

HAND drauf

Augenbrauen trimmen, Lippen pflegen, Brust rasieren – alles Routine für den GEPFLEGTEN MANN von heute. Doch die Hände kommen noch oft zu kurz. Dabei reicht das Nägelschneiden allein nicht aus, um mit seinen HÄNDEN zu punkten

Text: Marina Jagemann



Wer eine besondere Uhr trägt, sollte auch auf die Pflege seiner Hände achten. Denn jeder Blick auf die Uhr ist auch ein Blick auf die Hand

Ob man nun sein Smartphone bedient, in einer Zeitschrift blättert oder einen Kaffeebecher hält – die Hände sind immer in Aktion und damit im Blickfeld von anderen. So werden sie zu unserer Visitenkarte. Leider sind Hände aber auch echte Dünnhäuter und Nägel ziemliche Sensibelchen. Weil sie das ganze Jahr über Wind und Wetter ausgesetzt sind, können feine Knitterfältchen, raue Stellen, rissige Nagelhaut, Pigmentflecken und brüchige Nägel die Folge sein. Was man gerade jetzt in der kalten Jahreszeit dagegen tun kann, erklären wir hier.

HANDFESTE PFLEGE. Die Hand besteht aus 27 Knochen, bei einem Händedruck werden unzählige Muskeln beansprucht, und für einen rutschfesten Griff sind rund 400 Schweißdrüsen pro Quadratcentimeter Haut der Handinnenflächen verantwortlich. Kaum Talgdrüsen und Fettgewebe befinden sich auf dem Handrücken, was die Haut dort viel dünner macht als die im Gesicht. Selbst wenn man die Hände tief in den Manteltaaschen vergräbt, sind sie trotzdem bei niedrigen Temperaturen nicht ausreichend geschützt. Hinzu kommt, dass im Winter viele Bakterien und Viren unterwegs sind und man die Hände regelmäßig mit Wasser waschen muss, dem Hautfeind Nummer eins, der eine stark austrocknende Wirkung hat. Kommen zusätzlich aggressive Seifen zum Einsatz, die den Säureschutzmantel angreifen, können Hände schnell rissig werden. Besser sind Cremeseifen, sanfte Waschlotionen oder alkalifreie Handwaschöle, die aus der Haut gelöstes Fett bereits beim Waschen wieder zurückführen. Ist die Haut gut gepflegt, sollte man sie regelmäßig peelen. Mit Mixturen aus Salzkristallen und feinen Ölen lösen sich Schwielen und Hautschüppchen, die Durchblutung wird angeregt, und die Wirkstoffe aus anschließend aufgetragenen Cremes können besser aufgenommen werden.

DIE RICHTIGEN WIRKSTOFFE. Die Basis der Pflege ist das Auftragen einer speziellen Handcreme mindestens einmal pro Tag. Bei der Wahl des Produktes sollte man auf die Wirkstoffe achten, denn für jedes Bedürfnis gibt es die passende Pflege. Ceramide können den Kollagenabbau bremsen, Sheabutter und Mandelöl glätten



„Baume Mains Intense“ von L'OCCITANE, 150 ml um 24 Euro



„Bio Sugar Soap Pfefferminze“ von DR. BRONNER'S, 355 ml um 15 Euro



„Intense Therapy Hand Cream“ von JACK BLACK, 88 ml um 22 Euro



„Hand Repairing Gloves“ von MAGICSTRIPES, ein Paar um 12 Euro



„Hand Scrub Lemon Nettle“ von YARD ETC, 250 ml um 26 Euro



„Melascreen Photo-Aging Handcreme LSF 50+“ von DUCRAY, 50 ml um 16 Euro

Fältchen, Milchsäure löst kleine Hautfetzen ab, Vitaminkomplexe und UV-Filter schützen vor freien Radikalen und damit vor Pigmentflecken. Sind die Hände stark strapaziert, brauchen sie eine regelmäßige Intensivpflege, etwa in Form von Handmasken. Besonders praktisch sind Handschuhe aus wirkstoffgetränktem Vlies oder Gelhandschuhe mit Jojoba-, Avocado- oder Olivenöl und idealerweise dem Zellschützer Vitamin E. Und auch für die Nacht gibt es Spezialprodukte, die die Reparaturfunktionen der Haut zum Beispiel mit Aminosäuren unterstützen und bereits bestehende Pigmentflecken mildern können.

NÄGEL IN BESTFORM. Klar haben Männer keine Lust, in ein rosa eingerichtetes Nagelstudio zu gehen. Müssen sie zum Glück aber auch nicht. Zum einen gibt es immer mehr Barber-Shops, die eine gute Maniküre anbieten, zum anderen gelingt es mit dieser Step-by-Step-Anleitung auch im eigenen Bad. Was man dazu wissen sollte: Unsere Fingernägel sind Hornplatten, die aus mehreren Eiweißschichten bestehen. Der sichtbare Teil ist tot, im Nagelbett arbeiten die Wachstumszellen aber auf Hochtouren – leider im Winter langsamer als im Sommer.

Step 1 – Fingernägel kürzen: Scheren sind tabu, weil Nägel dabei splintern können und anfälliger für Infektionen werden. Man kürzt mit Knipsern.

Step 2 – In Form bringen: Das gelingt mit einer Glas- oder Mikrokristallfeile. In der Mitte starten und dann zu den Seiten verarbeiten.

Step 3 – Nagelhaut entfernen: Die Nagelhaut schützt das Nagelbett vor Schmutz, Infektionen und Verletzungen. Deshalb sollte man nie mit der Nagelschere daran herumschnippeln. Besser: nach dem Duschen die weiche Nagelhaut mit einem Rosenholzstäbchen sanft zurückschieben.

Step 4 – Nägel polieren: Verfärbungen sind meist kein medizinisches, sondern ein ästhetisches Problem. Mit Polierfeilen, die mit Kristallen und Wachsen beschichtet sind, kann man zuerst Rillen und Verfärbungen abtragen, dann die Oberfläche glätten und sie schließlich auf Hochglanz bringen.

Step 5 – Nägel stärken: Weiche Nägel bekommen mit Nagelhärter mehr Power. Die Nagelhaut wird mit einem speziellen Nagelöl geschmeidig, sodass sie nicht einreißt.



„Crystal Nail File“ von KOH, um 28 Euro