

Zeig mir deine Hände

Klar, das Gesicht cremt sich jede Frau ein. Aber was ist mit den Stellen, die man schon mal **vergisst** – wie zum Beispiel das Dekolleté oder die Hände? Sie verdienen Pflege, denn sie zeigen deutlich unser Alter.

Coco Chanel war immer für einen Spruch gut. Die geschäftstüchtige Französin, die sich aus kleinsten Verhältnissen kommend ein Modeimperium aufbaute und maßgeblich beteiligt war, dass das Korsett und die langen Röcke aus der Alltagskleidung der Frauen verschwanden, redete gern wie ihr der Schnabel gewachsen war. Zum Beispiel so: „Ein Dekolleté ist jener schmale Grat, auf dem der gute Geschmack balanciert, ohne herunterzufallen“.

Hand aufs Herz Damit der Körperteil zwischen Hals und Brustansatz aber immer gut in Schuss ist, muss er auch gepflegt werden. Wann haben Sie ihm zum letzten Mal einen Klecks nährendes Serum oder einen Teil ihrer Gesichtscrème gegönnt? Die Haut zwischen Kinn und Brustansatz muss zusammen mit dem Brustmuskel ein ganzes Frauenleben lang dafür sorgen, dass die Büste an Ort und Stelle gehalten wird. Die Schwerkraft tut ihr übriges, die Umwandlung von Brustdrüsen zu Fettgewebe auch, denn dies

macht die Brüste schwerer. Dazu kommt, dass das Dekolleté nicht nur im tief ausgeschnittenen Abendkleid ein Blickfang ist. Die Kosmetik-Industrie bietet dazu eine Vielzahl von Seren an, die beispielsweise Hyaluron- oder Azelainsäure enthalten, die Feuchtigkeit in der Haut halten und straffen. Da dieser Teil der Haut beinahe genauso häufig dem UV-Licht der Sonne ausgesetzt ist wie das Gesicht, lohnt sich hier eine Creme mit Lichtschutzfaktor, die nicht nur vor vorzeitiger Hautalterung, sondern auch vor Pigmentflecken schützt. Auch ein Peeling kann von Zeit zu Zeit nicht schaden. Ansonsten: Geben Sie Ihrem Dekolleté ruhig mal etwas von Ihrer Gesichtscrème ab.

Der Madonna-Effekt Da lassen manche Menschen einen guten Teil ihres Einkommens beim Schönheitschirurgen, lassen sich die Haut straffen, unterspritzen und sogar Nasenknochen begradigen: alles, um jünger zu wirken. Doch es reicht ein Blick auf ihre Hände, um ihr wahres Alter zu errahnen.

Hände sind immer dem UV-Licht ausgesetzt; die Zeiten, in der feine Damen nur mit Handschuhen das Haus verließen, sind vorbei. Die Außenhaut der Hände versucht sich vor der Sonne zu schützen und lässt die Melanozyten fleißig dunkles Pigment produzieren, das wir als Bräune wahrnehmen. Diese Flecken verschwinden irgendwann nicht mehr, fließen sogar zusammen. Der Volksmund hat dafür einen uncharmanten Namen: Altersflecken. Zusammen



© Halfpoint / iStock / Getty Images

mit den hervortretenden Adern auf dem Handrücken sind sie ein untrügliches Zeichen für das echte biologische Alter eines Menschen. An den Händen erkennt man auch, ob ein Mensch körperlich schwer arbeitet oder nicht. Zeit, diesen Wunderwerken der Natur die Aufmerksamkeit zu schenken, die sie verdienen.

Eine Extraportion Pflege Obwohl sie so stark beansprucht werden, produziert die dünne Haut der Hände kaum Talg, der ansonsten als eine Art natürliches Schmierfett die Körperhaut bedeckt. Durch Hygienemaßnahmen wie Waschen oder Desinfizieren raubt man ihr zudem das bisschen, was an Fett vorhanden ist. Haarkünstler können davon ein Lied singen; nach ihnen ist sogar eine spezielle dermatologische Erkrankung benannt: das Friseur ekzem.

An den Handinnenseiten gibt es überhaupt gar keine Talgdrüsen: Dort wird lediglich ein Sekret produziert, das den pH-Wert sauer hält, damit Viren und Bakterien keine Chance haben. Wir Menschen greifen in diesen Prozess ein – deshalb ist es ratsam, ein Waschsyndet mit hautneutralem pH-Wert von circa 5,5 fürs Händewaschen bereitzustellen. Und unseren Greifwerkzeugen hinterher eine Handcreme zu gönnen, beispielsweise mit Urea (Harnstoff), einem natürlichen Feuchthaltefaktor, der unserer Haut mit der Zeit verloren geht – weshalb immer mehr Hersteller Harnstoff in etwa fünfprozentiger Konzentration in die Cremegrundlage einarbeiten. Auch die Zugabe von Dexpanthenol hat sich bewährt und führt bei regelmäßiger Anwendung zu einem streichelzarten Ergebnis.

Handcreme strategisch positionieren Es empfiehlt sich, eine Routine zu entwickeln: Kaufen Sie sich eine gute Handcreme, am besten gleich mehrere Tuben, und positionieren Sie sie an strategisch günstigen Stellen wie am Handwaschbecken, dem Fernsehsessel oder Nachttisch. Cremen Sie sich jedesmal nach dem Händewaschen ein. In der Creme sollte auch ein ausreichender Lichtschutzfaktor enthalten sein, das beugt Pigmentflecken vor. Übrigens ist es nicht immer nötig, sich die Hände jedesmal mit Seife zu waschen: Ist es heiß und sind sie schwitzig, tut es für zwischendurch auch mal Wasser. Apropos Hitze: Im Sommer reicht manchmal auch eine Sonnencreme als Handcreme. ■

*Alexandra Regner,
PTA und Journalistin*

Anzeige

© pmpic / thinkstock / iStock

ANZEIGE

GEZIELT INFORMIERT!

Wir haben unsere Webseite runderneuert und dabei Platz geschaffen für neue Rubriken, neue Features und ein neues Fortbildungsmodul. Tägliche News mit Neuigkeiten rund um die Bereiche Pharmazie, Gesundheit und Ernährung runden die Seite ab. Überzeugen Sie sich selbst!

Besuchen Sie jetzt unsere Webseite unter
www.diepta.de

PTA 
DIE PTA IN DER APOTHEKE