

Rissige und trockene Hände: Die Ursache erkennen

Ursachen für trockene Hände

Unsere Hände sind Werkzeuge und Kommunikationsmittel zugleich. Sie sind täglich für uns im Einsatz und dabei vielen Belastungen ausgesetzt. Die Folge sind häufig trockene, rissige Hände, die empfindlich gegenüber äusseren Einflüssen sind. Mit einer gezielten täglichen Pflege bleiben die Hände weich und geschmeidig.

Sensibel und stark beansprucht: Die Haut an unseren Händen

Die Beschaffenheit der Haut an den Ober- und Unterseiten der Hände ist jeweils unterschiedlich. Die Haut an den Handinnenflächen weist eine überdurchschnittliche Zahl an Schweißdrüsen auf, es fehlen ihr jedoch Talgdrüsen. Diese produzieren Fette, die die Haut geschmeidig machen und den Aufbau des schützenden Hydrolipidfilms unterstützen. Durch das fehlende Talgdrüsenfett kann der Schutzfilm der Haut nur bedingt aufgebaut werden. Die Haut an den Oberseiten der Hände hingegen ist besonders dünn. Hier spielt die natürliche Alterung der Haut eine Rolle: Im Alter nimmt das Regenerationsvermögen der Haut ab, und die Neubildung der Zellen geht langsamer vonstatten. Darüber hinaus verlieren die Hautzellen ihre Fähigkeit, Lipide zu binden, was zu einem vermehrten Austrocknen der Haut führt.

Warnsignal rote Handinnenflächen

Bei langanhaltend roten Handinnenflächen ist die Ursache häufig eine zu trockene Haut. Sie kann zudem rau und schuppig werden. Als Folge können Entzündungen entstehen, deren Behandlung unter Umständen langwierig verlaufen kann. Die Haut neigt dann häufig zu Juckreiz oder wird rissig, und Spannungsgefühle entstehen. Auch für rissige Fingerkuppen ist die Ursache meistens eine zu trockene Haut. Da die Fingerkuppen höchst sensibel sind und hier viele Tastrezeptoren lokalisiert sind, ist dies besonders unangenehm und in manchen Fällen sogar schmerzhaft.

Übermässiges Waschen greift die Hautschutzbarriere an

Die Ursache für trockene Hände ist oftmals zu häufiges Händewaschen. Durch jeden Waschvorgang wird die Hautschutzbarriere zerstört, und dadurch wird die sensible Schutzschicht der äusseren Haut an den Händen beeinträchtigt. Die Haut wird mit der Zeit überempfindlich und anfällig für Beeinträchtigungen von aussen. Mikrorisse können entstehen, durch die Schmutz, Mikroorganismen oder toxische Substanzen aus Reinigungsmitteln in die Haut eindringen können.

Krankheitsbedingte Ursachen für trockene Hände

Heute weiss man, dass über die oben genannten Faktoren hinaus starke psychische Belastungen zu psychosomatisch bedingten Hautveränderungen führen können. Dauerhafter Stress kann ein häufiger Auslöser von [Hautkrankheiten](#) wie z. B. Neurodermitis sein. Zusätzlich führt ein schlechtes Hautbild an sichtbaren Stellen wie im Gesicht oder an den Händen oft dazu, dass sich Menschen nicht wohl in ihrer Haut fühlen. Betroffene ziehen sich häufig zurück, und Depressionen verstärken sich. Ein Teufelskreis entsteht. Eine geeignete Hautpflege ist somit wichtig für das physische und psychische Wohlbefinden. Nicht grundlos gilt die Haut als das „Spiegelbild der Seele“.

Darum trocknen unsere Hände aus

Zu den wichtigsten Ursachen für trockene Hände zählen zu häufiges Händewaschen und der unvorsichtige Umgang mit chemischen Wasch- und Reinigungsmitteln. Denn intensives Händewaschen mit Wasser und Seife können zu einer gestörten Barrierefunktion der Haut führen. In der Folge ist die Haut nicht mehr ausreichend vor äusseren Einflüssen wie Sonneneinstrahlung geschützt. Übermässiges Händewaschen sollte daher vermieden werden. Um die Austrocknung der Hände zu verhindern, sollten sie nach jedem Waschvorgang sorgfältig eingecremt werden. Bei der Arbeit im Haushalt können Handschuhe vor dem direkten Hautkontakt mit chemischen Putzmitteln schützen.

Trockene Hände – Hausmittel, die helfen

Schöne, geschmeidige Hände erfordern regelmässige Pflege. Dafür gibt es eine Vielzahl von Hausmitteln, natürliche Öle und Fette sowie Cremes.

Zu den bewährten Hausmitteln gegen trockene Hände zählt vor allem die Verwendung von verschiedenen, natürlichen Ölen und Fetten. Dazu gehören beispielsweise Naturprodukte wie Oliven- oder Kokosöl sowie auch Avocados, die erst zu einem Mus verarbeitet werden, bevor man sie auf die Haut auftragen kann.

Empfehlenswert ist auch ein aus Mandelöl und Zitronensaft hergestelltes Pflegeöl. Hierzu werden 5 cl Mandelöl mit dem Saft einer halben Zitrone gut verrührt und anschliessend in die Haut einmassiert.

Der Natur Zeit geben

Solche Hausmittel machen die Haut geschmeidig und geben ihr die nötigen Fette und Feuchtigkeit zurück. Die selbst hergestellten Handmasken können Sie über Nacht einwirken lassen, damit Sie einen intensiveren Effekt verspüren. Dabei werden die Hände zunächst mit einer ausreichend dick aufgetragenen Schicht versehen und anschliessend über Nacht in speziellen Baumwollhandschuhen verpackt. Am nächsten Morgen wird die überschüssige Masse entfernt. Diese Anwendung ist relativ aufwendig und könnte nachts eventuell störend sein.

Die bessere Alternative: moderne Wirkungsweisen gegen trockene Hände

Die meisten Hausmittel setzen auf eine Behandlung der äusseren Hautschicht (der Epidermis) mit Stoffen, die die Haut an der Oberfläche weichmachen sollen. Um die Wirkung der Anwendung dauerhafter zu gestalten, sind jedoch Massnahmen erforderlich, die die Stoffe in die tieferen Strukturen der Haut vordringen lassen und im besten Fall dort für eine Regeneration der Haut sorgen.

Freie Radikale entstehen z. B. beim längeren Sonnenbaden und durch schädliche Umwelteinflüsse und bedeuten Stress für unsere Haut.