



Foto: M.B. Philipp Almonz

Kosmetik Zum Fest wird sich herausgeputzt. Bis in die Spitzen. Tipps für schöne Hände und Nägel



Oh du Glitzernde!

An Weihnachten wollen wir vor allem andere glücklich machen. Das funktioniert am besten, wenn wir uns selbst wohlfühlen in unserer Haut – dazu gehören auch die Hände. Mit der richtigen Pflege lässt sich einiges gegen Winterkälte und Trockenheit tun. Vielleicht gönnen Sie sich am Abend ein warmes Handbad – das gibt Ihnen zudem die Möglichkeit, in der stressigen Vorweihnachtszeit ein wenig zur Ruhe zu kommen. Und wenn die Hände dann schon mal ausgiebig weich gepflegt sind, könnte Nagellack das Erscheinungsbild toppen. Farblich ist nämlich viel drin – wir zeigen Ihnen die schönsten Lacke der Saison.

Julia Jung

Saisonbedingt strapaziert

Der dünnen Haut an den Händen macht die Heizungsluft zu schaffen.

„Am Handrücken ist die Haut sehr dünn und hat fast keine untergelagerte Fettschicht. Außerdem sind kaum Haarfollikel und damit auch nur wenige Talgdrüsen vorhanden“, erklärt Dr. Melitta Löwenstein-Frey, Dermatologin aus Krailling. An den Handinnenflächen ist die Haut zwar robuster, aber dafür weniger elastisch und nicht mit Talgdrüsen ausgestattet, die für die Feuchtigkeitsbildung wichtig wären. Unsere Hände sind also schon an sich sehr sensibel. Im Winter entzieht die trockene Heizungsluft ihnen zusätzlich Feuchtigkeit.

Muss sich jemand zudem berufsbedingt oft die Hände waschen, ist die Haut schnell stark strapaziert, mitunter schuppt sie sich sogar oder juckt. Dermatologin Löwenstein-Frey rät: „Um sie nicht unnötig zu entfetten, empfiehlt es sich, zum Putzen oder Geschirrspülen Gummihandschuhe zu tragen.“ Zudem sollte die Handcreme gerade im Winter sehr reichhaltig sein. Keine Angst: Mittlerweile gibt es auch Produkte, die schnell einziehen und keine fettigen Fingerabdrücke hinterlassen.

Schön sauber
Nach dem Händewaschen spannt die Haut? Das muss nicht sein.
Dermatologin Löwenstein-Frey: „Seife kann die Hautoberfläche aufweichen und so Lipide und Fettsubstanzen wegschülen, an denen es in der kalten Jahreszeit ohnehin mangelt.“ Heißes Wasser begünstigt diesen Effekt. Stellen Sie deshalb die Temperatur auf lauwarm. „Spezielle Handwaschöle wirken zudem rückfettend und eignen sich für trockene Hände. Alternativ kann man zu pH-hautneutralen Flüssigseifen greifen“, sagt Apothekerin Daniela Scharrmann aus Ennepetal.

Grundsätzlich könne man sich im Winter überlegen, ob man die Hände überhaupt waschen muss, so Expertin Löwenstein-Frey. Eventuell würde auch ein gelartiges Desinfektionsmittel genügen. Jedoch stehen manche der antibakteriellen Produkte in dem Verdacht, die Haut zu reizen und Allergien auszulösen (siehe Seite 42).

Vernünftige Vorarbeit

So treffen Sie bei Feile und Nagellackentferner die richtige Wahl.

Lust auf Farbe? Gut zu wissen, dass Nagellacke heutzutage nicht mehr schädlich sind. Sie enthalten oft pflegende Wirkstoffe. Bei der Wahl des Nagellackentferners hingegen sollten Sie aufpassen: „Unbedingt eine azetonfreie Variante mit fetten Substanzen verwenden, da die Nägel sonst mit der Zeit austrocknen und spröde werden“, sagt Sabine Heberle, Visagistin aus München. Zwischen Ablackieren und neuem Farbglanz einen Tag pausieren.

Um die Nägel in Form zu bringen, rät Heberle: „Glas- oder Mineralfeilen eignen sich bei brüchigen Nägeln, versiegeln sie mit Mineralstaub und machen sie widerstandsfähiger.“

Penibel pinseln

Glitzernde Highlights – Tipps für einen festlichen Look.

Die Nägel sollten zunächst mit einer Schicht schützendem Unterlack bepinselt werden. Damit sie zu den Feierlichkeiten im Dezember passen, empfiehlt die Visagistin folgende Farbtöne: „Klassisches Rot wirkt elegant und passt perfekt in die Weihnachtszeit. Etwas glamouröser sind Farblacke mit Glitzereffekt in Gold oder Silber.“ Hier kann der Grundton gerne etwas dunkler ausfallen. Verwenden Sie zum Beispiel Bordeauxrot oder Anthrazit, dann leuchten Glanzpartikel noch mehr. Beim Lackieren ist etwas danebengegangen? Heberle: „Farblacke wirken nur, wenn sie exakt aufgetragen werden. Bei Patzern helfen Nagellackentferner-Stifte, deren feine Spitze selbst minimale Ungenauigkeiten verschwinden lässt.“

GOLD elegant Nagellack

Winter-Wirkstoffe

Bei empfindlicher Haut lohnt sich ein Blick auf die Liste der Creme-Inhaltsstoffe.

Je weniger Substanzen ein Pflegeprodukt enthält, desto weniger Stoffe können die Haut reizen. Meiden Sie etwa Duftstoffe oder Parabene. Und was soll drinstecken? „Rissige Haut freut sich über beruhigendes Dexpanthenol. Auch Nachtkerzenöl regeneriert“, sagt Apothekerin Scharmann. Darüber hinaus pflegen Feuchtigkeitsspender wie Hyaluronsäure oder Aloe vera; Antioxidanzien und Vitamine schützen.



Nährende Nagelöle

Nicht nur die Hände trocknen im Winter schneller aus, sondern auch die Nagelhaut.

„Trockene, rissige Stellen in der Nagelhaut können dazu führen, dass Bakterien eindringen und Entzündungen hervorrufen“, sagt Scharmann. Öle aus Mandel, Olive oder Avocado halten die Haut rund um den Nagel geschmeidig. Auch Lacke mit Wirkstoffen wie Chitosan oder Kieselerde bauen strapazierte Nägel wieder auf und machen sie fester.

Sheabutter OLIE

Papaya-Peeling

**Nach dem Rubbeln ziehen
Wirkstoffe besser ein.**

Entfernen Sie abgestorbene Hautschüppchen regelmäßig – etwa einmal pro Woche – mit einem Peeling. Das können Sie auch selbst mischen, wie Löwenstein-Frey erklärt: „Das Fruchtfleisch einer Papaya mit je einem Esslöffel gemahlenem Kaffee, Meersalz und Olivenöl vermischen. Die Papaya enthält Enzyme und Fruchtsäuren, die die obere Hautschicht weicher machen. Meersalz und Kaffee helfen beim Abrubbeln, Olivenöl pflegt.“

Apothekerin Scharmann ergänzt: „Bei empfindlicher, gereizter oder zu Neurodermitis neigender Haut sollte man von Peelings absehen, da sie Irritationen hervorrufen können.“

Milch macht's

**Schenken Sie Ihren Händen
ab und zu etwas mehr Zeit.**

Zum Beispiel können Sie sich mit einem Handbad verwöhnen. Löwenstein-Frey empfiehlt: „Einen Liter erwärmte Milch mit 5 Esslöffeln Olivenöl, 2 Esslöffeln Honig und einer Prise Salz vermischen. Die Hände darin etwa zehn Minuten baden.“ Danach abtupfen und reichhaltige Pflege mit Sheabutter oder Avocadoöl einmassieren.

Richtig regenerieren

**Gesicht und Hände freuen
sich über eine Nachtcreme.**

Harnstoff bindet Wasser in der Haut und spendet so Feuchtigkeit. „In der Regel enthalten Handcremes fünf Prozent Harnstoff, Fußcremes hingegen etwas mehr. Deshalb kann man bei sehr trockenen Händen ruhig zu Letzterer greifen“, sagt Apothekerin Scharmann.

Vor dem Schlafengehen eine großzügige Portion Pflege auftragen und dann dünne Baumwollhandschuhe überziehen, damit das Produkt über Nacht gut einwirken kann.

Feuchtigkeit

BONLAURI
KOKOSÖL
Kosmetik

Mein Paradies aus der Apotheke.
Mit dem Besten aus der Kokosnuss.
Wohltuend für Haut und Haar.

Kokosöl Intensivecreme
50 ml
PZN 10090493

Reichhaltige 24 h Kokosöl-Pflegecreme für die reife, sehr trockene und anspruchsvolle Haut.

Kokosöl Körperlotion
150 ml
PZN 04403516

Die regenerative Kokosöl Körperlotion versorgt die Haut intensiv mit Feuchtigkeit.

Kokosöl Anti-Falten Creme
50 ml
PZN 10797407

Intensiv regenerierendes Kokosöl und Granatapfel, das antioxidative Multitalent, revitalisieren und schützen vor schädlichen Umwelteinflüssen.

**Weihnachten mit BonLauri –
Exklusiv in Ihrer Apotheke!**

www.bonlauri.com