



Hände sind ein anatomisches Wunderwerk: Allein für einen Händedruck werden 40 Muskeln beansprucht. Noch mehr faszinierende Fakten und Pflegetipps ab Seite 78

Streicheln, greifen, gestikulieren: Unsere Hände sind ständig in Bewegung, und ihre Haut gehört zu den am meisten strapazierten Bereichen unseres Körpers. Sie ist den unterschiedlichsten Belastungen ausgesetzt: Sonne, Wasser, Kälte, Heizungsluft. All das bedeutet Stress für die Haut, der nicht wirklich zu vermeiden ist, aber deutliche Spuren wie Altersflecken oder Knitterfältchen hinterlässt. Mit den passenden Anti-Aging-Strategien lassen sich die Zeichen der Zeit jedoch gut kaschieren und deutlich minimieren.

Investition in die Zukunft

Da bereits beim Händewaschen der Säureschutzmantel der Haut angegriffen wird, empfehlen sich rückfettende Seifen mit neutralem pH-Wert von 7. Sie sind sehr mild und entziehen der Haut kein zusätzliches Fett. Das anschließende Eincremen sollte unbedingt zur Routine werden; tagsüber eignen sich leichte Fluids, abends eine eher fettthaltige Creme. Bei der jüngeren Haut reicht es aus, auf einen Mix aus Feuchtigkeit und Lipiden (fettähnliche Substanzen) zu setzen, um die Schutzschicht der Haut, die Hautbarriere, intakt zu halten. Weitere Unterstützer sind Jojobaöl (schützend) oder Glycerin (feuchtigkeitsspendend). Bei etwas reiferen Händen ist es wichtig, die Haut vor freien Radikalen zu schützen sowie den Kollagenabbau und die Bildung von Pigmentflecken zu verzögern. Das gelingt am besten mit Wirkstoffen wie Ceramide (durchfeuchtend), Maulbeurwurzel-Extrakt (aufhellend) oder Avocadoöl, das die Elastizität fördert. Ein Peeling zweimal die Woche befreit die Haut zusätzlich von abgestorbenen Zellen. Natürlich gibt es spezielle Peeling-Produkte für die Hände, sie sind jedoch oft mit scharfkantigen Schleifpartikeln versetzt, die der sensiblen Haut schaden. Besser: ein sanftes Gesichtspeeling mit Enzymen, feinem Meersalt oder pflanzlichen Granulaten. Eine anschließende Handmaske oder -packung verbessert die Hautstruktur. Unter speziellen Pflegehandschuhen kann sich ihre Wirkung noch mehr entfalten. Von Sensal gibt es beispielsweise „Treatment Gloves“, auf deren Innenseite sich Keramikfäden befinden, die beim Tragen die Hauttemperatur um ein Grad erhöhen. So können die Pflegekomponenten besser einziehen.

Erleuchtung

Im Laufe der Zeit erscheinen gerade auf den Händen immer mehr Hyperpigmentierungen, die sogenannten Altersflecken. Medizinisch sind sie unbedenklich, sie sind nichts anderes als der vom Organismus gebildete Farbstoff Melanin, der die Färbung von Haut, Haaren und Augen bewirkt. Manche stören die Flecken dennoch. Erfolgreich helfen hier vom Dermatologen durchgeführte chemische Peelings, entweder mit hoch dosierten Fruchtsäuren oder Trichloressigsäure in niedrigerer Konzentration. Mit einer etwas älteren, aber äußerst effektiven

Methode erzielt Dr. Alexander Just, Facharzt für Dermatologie in der Schweizer Klinik Skinmed, sehr gute Ergebnisse: Flüssiger Stickstoff wird für wenige Sekunden auf die betroffenen Hautzellen gesprüht, was Melanocyten vereist und sie nach ein paar Tagen abfallen lässt (Kosten: ab 250 Euro). Bei einer Laserbehandlung wiederum wird das Laserlicht von den Pigmenten des Hautfarbstoffs Melanin aufgenommen, dort in Wärme umgewandelt, die wiederum die Flecken „sprengt“. Im Anschluss werden die zerfallenen Farbstoffpigmente durch die körpereigenen Fresszellen, die Makrophagen, abgebaut. Spätestens nach vier Wochen ist alles abgeheilt, und die Haut zeigt sich ebenmäßig, rein und glatt (Kosten: ab 500 Euro). „Entscheidend ist immer, dass zurückhaltend, also in mehreren Sitzungen, therapiert und nach der Behandlung ein konsequenter Sonnenschutz eingehalten wird“, resümiert Dr. Just.

Mehr Volumen

Ab etwa Mitte 40 werden in den Fingerzwischenräumen erste Fältchen sichtbar, die Elastizität der Haut lässt nach, und das Unterhautfettgewebe schwindet langsam. Dadurch treten Venen, Sehnen und Mittelhandknochen merklich hervor. Minimalinvasive Treatments können helfen, ein jugendlicheres Erscheinungsbild wiederherzustellen: Als sehr erfolgreich hat sich die subkutane Unterspritzung mit einer besonders langlebigen Hyaluronsäure erwiesen. Mit ihr kann das Fettgewebe unter der Haut aufgepolstert werden, was dem Handrücken sein altes Volumen zurückgibt. Zusätzlich verbessert sich der Feuchtigkeitsgehalt der Haut, weil die Hyaluronsäure über wasserspeichernde Eigenschaften verfügt und auch die Kollagenproduktion wieder ankurbelt (Kosten: ab 250 Euro, hält rund zwölf Monate). Mehrere Jahre hält die Unterspritzung mit Eigenfett: Geringe Mengen werden zunächst aus einem anderen Körperteil, wie dem Bauch oder den Oberschenkeln, entnommen, speziell aufbereitet und dann in den Handrücken injiziert. Dadurch lassen sich besonders gut die Einsenkungen zwischen den Mittelhandknochen auffüllen (Kosten: ab 2000 Euro). **Dr. Elisabeth Schuhmachers**, Fachärztin für Dermatologie in München, setzt in ihrer Praxis immer häufiger das Microneedling ein: Nach Betäubung mit einer lokalanästhetischen Salbe werden die Handrücken mit winzigen Nadeln gepikot, je nach Hautbeschaffenheit in unterschiedlicher Tiefe. Während die Nadeln in der Haut stecken, geben sie einen Radiofrequenzimpuls, also Wärme, ab. „Genau diese Kombination aus Mikroverletzung und Wärme sorgt dafür, dass die Haut wieder Kollagen und Elastin bildet“, erklärt die Ärztin. Für ein gelungenes Ergebnis werden drei Sitzungen im Abstand von sechs bis acht Wochen empfohlen (Kosten: ab 500 Euro).

JUDITH CYRIAX



HANDSCHMEICHLER

- 1 „Regeneration Handbalsam“ von Dr. Hauschka, um 19 Euro
- 2 „Alba White Truffle Hand Treatment“ von Helen Brown, um 16 Euro
- 3 „Anti-Aging Serum Hand Grader“ von Klara Labs, um 89 Euro
- 4 „Re-Nutriv Intensive Smoothing Hand Creme“ von Estée Lauder, um 68 Euro
- 5 „Cellular Performance Intensive Hand Treatment“ von Sensal, um 99 Euro
- 6 „Anti-Aging Handcreme“ von Annemarie Börlind, um 20 Euro



EIN SCHÖNES PAAR

Immer in Bewegung, ständig im Blick: Unsere **HÄNDE** sind höchst informative Visitenkarten, denn sie verraten einiges über uns – vor allem das wahre Alter. Profi-Methoden und Pflege-Rituale können die Spuren der Zeit jedoch deutlich mildern