

## Handpflege: ein MUSS wenn's kälter wird



### Unseren Händen zuliebe: Einfach und schnell angewendet



Die Herbstarbeiten gehen dem Ende entgegen, der Garten ist aufgeräumt, die Sommerstühle wandern in den Keller. Die Temperaturen fallen langsam. Und nun das: *Die Hände sind rau und spröde oder sogar so trocken, dass kleine Risse entstehen.*

Vor allem unsere Hände sind Tag für Tag zahlreichen Strapazen, Wetter- und Witterungsbedingungen ausgesetzt. Doch leider kommen die Hände bei der Pflege meist zu kurz oder werden wenig bis gar nicht gepflegt – dabei benötigen gerade sie eine intensive Pflege.

Unser Körper schränkt die Talgproduktion bei einer Aussentemperatur von weniger als 8° C ein, wodurch die natürliche Schutzbarriere durchlässiger wird. Kalte Luft ist zudem sehr trocken und diese entzieht der Haut ebenfalls zusätzliche Feuchtigkeit. Das geschieht auch durch trockene Heizungsluft im Büro oder zu Hause.

Betroffen davon sind vor allem die Körperstellen, die nicht durch Kleidung geschützt sind wie das Gesicht, die Lippen und eben die Hände. Die Folge davon: trockene, spröde und rissige Haut. Meistens kommt es noch zu einem starken Juckreiz, kleinen Fältchen und Spannungsgefühlen, die beim Kratzen aufreissen. So kann es sehr schnell zu Ekzemen und Entzündungen führen.

### Was können wir dagegen tun?

#### „Richtiges“ Händewaschen

Betroffene können auch selbst einiges tun, um ihre rauen Hände zu behandeln und trockener Haut vorzubeugen.

Einen grossen Beitrag leistet das „richtige“ Händewaschen. Das regelmässige Waschen ist einerseits wichtig um Infektionen zu vermeiden, doch durch den ständigen Kontakt mit (heissem) Wasser und waschaktiven Substanzen (Tenside) wird die natürliche Barrierefunktion der Haut stark beeinträchtigt. Also nur mit lauwarmem Wasser waschen und keine scharfen Seifen verwenden.



Nach dem Waschen sollten die Hände gründlich, aber ohne zu rubbeln abgetrocknet werden. Unbedingt die Zwischenräume der Finger nicht vergessen! Bei empfindlicher, rauer Haut müssen die Hände regelmässig eingecremt werden, vor allem, wenn häufig im Feuchten gearbeitet wird oder der Kontakt mit Schmutz, Schmierstoffen oder Chemikalien besteht.

### Pflegemittel benützen

Der heutige Markt stellt eine reiche Auswahl an unterschiedlichsten Pflegemitteln zur Verfügung. Natürlich sind gekaufte Produkte eine schnelle Hilfe. Allerdings ist immer noch fraglich, welche Inhaltsstoffe sie enthalten (Konservierungsstoffe, Palmöl usw).

Eine selbstgemachte Handcrème für strapazierte Haut enthält keine Konservierungsstoffe oder chemische Produkte. Sie gehen daher kein Risiko ein und können sie bedenkenlos anwenden.

Ich habe Ihnen folgende Tipps und Tricks zusammengestellt, damit Sie Ihre Hände ganz einfach und vor allem effektiv vor Kälte und weiteren Einflüssen schützen können.

### **Einfache Hausmittel gegen raue Hände**

- 2 TL frisch gepressten Zitronensaft mit 2 EL flüssigem Honig verrühren. Mit dieser Mischung mehrmals täglich die Hände und Nägel grosszügig einreiben. 5 Minuten auf die Haut einwirken lassen. Mit lauwarmem Wasser abspülen.
- Kürbiskernöl zweimal pro Woche auf den Händen einmassieren. 1 – 2 Stunden einwirken lassen.  
Das Vitamin E im Kürbiskernöl verzögert die Hautalterung und das Vitamin A verhilft der Haut zu mehr Elastizität.
- Kochwasser von Kartoffeln nicht weggiessen! Abkühlen lassen und die Hände sieben bis zehn Minuten darin baden. Danach die Hände nicht abtrocknen, an der Luft trocknen lassen.
- Einmal am Tag die Hände zehn Minuten in einer Mischung aus Olivenöl-Zitronensaft baden.
- Ringelblumensalbe über Nacht auftragen. Bei ganz rauen, rissigen Händen gut eincremen und über Nacht dünne Baumwoll-Handschuhe anziehen.  
Ringelblumen haben eine entzündungshemmende Wirkung sorgen für eine schnelle Wundheilung.

