



ZARTE BLICKFÄNGER

Besonders pflegebedürftig und dennoch oft vernachlässigt: die Handrücken

Die empfindlichste Hautpartie des Körpers ist nicht etwa die im Gesicht. Es sind die Hände, genauer die Handrücken – Blicken wie schädlichen Umwelteinflüssen gleichermaßen ausgesetzt. Trotzdem werden sie häufig vernachlässigt. Deshalb sind Alterungserscheinungen wie Trockenheit, Pigmentflecke und Volumenverlust hier besonders oft sichtbar. Die Auswirkungen der Zeit lassen sich mit einer vorbeugenden Pflegeroutine deutlich verzögern und mit kosmetischen Behandlungen mildern. Dermatologin Dr. Elisabeth Schuhmachers aus München erklärt, welche Maßnahmen sinnvoll sind.

Was macht die Haut am Handrücken so empfindlich?

Sie ist hier extrem dünn, ähnlich wie in der Augenpartie, und hat nur wenige Talgdrüsen. Deshalb trocknet sie sehr schnell aus, Fältchen entstehen leichter, und die Hauterneuerung und -heilung bei kleinen Verletzungen finden um einiges langsamer statt als im Gesicht. Außerdem weist sie kaum Unterhautfettgewebe auf, das mit zunehmendem Alter sogar noch weiter zurückgeht. So wirken die Hände irgendwann knochig, und Adern und Sehnen zeichnen sich ab.

Wie lässt sich dem vorbeugen?

Ich behandle meine Hände genauso wie die Haut in meinem Gesicht und am Hals. Das heißt, ich verwende auch auf den Handrücken ein Serum und eine Creme mit UV-Schutz, bevor ich das Haus verlasse. Außerdem gelegentlich eine Maske oder Packung zur Intensivpflege.

Eignen sich auch Gesichtsbehandlungen, die man aus der medizinischen Kosmetik kennt, für die Hände?

Die meisten schon. Hydrafacial oder Mikrodermabrasion sind zum Beispiel gut zur Verfeinerung der Haut, und chemische Peelings sorgen auch auf dem Handrücken für einen ebenmäßigeren Hautton. Dabei muss man aber sehr vorsichtig sein und die Fruchtsäure eher geringer konzentriert verwenden als im Gesicht. Ich habe gerade ein neues Treatment mit sehr hoch konzentriertem Retinol getestet. Es wird mit dem Pinsel aufgetragen, wirkt dann, je nach Empfindlichkeit der Haut, vier bis acht Stunden ein und wird anschließend abgewaschen. Nach zwei bis vier Tagen beginnt sich die Haut zu schälen, ist gerötet und auch etwas empfindlich, aber nach spätestens einer Woche ist alles verheilt, die Haut ist zarter, und Pigmentflecke sind verblasst. Der Vorteil gegenüber einem Fruchtsäurepeeling ist, dass die Kollagenneubildung deutlich stärker angeregt wird und freie Radikale bekämpft werden.

Was hilft, wenn Pigmentflecke stärker ausgeprägt sind?

Einzelne dunkle Flecke lassen sich gut mit einem Rubinlaser entfernen. Danach bildet sich eine leichte Kruste, die nach einiger Zeit von selbst abfällt. IPL (*Intense Pulsed Light*) kann auch flächiger auf dem gesamten

Handrücken angewendet werden, damit erreicht man sogar zusätzlich eine leichte Straffung der Haut. Im Gegensatz zur Laserbehandlung entsteht keine Kruste, aber die Flecke werden für zwei Wochen erst einmal noch dunkler, bevor sie verschwinden. In beiden Fällen ist im Anschluss konsequenter Sonnenschutz unerlässlich, damit sich die Haut nicht wieder verfärbt.

Welche Maßnahmen mildern Trockenheit und Fältchen?

Auch dafür eignen sich Treatments aus der Gesichtspflege wie ab und zu eine Mesotherapie. Dabei wird an vielen Punkten unvernetztes Hyaluronsäure zusammen mit einem Komplex aus Aminosäuren, Spurenelementen und Antioxidantien mit feinen Nadeln ganz oberflächlich gespritzt und anschließend einmassiert. Das spendet Feuchtigkeit, regt aber auch die Kollagen- und Elastinsynthese an und festigt so das Bindegewebe. Eine andere Möglichkeit ist ein Microneedling. Das geht aller-

dings nur relativ oberflächlich, weil die Dermis am Handrücken so dünn ist. Es eignet sich aber sehr gut bei Lichtschäden, schlaffer und dünner Haut. Am besten wird das Ergebnis, wenn beide Therapien miteinander kombiniert werden.

Wenn die Hände mit der Zeit knochig wirken, kann man den Handrücken mit Fillern aufpolstern. Wie gehen Sie dabei vor?

Bei der Unterspritzung der Hände ist große Vorsicht geboten, denn Infektionen haben hier schwerwiegende Folgen. Deshalb muss absolut steril gearbeitet werden. Ist der Volumenverlust nicht zu groß, setze ich in der Bolus-Technik einzelne Depots direkt unter die Haut. Soll mehr aufgefüllt werden, verteile ich den Filler mit einer stumpfen Kanüle fächerförmig in den eingefallenen Bereichen. Bei beiden Methoden lässt sich die Hyaluronsäure anschließend mit den Fingern im Gewebe verstreichen, sollte aber für ein natürliches Ergebnis eher sparsam eingesetzt werden.

Verwenden Sie auch Eigenfett für die Unterspritzung?

Wenn keine Unverträglichkeiten dagegensprechen, bevorzuge ich wegen der Sterilität bei den Händen immer Hyaluronsäure als Filler.

Nicht nur mit dem Alter, auch bei besonders schlanken, sportlichen Menschen treten die Adern stärker hervor. Gibt es hierfür Behandlungsmöglichkeiten?

Theoretisch kann man einzelne Venen sklerosieren, also wie bei der Behandlung von Besenreisern und Krampfadern veröden. Doch das halte ich für überhaupt keine gute Idee: Sie haben ja eine Funktion. Das Blut wird sich anschließend einen anderen Weg suchen, und dann werden eben diese Gefäße sichtbar. Alternativ kann man die Zwischenräume leicht auffüllen – aber eigentlich ist es doch nicht so schlimm, wenn man ein paar Adern sieht, oder?

NICOLA VIDIC

**HÄNDE MÖGEN
DIE GLEICHE PFLEGE
WIE DAS GESICHT,
MIT SERUM UND
SONNENSCHUTZ**