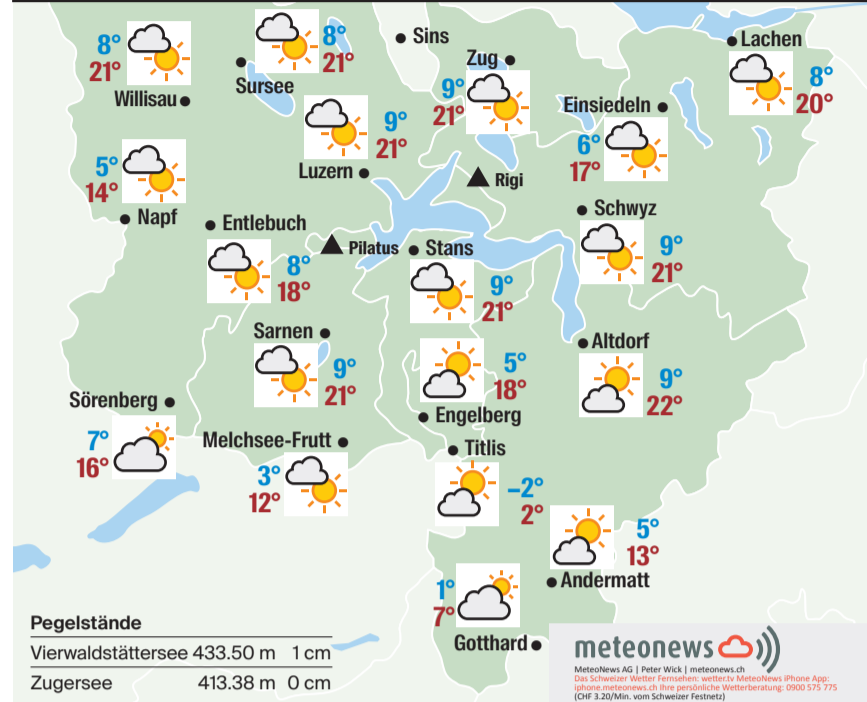
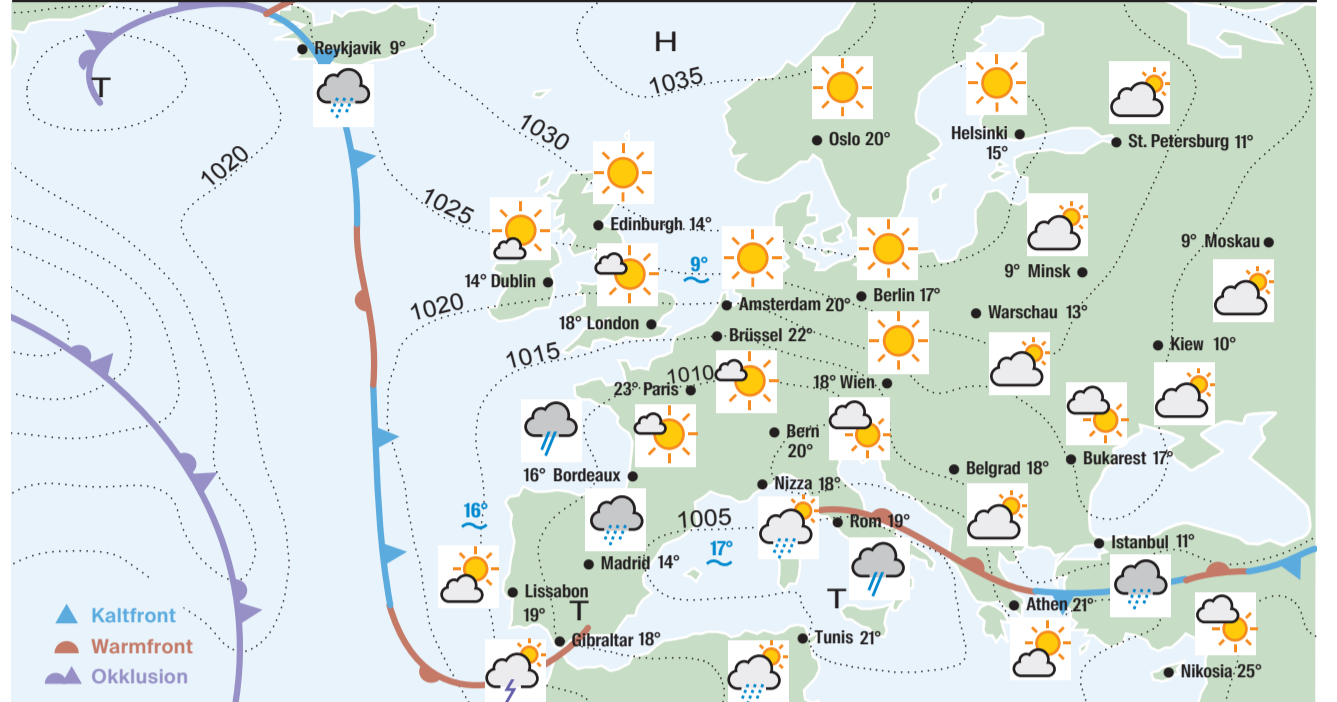


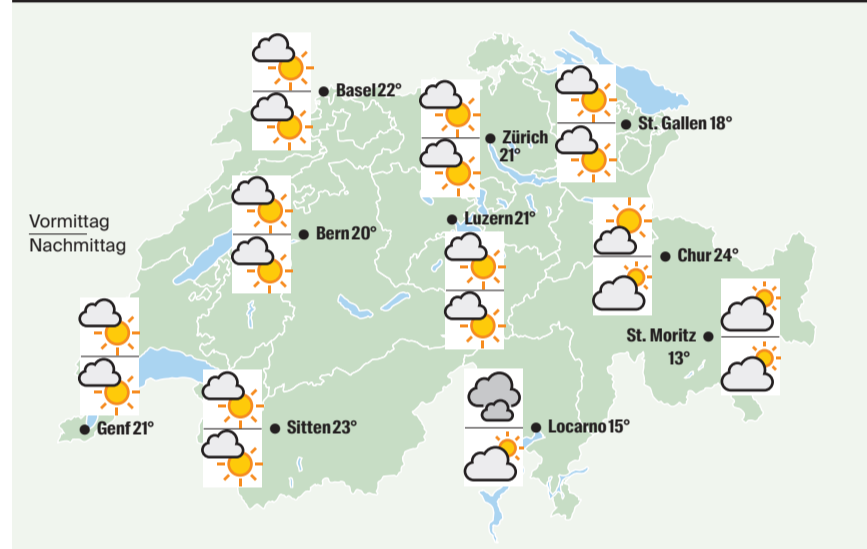
Zentralschweiz



Europa



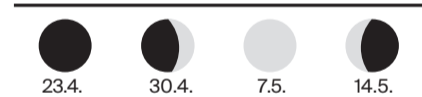
Schweiz



Kalendarium

	Aufgang heute morgen	Untergang heute morgen
Sonne	06.27 06.25	20.24 20.25
Mond	06.16 06.36	18.42 19.45

Mondphasen



Städte Wetter International

Johannesburg	☀	23°
Kairo	☀	33°
Mexiko-Stadt	☁	29°
New York	☁	14°
Peking	☀	15°
Rio de Janeiro	☀	26°
San Francisco	☀	17°
Sydney	☀	24°
Tokio	☁	18°

Bergwetter

	Wind	km/h	°C
3500 m	SO	20-40	-2°
2500 m	SO	15-40	5°
1500 m	NO	15-40	14°
Nullgradgrenze			3300 m
Schneefallgrenze			keine
Nebelobergrenze			keine

Donnerwetter, was für eine treffende Prognose.

luzernerzeitung.ch abo

Recht sonnig mit hohen Wolken

Allgemeine Lage: Das Wetter über Europa ist geprägt von einem kräftigen Hochdruckgebiet westlich von Skandinavien und einer Tiefdruckzone im Mittelmeerraum. Die Alpennordseite liegt dazwischen in einer zügigen Bisenströmung. Südlich der Alpen lässt der Südstau im Tagesverlauf nach, dadurch wird die Alpensüdseite nachhaltig entlastet.

Region: Der heutige Dienstag bringt recht sonnige Verhältnisse, die Sonne teilt ihren Platz am Himmel mit teils ausgedehnten hohen Wolken. In Richtung Alpenhauptkamm ist die Bewölkung zeitweise zahlreicher. Mit zügiger Bise im Mittelland erwarten uns etwa 20 bis 21 Grad, mit Föhn in den Alpentälern auch etwas mehr.

Aussichten: Morgen Mittwoch dominiert klar der Sonnenschein. Die Quellwolken über den Bergen bleiben klein, und mit 20 bis 22 Grad wird es warm. Die Bise wird schwächer. Danach geht es bis Freitag mit viel Sonne und unverändert warmen Temperaturen weiter.

Tendenzen

	Mi	Do	Fr	Sa
Zentralschweiz	☀ 7° 21°	☀ 7° 21°	☀ 8° 21°	☁ 8° 21°
Westschweiz	☁ 11° 21°	☀ 9° 22°	☁ 10° 22°	☁ 11° 21°
Südschweiz	☀ 10° 20°	☀ 8° 22°	☀ 8° 22°	☀ 9° 22°

Schadstoffe

Ozon	■ mässig
Feinstaub	■ gering
Stickoxide	■ gering

Vor einem Jahr

Tmin	8,1°	Tmax	22,5°
Niederschlag	0,0 mm	Sonnenschein	9 h

Geburtstag

Andie MacDowell	Alexandra
Charlotte Brontë	Anselm Kurt

Ratgeber

So reinigen und pflegen Sie jetzt Ihre Hände am besten

Gesundheit Während der aktuellen Pandemie ist Handhygiene elementar. Doch wie macht man es richtig, um seine Hände gleichzeitig zu schonen? Eine Dermatologin gibt wertvolle Tipps, die auch Männer beachten sollten.

Gegen das Coronavirus SARS-CoV-2 gibt es nach heutigem Wissensstand noch monatelang keinen Impfschutz und keine spezifisch wirkenden Medikamente. Handhygiene gehört daher auf absehbare Zeit zu den wichtigsten Schutzmassnahmen, kann doch das Virus durch Kontakt von der Hand zum Gesicht übertragen werden. Regelmässiges und gründliches Händewaschen mit Seife oder auch die Verwendung eines Desinfektionsmittels sind unabdingbar.

Kehrseite: Die Hände werden in Mitleidenschaft gezogen. Der natürliche Schutzmantel der Haut wird beeinträchtigt, Austrocknung kann zu einem Handekzem führen, und in Rissen können sich Keime ansiedeln. Es ist deshalb wichtig, dass man eine Reihe von Tipps beachtet:

1. Beim Händewaschen sollte das Wasser am besten lauwarm sein, nicht zu heiss.

2. Möglichst milde, parfümfreie Seifen (zum Beispiel die gute alte Kernseife) oder Flüssigsyndets verwenden.

3. Sorgfältig mit klarem Wasser nachspülen und abtrocknen, insbesondere die Fingerzwischenräume.

4. Handwaschpasten oder Bürsten nur bei sehr starker Verschmutzung einsetzen.

5. Regelmässig sollte eine pflegende Handcreme einmassiert werden.

Kurzantwort

Häufiges Waschen oder Desinfizieren kann die Hände austrocknen, es kann zu Ekzemen und Rissen kommen. Das Reinigen der Hände sollte deshalb von einer Reihe von Pflegemassnahmen begleitet werden, damit die Hautschutzbarriere intakt bleibt und nicht über Monate neu aufgebaut werden muss. (hag)

siert werden, möglichst nach jedem Händewaschen. Hier gilt: Viel hilft viel. Die Creme muss jedoch nicht dick aufgetragen werden, sondern besser dünner, dafür häufiger.

6. Das Tragen von Schmuck sollte auf das Minimum reduziert werden. Auch Nagellack oder künstliche Nägel führen zu zusätzlicher Austrocknung. Beides ist auch nicht im Sinne der Hygienemassnahmen.

7. Tätigkeiten, welche zusätzlich die Hände belasten, vor allem Hausarbeit, sollten möglichst mit einfachen Einmalhandschuhen erfolgen.

Falls es dennoch zu einem Trockenheitsekzem kommt, verbunden auch mit Einrissen der Haut, können Cremes mit Zusatzstoffen wie Harnstoff, Mandelöl, Liposomen oder Mikrosilber helfen, den Barriereaufbau der Haut zu beschleunigen. Zur Nacht sollte dann eine reichhaltige Handcreme dick aufgetragen wer-

den, darüber Baumwollhandschuhe anziehen.

Hautschutzbarriere nicht überstrapazieren

Sollten die Beschwerden zunehmen, kann vorübergehend auch eine kortisonhaltige Creme eingesetzt werden. Aber Vorsicht: Machen Sie diese bitte nur auf ärztliche Anordnung und unter Kontrolle. Kortison ist zwar ein Segen, falsch angewendet kann dadurch aber eine unangenehme Hautverdünnung hervorgerufen werden. Ist die Hautschutzbarriere einmal sehr stark gestört, braucht es danach oft mehrere Monate, bis diese wiederhergestellt ist.

Noch zwei praktische Tipps für Ihre Hautpflege während der Coronazeit:

1. Nutzen Sie einen Teil der Zeit, die Sie sonst für Kosmetik, etwa das Auftragen von Nagellack, eingesetzt haben, jetzt vermehrt zur Pflege Ihrer

Haut, speziell der Hände. Gepflegte Haut ist schöne Haut.

2. Mischen Sie einer medizinischen Pflegesalbe, die oft reichhaltig und nicht duftend ist, ein wenig von Ihrer Lieblingscreme bei. So stellt sich eher ein Wellness-Feeling ein.



Dr. med. Anna Caroline Maassen
 Fachärztin für Dermatologie, Dermacenter AG, Küssnacht und Brunnen, www.dermacenter.ch

Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber LZ, Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.
 E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch
 Bitte geben Sie Ihre Abopass-Nr an.
Lesen Sie alle unsere Beiträge auf
www.luzernerzeitung.ch/ratgeber.

ANZEIGE

Luzerner Zeitung

Wir spielen Ihnen die Information zu, damit Sie mit Ihrer Argumentation immer wieder einen Volttreffer landen.

luzernerzeitung.ch abo