



© greenaperture / iStock / Getty Images

# Hier zeigt sich das Alter

Bei der Hautpflege denkt man zuerst ans Gesicht. Dabei brauchen die Hände mindestens genauso viel Pflege, damit die Haut gesund bleibt und nicht vorzeitig altert. Drei Inhaltsstoffe soll eine gute **Anti-Aging-Handcreme** unbedingt enthalten.

Kaum ein Körperteil ist so viel in Aktion wie die Hände. Nur selten wird die Haut hier durch ein Kleidungsstück geschützt, Handschuhe trägt man höchstens, wenn es richtig kalt ist. Die Hände müssen also meist ungeschützt UV-Strahlen, Temperaturschwankungen und dann auch noch den häufigen Kontakt mit Wasser und Reinigungsmitteln ertragen. Erste

Fältchen sieht man daher häufig nicht unbedingt im Gesicht, sondern an den Händen.

**Die Hände brauchen Feuchtigkeit** Die Haut produziert hier viel weniger Talg als zum Beispiel im Gesicht. An den Händen befinden sich deutlich weniger Talgdrüsen, an den Handinnenflächen fehlen sie sogar ganz. Dadurch kann die Feuchtigkeit schlecht zurückge-

halten werden. Wasser allein reicht natürlich nicht, um dies auszugleichen. Und Fett oder Öl allein wäre auch zu wenig. Gute, hautverwandte Öle können in die Haut eindringen und sie geschmeidig machen. Den Feuchtigkeitsverlust können sie jedoch auch nur bedingt aufhalten. Beim Händewaschen werden nämlich nicht nur Schmutz und Lipide aus dem Talg entfernt, der häufige Kontakt mit Wasser,

Seife oder anderen Reinigungsmitteln schwemmt auch die natürlichen Feuchthaltefaktoren aus. Daher nimmt das Wassergebindevermögen, vor allem in der Epidermis, ab. Die Haut verliert Feuchtigkeit, sie wird dadurch trocken, vielleicht sogar schuppig oder rissig und so geht noch mehr Feuchtigkeit verloren. Werden die Hände häufig mit Seife gewaschen, die ja bekanntlich einen stark basischen pH-

Wert hat, kann sich der Säureschutzmantel der Haut bis zum nächsten Händewaschen nicht mehr regenerieren. Sie wird anfälliger gegen äußere Einflüsse wie Mikroorganismen und chemische Substanzen. Auch Allergien können leichter auftreten, weil Substanzen, die von der Hornschicht zurückgehalten würden, nun bis in lebende Hautschichten vordringen und eine Sensibilisierung ermöglichen können.

Die häufige Desinfektion der Hände tut der Haut ebenfalls nicht gut. Alkohole, wie sie in den meisten Handdesinfektionsmitteln enthalten sind, trocknen sie stark aus. Eine gute Handcreme muss der Haut daher helfen, Feuchtigkeit zu binden. Ideal sind Feuchthaltefaktoren wie Hyaluronsäure, die selbst ein Vielfaches ihres Gewichts an Wasser binden kann, aber auch andere Substanzen, wie Glycerin oder Harnstoff, sind geeignet.

**... und etwas gegen Altersflecken** Während in jungen Jahren das Pigment Melanin meist recht gleichmäßig gebildet und in der Haut verteilt wird, ändert sich das im Alter. Aufgrund der ständigen Sonneneinstrahlung, der die Hände ausgesetzt sind, wird die Melaninverteilung unregelmäßig und es entstehen die sogenannten Altersflecken. Das Melanin konzentriert sich an einzelnen Punkten oder Flecken, die dann dunkelbraun sind und sich deutlich von der Haut in der Umgebung abgrenzen. Sie sind nicht gefährlich, aber unbeliebt, weil sie das Alter verraten. Meist entdecken Frauen ab 50 erste Altersflecken an den Händen. Es gibt verschiedene Wirkstoffe, die diese Pigmentierungen mildern können, zum Beispiel, indem sie die Melaninproduktion hemmen. Wichtig ist, dass sie dabei nicht aggressiv zur Haut sind,

denn die Handcreme soll ja schließlich täglich angewendet werden.

**... und Sonnenschutz** Um einer erneuten Altersfleckenbildung und Falten durch UV-Strahlung vorzubeugen, ist ein dritter wichtiger Bestandteil in einer guten Anti-Aging-Handcreme unbedingt notwendig. Gemeint sind UVA- und UVB-Filter. Ein Lichtschutzfaktor (LSF) von 30

darf es gerne sein. Der LSF bezieht sich immer auf den Schutz vor UVB-Strahlen und sagt nichts über den Schutz vor UVA-Strahlen aus. Wichtig ist, dass die beiden Systeme in einem vernünftigen Verhältnis zueinander enthalten sind. Mit der Zeit wird die Haut dünner, und dies betrifft alle Schichten. Das Kollagen in der Ledershaut verliert zunächst sein Wasserbindevermögen und

schließlich überwiegt der Abbau den Aufbau. Durch die dünne Haut scheinen die Blutgefäße durch. Auch dieser Prozess wird durch UV-Strahlung beschleunigt und kann durch einen hohen UV-Schutz, wenn auch nicht aufgehalten, so aber doch zumindest verlangsamt werden. ■

Sabine Breuer,  
Apothekerin, Chefredaktion

Anzeige

octenisept.de

## Wundversorgung? Eine Empfehlung mit doppelter Wirkung: octenisept® Spray und Gel.



Neues Design  
ab Sommer

### Erst schmerzfrei desinfizieren.

- Schützt aktiv vor einer Infektion
- Wirkt schnell
- Für Kinder und Säuglinge geeignet\*
- Farblos

### Dann schneller heilen.

- Schnellere Wundheilung
- Reduziert den Schmerz
- Schützt die Wunde vor Keimen
- Reduziert Narbenbildung

#### octenisept® – 30 Jahre klinische Erfahrung

Packungsbeilage beachten

octenisept® Wund-Desinfektion · Wirkstoffe: Octenidindihydrochlorid, Phenoxyethanol (Ph. Eur.). Zusammensetzung: 100 g Lösung enthalten: 0,1 g Octenidindihydrochlorid, 2,0 g Phenoxyethanol (Ph. Eur.). Sonstige Bestandteile: 2-[3-Kokosfettsäureamidopropyl]dimethylazaniumyläacetat, Natrium-D-gluconat, Glycerol 85 %, Natriumchlorid, Natriumhydroxid, gereinigtes Wasser. Anwendungsbereiche: Antiseptikum zur wiederholten, zeitlich begrenzten unterstützenden antiseptischen Wundbehandlung. Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit (Allergie) gegenüber den arzneilich wirksamen Bestandteilen oder einem der sonstigen Bestandteile. Das Arzneimittel soll nicht zur Spülungen in der Bauchhöhle (z.B. intraperitoneal) und der Harnblase sowie nicht am Trommelfell angewendet werden. Nebenwirkungen: Als subjektives Symptom kann in seltenen Fällen eine vorübergehende Rötung an der behandelten Stelle möglich. Stand 03/20 Schülke & Mayr GmbH, D-22840 Norderstedt, Tel. +49 40 52100-666, info@schuelke.com

octenisept®  
by schülke +