

# Zarte HÄNDE

Hände sind echte Sensibelchen. Da ist Spezialpflege mit Turbo-Effekt gefragt. Neue Anti-Aging-Methoden vom Dermatologen wirken außerdem wie eine VERJÜNGUNGSKUR



**K**aum ein Körperteil verrät so viel über unser Alter wie die Hände. Und doch werden sie innerhalb der Beauty-Routine oft vernachlässigt. Genauso wie fürs Gesicht gibt es für glatte, ebene und junge Hände eine wirkungsvolle Bandbreite an Pflegeprodukten und medizinischen Verjüngungsmethoden. Wir stellen die besten vor.

## 1 SCHUTZ DURCH PFLEGE

Weil sie kaum vor Wind, Kälte und Sonne geschützt sind, muss man nachhelfen. Auf dem Handrücken gibt es so gut wie keine Talgdrüsen und nur wenig Fettgewebe. Es gilt also: cremen, cremen, cremen – je nach Hauttyp und Bedürfnis. Sind die Hände besonders trocken, lohnt sich der Einsatz von Handmasken, die auch über Nacht einwirken können. Gegen nachlassende Spannkraft helfen spezielle Anti-Aging-Handcremes, die die Kollagenproduktion anregen. Um Pigmentflecken zu vermeiden, regelmäßig Handcreme mit UV-Filtern verwenden.

## 2 MIT LICHT GEGEN FLECKEN

Machen sich die ersten Pigmentstörungen an den Händen bemerkbar, können Produkte mit aufhellenden Wirkstoffen wie Maulbeerextrakt oder Steinbrechkraut eingesetzt werden. Am effektivsten sind allerdings Behandlungen beim Arzt, vor allem Laser-Treatments. Davor muss jedoch unbedingt abgeklärt werden, ob die Flecken unbedenklich sind. Deshalb sollte die Behandlung am besten von einem Dermatologen durchgeführt werden. Er bestimmt, ob es sich um harmlose Pigmentflecken oder um Vorstufen von Hautkrebs handelt. Sind die Flecken ungefährlich, können sie mit einem medizinischen Laser entfernt werden. „Die Pigmentablagerungen werden dadurch quasi zertrümmert. Der Pigmentkörper nimmt die enorm hohe Lichtenergie auf. In der Folge löst er sich auf und wird anschließend von den körpereigenen Fresszellen, den Makrophagen, abgebaut“, erklärt der Dermatologe Dr. Ludger Meyer. Dieser Prozess kann einige Zeit dauern. Insbesondere bei größeren Pigmentansammlungen sind mehrere Behandlungen nötig. >

Anschließend ist die Haut sehr empfindlich und gerötet. Auf Sonnenbäder sollte für einige Tage bis Wochen verzichtet werden. Zum Eincremen während dieser Zeit auf jeden Fall Produkte mit Lichtschutz verwenden. Lasertherapie ab 800 Euro.

### 3 SANFTE ALTERNATIVE

Um jugendlich schön zu sein, müssen die Hände mit reichlich Fett und Feuchtigkeit ausgestattet sein. Doch leider nimmt beides mit den Jahren ab. Dann liegen Sehnen, Nerven und Blutgefäße, von wenig schützendem Muskelgewebe bedeckt, direkt unter der Haut und werden deutlich sichtbar. Übermäßig hervortretende Handvenen können mit der sogenannten Sklerotherapie (Verödung) behandelt werden. Vor dem Eingriff sollte immer eine Untersuchung beim Facharzt stattfinden. Nur er kann bestimmen, ob eine OP sinnvoll und möglich ist. „Ein ganz neues Verfahren zur Verschlingung dicker Venen ist die Soft-Sklerosierung“, erklärt der Dermatologe und Phlebologe Dr. Christoph Liebich. „Dabei werden die Venen nicht verschlossen, sondern behutsam per Injektion geschrumpft, sodass sie weniger prominent hervortreten.“ Soft-Sklerosierung um 150 Euro pro Sitzung, in der Regel sind zwei Sitzungen nötig.

### 4 SCHNELLES ERGEBNIS

Für eine glatte, pralle Optik sorgen Unterspritzungen mit Fillern. Vor der Injektion wird die Einstichstelle am Handrücken betäubt. Dann bringt der Arzt durch eine Kanüle Hyaluronsäure fächerförmig unter die Hautoberfläche. „Anschließend wird die biologische Substanz durch Massage gleichmäßig verteilt“, erklärt die Dermatologin Dr. Elisabeth Schuhmachers. „Man erzielt damit ein sofort sichtbares Resultat, auch durchscheinende Sehnen und Blutgefäße werden unscheinbarer.“ Da die Hyaluronsäure vom Körper wieder abgebaut wird, ist das Ergebnis allerdings nicht

Stark  
hervortretende  
**VENEN** können  
per Soft-  
Verödung ver-  
schlankt werden

dauerhaft und muss in den meisten Fällen nach etwa einem halben Jahr aufgefrischt werden. Hyaluronbehandlung ab 600 Euro.

### 5 REVIVAL EINES KLASSIKERS

Länger haltbar, aber auch aufwendiger und kostenintensiver ist das sogenannte Lipofilling, das gerade ein Revival erlebt. Die Eigenfettbehandlung polstert wie auch das Unterspritzen mit Hyaluron den Handrücken wieder auf, wodurch die Haut insgesamt straffer und voller wirkt. Die Behandlung erfolgt in zwei Schritten: In der Vorbereitung wird Fettgewebe entnommen, meist von Bauch oder Po. Die Fettzellen werden dann in einem Spezialverfahren im Labor für die Injektion aufbereitet. Für die eigentliche Eigenfettbehandlung setzt der Arzt Injektionen an verschiedenen Stellen auf dem Handrücken. „Die eingespritzten Fettzellen wirken dann wie ein Implantat, das die Hand aufpolstert und formt“, erklärt der Handchirurg Professor Peter Graf. Kosten für das Lipofilling um 2000 Euro. Der plastische Chirurg Dr. Wolfgang Funk bietet eine Neuheit an, um die Hautmenge am Handrücken zu reduzieren: das sogenannte chirurgische Needling. „Es aktiviert die eigenen Stammzellen in der Haut, macht sie in der Folge dicker, schöner und gleichmäßiger.“ Ab 700 Euro.

MARINA JAGEMANN

## SCHUTZPROGRAMM FÜR DIE HÄNDE



1 Sanfte Reinigung durch natürliche Salzkristalle: „Revitalizing Hand Peeling“, Douglas, um 15 Euro 2 Verleiht gestressten Händen neue Energie: „Aquamilk“, Lancaster, um 10 Euro 3 Vitamine sorgen für eine verbesserte Hautstruktur: „Hand!SPA Age Complex Vital Serum“, alessandro, um 16 Euro 4 Schützt vor Überpigmentierung: „Intensive Hand Treatment“, Sensai, um 88 Euro 5 Handverjüngung innerhalb von 30 Minuten: „Hand Filler“, Filorga, um 48 Euro 6 Lässt Altersflecken heller erscheinen: „Cellular Hand Cream“, La Prairie, um 90 Euro 7 Beugt Alterserscheinungen vor: „Soins des mains“, Sisley, um 122 Euro 8 Spendet Feuchtigkeit für eine geschmeidige Haut: „Fluide Anti-Taches Jeunesse des Mains“, Clarins, um 21 Euro