



# Hand drauf

Häufiges Waschen und Desinfizieren schadet der Haut. Welche Handcreme hilft da am besten? Zehn Produkte im Test

Aktuell gibt es keine andere Lösung, um sich und seine Mitmenschen zu schützen: Alle müssen häufiger und länger die Hände waschen und sie desinfizieren – nicht nur das Pflegepersonal und Menschen aus medizinischen Berufen. Deshalb gibt es jetzt so viele Handkremes wie noch nie. Grund dafür ist, dass die Wasch-Tenside der Seife wie auch Desinfektionsmittel die natürliche Hautbarriere angreifen. Sie erhöhen kurzzeitig den natürlichen pH-Wert der Haut, was den sogenannten Säureschutzmantel durchlässiger macht. Natürliche Fette, Feuchtigkeitsfaktoren und andere wichtige Bausteine der Haut wie zum Beispiel Ceramide waschen sich aus. Deshalb wird die Haut trocken, spannt, juckt und entzündet sich im schlimmsten Fall. Entstehen nach einer gewissen Zeit sogar kleine Risse auf der Oberfläche, wird die Haut anfälliger für schädliche Einflüsse von außen. Krankheitserreger, Allergene und Chemikalien haben dann ein leichteres Spiel.

Um das alles so gut es geht zu vermeiden, müssen die Hände regelmäßig eingecremt werden. „In der Regel halte ich nicht viel von Handcremes mit Silikonen und hochgereinigten Paraffinen, weil sie nicht nur der Umwelt, sondern auch der Haut schaden können“, erklärt die Dermatologin Melitta Löwenstein-Frey. „Doch wir befinden uns in einer Ausnahme-situation, in der es in erster Linie darum geht, die Haut so schnell und so effektiv wie möglich zu schützen. Und da kommt der sogenannte Okklusionseffekt, also eine Art Versiegelung, gerade recht, weil die Haut dadurch weniger Feuchtigkeit verliert.“ Was sonst noch wichtig ist in dieser Ausnahme-situation, erklärt die Hautexpertin anhand dieses Tests.

KATJA DREISSIGACKER

**Die Expertin:** Melitta Löwenstein-Frey ist Hautärztin mit eigener Praxis in Krailing bei München (www.derma-munich.com). Neben der klassischen Dermatologie ist sie auch auf Allergologie spezialisiert. Die Handcremes, ihre Inhaltsstoffe und Wirkweisen hat sie insbesondere mit Hinblick auf ihre Wirksamkeit bei häufigem Händewaschen und -desinfizieren bewertet. **Hinweis der Redaktion:** Ein Teil der auf dieser Seite vorgestellten Produkte wurde der Redaktion von den Herstellern zur Verfügung gestellt.

ILLUSTRATION: DIRK SCHMIDT, IMAGO; FOTOS: HERSTELLER

**Mit Cold-Cream-Effekt**  
„In diese parfümfreie Formulierung wurde eine Cold Cream eingearbeitet, die viele aus den kalten Wintermonaten kennen. Ihre schützende Wirkung beruht auf der Zusammensetzung: eine Feuchtigkeitsemulsion, verarbeitet mit Rosenwasser, Sheabutter und Lipiden. Außerdem hat Barnängen noch Allantoin und Kamille hinzugefügt, um strapazierte Haut beruhigen zu können. Die Handcreme lässt sich leicht auf der Haut verteilen, zieht schnell ein, klebt nicht und spendet spürbar viel Feuchtigkeit. Schade fand ich nur, dass Carbomer enthalten ist, ein synthetisches Polymer auf Basis von Acrylsäure, das die Emulsion stabilisiert. Vereinfacht übersetzt ist Carbomer flüssiges Plastik, das sich biologisch schlecht abbauen lässt und deshalb die Umwelt belastet.“



**Vård SOS Intensiv von Barnängen**  
Preis: 75 ml für 2,99 Euro\*  
Bewertung: 6 von 10 Punkten

**Ideal für die Nacht**  
„Für extrem trockene und beanspruchte Hände ist diese Creme ideal. Sie pflegt spröde und rissige Haut reichhaltig und schützt sie vor weiterem Austrocknen. Der Wirkstoff Mittagsblume ist reich an Fruchtsäuren, Mineralstoffen und Aminosäuren, weshalb er Spannungsgefühle und Juckreiz mildern kann. Avocadoöl wirkt rückfettend, Jojobaöl verbindet sich mit körpereigenem Talg und bindet so die Feuchtigkeit. Die Hautbarriere wird dank Mangobutter, Myrten- und Beerenwachs gestärkt. Selbst strapazierte Hände fühlen sich schnell wieder glatt und geschmeidig an. Einen Punkt abzug gibt es, weil die Creme so reichhaltig ist, dass sie nicht sofort einzieht, und deshalb für den Alltag leider unpraktisch ist. Aber: Als Handmaske für die Nacht ist sie unschlagbar.“



**Handcreme Mittagsblume von Dr. Hauschka Med**  
Preis: 50 ml für 13,50 Euro\*  
Bewertung: 8 von 10 Punkten

**Mit Frischekick**  
„An der Handcreme von Weleda kann man eigentlich nichts aussetzen. Hauptwirkstoff der Pflege ist Sanddornöl, das neben Vitamin E auch Carotinoide und ungesättigte Fettsäuren enthält. Drei Inhaltsstoffe, die der Haut nicht nur aktuell guttun. Sie unterstützen die natürlichen Regenerationsprozesse, pflegen und nähren intensiv, wirken antioxidativ und schützen die Haut so vor freien Radikalen. Zusammen mit dem pflegenden Sesamöl wird das Gleichgewicht der Haut reguliert, während Bienenwachs sie vor der Austrocknung schützt. Bei der Anwendung zieht die Handcreme schnell und vollständig ein, ohne einen Fettfilm zu hinterlassen. Der prä-sente Zitrusduft hat mir besonders gut gefallen, weil er ein Gefühl der Frische schenkt.“



**Sanddorn Handcreme von Weleda**  
Preis: 50 ml für 6,45 Euro\*  
Bewertung: 9 von 10 Punkten

**Auch für sensible Haut**  
„Diese Handcreme enthält Silikone, genauer gesagt Dimeticone. Man spürt den Effekt schon nach dem ersten Auftragen: Die Haut fühlt sich bis zum nächsten Händewaschen angenehm geschmeidig an und verliert durch den Okklusionseffekt weniger Feuchtigkeit. Toll fand ich, dass die Creme auffällig schnell einzieht. Einen Punktabzug muss ich allerdings geben, da synthetisch hergestellte Silikone in der Natur nur schwer abgebaut werden können. Positiv ist allerdings, dass die Handcreme mit ihrem natürlichen Kamilleblüten-Extrakt auch für sensible Haut besonders gut geeignet ist. Außerdem wurde bei der Formulierung auf potenziell die Haut reizendes Parfum und künstliche Farbstoffe verzichtet, ebenso auf tierische Rohstoffe, was die Formel vegan macht. Das Preis-Leistungs-Verhältnis ist top.“



**Handcreme Kamille von Herbacin**  
Preis: 75 ml für 2,25 Euro\*  
Bewertung: 8 von 10 Punkten

**Einfach perfekt**  
„Nein, hier gibt es wirklich nichts auszusetzen. Außer dem Preis vielleicht, aber den ist die Handcreme auch wert. Die Formulierung enthält hundert Prozent natürliche und biologische Inhaltsstoffe, ist NATRUE-zertifiziert und wurde tierversuchsfrei entwickelt. In der Tube steckt alles, um Entzündungen zu reparieren, Feuchtigkeit zu spenden und die Hautoberfläche mit Fett zu versorgen. Zum einen sind das Prä- und Probiotika, die die Barriere stärken, ein Wirkstoffcocktail aus pflegenden Mineralien wie Kupfer, Zink, Magnesium, Eisen und Silizium, beruhigendes Nachtkerzen-Samenöl und auch Süßmandelöl, das die Haut mit Omega-3-Fettsäuren widerstandsfähiger macht. Die Creme zieht schnell ein und hinterlässt keinen fettigen Film. Perfekt!“



**Moisture Melt Hand Cream von Amala**  
Preis: 50 ml für 36 Euro\*  
Bewertung: 10 von 10 Punkten

**Nichts für Kontaktallergiker**  
„Farnesol ist der Grund, warum diese Handcreme für Kontaktallergiker und stark gereizte Haut nicht zu empfehlen ist. Der Naturstoff ist Bestandteil in Maiglöckchen und Lindenblütenöl und als potentes Allergen bekannt. Wer damit allerdings keine Probleme hat, kann sich über die vielen pflegenden Substanzen freuen, die Feuchtigkeit spenden, rückfetten und die Regeneration ankurbeln, etwa Persische Rose, Tamanu-Öl und Argan-Extrakt mit wertvollem Vitamin A, Omega 3, 6 und 7. Außerdem sind neben Hyaluronsäure auch antioxidatives Vitamin E und Polyphenole aus Traubenkernöl enthalten, das gegen Entzündungen wirkt. Fazit: Für Nichtallergiker eine schön reichhaltige, aber nicht fettende Creme, die schnell einzieht. Der Duft ist vielleicht nicht jedermanns Sache.“



**Hand Creme Intensive von Crown Alchemist**  
Preis: 65 ml für 23 Euro\*  
Bewertung: 6 von 10 Punkten

**Nur mittelgut**  
„Zuerst ist mir der Eukalyptusgeruch aufgefallen. Ich finde ihn gewöhnungsbedürftig, aber das ist Geschmackssache. Die Creme zieht gut ein, hinterlässt jedoch einen Film auf der Haut, der von Kiehl's als Handschuheffekt beschrieben wird. Das macht natürlich Sinn bei stark beanspruchter Haut, weil er einen extremen Feuchtigkeitsverlust verhindert, aber ich habe ihn im Alltag als unangenehm empfunden. Beim Blick auf die Wirkstoffe fallen Avocado, Sesamöl, Sheabutter und Allantoin positiv auf. Auf der Negativseite stehen leider Parabene, die als Konservierungsmittel auf der Prioritätensliste der EU für hormonell wirksame Stoffe stehen, außerdem umweltschädigendes Palmöl und Phenoxyethanol, das Allergien auslösen kann.“



**Ultimate Strength Hand Salve von Kiehl's**  
Preis: 75 ml für 17 Euro\*  
Bewertung: 6 von 10 Punkten

**Gute Balance**  
„Das Silikon Dimethicon ist auch hier Bestandteil der Formulierung, was bei der Häufigkeit, mit der wir aktuell unsere Hände waschen und desinfizieren, überwiegend positiv ist. Allerdings ist auch Carbomer enthalten, ein Verdickungsmittel, das von Ökotest als flüssiges Mikroplastik eingestuft wird. Außerdem auch Ceteareth-20, das die Barrierefunktion der Haut schwächen kann und deshalb kontraproduktiv wirkt. Deshalb muss ich Punkte abziehen. Ein Plus gibt es aber für die enthaltenen Ceramide. Das sind besondere Fette, die auch bei sehr trockener Haut die Barriere wieder aufbauen und stärken. Hyaluronsäure sorgt für die optimale Feuchtigkeit dieser Ceramide. So wiegt das Plus das Minus wieder auf. Die Creme lässt sich gut verteilen und zieht schnell ein.“



**Regenerierende Handcreme von Cerave**  
Preis: 50 ml für 5,50 Euro\*  
Bewertung: 7 von 10 Punkten

**Heilt auch Wunden**  
„Der Duft ist angenehm dezent, die Textur zieht schnell ein, und die Hände werden weich und geschmeidig. Die besonders intensive und regenerierende Wirkung der Pflege ist auf den enthaltenen Wirkstoff Allantoin zurückzuführen. Er kommt in pflanzlichen und tierischen Organismen als Endprodukt des Purinstoffwechsels vor und wird aus Harnsäure gebildet. Äußerlich wird er zur Haut- und Narbenpflege eingesetzt, zur Wundbehandlung und bei Hauterkrankungen. Er fördert das Zellwachstum, wirkt antioxidativ und wunderbar feuchtigkeitspendend. Das enthaltene Paraffinum liquidum kann bei rissiger Haut helfen, weil es sie abdichtet. Allerdings ist der Stoff schlecht für die Umwelt, da er durchs Abwasser zurück in den Naturkreislauf gelangt.“



**Lipikar Xerard Regenerierende Handcreme, La Roche-Posay**  
Preis: 50 ml für 5,90 Euro\*  
Bewertung: 6 von 10 Punkten

**Schützt mit Urea**  
„Der gefühlte pflegende Effekt hält bei diesem Produkt besonders lange an. Und dafür ist unter anderem der Inhaltsstoff Urea verantwortlich: Zusammen mit anderen NMFs, den Natural Moisturizing Factors, bindet er Feuchtigkeit und tut deshalb strapazierter Haut besonders gut. Er kann das Einreißen der Haut verhindern. Auch hier können die enthaltenen Ceramide die Barriere stärken und die Haut damit weniger anfällig für schädliche Einflüsse von außen machen. Doch leider gibt es auch hier noch andere Wirkstoffe, die ich in Hautcremes nicht gerne sehe. So zum Beispiel den Konservierungsstoff Phenoxyethanol, der als potenzielles Allergen eingestuft wird.“



**Urea Repair Plus Handcreme 5% von Eucerin**  
Preis: 75 ml für 9,95 Euro\*  
Bewertung: 6 von 10 Punkten

\*= Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers

## Jetzt gibt's was auf die Finger

Sorgenfrei die Geheimzahl eintippen: Mit kleinen Kupferprothesen sollen die Fingerkuppen vor Schmierinfektion geschützt bleiben

Schmierinfektion! Schon das Wort ist eklig. Es passt also zu der unangenehmen Vorstellung, dass vor ein paar Minuten jemand auf die Tastatur des Geldautomaten gehustet hat und dort nun Viren des Typs Sars-CoV-2 eine Corona-Party feiern. Und nur darauf warten, dass der nächste Kunde vorbeikommt, an dessen Finger sie kleben bleiben können. Weiter geht's beim Popeln in der Nase, da sind schon die anvisierten Schleimhäute. Geschafft, Replikation läuft!

Man braucht kein Mysophobiker zu sein, also ein Mensch mit krankhafter Angst vor Dreck und Ansteckung durch Bakterien und Viren, um dieser Tage jeglichen Kontakt mit eventuell kontaminierten Oberflächen vermeiden zu wollen. Auf Edelstahl- und Kunststoffflächen kann das Virus mehrere Tage überleben, besagen Studien. Schockierend! Seit einigen Wochen lassen sich daher interessante Vermeidungs-Choreografien im öffentlichen Raum beobachten: Manche drehen zum Eintippen der Geheimzahl die Hand um und benutzen die Knöchel statt der Fingerkuppen – vielleicht ist das wenigstens ein bisschen sicherer? Andere drücken Türklinken nur noch mit dem Ellbogen runter.

Man braucht kein Mysophobiker zu sein, also ein Mensch mit krankhafter Angst vor Dreck und Ansteckung durch Bakterien und Viren, um dieser Tage jeglichen Kontakt mit eventuell kontaminierten Oberflächen vermeiden zu wollen. Auf Edelstahl- und Kunststoffflächen kann das Virus mehrere Tage überleben, besagen Studien. Schockierend! Seit einigen Wochen lassen sich daher interessante Vermeidungs-Choreografien im öffentlichen Raum beobachten: Manche drehen zum Eintippen der Geheimzahl die Hand um und benutzen die Knöchel statt der Fingerkuppen – vielleicht ist das wenigstens ein bisschen sicherer? Andere drücken Türklinken nur noch mit dem Ellbogen runter.

Man braucht kein Mysophobiker zu sein, also ein Mensch mit krankhafter Angst vor Dreck und Ansteckung durch Bakterien und Viren, um dieser Tage jeglichen Kontakt mit eventuell kontaminierten Oberflächen vermeiden zu wollen. Auf Edelstahl- und Kunststoffflächen kann das Virus mehrere Tage überleben, besagen Studien. Schockierend! Seit einigen Wochen lassen sich daher interessante Vermeidungs-Choreografien im öffentlichen Raum beobachten: Manche drehen zum Eintippen der Geheimzahl die Hand um und benutzen die Knöchel statt der Fingerkuppen – vielleicht ist das wenigstens ein bisschen sicherer? Andere drücken Türklinken nur noch mit dem Ellbogen runter.

oder bedienen an der Ampel die „Bitte Grün!“-Taste mit der Schulter oder gleich einem Kampfkunst-Sidekick à la Bruce Lee. Schön und gut. Aber wäre es nicht praktischer, einen aseptischen Finger zu haben? Einen Viren-Killer-Zeigefinger, der als Behelf zum Einsatz kommt, wenn man die eigenen Finger lieber von einer Oberfläche lassen will?

Das ist genau das Versprechen von neuartigen Kupfer-Ersatzfingern. Sie sind so neu, dass sie noch gar keine einheitliche Produktbezeichnung haben, außer eben vielleicht: Kupfer-Ersatzfinger. Sie lassen sich wie Schlüssel an den Schlüsselbund hängen und situativ hervorziehen, wenn man ohne Hautkontakt Aufzüge rufen, Geheimzahlen eintippen, Bestätigungs-signalen auf Paketdienst-Tablets setzen oder Türklinken drücken möchte.

Die Firma Stat Gear aus New York nennt ihren Kupferfinger „Hygiene Hand“, das funktioniert auch auf Deutsch. Bei der Firma KeySmart aus Illinois heißt das Produkt „Clean Key“, also: sauberer Schlüssel. Sogar Türen aufziehen kann man mit so einem Hilfsmittel – mit dem Ellbogen geht das ja normalerweise schlecht. Das Ding hat nämlich einen Haken, der sich um die



Kupferfinger zum Schutz vor Viren auf Oberflächen – einige US-Firmen bieten jetzt solche Hilfsmittel für den Schlüsselbund an. FOTO: KEYSMART

Klinke legen lässt. Ist das nun eine geniale Designidee oder nur Geschäftemacherei mit der aktuellen Corona-Kontaktphobie? Sicher ist, dass die Auslieferung der recht hübsch, nämlich halb kantig und halb abgerundet gestalteten Kupferfinger Anfang Mai beginnt und dass die verwendete Metalllegierung mit einem Anteil von etwas mehr als 60 Prozent Kupfer es dem Virus tatsächlich schwer macht. Die Ionen des Metalls haben eine schädigende Wirkung auf Krankheitserreger, nicht nur auf Bakterien und Pilze, sondern auch auf Viren. In der Wissenschaft nennt man es den „oligodynamischen Effekt“.

Der war schon den alten Ägyptern bekannt, wie die wichtigste amerikanische Museums- und Bildungsinstitution Smithsonian auf ihrer Website schreibt: „Die erste Aufzeichnung über Kupfer als infekti-onsabtötenden Stoff stammt aus dem Edwin-Smith-Papyrus, dem ältesten bekannten medizinischen Dokument der Geschichte. Die Informationen darin werden einem ägyptischen Arzt zugeschrieben, der circa 1700 Jahre vor Christus lebte. Sie basieren auf Daten, die bis zu 3200 vor Christus zurückreichen. Die Ägypter kennzeichneten Kupfer in ihren Hieroglyphen

mit dem Anch-Kreuz, es symbolisiert ewiges Leben.“

Dem neuartigen Coronavirus droht auf Kupfer dagegen ein beschleunigtes Ableben. Laut einer Studie des amerikanischen National Institute of Allergy and Infectious Diseases bleibt es auf dem Metall maximal vier Stunden aktiv – im Vergleich zu Kunststoff und Edelstahl erscheint das kurz. Man könnte sich mit so einem Kupfer-Ersatzfinger also in Sicherheit wiegen. Aber vier Stunden sind natürlich immer noch vier Stunden. Das heißt: Wenn man den Kupferfinger nach der Benutzung zurück in die Hosentasche steckt, können Viren am Stoff bleiben. Und wenn man zwei Stunden später gedankenlos mit den Händen in der Hosentasche herumspielt und danach die Augen reibt, droht möglicherweise doch eine Infektion. Wie immer sollte man daher wohl das Kleingedruckte lesen: „Die Benutzung einer Kupferlegierungs-Oberfläche ist kein Ersatz, sondern eine Ergänzung zu den Standardpraktiken der Infektionskontrolle“, schreibt KeySmart zum Clean Key. Die besten Schlüssel gegen das Virus bleiben eben doch: Hände waschen und Finger aus dem Gesicht lassen.

JAN KEDVEJ