



## Fitness & Gesundheit

- Im nassen Element
- Heilende Hände

## Leben & Genießen

- Körner sind vielseitig



## Schaufenster

- Kosmetik
- Lebensart

## Service

- Editorial
- Lexikon
- Gewinnspiel
- Ihre Meinung
- Kunterbunt
- Impressum/Kontakt
- Vorschau
- Mediadaten



## Wo gibt es Cosmia?

- Cosmia abonnieren
- Wo gibt es Cosmia?
- Händlerbereich

## Suche

## Tipps gegen trockene Hände

Ich habe sehr trockene Hände und creme sie mehrmals am Tag ein. Das hilft aber nur kurz. Was kann ich gegen das ständige Trockenheitsgefühl tun? S. Peters (Hannover)

Liebe Frau *Peters*,  
*bereits beim Händewaschen beginnt die Handpflege. Häufiges Händewaschen schädigt den Säureschutzmantel und die Kittsubstanzen zwischen den Hautzellen. Lauwarmes Wasser ist dabei besser als heißes, mit milden Seifen oder Waschlotionen kann Schmutz gelöst werden. Essenziell für trockene Haut ist die Rückfettung nach jedem Händewaschen.*

*Nicht empfehlenswert sind Cremes, die künstliche Duftstoffe, Paraffine, Silikone, Parabene oder PEG-Emulgatoren enthalten. Empfehlenswerte Inhaltsstoffe sind Pflanzenöle, natürliche Wachse, Pflanzenextrakte sowie Kräuterauszüge. Sie bewahren die Feuchtigkeit und nähren. Idealerweise verreiben Sie die Pflege zuerst auf dem Handrücken. Anschließend den Rest in der Handinnenfläche und den Fingern vercremen. Grundsätzlich sollte Hausarbeit nur mit Handschuhen gemacht werden. Tipp: Hände vorher üppig eincremen, so wird währenddessen geschützt und gepflegt.*

*Für zarte Hände sorgen auch Peeling und Handbäder: Mit einem Handpeeling werden abgestorbene Hautzellen, Talg, Schweiß und Schmutz gelöst. Verwenden Sie dazu zum Beispiel einfaches Speisesalz oder Zucker, vermischt mit Handcreme. Für ein Handbad füllen Sie eine Schüssel mit lauwarmem Wasser und mischen ein wenig Pflanzenöl, Sahne oder Buttermilch dazu. 1-2 Tropfen ätherisches Öl wie Rose, Kamille oder Neroli pflegen zusätzlich. Danach ist die Haut aufnahmebereit für nährende Pflegeprodukte.*

*Mein besonderer Pflegetipp: Die Hände dick eincremen, dünne Einmalhandschuhe darüber ziehen und ein bis zwei Stunden anbehalten. Durch die Wärme öffnen sich die Poren und die Wirkstoffe können nun optimal eindringen.*

Marion Winter ist Heilpraktikerin, Inhaberin der Naturkosmetik-Praxis Naturell in Nürnberg und Autorin mehrerer Fachbücher.  
[www.naturell-mw.de](http://www.naturell-mw.de)

