

Sport und Pflege

Schluss mit juckender Haut



18.11.2011 -

Schwitzen, duschen, scheuernde Kleidung - die Haut von Sportlerinnen muss ordentlich was aushalten können. Die besten Tipps bei empfindlicher Haut

Es könnte alles viel einfacher sein, würden wir uns nicht immer wieder von wohlklingenden Düften und versprochenen Effekten locken lassen. "Viele der Hautprobleme, mit denen Sportlerinnen zu mir kommen, resultieren aus falscher Pflege", sagt Dermatologin Dr. Yael Adler aus Berlin. Die Expertin für Sport-Dermatologie berät ihre Patienten deshalb in einer speziellen Sprechstunde.

"Allergene wie Emulgatoren, Farb- und Konservierungsstoffe führen häufig zu Hautirritationen", weiß die Dermatologin aus Erfahrung. Dass die Haut beim Sport noch empfindlicher ist als sonst, liegt daran, dass der Schweiß die obere Hautschicht aufweicht. Dadurch haben Allergene leichtes Spiel. Sichtbar wird das in sogenannten "Kontaktekzemen", bei denen die Haut juckt und rote Flecken bildet oder kleine Pickelchen und Bläschen auftreten.

Vorsicht ist auch bei Kleidung und Sportuhren geboten: "Die Metallrückseite von Sport- und Pulsuhren enthält häufig Nickel, darauf reagieren viele Menschen allergisch". Ebenfalls hohes Juckreizpotenzial haben Fahrrad- oder andere Sporthandschuhe aus Leder, wegen der darin enthaltenen Gerbstoffe und schwarze Kleidung wegen des hochallergenen Farbstoffs. "Besser Stoffhandschuhe oder welche aus gerbstofffreiem Leder und helle Funktionsbekleidung wählen", rät Adler. Funktionskleidung ist zwar synthetisch, transportiert den Schweiß aber schnell nach außen.

Der Profi-Tipp: Cremes und Kleidung mit Mikrosilber. Es beugt Entzündungen vor und schützt auch bei Neurodermitis sehr gut gegen Hautreizungen. Entsprechende Cremes bekommt man in der Apotheke (z.B. Hydrocreme mit Mikrosilber von Hans Karrer).

Autor: Susanne Rietfort
Bild: Shutterstock