

HAND VOLL *Schönheit*



27 Knochen, 33 Muskeln und 22 Achsen, an denen sie beweglich ist – kein anderes Körperteil ist so komplex wie die menschliche Hand. Und kein anderes Körperteil verrät so viel über Ästhetik und Alter.

Text Lissi Stoimaier Fotos Sissi Furgler, Shutterstock



Gefragt: Franz Maria Haas zählt in Österreich zu den Top-Ärzten für Plastische Chirurgie, Brustchirurgie und Handchirurgie

Ganze Museen sind ihr gewidmet, in der Literatur war nicht nur Goethe von ihr fasziniert und für manche ist sie sogar der erotischste Körperteil – die menschliche Hand. Kein Wunder, wenn man bedenkt, wie wichtig die Hand als Greif- und Fühlorgan für uns ist. Schon kleine Einschränkungen in der Bewegung machen uns ihre große Bedeutung bewusst. Und auch im Sprachgebrauch spiegelt sich der Stellenwert wider: freie Hand haben,

Hand aufs Herz, von langer Hand vorbereitet sind nur wenige Beispiele einer langen Liste.

Von der Komplexität und Feinheit der menschlichen Hand fasziniert ist seit jeher auch der renommierte Chirurg Franz Maria Haas. Er leitet das Zentrum für Plastische Chirurgie, Brust- und Handchirurgie an der Privatklinik Graz-Ragnitz. Durch jahrzehntelange Erfahrung unter anderem am Universitätsklinikum Graz und als Konsiliararzt am UKH Graz, baute er sich eine umfangreiche Expertise auf diesem Spezialgebiet der Chirurgie auf.

Als Spezialist auf dem Gebiet kennt er die häufigsten Probleme, die wir mit unseren Händen haben, nennt Tipps zu ihrer Pflege und weiß, was sie über unser Alter verraten.

Alle Hände voll zu tun. „Die Handchirurgie ist ein sehr komplexes Feld. Es gibt kein anderes Organ, das im sozialen Kontext so viel vermittelt und zugleich Fühl- und Kontaktorgan ist. Und das quasi im Dauereinsatz. Man merkt erst, wie sehr die Hände das ganze Leben beeinflussen, wenn man sie zum Beispiel aufgrund einer Verletzung einmal nicht mehr verwenden kann.“ Schon kleine Verletzungen wie Schnitte haben oft große Auswirkungen. Da kann es schnell passieren, dass man die Hand nachhaltig schädigt. Aber auch durch Überbelastungen kann es zu Einschränkungen kommen. „Zu den häufigsten Problemen in diesem Bereich zählen Nerven- einengungen und Sensibilitätsstörun-

gen wie das Karpaltunnel-Syndrom, Dupuytren-Kontrakturen, Ganglien, Gelenks- und Rheumaprobleme sowie posttraumatische Verletzungen. Hände chirurgisch zu behandeln ist hochanspruchsvoll. Aufgrund der Komplexität braucht es besonders viel Erfahrung.“

Visitenkarte des Menschen. Hände sind auch vom ästhetischen Gesichtspunkt aus betrachtet sehr spannend. Nicht umsonst werden sie häufig auch als Visitenkarte des Menschen bezeichnet. Und auch unser Alter ist an den Händen nur schwer zu verheimlichen. „Man kann Menschen noch so sehr verändern, das Alter sieht man meistens an den Händen.“ Mit fortschreitendem Alter verändern sich ja auch unsere Hände. Einerseits werden das Unterhaut-Fettgewebe und das Bindegewebe dünner – die Hände fallen ein. Dadurch sieht man verstärkt die Sehnen, Knochen und Venen. Anderer-

seits bekommt man auf der Haut Pigmentläsionen, Tumore und Altersflecken. Ein klein wenig lässt sich mit minimal-invasiven Eingriffen dann aber doch optisch an den Jahren tricksen. „Altersflecken können mit dem Laser entfernt werden und mit einer Eigenfett-Transplantation lässt sich der Gewebeverlust optisch kaschieren und Falten reduzieren.“

Handliche Tipps. Und wie kann man seinen Händen nun auch etwas Gutes tun? „Ich bin davon überzeugt, dass es wichtig ist, seine Hände nicht ständig zu überlasten. Man sollte ihnen auch einmal Ruhe gönnen. Vor intensiven Aktivitäten und Sport kann man Dehnübungen machen. Und auch das Thema Pflege sollte man nicht vernachlässigen. Von Massagen bis zum Faszien-Rollen gibt es viele Möglichkeiten, unseren Händen etwas Gutes zu tun.“

www.haasplast.at