

Handpflege

Inhalt

Kosmetische Hautpflege.....	2
Hände - anatomisch betrachtet	3
Beim Händewaschen fängt es an	4
Seife, Syndet, Waschlotion - Was eignet sich zum Händewaschen?	4
Folgen	4
Schöne Hände sind kein Zufall	5
Handcreme	6
Trockene Hände	6
Trockene Hände im Alter.....	7
Individuell abgestimmte Hautpflege	8
Warum ist sie wichtig?	8
"Wirkstoffcremes":.....	9
"Hände gut - alles gut!"	9
Keime in Cremes und Tests	10
Tests bei Stiftung Warentest	10
Äußere Einflüsse und Belastungen für die Hände.....	11
Schutz für die Hände - dem Ekzem keine Chance	12
Was kann der Arbeitgeber tun	12
Handekzeme.....	13

Kaum ein Hautbereich unseres Körpers wird so beansprucht wie die Hände. Sie sind immer in Aktion, ob im Beruf, im Haushalt oder bei der Gartenarbeit. Dabei sind sie fast ständig Umwelteinflüssen wie trockener Luft, Wasser, Schmutz, Kälte oder Sonne ausgesetzt. Schon das tägliche Händewaschen entzieht der Haut Feuchtigkeit und schützendes Fett. Die Hände sind zudem größtenteils etwas dünnhäutig: Die Haut des Handrückens ist fast ebenso dünn wie die des Gesichts. Sie besitzt nur wenige Talgdrüsen, kaum Fettgewebe in der Unterhaut, ist sehr empfindlich und altert rasch.

Den unbehaarten Handinnenflächen fehlen die zur Hautfettung und Feuchtigkeitsbindung beitragenden Talgdrüsen ganz. Die Hände sind daher weniger gut vor Entfettung und Feuchteverlust geschützt als andere Hautpartien und trocknen unter Belastung sehr schnell aus. Zwar ist die Dichte der Schweißdrüsen in den Handinnenflächen größer als in anderen Bereichen der Haut, doch es mangelt hier an natürlichen Feuchthaltefaktoren (Natural Moisturizing Factors, NMF), also Stoffe, die das Wasser in der Haut binden. Die Handrücken müssen zudem mit einem Defizit an schützenden Lipiden zurechtkommen. Und weil das Talgdrüsensekret fehlt, mangelt es im Säureschutzmantel der Hände außerdem an wesentlichen Substanzen, die den pH-Wert stabilisieren, die Hautoberfläche fetten und die Hautfeuchte binden.

Hinzu kommt: Keine Haut ist wie die andere. So individuell wie die Menschen selbst, ist auch ihre Hautbeschaffenheit. Die Kölner Karnevalsjecken sagen: "Jeder Jeck ist anders." Das gilt auch für die Hände und reicht beispielsweise von trocken bis fettig und von recht robust bis sehr empfindlich. Hinzu kommen individuell unterschiedliche Belastungen. Und auch bestimmte Erkrankungen wie Neurodermitis, Schuppenflechte oder Diabetes haben starken Einfluss auf den Zustand der Haut. Jeder Haut-/Handtyp braucht daher zur Reinigung und Regeneration eine auf die individuellen Bedürfnisse und den aktuellen Hautzustand abgestimmte Pflege. Schädigungen durch äußere Einflüsse oder falsche Behandlung können so verhindert, oder zumindest minimiert werden.

Kosmetische Hautpflege

Unter **kosmetischer Hautpflege** versteht man, neben der möglichst schonenden Reinigung, insbesondere die Unterstützung und Erhaltung des natürlichen Schutzmechanismus unseres mit ca. zwei Quadratmetern Oberfläche größten Organs. Die Haut ist mit einer feinen Schicht aus Talg, Wasser und Schweiß überzogen. Dieser natürliche Säureschutzmantel, auch Hydrolipidfilm oder -emulsion genannt, bildet einer Barriere gegen schädliche Einflüsse von außen. Säureschutzmantel heißt diese Schutzschicht deshalb, weil sie einen sauren pH-Wert etwa zwischen 5,4 und 5,9 hat. Auch zwischen den Hornschichtzellen, der obersten Zellschicht der Haut, befindet sich ein Hydrolipidgemisch, das Hautfeuchte zurückhält, allerdings etwas anders zusammengesetzt ist. Die Geschmeidigkeit der Haut wird in erster Linie durch den Gehalt an Hautfeuchte bestimmt. Sie liegt bei junger gesunder Haut meist zwischen 10 und 20 Prozent. Darunter ist die Haut sichtbar trocken, spannt, juckt und schuppt. Um Hautfeuchte zu erhalten, enthält die Haut Feuchthaltefaktoren (NMF). Die Hautoberfläche ist außerdem mit zahllosen hauteigenen Bakterien besiedelt, die krankmachende Mikroben in Schach halten und uns so vor Infektionen schützen. Werden häufig alkalische Seifen verwendet, kann der pH-Wert rasch in einen ungünstigen Bereich ansteigen. Ziel der Hautpflege ist es, den natürlichen Hautschutz zu erhalten.

Gerade die Hände verraten oft "ungeschminkt" das wahre Alter eines Menschen. Kein Wunder, sind

sie doch vielfachen Belastungen im Beruf, bei der Hausarbeit, durch Umwelt- und klimatische Einflüsse ausgesetzt - und das fast immer ungeschützt. Die äußeren Einwirkungen auf die Haut beschleunigen den biologischen Alterungsprozess der Hand. Ungünstig für schöne, gepflegte Hände ist beispielsweise der zu intensive Umgang mit Wasser und waschaktiven Substanzen, der Hautfeuchte und -lipide entzieht. Der Wassergehalt der Hornschicht ist nicht nur wesentlich für die Zartheit und Geschmeidigkeit der Hände, auch Austrocknung und Alterung der Haut sind eng miteinander verknüpft. Und auch UV-Strahlen fördern die vorzeitige Hautalterung und lassen die so genannten "Altersflecken" auf den Handrücken entstehen.

Doch es gibt Mittel und Wege die Hände zu schützen und ihre jugendliche Ausstrahlung möglichst lange zu bewahren. Schon Jean-Baptist Molière, Frankreichs berühmtester Komödiendichter, wusste: "Wir sind nicht nur verantwortlich für das, was wir tun, sondern auch für das, was wir nicht tun." Nur durch konsequenten Schutz und regelmäßige Pflege bleiben die Hände lange schön und dauerhaft gesund.

Hände - anatomisch betrachtet

Anatomisch betrachtet besteht die Hand aus Handrücken, Handteller, Handwurzel, Mittelhand und den Fingern. Die Handwurzel ist mit den Vorderarmknochen Elle und Speiche verbunden und vereint acht kleine, in zwei Reihen nebeneinander angeordnete Handwurzelknochen, die sich bei jeder Bewegung im Handgelenk gegeneinander verschieben.

Fünf Mittelhandknochen, Basis für die fünf Finger, verlaufen fächerförmig von den Handwurzelknochen aus. An ihren Enden sitzen Gelenke, in denen sich die Finger bewegen können. Die Finger selbst werden, mit Ausnahme des Daumens, aus drei Fingergliedern gebildet: Grund-, Mittel- und Nagelglied. Der Daumen besteht lediglich aus Mittel- und Nagelglied.

Die Handmuskeln liegen größtenteils an Unter- und Oberarm. Sie sind mit den Fingerknochen durch lange Sehnen verbunden.

Am bedeutendsten unter kosmetischem Aspekt ist die Haut der Hand. Sie unterscheidet sich in wesentlichen Eigenschaften von der Körperhaut: Auf dem Handrücken befinden sich vergleichsweise wenig Talgdrüsen und kaum Unterhautfettgewebe. Die Hornschicht, also die oberste Hautschicht, enthält im Allgemeinen etwa 20 Prozent Wasser. In der Keimschicht, die ebenfalls zur Epidermis, der Oberhaut, gehört, werden alle 24 Stunden durch Zellteilung neue Hautzellen gebildet, die dann nach oben an die Hornschicht wandern und absterben. Normalerweise erneuert sich die Hornschicht innerhalb von etwa 30 Tagen.

Die Haut der Handinnenseite ist starken mechanischen Belastungen ausgesetzt. Die Hornschicht reagiert darauf zu ihrem Schutz mit Verdickung bis hin zur Schwielenbildung. Außerdem sind hier besonders viele Schweißdrüsen versteckt, die auf Temperaturschwankungen, aber auch auf psychische Erregung und körperliche Anstrengung mit Schweißsekretion reagieren.

Beim Händewaschen fängt es an

Wasser alleine reinigt die Haut bereits sehr gut. Es löst die wasserlöslichen Schmutzanteile, Staub, zucker- und salzhaltige Stoffe und den Schweiß gut von der Hautoberfläche ab. Aber schon pures Wasser löst auch Fette und feuchtigkeitsbindende Stoffe aus der Haut heraus; in Verbindung mit waschaktiven Substanzen wird der Effekt noch verstärkt. Auch Substanzen in Putz- und Reinigungsmitteln können den eigenen Schutzfilm der Hände schädigen und den Säureschutzmantel der Haut zerstören. Daher ist es wichtig, bei der Reinigung der Hände besonders milde, qualitativ hochwertige Produkte zu verwenden. Lauwarmes Wasser ist beim Händewaschen heißem Wasser vorzuziehen, da es der Haut weniger Fett und Feuchtigkeit entzieht.

Seife, Syndet, Waschlotion - Was eignet sich zum Händewaschen?

Das gute alte Stück Seife hat noch nicht ganz ausgedient. Es ist nach wie vor ein beliebtes Mittel für die Reinigung der Hände. Doch Flüssigseifen laufen den Seifenstück mehr und mehr den Rang ab. Das Angebot an Produkttypen für die Handreinigung ist heute vielfältig: Beliebt sind Cremeseifen und Syndets, es gibt pH-neutrale Waschlotionen, rückfettende Pflege- oder antibakterielle Seifen. Welcher Seifentyp für welche Hand das Beste ist, hängt zunächst einmal vom Hauttyp und zum anderen von der Beanspruchung ab. Generell ist die mildeste Reinigung die Beste.

Herkömmliche Seifen sind Natrium- oder Kalium-Salze höherer Fettsäuren. Sie werden in der Regel aus pflanzlichen oder tierischen Fetten hergestellt. Als Basissubstanzen dienen meist Kokosfett, Olivenöl oder Palmöl bzw. tierische Fette wie Talg, Schmalz oder Knochenfett aus der Tierverwertung. Chemisch betrachtet ist ein hoher pH-Wert zwischen 8 und 10 kennzeichnend für Seifen. Dieser Wert liegt deutlich über dem leicht sauren pH-Wert der Haut, der um pH 5,5 pendelt. Als neutralen pH-Wert bezeichnet der Chemiker den pH-Wert von 7, den normales Leitungswasser in der Regel hat. Alle pH-Werte über 7 nennt er "alkalisch", die darunter "sauer".

Folgen

Die Folge dieser alkalischen Attacke auf die Haut: Der schützende Fettmantel wird angegriffen und mehr oder weniger abgelöst. Durch das Waschen mit alkalischen Seifen, gleich ob fest oder flüssig, quillt zudem die oberste Hautschicht auf, und die Haut verliert an Feuchtigkeit. Für gesunde Haut der Hauttypen Normal- und Mischhaut ist das kein größeres Problem. Sie gleichen diese Verluste binnen einer bis drei Stunden wieder aus und stellen den Haut-pH-Wert von 5,5 wieder her. Trockene oder (stark) beanspruchte Haut, die häufig in Kontakt kommt mit Wasser, Reinigungssubstanzen oder anderen belastenden Umwelteinflüssen, hat es dagegen schwerer. Ohne Hilfe von außen können Fett und Feuchtigkeitsverlust nicht rechtzeitig ausgeglichen werden, und die Haut kann nachhaltig geschädigt werden. Selbst milde, rückfettende Cremeseifen erhöhen den Haut-pH-Wert. Das kann zum Austrocknen und zur Bildung von Rissen führen. Höhere Anteile an kurzkettigen, gesättigten Fettsäuren können Reizungen auslösen. Zusatz- und Duftstoffe können Allergien auslösen.

Syndets bestehen im Gegensatz zu Seifen aus synthetischen Tensiden. Der Name Syndet setzt sich aus dem Begriffspaar "synthetische Detergenzien" zusammen. Den Säureschutzmantel der Haut bringen sie deutlich weniger durcheinander, sofern sie auf einen hautneutralen pH-Wert von 5,5

eingestellt sind. Allerdings entfetten sie die Haut ebenfalls. Syndets gibt es in fester oder flüssiger Form (pH-neutrale Waschlotionen), sie sind für alle Hauttypen geeignet. Trockene Haut sollte nach dem Waschen rückgefettet werden.

Einige Seifen enthalten bakterienhemmende Zusätze wie Triclosan oder Farnesol. Von ihrer Verwendung raten Experten der Universität Michigan eher ab. Werden sie in relativ niedrigen Konzentrationen, wie in Haushaltsseifen oder -reinigern üblich, eingesetzt, besteht für diese Substanzen der Verdacht, zur Resistenzbildung von Bakterien beizutragen. Einen besseren Reinigungseffekt erzielt man mit antibakteriellen Seifen nicht. Auch Keime werden nicht besser entfernt als durch herkömmliche Seifen.

Bei normalem Gebrauch haben Seifen und Syndets wichtige Funktionen, sie entfernen nicht nur Schmutz von der Haut, sondern auch Talgstauungen und Cremereste aus den Poren. Das hilft, die Hautfunktion zu normalisieren.

Schöne Hände sind kein Zufall

Eine typgerechte Pflege hilft, regelmäßig angewendet, die Schönheit und Jugendlichkeit der Hände zu erhalten. Man kann eine Menge tun, damit die Hände lange zart und geschmeidig bleiben. Der Kosmetikmarkt bietet heute eine Fülle von Pflegeprodukten mit teils hochwirksamen Inhaltsstoffen. Doch auch das beste Produkt kann seine Wirkung nur bei regelmäßiger Anwendung optimal entfalten. Wichtig ist daher, dass überhaupt gepflegt wird, und zwar regelmäßig. Nur durch tägliche, konsequente Pflege können Schädigungen der Haut ausgeglichen und der Alterungsprozess der Hände verzögert werden. Je früher daher die sorgfältige Pflege beginnt, umso länger bleiben die Hände schön.

Handpflegeprodukte haben zunächst einmal eine Schutzfunktion. Sie müssen raue Hände glätten, Feuchtigkeits- und Fettverluste in der Haut ausgleichen und schnell und rückstandslos einziehen. Daneben steht die ästhetische Aufgabe: Die Hand soll weich, geschmeidig und elastisch bleiben.

Der Industrieverband Körperpflege und Waschmittel (IKW) hat die Bedürfnisse der Verbraucher in einer so genannten Produktnutzenstudie untersucht. Sie zeigt, die Kriterien "Gesunderhaltung von Haut und Haaren" sowie "Schutz vor Umwelteinflüssen" stehen ganz oben auf der Skala der Erwartungen der Nutzer an Kosmetik. Da die meisten Frauen im Alltag jedoch wenig Zeit für eine aufwendige Handpflege haben, wünschen sie sich Produkte, die ihnen eine einfache, schnelle Handhabung und wirksame Hilfe bieten. Eine Handcreme soll sich angenehm anfühlen, schnell einziehen, nicht zu klebrig oder fettig sein, möglichst lange ein geschmeidiges Hautgefühl hinterlassen, gut riechen und nicht zuletzt, messbare Pflegeerfolge erzielen.

Die Haut unserer Hände ist von Natur aus etwas dünn, empfindlich und leicht angreifbar. Wenn aber, wie bei normaler Haut, Talgdrüsen, Säureschutzmantel und Durchblutung optimal funktionieren, bleibt das natürliche Gleichgewicht bei normaler Beanspruchung gewahrt, und die Hände sind widerstandsfähig gegenüber äußeren Einflüssen. Werden Reinigungssubstanzen jedoch, wie nach heutigen Hygienegewohnheiten üblich, häufiger eingesetzt, kommt die Haut oftmals am Tag mit Wasser in Kontakt oder sind die Hände regelmäßig anderen äußeren Einflüssen wie Lufttrockenheit, Kälte oder Sonne ausgesetzt, dann brauchen sie nach der Reinigung eine Portion Pflege.

Handcreme

Eine Handcreme führt der Haut Feuchtigkeit zu und wirkt rückfettend, wenn bei der Hausarbeit, der Arbeit im feuchten Milieu oder durch häufiges Händewaschen Fett und Feuchtigkeit entzogen worden sind. Beanspruchte oder Umwelteinflüssen wie Wind oder Kälte ausgesetzte Haut wird durch eine Pflegecreme vor dem Austrocknen geschützt.

Starke oder immer wiederkehrende Belastungen, etwa häufiger Kontakt mit (heißem) Wasser sowie mit Schmutz oder chemischen Stoffen im Beruf beanspruchen die Hände besonders. Ohne gezielte und regelmäßige Pflege kann die Haut extrem trocken und rau werden, es können Risse und schlimmstenfalls ein Ekzem entstehen. Besonders beanspruchte Hände und bereits angegriffene Haut brauchen daher eine reichhaltigere Pflege, die einen hohen Fettanteil enthält und auch die Regeneration der Haut anregt und unterstützt.

Eine gute Pflege hilft auch die Elastizität der Haut zu erhalten. Um die Elastizität des Bindegewebes zu verbessern und einer vorzeitigen Faltenbildung vorzubeugen, können die Hände mit pflanzlichen Ölen sanft massiert werden. Durch ihren hohen Gehalt an essentiellen ungesättigten Fettsäuren wie Linol- und Linolensäure helfen diese, so genannte Ceramide aufzubauen und damit die Hautelastizität zu wahren. Auch eine gesunde Ernährung fördert die Elastizität des Bindegewebes. Beim Herstellungsprozess von Kollagen, Hauptprotein des Bindegewebes, spielt Vitamin C (Ascorbinsäure) eine wesentliche Rolle. An der Reparatur von Schäden ist zudem Vitamin E beteiligt. Auch Vitamin A regt die Kollagenbildung an. Viele Pflegecremes enthalten zum Teil diese Vitamine.

Intensivpflege mit Feuchtigkeitsspendern: Ein besonders effizienter Feuchtigkeitsspender ist der Harnstoff (Urea). Er ist in vielen Pflegeprodukten wie Cremes oder Salben gegen trockene Haut enthalten. Zur Bekämpfung von Ekzemen und bei empfindlicher Haut eignet er sich nur sehr bedingt. Hier kommt es häufig zu Reizungen und Irritationen. Harnstoff kommt zusammen mit anderen Substanzen (Zucker, Aminosäuren, Milchsäure und γ -Pyrrolidoncarbonsäure-Derivate) als natürlicher Feuchthaltefaktor in der Haut vor. Der in der Epidermis befindliche Harnstoff stammt aus dem Schweiß und dem so genannten Keratinisierungsprozess. Harnstoff bindet Wasser in der Hornschicht und trägt so dazu bei, einen übermäßigen Feuchteverlust an der Hautoberfläche zu verhindern. Wird Harnstoff äußerlich auf die Haut aufgebracht, durchdringt er die Hornschicht, ohne dass ein Abbau stattfindet. Auch so kann er zur Wasserbindung beitragen.

Trockene Hände

Bei trockenen Händen sind Feuchtigkeits- und Fettgehalt der Haut vermindert. Einen ausschließlichen Mangel an entweder Feuchtigkeit oder Fett gibt es praktisch nicht. Hintergrund sind zumeist eine verminderte Produktion von Hautfett durch die Talgdrüsen, eine Störung im Aufbau der Hornschicht, ein vermindertes Wasserbindungsvermögen sowie ein erhöhter Feuchtigkeitsverlust der Haut. Je nach Hauttyp und Beanspruchung kann jeweils der Feuchtigkeits- oder der Fettmangel etwas überwiegen. Trockene Haut müsste also eigentlich als trocken-fettarme Haut bezeichnet werden. Die unangenehmen Folgen des Mangels: Die Hände werden rau, die Haut spannt und juckt. Die raue Oberfläche neigt zur Schuppung, und es können leicht Trockenheitsfältchen entstehen. Die Haut altert sichtbar schneller.

Das ist zum einen auf eine bestimmte Veranlagung zurückzuführen, kann aber auch durch die unterschiedlichsten Umwelteinflüsse ausgelöst werden. Dazu gehören äußere Einflüsse, denen wir tagtäglich ausgesetzt sind wie die regelmäßige Reinigung der Hände, niedrige Luftfeuchtigkeit durch Klimaanlage oder Zentralheizung oder auch Kälte sowie UV-Strahlung. Doch auch innere Faktoren wie hormonelle Einflüsse, Stress oder Rauchen können den Hautzustand verändern.

Wir waschen uns heutzutage einfach zu häufig, sagen Hautexperten, die Hände sind davon besonders betroffen. Schon ohne den Einsatz von waschaktiven Substanzen trocknet Wasser die Haut der Hände aus. Häufiges Händewaschen schädigt den Säureschutzmantel und schädigt die Kittsubstanzen zwischen den Hautzellen. Die so eingeschränkte Barrierefunktion lässt mehr Hautfeuchtigkeit nach außen entweichen und in der Gegenrichtung Schadstoffe und Erreger leichter eindringen. Normale Haut gleicht Feuchtigkeitsverluste spätestens bis zum nächsten Tag wieder aus, doch bei trockener, empfindlicher Haut hat man sich innerhalb weniger Tage bereits ein Handekzem "angewaschen". Dann kommt es über Rauigkeit und Schuppung hinaus zu Rötungen, Reizungen und entzündlichen Prozessen. Essentiell für trockene Haut ist daher die Rückfettung nach dem Händewaschen mit einer lipidreichen Wasser in Öl (W/O)-Emulsion.

Auch die Kälte des Winters senkt die Talgproduktion der Haut. Kälte und trockene Heizungsluft sind zudem ein ideales Team, um ein Austrocknen der Haut im Winter zu fördern. Gerade die Hände sind fast ständig Witterungs- und Umwelteinflüssen ausgesetzt und kommen so mit anderen Belastungen in Beruf oder Freizeit weniger gut zu recht. Handschuhe halten im Winter nicht nur warm, sondern schützen auch die Haut vor Austrocknung. Wer keine Handschuhe tragen kann oder Handschuhe nicht mag, kann seine Hände auch durch eine sehr fetthaltige Creme vor erhöhtem Feuchtigkeitsverlust durch Kälte schützen.

Im Beruf und bei der Hausarbeit können es zudem chemische oder physikalische Faktoren sein, die auf unsere Hände einwirken, etwa in Form aggressiver Reinigungsmittel oder chemischer Substanzen oder durch häufigen Kontakt mit Wasser und Seifenstoffen. Dabei schlägt heißes Wasser besonders zu Buche. Ideal sind Temperaturen unterhalb der Körpertemperatur.

Trockene Hände im Alter

Im Verlauf des Lebens wird mit zunehmendem Alter die Haut von Natur aus trockener. Mit den Jahren nimmt die Talg- und Schweißproduktion deutlich ab und führt zu einem natürlichen Mangel an Feuchtigkeit und Hautfett. Durch die biologische Hautalterung wird die Haut im Laufe der Zeit zudem dünner und weniger belastbar. Die Elastizität nimmt infolge der Degeneration elastischer Fasern ab. Diese Verhärtung des Bindegewebes führt ebenfalls zu einer Verringerung des Wasserbindungsvermögens. Die Geschwindigkeit dieser natürlichen Hautalterung kann durch äußere Faktoren wie UV-Licht, Rauchen oder Genussgifte wie Alkohol beschleunigt und das Ausmaß verstärkt werden. Und auch hormonelle Einflüsse zum Beispiel in den Wechseljahren oder durch die Einnahme von Medikamenten können trockene Haut fördern. Bestimmte Haut- bzw. Stoffwechselerkrankungen wie Neurodermitis, Psoriasis oder Diabetes sind ebenfalls mit Hauttrockenheit verbunden. Eine schonende Reinigung und die regelmäßige Pflege mit geeigneten Cremes werden durch eine ausreichend Trinkmenge und eine gesunde Ernährung Tag für Tag unterstützt.

Reinigungs- und Pflegestoffe für trockene Hände sollten möglichst keine reizenden Substanzen oder allergieauslösende Stoffe enthalten. Bei verminderter Hautbarriere können solche Substanzen leicht in die Haut eindringen und zu Reizungen oder Allergien führen. Wesentlich ist dagegen das Zuführen von Fett und Feuchtigkeit sowie ggf. von Feuchthaltesubstanzen. Die so genannte Basisformulierung einer Creme, also die Komposition aus Fetten und Feuchtigkeitskomponenten, ist der bestimmende Faktor für die pflegende Wirkung. Bei trockenen Händen sollte diese reichhaltig, also recht fettreich sein. Weitere Inhaltsstoffe wie Kamille, Q 10, Aloe Vera, Panthenol oder Flavonoide aus Grüntee bringen u.U. einen Zusatznutzen, stehen aber bei der Kaufentscheidung nicht an der ersten Stelle.

Lassen Sie sich vor dem Kauf ausführlich über Produkteigenschaften beraten oder informieren sie sich im Internet. Wenn Verkaufsberatung und Kosmetikerin nicht mehr weiterhelfen können, spätestens dann ist der Hautarzt gefragt. Er stellt bei beanspruchter oder entzündeter Haut die Diagnose und empfiehlt die geeignete Therapie. Wer es erst gar nicht so weit kommen lassen will, kann vom Hautarzt auch eine Hautfunktionsanalyse machen lassen. Dabei werden Haut- und Phototyp bestimmt und auf dieser Basis eine geeignete Hautpflege empfohlen.

Bei Erkrankungen wie Diabetes, Psoriasis, Neurodermitis, die mit Hauttrockenheit verbunden sind, sind meist auch die Hände mitgetroffen. Hier wird vielfach Harnstoff als zusätzlicher Feuchthaltefaktor in Cremes empfohlen. Übrigens, keine Scheu vor Harnstoff aufgrund des Namens: Die Substanz in ihrer Reinform ist ein weißer, geruchloser, ungiftiger und unbedenklicher Stoff und nicht mit Harnsäure zu verwechseln.

Individuell abgestimmte Hautpflege

Warum ist sie wichtig?

Aufgrund der natürlichen Eigenschaften der Haut der Hände, ihrem Mangel an Fett und Feuchthaltefaktoren, ihrer Dünnhäutigkeit etc. sind die Hände von Natur aus nur begrenzt widerstandsfähig gegenüber äußeren Einflüssen und Belastungen. Sie benötigen Pflege. Doch es gibt individuelle Unterschiede in der Beschaffenheit der Haut verschiedener Menschen. Manche Hände sind besonders empfindlich, andere eher beansprucht oder trocken. Auch die Belastungen, denen die Hände täglich in Beruf, Freizeit oder bei der Hausarbeit ausgesetzt sind, unterscheiden sich von Person zu Person.

Der individuelle Zustand der Haut wird außerdem durch innere Einflüsse wie Hormonschwankungen, eine unausgewogene Ernährung oder Haut- und Stoffwechselerkrankungen beeinflusst. Und schließlich verändert sich die Hautbeschaffenheit mit dem Alter. Mit den Jahren und Jahrzehnten wird die Haut immer trockener. Die Bildung des Hautproteins Kollagen, das für Spannkraft und Elastizität verantwortlich ist, verlangsamt sich. Die Haut lässt mehr Wasser verdunsten, wird schlaffer und neigt zur Bildung von Fältchen. UV-Schäden verstärken diesen Effekt. Optimal können Hände also nur gepflegt werden, wenn all diese individuellen Unterschiede bei der Auswahl der Pflegeprodukte und ihrer Anwendung berücksichtigt werden.

Generell ist es wichtig den natürlichen Säureschutzmantel der Haut - bestehend aus Talg, Wasser und Fett - so wenig wie möglich anzugreifen und die Hautfeuchtigkeit zu erhalten. Dazu tragen insbesondere Schutzhandschuhe, Hautschutzmittel, milde Reinigungssubstanzen und typgerechte

Pflegemittel bei. Verlorenes Fett und entzogene Hautfeuchte müssen den Händen durch die geeignete Pflege wieder zurückgegeben werden. Nur so bleiben die Hände auf Dauer zart und geschmeidig.

Von Natur aus trockene Hände benötigen eine besonders sorgfältige Pflege, von der sehr schonenden Reinigung bis hin zur reichhaltigen Pflegecreme. Gleiches gilt für belastete oder strapazierte Haut. Auch hier reicht die natürliche Regenerationsfähigkeit der Haut oftmals nicht mehr aus, um die Hände intakt zu halten. Ohne Pflege besteht die Gefahr, dass äußere Einflüsse wie Wasser, Trockenheit oder chemische Substanzen die Haut schädigen. Für beanspruchte oder strapazierte Hände ist der Schutz vor weiteren Belastungen durch Handschuhe und Hautschutzmittel zudem wesentlich. Da reife Haut ebenfalls zur Trockenheit neigt, wird die Handpflege mit zunehmendem Alter immer bedeutsamer. Unterstützung von außen in Form von Handcremes, die eine Mischung aus Feuchtigkeit und Fett zurückgeben, ist dann ein Muss. Bei Hauterkrankungen schließlich, die mit Hautrockenheit verbunden sind, werden medizinische Pflegecremes benötigt, die die jeweiligen Symptome individuell behandeln. Über Detailfragen berät der Hautarzt.

All das gilt es bei der Auswahl der geeigneten Pflegeprodukte zu berücksichtigen.

"Wirkstoffcremes":

Über die Basisformulierungen der Pflegemittel hinaus kommen auch verschiedene Wirkstoffe in Cremes zum Einsatz. Als potenten "Radikalfänger" hat die Forschung beispielsweise das Vitamin C identifiziert. Die freien Radikale in der Haut entstehen beispielsweise durch UV-Einstrahlung oder auch durch chemische Einwirkungen auf die Hautzellen, etwa über das Rauchen. Sie können Zellbestandteile schädigen, die Haut vorzeitig altern lassen und die Entstehung von Hautkrebs begünstigen. Äußerlich angewendetes Vitamin C (Ascorbinsäure) regt zudem die Neubildung von Kollagen an und erhöht so die Spannkraft reifer Haut. Weiteren Antioxidanzien wie Vitamin E (alpha-Tocopherol), Coenzym Q 10, Melatonin und den z.B. in Grüntee-Extrakten enthaltenen Polyphenolen wird ebenfalls eine Schutzwirkung gegen "oxidativen Stress" der Haut zugesprochen. Auch Vitamin A fördert die Neubildung von Kollagen.

"Hände gut - alles gut!"

Was wäre der Mensch ohne sein wichtigstes Greif-, Tast- und Arbeitsorgan? Die Anwendung einer guten, wirksamen Handcreme sollte zur Gewohnheit werden, wie das Händewaschen. Mindestens zweimal täglich sollten die Hände mit einer Creme oder Emulsion, die hochwertigen Pflegestoffe enthält, massiert werden. Ist die Haut trocken und arm an hauteigenen Fetten oder ist sie vielen Belastungen ausgesetzt, ist das Eincremen der Hände nach jedem Waschen ein Muss.

Mit dem Auftragen sollte auf dem Handrücken begonnen werden. Die Creme wird in kreisenden Bewegungen Handrücken gegen Handrücken verteilt. Danach kommen die Finger an die Reihe, ganz so, als wollte man einen Fingerhandschuh überstreifen. Dabei den Fingerzwischenraum und die Fingerkuppe sowie den Nagelfalz nicht vergessen. Abschließend werden Handteller, Handgelenke und ggf. die Unterarme versorgt. Bleiben die Hände trotz aller Bemühungen rau, hilft ein altes Hausrezept: vor dem Schlafengehen die Hände dick eincremen, Baumwollhandschuhe darüberziehen und die ganze Nacht anbehalten.

Handcremes bestehen zur Hauptsache aus Wasser (ca. 60-80 Prozent), um den Feuchtigkeitsgehalt der Haut anzureichern. Daneben kommen verschiedene Wirkstoffkombinationen zum Einsatz. Sie können beispielsweise Pflanzenextrakte, Vitamine, Proteine, Glycerin und Öle enthalten. Glycerin hilft, die Feuchtigkeit in der Haut zu halten. Das gleiche gilt für Fettkomponenten, Wachse, Öle und zum Teil auch Silikone, die zusätzlich vor Umwelteinflüssen schützen sollen. Als Cremegrundlage werden hautverwandte Fette, wie zum Beispiel Lanolin, verwendet. Einzelnen Handcremes werden darüber hinaus Lichtschutzfilter zugesetzt; ebenso gibt es Produkte für besonders sensible Haut.

Keime in Cremes und Tests

Bei der Entnahme der Produkte tragen die Verbraucher Keime in die Creme. Die Keime können sich vermehren und zu Krankheiten führen. Daher muss Sorge getragen werden, dass sich die Keime nicht vermehren. Dies kann erzielt werden, in dem die Produkte konserviert werden. In seltenen Fällen können die dafür verwendeten Stoffe bei entsprechend disponierter Haut zu Reizungen führen oder Allergien auslösen. Im Falle einer allergischen Reaktion auf einen bestimmten Konservierungsstoff sollte der Allergiker das Produkt, das diesen Stoff enthält, meiden.

Tests bei Stiftung Warentest

Generell zeichnen sich die im Markt befindlichen Handpflegeprodukte durch ein hohes Qualitätsniveau aus. Von 14 im Jahre 2004 von der Stiftung Warentest untersuchten Handcremes, erhielten drei die Note "sehr gut", sieben die Note gut und vier die Note befriedigend. Die Hautverträglichkeit der getesteten Produkte war nach Angaben der Tester durchweg sehr gut. Ein Schwerpunkt des Tests war die Fähigkeit der Cremes zur Feuchtigkeitsanreicherung. Ergebnis der Warentester: Nur die Kombination von Fett und Feuchtigkeit lässt gestresste Haut mehr Feuchtigkeit speichern, verhindert Austrocknen und Spannungsgefühle der Haut, macht die Hände wieder glatter und geschmeidiger. Das schaffe, so die Tester, eine gute Allzweckcreme zwar auch, aber diese werde oft als zu fettig empfunden. Hierin, so das Ergebnis des Tests, liege der Vorteil guter Handcremes: Sie enthalten Öle, die sich leicht auf der Haut verteilen und schnell einziehen, ohne lange einen Fettfilm zu hinterlassen.

Neben den Produkten für die tägliche Anwendung, gibt es eine ganze Reihe von Spezial-Pflegepräparaten: Mit einem **Handpeeling** werden abgestorbene Hautzellen sowie Talg, Schweiß und Fremdstoffe wie Schmutz gelöst. Nach der Abnahme mit warmen Kompressen ist die Haut aufnahmebereit für nachfolgende Pflegeprodukte. Eine **Handmaske** oder **Handpackung** verbessert die Hautstruktur strapazierter Hände. Verstärkt wird die Wirkung durch das Überziehen eines Einmalhandschuhes.

Auch Produkte für systematische Anwendungen sind auf dem Markt, so z.B. **Ampullenkuren** zur Intensivpflege.

Äußere Einflüsse und Belastungen für die Hände

Neben der Einwirkung von Wasser und Seifen beim ständigen Händewaschen sowie bei Hausarbeiten wie Geschirrspülen und Wäschewaschen sind die Hände weiteren Belastungen ausgesetzt. In einigen Berufen kommen die Hände regelmäßig mit reizenden oder gefährlichen Stoffen wie Metallverbindungen, Konservierungsstoffen, Azofarben oder Acrylaten in Kontakt, die die Hautgesundheit gefährden können. Eine Belastung für die jugendliche Spannkraft stellen zudem die durch UV-Licht oder Umweltgifte entstehenden freien Radikale dar. Sie führen zu Lichtschäden in der Haut, fördern den Kollagenabbau und lassen die Hände schneller altern. Gesunde Ernährung und Sonnenschutz helfen freie Radikale zu vermeiden bzw. in Schach zu halten. Lufttrockenheit in warmen Räumen und Wind entzieht den Händen Feuchtigkeit, und die Kälte draußen schraubt die ohnehin geringe Talgproduktion der Hände noch weiter herunter. Häufige mechanische Beanspruchung schließlich belastet ebenfalls das Schutzsystem der Haut und führt nicht selten zu kleinen Verletzungen an der Handoberfläche.

UV-Strahlung: In Freizeit oder Beruf sind die Hände teils für längere Zeit der UV-Strahlung der Sonne ausgesetzt. Das fördert die Synthese von Vitamin D, kann aber auch Hautschäden, im schlimmsten Fall Hautkrebs, nach sich ziehen. Und was heute natürlich auch niemand will, UV-Strahlen lassen die Haut schneller altern. Für bestimmte Berufsgruppen wie Land-, Garten- und Forstarbeiter, Fischer, Tief- und Hochbauer oder auch Schiffspersonal sowie bei der Ausübung bestimmter Hobbys oder Sportarten wie Joggen, macht es also durchaus Sinn, Hände und alle weiteren unbedeckten Hautpartien mit Sonnenschutzmitteln vor zu viel UV-Licht zu schützen. Dabei sollten Produkte mit hohen Lichtschutzfaktoren und UVA-Schutz gewählt werden. Für den gleichen Personenkreis ist auch der regelmäßige Hautcheck auf Hautkrebs und dessen Vorstufen eine Pflichtübung. Seit 2008 zahlen die Krankenkassen für diese Vorsorgemaßnahme.

Händedesinfektion ist und bleibt die wichtigste Maßnahme zum Infektionsschutz. Vorausgesetzt, sie wird korrekt und konsequent durchgeführt. Doch sie führt - vermeintlich - zu Hauterkrankungen an den Händen des Pflegepersonals und ist daher nicht immer sehr beliebt. Das allerdings in den allermeisten Fällen zu Unrecht. Meist ist die Haut bereits vorgeschädigt, etwa durch zu häufiges Händewaschen, Wasserkontakt oder zu langes Tragen von Handschuhen. Bei Kontakt mit dem Desinfektionsmittel treten dann Symptome auf wie Brennen oder Hautrötung. Der Schluss liegt nahe: Der enthaltene Alkohol ist Schuld. Doch Hautfette werden von ihm zwar gelöst, aber nicht entfernt, sondern umverteilt. Beim Waschen dagegen werden Hautlipide gelöst und abgespült. Eine Austrocknung der Hände durch Alkohol tritt vornehmlich in Verbindung mit Wasser auf. Vor der Desinfektion sollten die Hände deshalb gut abgetrocknet werden. Der Haut-pH-Wert von 5,5 wird durch Alkohol ebenfalls nicht verändert, ganz im Gegensatz zu Seifen. Das Wesentliche ist daher, bei der täglichen Reinigung und Pflege alles richtig zu machen, dann ist die Desinfektion kein Problem.

Experimentelle Studien, die den Einfluss von Handdesinfektionsmitteln und Handschuhen im Gesundheitswesen untersucht haben, sprechen dafür, Desinfektionsmittel statt Wasser und Seife zu verwenden, wenn die Hände nicht sichtbar verschmutzt sind, und flüssigkeitsdichte Handschuhe auch bei Feuchtarbeiten wie dem Waschen von Patienten zu benutzen (Jungbauer et al. Contact dermatitis 2004b).

Schutz für die Hände - dem Ekzem keine Chance

1. **Schutzhandschuhe.** Verhindern am wirkungsvollsten den Kontakt zu belastenden, gefährlichen oder giftigen Stoffen. Werden sie zu lange getragen (länger als zwei Stunden) kann die Hornschicht der Hände aufquellen und anschließend empfindlicher sein für weitere Belastungen. Wichtig: Schweiß regelmäßig abtrocknen lassen und nie mit feuchten Händen in Handschuhe hineinschlüpfen.
2. **Hautschutzmittel.** Es hat die Aufgabe, den direkten Kontakt der Haut mit dem potentiell schädigenden Stoff zu verhindern. Eine Universalschutzcreme gibt es nicht. Vielmehr kommt es auf die Eigenschaften des Arbeitsstoffes an. Gegen wässrige Stoffe werden meist fettende Produkte eingesetzt, gegen nichtwässrige Stoffe dagegen wasserreiche Cremes oder fettfreie Gele. Hautschutzmittel werden vor der belastenden Tätigkeit auf die Hände aufgetragen.
3. **Hautreinigung** an den Verschmutzungsgrad anpassen, d.h.: so schonend wie möglich und so wirkungsvoll wie nötig. Die Auswahl sollte sehr sorgfältig erfolgen, da ungeeignete Hautreinigungsmittel wesentlich zur Entstehung von Handekzemen beitragen können. Wichtig: nur die empfohlene Menge Reiniger und zunächst nur wenig Wasser verwenden, groben Schmutz vorher mit Papiertüchern entfernen, mit viel Wasser gründlich nachspülen, sorgfältig abtrocknen.
4. **Anwendung von Hautpflegemitteln** nach der Reinigung: Für normale Haut eine Öl-in-Wasser-Emulsion, für trockene Haut oder bei starker Belastung ein Wasser-in-Öl-Zubereitung mit höherem Fettanteil, ggf. mit zusätzlichen Feuchthaltefaktoren. Hinweis: Hautpflegemittel eignen sich in der Regel nicht als Hautschutzmittel, da in ihnen enthaltene Substanzen beispielsweise die Aufnahmefähigkeit der Haut für Stoffe von außen erhöhen können, etwa um kosmetische Wirkstoffe besser in die Haut eindringen zu lassen. Diesen Weg könnten auch die Schadstoffe nehmen.

Was kann der Arbeitgeber tun

Ob und inwieweit die Haut der Mitarbeiter Gefahren ausgesetzt wird, entscheidet nicht nur der Beruf, sondern auch der Betrieb selbst. Er kann und sollte betriebliche und persönliche Schutzmaßnahmen in die betriebliche Organisation einbauen und die individuelle Umsetzung fördern. Ganz am Anfang steht dabei eine Bestandsaufnahme der Gefährdungssituation für jede Art von Tätigkeit im Betrieb. Anschließend können Schutzmaßnahmen ausgewählt, erdacht oder bei Berufsverbänden nachgefragt werden. Auch technische oder organisatorische Maßnahmen können Arbeitnehmerhände schützen helfen. Idealerweise wird alles in einem Hautschutzplan festgehalten und jedem Beschäftigten zur Verfügung gestellt. An dessen Erstellung arbeiten in der Regel neben Geschäftsführung und Betriebsrat auch Experten für Arbeitssicherheit und Arbeitsmedizin mit und nicht zu vergessen: auch die unmittelbar für den jeweiligen Arbeitsplatz Verantwortlichen.

Schließlich sollte der Betrieb eine persönliche Schutzausrüstung für jeden Beschäftigten bereitstellen. Dazu gehören neben Schutzhandschuhen etc. auch geeignete Hautschutz-, Reinigungs- und Pflegemittel. Jeder Betrieb sollte zudem über eine eigene Anleitung für die Mitarbeiter zum Hautschutz verfügen und nach Möglichkeit die Kollegen auch in Hautfunktion und Hautschutz schulen. Plakate bzw. ausgedruckte Hautschutzpläne erinnern an den Waschplätzen täglich an die

konsequente Anwendung des Gelernten. Alle Hautmittel sollten den Beschäftigten jederzeit zugänglich sein. Um den Schutz der Hände langfristig aufrechtzuerhalten und kontinuierlich zu verbessern, ist es sinnvoll, die aktuellen Maßnahmen auf ihre Wirksamkeit hin regelmäßig zu überprüfen.

Handekzeme

Das Handekzem ist in der Allgemeinbevölkerung weit verbreitet. Etwa zehn Prozent der Frauen und fünf Prozent der Männer leiden unter einem Handekzem. Hautprobleme gehören außerdem zu den häufigsten Berufskrankheiten. Der Anteil der Hauterkrankungen an den Berufserkrankungen liegt in Deutschland bei fast einem Drittel. In den allermeisten Fällen sind die Hände und Unterarme betroffen und 90 Prozent der Hauterkrankungen sind Ekzeme. Ursache in einem Drittel aller Fälle ist die so genannte Feuchtarbeit, also die Arbeit im feuchten Milieu. In Deutschland sind etwa eine Million Arbeitnehmer "Feuchtarbeiter", darunter vor allem Beschäftigte in Gesundheits- und Pflegeberufen sowie der Metallbe- und -verarbeitung. Aber auch Friseure sowie Küchen- und Reinigungspersonal zählen zu den Risikogruppen für beruflich bedingte Hauterkrankungen.

Die häufige Folge: eine entzündliche Hautveränderungen, das Handekzem. Die Haut brennt, juckt, rötet sich, schwillt an, es können sich Bläschen und Entzündungen bilden, die Haut nässt. Betroffen sind besonders häufig junge Frauen in Pflegeberufen und im Friseurhandwerk, aber auch Männer aller Altersstufen in Metallberufen oder auf dem Bau. Meist handelt es sich um so genannte irritativ-toxische oder allergische Kontaktekzeme bzw. eine kumulativ-irritative Dermatitis. Verursacht werden sie durch wiederholt von außen einwirkende, schädigende Einflüsse und Substanzen. Das kann reines Wasser sein oder Putzmittel, aber auch Arbeitsstoffe wie Frisiersubstanzen, Lösungsmittel, Zement, Metalle, Lebensmittel, Klebstoffe oder Farben. Die Schutzfunktion der Haut ist den belastenden Faktoren häufig oder regelmäßig ausgesetzt und hat keine Zeit mehr sich aus eigener Kraft zu regenerieren. Ohne ausreichende Schutz- und Pflegemaßnahmen kommt es zu Kontaktekzemen und/oder zu einer Sensibilisierung auf eine bestimmte Substanz und in der Folge zu einer Allergie.

Besonders gefährdet sind Menschen mit einer von Natur aus empfindlichen und trockenen Haut. Für Sie ist es ganz besonders wichtig, ihre Hände bei der täglichen Arbeit in Beruf und Haushalt mit Handschuhen, milder Reinigung, Hautschutzmitteln und medizinischen Pflegeprodukte zu schützen. Der Betrieb sollte einen Hautschutzplan aufstellen, damit Hautgefährdungen und -schädigungen vorgebeugt werden kann oder diese zumindest auf ein Minimum reduziert werden. Darin kann beispielsweise das Tragen und der regelmäßige Austausch von Schutzhandschuhen, das zur Verfügung stellen von geeigneten Reinigungs- und Pflegemitteln seitens des Betriebes, das ständige Vorhandensein sauberer Schmutzlappen sowie eine Schulung der Betroffenen über Funktion und Gefährdung der Haut enthalten sein. Auch kann der Betrieb regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen der Hände vorschlagen oder vorsehen.

Wer bereits Anzeichen von Hautveränderungen bemerkt, sollte umgehend damit zum Arzt gehen, damit frühzeitig mit der Therapie begonnen werden kann und größere Schädigungen verhindert werden. Noch ein weiterer Aspekt spricht dafür: Hautbelastungen und -schädigungen lassen die Haut auch schneller altern. Halten die Hautprobleme trotz konsequenter Vorsorge- und

Schutzmaßnahmen an, sollte dies mit dem Hautarzt erneut besprochen werden.