sichtbar“, sagt Holger Fuchs, Facharzt für plastische und ästhetische Chirurgie sowie medizinischer Direktor der Praxis Klinik Pöseldorf. Stars wie Madonna oder Karl Lagerfeld versuchen deshalb ihre Hände mit Handschuhen zu verhüllen, um die Diskrepanz zwischen ihrem frischen Teint und den alternden Händen zu überspielen. Wer nicht auf dieses Fashion-Statement setzen möchte, hat die Wahl zwischen verschiedenen ästhetischen Behandlungen. Man kann zum Beispiel Filler mit **Eigenfett oder Polymilchsäure** unter die Haut spritzen, sie so aufpolstern, durchscheinende Adern verstecken und Fältchen glätten. „Störende dunkle Altersflecken können gut mit **Fruchtsäure-Peelings, Micro-Needling-Behandlungen oder dem Einsatz des Fractional Lasers** behandelt und behoben werden“, so Hautexperte Holger Fuchs. Wie lange das Ergebnis hält, ist abhängig von Alter und Tätigkeit und deshalb von Patientin zu Patientin unterschiedlich. D

Kleine Oasen für Hände, Körper und Seele

Spezielle Griffe und leichter Druck können den Energiefluss anregen, Stress und Schmerz lindern

ÜBUNG 1 Die Stelle links vom Nagel des rechten kleinen Fingers ist eine Art Restart-Taste für unser Powerzentrum. Drückt man sie etwa zwei bis drei Minuten lang, fühlt man sich anschließend fitter und ausgeruhter. Funktioniert auch umgekehrt an der Innenseite des linken kleinen Fingernagels.

ÜBUNG 2 Bei Kopfschmerzen hilft es, eine Hand auf Brusthöhe zu halten und mit Daumen und Zeigefinger der anderen Hand Druck auf das dünne Schwimmhäutchen zwischen Daumen und Zeigefinger zu geben. Auch hier sollten Sie sich für die Akupressur zwei bis drei Minuten Zeit nehmen.

ÜBUNG 3 Eine Handmassage lässt den Stress des Tages verblassen. Dazu eine haselnussgroße Menge Handcreme auf beiden Händen verteilen und mit dem Daumen in kleinen kreisenden Bewegungen einmassieren. Der Fokus sollte dabei auf den Innenflächen liegen.