



Wenn HAND-CREME nicht mehr ausreicht, helfen neue Anti-Aging-Treatments, die Hände zu verjüngen

GUT BEHANDELT

Können Sie das von **IHREN HÄNDEN** sagen? Was man tun kann, damit der Handrücken nicht älter aussieht als das Gesicht

RICHTIG CREMEN

Tipps von Andrea Weber, Leitung Forschung & Innovation bei Babor

? Was macht eine gute Handcreme aus?

Ganz wichtig sind Feuchtigkeitspender und Lipide, um den Hydrolipidfilm der Haut, besonders nach dem Waschen, wiederherzustellen bzw. um ihn zu bewahren. Wirkstoffe zum Straffen oder zum Aufhellen von Altersflecken sind in Handcremes für reifere Haut sinnvoll.

? Warum sind manche Handcremes so klebrig?

Einige enthalten eine sehr hohe Konzentration an Glycerin. Das ist ein guter Feuchtigkeitspender und wichtiger Bestandteil unseres natürlichen Hydrolipidfilms, eigentlich also optimal für die Hände. Allerdings hat er den Nachteil, dass er die Textur klebrig macht.

? Tut es auch eine normale Körpercreme?

Für den Handrücken wenig beanspruchter oder junger Hände reicht Bodycreme völlig aus. Bei älterer bzw. von Natur aus trockener Haut sollten Handcremes verwendet werden. Sie besitzen spezielle Formulierungen und Inhaltsstoffe, die optimal pflegen, aber keinen Fettfilm hinterlassen.

? Wie oft sollte man seine Hände eincremen und wie üppig?

Vor allem nach dem Händewaschen mit Seife empfehle ich, die Hände einzucremen, da Seife den natürlichen Schutzfilm der Haut angreift. Man benötigt so viel Creme, dass die Haut bedeckt wird und sich danach geschmeidiger anfühlt. Ideal ist die Kombination mit einer Handmassage. Sie entspannt nicht nur die Muskeln, sondern regt auch die Durchblutung an. So wird die Haut besser mit Nährstoffen aus dem Blut versorgt. Gleichzeitig können die Wirkstoffe besonders gut einziehen.

? Mit Handschuhen ins Bett – macht das wirklich Sinn?

Dadurch entsteht ein sogenannter Okklusionseffekt und die Pflegestoffe der Handcreme können besser eindringen. Das kann bei sehr beanspruchten Händen von Zeit zu Zeit empfehlenswert sein.

? Braucht man tagsüber eine Handcreme mit Lichtschutz?

In unseren Breitengraden ist ein LF nicht erforderlich. Wichtiger sind eher Antioxidantien zum Schutz vor freien Radikalen. Vor einem Sonnenbad sollte man allerdings auch für die Hände eine Creme mit Lichtschutzfaktor verwenden.

4 HAND-TREATMENTS

Mit diesen Methoden kann der Arzt die Hände verschönern

1. EIGENFETT AUS DEM BAUCH

Wenn Hände altern, oft früher als das Gesicht (Madonna!), wird die Haut dünner, das Fettgewebe weniger und die Venen treten deutlicher hervor. Temporäre Filler sind meist erste Wahl, aber Dr. Hans-Leo Nathrath, plastischer Chirurg aus München, bevorzugt Eigenfett, weil es dauerhaft hält. „Bei Patienten, die ich vor zwölf Jahren behandelt habe, ist der Effekt noch immer vorhanden“, sagt er. Entnommen wird das Fett im Dämmer Schlaf unter Tumescenzanästhesie, bevorzugt aus dem Bauch, weil dort die meisten Stammzellen sitzen. Genau die garantieren den besten Polster effekt. Nathrath: „10–15 ml Fett braucht man pro Hand.“ Eingespritzt wird es in vielen kleinen Portionen in die Räume zwischen den Venen, damit diese wieder gut eingebettet, aber trotzdem noch natürlich unter der Haut sichtbar sind. Für zwei Tage muss ein Verband getragen werden. Blutergüsse und Schwellungen sind normal. Nach 2–3 Wochen sind die Hände wieder vorzeigbar, nach 6 Wochen komplett abgeschwollen. **Kosten:** ab ca. 1500 €. **Info:** plast-arabella.com

2. SCHNELLER FILLER

Für Frauen, die sich nur wenig Auszeit nehmen können, ist Hyaluronsäure (HA) der ideale Füller gegen den Substanzverlust am Handrücken. „Es ist in 10 Minuten gemacht und hält ein Jahr“, erklärt Dr. Stefan Duvé vom Haut- und Laserzentrum in München. Er setzt vier kleine Lokalbetäubungen, immer eine zwischen zwei Finger. In vier Einstichen wird dann insgesamt ein Milliliter Hyaluronsäure in die Zwischenräume der sichtbaren Adern gespritzt. Kleine Blutergüsse und leichte Schwellungen sind möglich. Nach spätestens vier Tagen ist das endgültige Resultat sichtbar. **Kosten:** ca. 800–1000 € für beide Hände. **Info:** haut-und-laser-zentrum.de

3. LASER ALS FLECKENTFERNER

Injektionen können zwar das Gewebe auffüllen, aber keine UV-Schäden wie braune Spots auf dem Handrücken entfernen. Konsequentermaßen aufgetragen hellen Retin-A oder andere Bleichsubstanzen die Flecken auf. Will man optimale Ergebnisse, muss der Laser ran. „Fraktionierte Laser wie Dual oder Active FX durchdringen die

oberste Hautschicht, zerschießen die Brauns spots regelrecht und stimulieren die Kollagenproduktion für eine geschmeidigere Haut“, erklärt Dermatologin Dr. Karyn Grossman aus Beverly Hills. Die Hände sind hinterher ein, zwei Tage rot und geschwollen, nach 7–10 Tagen blättern die dunklen Stellen ab. Je nach Flecken braucht man ein bis drei Sitzungen in monatlichen Abständen. **Kosten:** ab ca. 800 €. **Info:** grossmandermatology.com

4. SELBSTHILFE FÜR DIE HAND

Aus den USA kommt die LaViv-Methode, die das Gewebe am Handrücken zu mehr Kollagenwachstum anregt. „Wir entnehmen etwas Haut hinterm Ohr und lassen sie im Labor 2–3 Monate Kollagenzellen kultivieren“, so der New Yorker Dermatologe Dr. Fredric Brandt. In den Handrücken gespritzt, regen diese Fibroblasten das Körperkollagen an, verjüngen die Hände. Drei Sitzungen in drei Monaten sind nötig. Danach soll der Effekt ein Jahr oder länger halten. **Kosten:** ab ca. 620 € pro Sitzung. **Info:** mylaviv.com

Margit Rüdiger

ALLES FÜR DIE HÄNDE

- 1 „SPA Goa Hand Serum“ von LCN, ca. 18 €
- 2 „HandsUp Magic Manicure“, ALESSANDRO, ca. 22 €
- 3 „Overnight Hand Mask“ von P2 COSMETICS, ca. 3 €
- 4 „Vitamin E Nail & Cuticle Oil“, SALLY HANSEN, ca. 5 €
- 5 „Volumizing Hand Treatment“, STRIVECTIN-SD, ca. 30 €
- 6 „Cold Cream Handcreme“ von AVÈNE, ca. 6 €
- 7 „Clarté des Mains“ von PAYOT, ca. 21 €
- 8 „HSR Lifting Firming Hand Cream“, BABOR, ca. 49 €