

Kleine Kraftpakete – Das sollten Handcremes leisten

veröffentlicht in Hand & Nails 2011 (4), 12-14

Die Haut der Hände wird stark beansprucht – insbesondere durch den Kontakt mit verschiedenartigen Stoffen. Doch Handcreme ist nicht gleich Handcreme – auf die Zusammensetzung kommt es an.

Es macht einen großen Unterschied, ob die Hände im Laufe des Tages öfter mit Wasser in Berührung kommen oder gewissermaßen durch Büroarbeit geschont werden – das wissen Hausfrauen auch heute noch, wo Wasch- und Geschirrspülmaschinen einen Großteil der "Feuchtarbeiten" abnehmen.

Ständig wechselnde Medien kommen im Friseur- und Kosmetikhandwerk vor. Nicht nur Wasser und Tenside, sondern auch Cremebestandteile und konzentrierte Desinfektionsmittel laugen die Haut aus, indem sie neben den Komponenten der Pflegemittel körpereigene Schutzstoffe lösen.

In der rauen Männerwelt sind es Arbeitsflüssigkeiten wie Kühlschmierstoffe, Öle und Lösungsmittel, die den Händen zu schaffen machen. Aber selbst Menschen, die nur mit Papier und Packmitteln in Berührung kommen, können Probleme bekommen, weil die Hände ständig entfettet und gereizt werden. Andererseits gibt es Arbeitsbedingungen, die fettthaltige Schutzcremes nicht zulassen, weil die Finger unhygienische Abdrücke hinterlassen oder Arbeitsmaterialien unbrauchbar machen. Um in all diesen Fällen Abhilfe zu schaffen, muss man sich intensiv mit den physikalischen und chemischen Eigenschaften der angebotenen Handcremes befassen, um individuell die passende Lösung zu finden. Zuvor sind aber einige allgemeine Grundregeln für die Pflege der Hände zu beachten, die man im Alltag häufig übersieht:

- **Wasserhärte:** Sie ist eine der häufigsten Ursachen für aufgesprungene Haut. Sowohl die Permanent Härte durch gelöstes Kalziumsulfat (Gips) als auch die temporäre Härte durch Hydrogencarbonate setzen der Haut durch Bindung der hauteigenen Fettsäuren sehr zu. Eine Wasserenthärtungsanlage kann hier Wunder bewirken. Hydrogencarbonate können schon durch Aufkochen des Wassers entfernt werden; dabei bildet sich Kesselstein.
- **Fettgehalt von Cremes:** Es ist ein weit verbreiteter Irrtum, dass ein hoher Fettgehalt ein Qualitätsmerkmal ist. Entschei-

dend ist das Verhältnis des Fettgehalts zur Konzentration der Emulgatoren, um einen späteren Auswascheffekt möglichst zu minimieren. Besonders geeignet sind daher emulgatorfreie Präparate mit moderatem Fettgehalt, die schnell einziehen und keine Abdrücke hinterlassen.

- **Flüssigseifen (2 in 1):** enthalten häufig oberflächenaktive oder silikonhaltige Rückfetter. Sie erzeugen ein gutes Hautgefühl, das nicht mit dem wirklichen Zustand der Hautbarriere übereinstimmt. Umständlicher, aber besser ist das Reinigen ohne Rückfettung und das anschließende Eincremen der Haut. Lauwarmes Wasser ist im Übrigen zum Waschen vielfach völlig ausreichend und schont die hauteigenen Barrierestoffe.
- **Handschuhe:** Beim Hantieren mit Nagellackentferner (Aceton), hochkonzentriertem Alkohol, Isopropanol oder anderen Löse- oder Desinfektionsmitteln sind unbedingt Handschuhe zu verwenden. Dies gilt auch für längere Reinigungsarbeiten mit schwach tensidhaltigem Wasser im Haushalt.

Nachfolgend werden die Anforderungen an die Zusammensetzungen von Handcremes für verschiedene Verwendungszwecke beispielhaft erläutert. Die angegebenen Inhaltsstoffe stellen eine Auswahl dar. D. h. nicht alle müssen in einer Rezeptur enthalten sein; sie können auch durch analoge Stoffe mit gleicher Funktionalität ersetzt werden.

Regenerative Handcreme

- Grundlage: Emulgatorfreie Basis aus Triglyceriden (Neutralöl, Weizenkeimöl, Avocadoöl), hydriertem Phosphatidylcholin, Sheabutter, Ceramiden und Squalan
- Wirkstoffe:
 - Die (Pro)-Vitamine A, C, E, D-Panthenol, Biotin und Niacin fördern die Regeneration
 - Aminosäuren (NMF) und Glycerin (niedrig dosiert) unterstützen die Hautfeuchte

- Hilfsstoffe: Frei von Duft- und Konservierungsstoffen – vor allem, wenn eine Barriestörung vorliegt. Konsistenzmittel erleichtern die Verteilung der Creme.

Bemerkungen: Wenn das Vitamin C als Sodium Ascorbyl Phosphate (INCI) vorliegt und die Grundlage natives, linolsäurehaltiges Phosphatidylcholin enthält, lassen sich auch Hyperpigmentierungen bei Behandlungsdauern über mehrere Monate mildern oder beseitigen. Darüber hinaus eignet sich dieser Cremetyp sehr gut zur raschen Hautregeneration im Anschluss an eine dermatologische Behandlung mit Antimykotika.

Handcreme bei häufigem Arbeiten mit feucht-wässrigen Medien

- Grundlage: W/O-Emulsion oder wenn möglich eine emulgatorfreie Basis (siehe oben). Noch besser geeignet ist ein wasserfreies, gut einziehendes Oleogel
- Wirkstoffe: Natürliche langkettige Triglyceride, Wachse und Phytosterine wie Olivenöl, Avocadoöl, Jojobaöl, Sheabutter
- Hilfsstoffe: Die Creme sollte keine wasserlöslichen Konsistenzmittel wie etwa Sodium Carbomer, Xanthan oder Hydroxyethylcellulose enthalten

Bemerkung: Wichtig ist eine möglichst hohe Fettstoffkonzentration bei geringem oder fehlendem Emulgatoranteil bei gutem Einzugsvermögen, um den Auswascheffekt lipophiler Pflege- und Schutzkomponenten zu minimieren.

Handcreme bei ständigem Kontakt mit öligen oder fettigen Arbeitsstoffen

- Grundlage: Fettarme O/W-Emulsion oder fettfreies Hydrogel
- Wirkstoffe: Hyaluronsäure, CM-Glucan
- Hilfsstoffe: Wasserlösliche Konsistenzmittel wie Sodium Carbomer, Xanthan, Hydroxyethylcellulose etc.

Bemerkung: Die Konsistenzmittel bilden einen oberflächlichen Schutzfilm, der die Penetration der lipophilen Arbeitsstoffe verhindert. Der Anteil von Fettstoffen im Präparat sollte niedrig sein. Einen noch besseren Schutz bieten fettfreie Produkte.

Regenerative Handcreme bei Rhagaden

- Grundlage: W/O-Emulsion oder besser emulgatorfreie Basis (siehe oben) mit Weizenkeimöl
- Wirkstoffe:
 - Adstringierende Stoffe wie Hamamelis-Extrakt, Tannine oder grüner Tee
 - Alpha-Linolensäure in Form von Leinöl, Kiwiöl oder Hagebuttenöl wirkt antientzündlich

- D-Panthenol beschleunigt die Epithelisierung

- Hilfsstoffe: Sodium Azelate als Konsistenzgeber bis 1% in Gegenwart eines Penetrationsverstärkers wie Phosphatidylcholin hat eine synergistische, keimhemmende Wirkung. Andere Konsistenzgeber wie Sodium Carbomer können hilfreich sein, um das Eincremen mechanisch zu erleichtern.

Bemerkungen: Die Rückbildung von Rhagaden kann durch parallele orale Corticoide verzögert werden. Die Haut bleibt mittels Phosphatidylcholin und pflanzlichen Ölen weich und elastisch.

Handcreme für trockene Haut

- Grundlage: W/O-Emulsion oder besser emulgatorfreie Basis (siehe oben)
- Wirkstoffe:
 - Phytosterin- und linolsäurereiche pflanzliche Öle wie Weizenkeimöl und Avocadoöl
 - Feuchthaltesubstanzen: Aminosäuren, Harnstoff, Glycerin (niedrig konzentriert), D-Panthenol
 - Hyaluronsäure, CM-Glucan und Aloe Vera bilden einen oberflächlichen Feuchtepuffer auf der Haut
- Hilfsstoffe: Xanthan als Konsistenzgeber

Bemerkungen: Bei Arbeiten mit Papier und Kartonagen kann es zur starken Entfettung der Haut und letztlich zu Barriestörungen kommen, die durch Papierfüllstoffe wie Gips und Kreide (Kalziumcarbonat) noch intensiviert werden. Die Füllstoffe haben die gleiche Wirkung wie hartes Wasser.

Handcreme für extrem trockene, raue Haut

- Grundlage: Oleogele (wasserfrei) mit Phosphatidylcholin (schnelle Absorption)
- Wirkstoffe: Hohe Konzentrationen phytosterin- und linolsäurereicher pflanzlicher Öle
- Hilfsstoffe: Zink- und Magnesiumsalze langkettiger Fettsäuren (Konsistenzgeber). 12-Hydroxystearinsäure erhöht die Haftung auf der Haut.

Bemerkung: Der Cremetyp schützt die Hände unter anderem sehr gut bei Gartenarbeiten und vor Kälte. Bei intensiver Belastung durch Sonnenstrahlung sind auch UV-Filter als Additive sinnvoll.

Handlotion bei fettiger Haut

- Grundlage: O/W-Lotion mit geringem Fettgehalt oder liposomale Dispersion
- Wirkstoffe: Linolsäurereiches Phosphatidylcholin und Vitamin E
- Hilfsstoffe: Keine

Bemerkungen: Cremes sind bei diesem Hauttyp nicht sinnvoll. Phosphatidylcholin reduziert

die Sebumproduktion, penetriert leicht in die Haut und hält sie weich.

Handcreme für feuchte Haut

- Grundlage: Emulgatorfreie Basis (siehe oben)
- Wirkstoffe: Salbei-Öl, Farnesol, Aluminium Chlorohydrate (alternativ: Alaun)
- Hilfsstoffe: Wasserlösliche Konsistenzmittel sind kontraproduktiv, da sie den unerwünschten Feuchtefilm auf der Haut unterstützen

Bemerkung: Die vorliegende Zusammensetzung vermindert das Transpirationsvermögen der Haut.

Handcreme bei entzündeter, geröteter Haut

- Grundlage: Emulgatorfreie Basis (siehe oben)
- Wirkstoffe:
 - Nanodispersierte Boswelliaharzsäuren (5-Lipoxygenasehemmer), essenzielle Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren (Lein-, Kiwi-, Nachtkerzenöl) wirken entzündungshemmend
 - D-Panthenol und Sonnenhut-Extrakt bilden regenerativ wirksame Komponenten
- Hilfsstoffe: Möglichst ohne Duft- und Konservierungsstoffe

Bemerkung: Nässende Hautstellen unbehandelt lassen, bis sie sich trocken anfühlen!

Handcreme bei Verhornungsstörungen

- Grundlage: Emulgatorfreie Basis (siehe oben)

- Wirkstoffe:
 - Vitamine: Retinol Palmitate, Tocopheryl Acetate, Biotin
 - Harnstoff bis zu ca. 3% hemmt den Juckreiz, höhere Konzentrationen können reizen. Alternativ: Allantoin
- Hilfsstoffe: Ohne Duft- und Konservierungsstoffe

Bemerkung: Natives Phosphatidylcholin kann die Penetration der Wirkstoffe verstärken.

Weitere Tipps und Hinweise

- Einen Soforteffekt erreicht man, wenn man im Institut die Creme reichlich aufträgt und ca. 15 Minuten unter einer erhärtenden, abziehbaren Modelage okklusiv einziehen lässt.
- Da die Hände sehr häufig mit der Mundumgebung in Berührung kommen, sollten Personen, die zu perioraler Dermatitis neigen, nur Produkte ohne allergene Duftstoffe und Konservierungsstoffe (KVO-Liste) benutzen.
- Handcremes mit ausgelobtem besonders hohem Glycerinanteil haben sich nicht bewährt, da ein Großteil des wasserlöslichen Glycerins bei der Hautreinigung durch Wasser ausgewaschen wird. Danach fühlen sich die Hände naturgemäß sehr trocken an.

Dr. Hans Lautenschläger

Blau: nicht im Originalmanuskript