

Hilfe bei faltigen und fleckigen Händen

Laserlicht und Kältechirurgie sind medizinische Methoden zur Verjüngung und Verschönerung der Haut.

VON KATHARINA ROLSHAUSEN

STUTTGART Ein Wahrsager sieht nicht nur in seine Glaskugel, sondern auch auf die Hände des Ratsuchenden. Denn diese verraten viel über das Leben eines Menschen. Sie können zum Beispiel Hinweise auf Alter und Beruf geben. Die Hände eines Bauarbeiters sehen meist anders aus als die eines Bankberaters. Bei Tätigkeiten mit Kundenkontakt wird viel Wert auf gepflegte Hände und Fingernägel gelegt. Sie gelten als Visitenkarte der Person und tragen zu deren Attraktivität bei. Das wusste bereits Heinrich Heine: „Eine schöne Hand ziert den ganzen Menschen“, erklärte der deutsche Dichter.

Doch die Jahre hinterlassen am gesamten Körper Spuren. An den Händen wird die Haut faltig, sogenannte Altersflecken können sich bilden. Mit diesen Sorgen kommen viele Patienten in der Stuttgarter Praxis von Dr. Daniel Wilder. Er ist Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie sowie Dermatologie. Die Lasermedizin zählt zu seinen Spezialgebieten. „Jetzt im Herbst kommen viele mit Lichtschäden an den Händen“, berichtet er.

Die Ursache dieser meist gutartigen Hautveränderungen sei – neben Nikotin – das Sonnenlicht. Die UV-Strahlung schädigt die Zellen, wodurch sich Alterungspigmente anhäufen können. „Diese Flecken treten meist ab einem Altern von 50 Jahren vermehrt auf und lassen sich sehr gut mit Hilfe des Lasers entfernen“, erklärt der Experte.

Rund 15 Minuten dauere die Behandlung, die „etwas zwick, aber gut auszuhalten ist“ und bei Bedarf nach einigen Wochen wiederholt wird. Anschließend benötige die Stelle mindestens sechs Wochen lang Sonnenschutz mit Lichtschutzfaktor 50 oder höher. Wilder verwendet bei dieser Methode einen Rubin-Laser, der gewebeschonend arbeitet und keine Narben hinterlässt. Alternativ dazu lassen sich Altersflecken mit Kryochirurgie,



Da die Haut an den Händen nur wenige Talgdrüsen besitzt, sollte sie regelmäßig eingecremt werden.

FOTO: OLGA MILTSOVA/GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO

oder Fruchtsäure-Peelings bleichen. In leichteren Fällen könne auch eine freiverkäufliche Creme aus der Apotheke hilfreich sein. Von purem Zitronensaft, der oftmals als Hausmittel bei Altersflecken empfohlen wird, rät der Arzt ab.

Welche Vorgehensweise die richtige ist, bespricht der Arzt vorab ausführlich mit dem Patienten. Neben Hauttyp und -zustand spielen auch die Kosten eine Rolle. Das gilt ebenso bei hautverjüngenden Behandlungen der Hände. „Sie zählen zu den am meisten strapazierten Körperteilen. An ihnen sind wie im Gesicht Alterungserscheinungen besonders deutlich zu sehen“, sagt

der Hautarzt. Bei knochigen Händen können Filler gespritzt werden, also Stoffe, die die Haut aufpolstern. Unter anderem wird dazu Hyaluronsäure oder Eigenfett verwendet. Für die Faltenstraffung

„Eine schöne Hand ziert den ganzen Menschen.“

Heinrich Heine
Deutscher Dichter

kombiniert Daniel Wilder die Filler manchmal mit einem Fadenlifting. Dabei werden dünne Fäden ins Gewebe eingesetzt, die die Produktion von Kollagen, dem Eiweißgerüst der Haut, anregen soll. Damit die Hände nicht nur gut aussehen, sondern

auch geschmeidig bleiben, sollten sie regelmäßig eingecremt werden. „Die Haut hat an dieser Stelle wenig Talgdrüsen, deshalb benötigt sie intensive Pflege.“ Tagsüber könne eine leichte Lotion verwendet werden, nachts ein reichhaltigeres Produkt, das bei Bedarf unter Klarsichtfolie gezielt auf trockenen Stellen einwirken kann. Baumwollhandschuhe eignen sich dafür nicht, da das Material einen Großteil der Creme aufsaugt.

Juckreiz, Rötungen und rissigen Stellen, die nach zwei bis drei Wochen nicht abheilen, sollten vom Arzt abgeklärt werden.

Für den täglichen Gebrauch empfiehlt Wilder eine Handcreme ohne

Konservierungs- und Duftstoffe, die Glycerin oder Urea (Harnstoff) enthält. Ebenso wichtig ist der Sonnenschutz – bereits in jungen Jahren, wie der Mediziner betont. Damit könne zwar alterungsbedingten Schäden vorgebeugt werden, aber die Veränderungen der Hände sei wie beim ganzen Körper ein natürlicher Prozess. Ob man diese als ungeschön empfindet und deshalb etwas dagegen unternimmt, ist letztlich die Entscheidung des Einzelnen.

Der österreichische Schriftsteller Peter Altenberg hat sein eigenes Rezept dafür gefunden, wie ein Zitat von ihm zeigt: „Eine Hand wird zusehends schöner, wenn man sie streichelt.“

Deodorants mit Aluminium sind unbedenklich

BERLIN (tha) Antitranspirantien enthalten Aluminiumsalze, die den Schweißfluss unterbinden und dadurch die Geruchsbildung hemmen. Bei der Verwendung solcher Produkte werde deutlich weniger Aluminium über die Haut aufgenommen als bisher gedacht. Das meldet das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR). Es beruft sich dabei auf eine neue Studie einer niederländischen Forschungsorganisation.

Allerdings warnt das BfR vor sauren und salzhaltigen Lebensmitteln sowie Getränken, die mit Aluminium in Kontakt gekommen sind, etwa über Trinkflaschen, Backbleche oder Grillschalen. Hier sei die Gefahr groß, zu viel des gesundheitsschädlichen Leichtmetalls aufzunehmen. Antitranspirantien könnten hingegen täglich benutzt werden. Ein Gesundheitsrisiko für Verbraucher sei „nach derzeitigem wissenschaftlichen Kenntnisstand unwahrscheinlich“.

Rouge bringt den Teint zum Strahlen

BERLIN (tha) Als „Frischkick für den Teint“ empfiehlt das Onlinemagazin www.myself.de Rouge. „Ein Hauch Farbe auf den Wangen verleiht dem Gesicht Kontur und bringt es sofort zum Strahlen.“ Erhältlich ist das beliebte Schminkprodukt in fester, flüssiger und cremiger Form oder als Stift. Der Expertentipp fürs Auftragen von Rouge: „Immer seitlich an den Wangenknochen beginnen und die Farbe vom Haaransatz über die Wangen in Richtung Mundwinkel verblenden.“

Um ein eckiges Gesicht weicher erscheinen zu lassen, wird die Farbe senkrecht entlang des Wangenbeins aufgetragen und zum Ohr hin sanft verwischt. Bei einer spitz zulaufenden Kontur kann zusätzlich etwas Rouge aufs Kinn gegeben werden.

Produktion dieser Seite:
Katharina Rolshausen
Martin Lindemann

Nach Farbunfall kann ein Entfärber helfen

DARMSTADT (tha) Die gesamte Regenbogen-Palette steht bei Haarfarben zur Auswahl. Doch nicht immer ist das Ergebnis so, wie es sein sollte. Gründe dafür können zum Beispiel Fehler bei der Anwendung oder die Wahl des falschen Produktes sein.

Wenn aus dem warmen Goldblond ein unansehnliches Gelb geworden ist, aus dem leuchtendem Kupfer ein grelles Orange oder aus dem eleganten Dunkelblau ein stumpfes Türkis, dann kann ein Entfärber helfen. Für die Selbstanwendung seien dafür unterschiedliche Präparate im Handel erhältlich, mit denen sich die Farbmoleküle ab-



Diese junge Frau ist mit ihrer neuen Haarfarbe offensichtlich nicht ganz zufrieden. FOTO: FOTOLIA/PATRIZIA TILLY

mildern lassen, erklärt die Plattform haut.de. Doch könne die ursprüngliche Haarfarbe durch Entfärben nicht immer wiederhergestellt werden. „Sie dienen eher dazu, farbliche Katastrophen abzuschwächen.“ Bei dunklen Colorationen funktionieren die Mittel gut. Doch das Ergebnis sei von Farbe und Haarstruktur abhängig und wenig berechenbar. Sind die Haare strapaziert, gesplisst oder rau, gelinge das Entfärben meist nicht vollends.

Gänzlich wirkungslos sind die Produkte bei Blondierungen, weil blondierte Haare keine Pigmente mehr enthalten. Hier hilft nur das

Überfärben mit einer dunkleren Farbe.

Hilfe gibt es auch beim Friseur. Er entfernt die Farbpigmente in mehreren Arbeitsschritten aus dem Haar. Bei allen Methoden ist hinterher eine intensive Pflege mit regenerierenden Spülungen und Kuren ratsam. Mit dem nächsten Colorations-Experiment sollte möglichst ein paar Wochen gewartet werden.

Wer sich noch nicht sicher bei der Wahl eines neuen Haartons ist, dem werden auswaschbare Haarfarben empfohlen, die nach spätestens sechs bis acht Wochen nicht mehr zu sehen sind.

Im Körper sammeln sich keine Schlacken an

DÜSSELDORF (tha) Der Begriff Schlacken bezeichnet Giftstoffe und Stoffwechselprodukte, die sich angeblich im Körper ansammeln. Dass es diese nicht gibt, berichtet die Verbraucherzentrale auf ihrer Internetseite. „Leber und Niere sind die Hauptentgiftungsorgane des Körpers. Sie arbeiten beim gesunden Menschen so zuverlässig, dass kaum schädliche Stoffe zurückbleiben.“

Daher seien Nahrungsergänzungsmittel in verschiedenen Zusammensetzungen, sogenannte Detox-Produkte, die den Organis-

mus entgiften und reinigen sollen, nicht notwendig. Sie enthielten allerdings oft Bestandteile, die entwässernd wirken könnten. Bei längerer Einnahme sei Vorsicht geboten, da auch Mineralstoffe ausgeschieden würden. Ebenso könne es zu Wechselwirkungen mit Medikamenten kommen.

Detox-Produkte gibt es auch im Bereich von Kosmetik und Wellness. Auch Detox-Massage, -Peeling oder -Shampoo sollen dabei helfen, vermeintliche Schlacken und Giftstoffe loszuwerden.

MELDUNGEN

Warmer Heuwickel steigert das Wohlfühl

DÜSSELDORF (tha) Dass eine Körperpackung mit feuchtem Heu das seelische und körperliche Wohlbefinden steigern kann, erklärt der Deutsche Wellnessverband. „Durch die sich entwickelnde Wärme werden die Inhaltsstoffe des Heus aufgeschlossen und können so ihre gesundheitliche Wirkung entfalten.“ Die Methode, die als Heubad oder Heuwickel bezeichnet wird, wirke zudem durchblutungsfördernd, entkrampfend und immunstimulierend.

Rasierer mit Gleitstreifen stets trocken lassen

BERLIN (tha) Die Stiftung Warentest gibt Tipps zum Umgang mit Nassrasierern mit Gleitstreifen. Diese sind wasserlöslich und dienen bei der Rasur als zusätzliches Schmiermittel.

Wichtig sei, den Rasierer nach seinem Einsatz offen an der Luft trocknen zu lassen. Da die Streifen auf Fliesen oder am Badewannenrand festkleben könnten, sei es ratsam, sie auf den Rücken zu legen oder in eine Wandhalterung zu hängen, die oft mitgeliefert werde.

Ölbäder und Bimsstein sorgen für zarte Füße

HAMBURG (tha) Teebaum- oder Olivenöl empfiehlt die Zeitschrift Brigitte als Zusatz für ein Fußbad, das die Haut zart macht. Damit es sich im warmen Wasser verteilt und nicht nur als „Perlen“ an der Oberfläche schwimmt, sollte das Öl vorab mit einem Emulgator, zum Beispiel Molkepulver, Sahne oder Honig, vermischt werden. Nach dem Bad können die Füße vorsichtig mit dem Bimsstein abgerieben und anschließend mit einer feuchtigkeitsspendenden Creme massiert werden.

Eine Beere voller gesunder Inhaltsstoffe

In Cranberrys stecken unter anderem Vitamine, Mineralstoffe und wertvolle Omega-Fettsäuren.

HEIDEN (tha) Cranberrys sind klein, rot und schmecken herb-säuerlich. In der nordamerikanischen und skandinavischen Küche sind sie weit verbreitet. Hierzulande sind sie unter anderem in Müsli und Backwaren zu finden. In Erfrischungsgetränken und Cocktails entfalten die Großfrüchtige Moosbeere, wie ihr deutscher Name lautet, ebenso ihr charakteristisches Aroma.

Die Früchte werden auch für kosmetische Produkte verwendet. Aufgrund seiner antioxidativen und entzündungshemmenden Wirkung eigne sich Cranberry-Öl für die Pflege reifer und trockener Haut, erklärt die Plattform www.naturseife-und-kosmetik.de.

Für dessen Herstellung werden die Samen genutzt, die einen „außergewöhnlich hohen Gehalt an Omega-6- und Omega-3-Fettsäu-



Cranberrys können die Hautbarriere stärken. FOTO: CRANBERRY INFORMATION CENTER

ren aufweisen, jeweils etwa 35 Prozent“. Das Öl schütze die Haut vor umweltbedingten Schäden und wirke gegen Hautunreinheiten. In Lotions oder Körpercremes entfalte es seine pflegende Wirkung.

Vitamin C, A und K sowie Natrium, Magnesium und Kalium sind weitere Gründe, warum Cranberrys zum „Beautyfood“, also Lebensmittel, die schön machen sollen, zählen. Dass die vielen wertvollen

Inhaltsstoffe die Haut von innen stärken können, betont Glamour: „Die kleinen Beeren versorgen den Körper mit Anthocyanen, sekundären Pflanzenstoffen, die zu den stärksten Antioxidantien gehören. Sie schützen die Haut vor Alterung und machen sie robuster gegenüber UV-Strahlung.“

Wer die pflegende Kraft der Superbeeren ausprobieren möchte, kann sie auf den Speiseplan setzen oder das Öl pur zur Hautpflege verwenden. Alternativ dazu lassen sich Cranberrys auch zu selbstgemachter Kosmetik verarbeiten. Der Naturkosmetik-Blog www.mrs-rosemary.de schlägt eine Mischung aus einer halben Avocado, einem halben Bund Petersilie und 20 Cranberrys vor. Die Zutaten werden fein püriert, auf die Haut aufgetragen und sollten rund 30 Minuten einwirken.