

## Reine Haut

### 8 Dusch-Regeln nach dem Workout



22.11.2011 -

**Sportlerinnen, die unsere 8 Dusch-Regeln beachtet, dürfen sich nicht nur auf reine, sondern auch auf geschmeidige Haut freuen**

Weniger ist mehr! Zumindest beim Duschen nach dem Sport. Das heißt im Klartext: Runter mit der Temperatur und raus aus der Dusche. Gerade wer häufig Sport treibt, schont die Schutzbarriere der Haut, wenn er kürzer tritt. Reine Haut bekommen wir nämlich auch ohne Dusch- und Schaumorgien – und zwar mit diesen 8 Dusch-Regeln:

- **Reine Haut Regel 1:**  
Auch wenn es schwer fällt - nur kurz und nicht zu heiß duschen. Dabei gilt: Je trockener die Haut, desto kühler das Wasser und kürzer die Duschzeit. Warum? Das Wasser wäscht die natürlichen Barriere-Lipide, Ceramide, Cholesterol und freie Fettsäuren aus der Haut und trocknet sie so aus – für heißes Wasser gilt das noch mehr als für lauwarmes und kühles.
- **Reine Haut Regel 2:** „Häufiger nur mit Wasser waschen“, empfehlen die Hautärztinnen Dr. Michaela Axt-Gadermann aus Hamburg und Dr. Yael Adler aus Berlin. Viele Menschen haben ihrer Erfahrung nach einen richtigen Hygiene-Tick. "Nur die geruchsintensiven Regionen benötigen ein mildes Duschgel, aber auch hier ist Vorsicht geboten. Seife setzt sich in Körperfalten fest und kann dort Juckreiz verursachen", sagt Dr. Yael Adler.
- **Reine Haut Regel 3:** Ja, die Duschregale locken mit tollen Düfte und Versprechen. Jetzt gilt es standhaft zu bleiben und zu milden, wenig schäumenden Waschsubstanzen zu greifen. Wichtig: ohne Parfum, Farb- und Konservierungsstoffe (Parabene) sollten sie sein. Weil Seife und Duschgel der Haut Fett entziehen, sind rückfettende Produkte am besten. Herkömmliche Seifen und Duschgele greifen durch den alkalischen PH-Wert den natürlichen Säureschutzmantel der Haut an. "Es dauert rund zwei Stunden, bis sich das Hautklima neutralisiert hat. In dieser Zeit ist die Haut anfälliger für Infektionen mit Bakterien, Pilzen und Viren", erklärt Dr. Yael Adler. Deshalb auf einen PH-Wert von 5,5 achten – der entspricht dem Wert der Haut.
- **Reine Haut Regel 4:** Synthetische Detergentien sind eine gute Alternative zu milden Duschgelen oder Seifen. Die "Syndets" enthalten künstlich erzeugte waschaktive Substanzen und sollten mit Lipiden angereichert sein, damit sie die Haut nicht so stark entfetten. Erstaunlich: Unter rein natürlichen Gesichtspunkten reicht dem Körper eine ausführliche Ganzkörperreinigung 1 bis 2 mal pro Woche. Dies entspricht allerdings nicht den heutigen Hygienevorstellungen.

- **Reine Haut Regel 5:** Beine mit kaltem Wasser ab duschen. Beim Sport weiten sich nicht nur die Poren, sondern auch die Venen. Abduschen mit kaltem Wasser sorgt dafür, dass sie sich wieder zusammenziehen. Das ist Training für die Gefäßmuskulatur und schützt vor Besenreisern und Krampfadern und strafft das Bindegewebe.
- **Reine Haut Regel 6:** Wer will, kann die Haut mit einem Peeling von abgestorbenen Hautschüppchen befreien. Glätten und pflegen können Sie zum Beispiel mit einer Mischung aus Salz, Mandelöl und Honig. 1-2mal pro Woche anwenden.
- **Reine Haut Regel 7:** Die Poren öffnen sich während des Sports, Make-up dringt dabei noch leichter ein und verstopft sie. "Wer geschminkt beim Sport war, sollte das Gesicht so lange es noch erhitzt ist und die Poren offen sind mit einem porentief reinigenden Gel oder Schaum waschen", empfiehlt die amerikanische Hautärztin Leslie Baumann.
- **Reine Haut Regel 8:** Immer mit der Ruhe! Lassen Sie den Körper nach dem Workout einen Moment abkühlen und erholen. Das belastet den Kreislauf weniger und reduziert das Nachschwitzen.

**Übrigens:** Noch mehr als das normale Duschen belastet Chlorwasser die Haut. Nach dem Schwimmen deshalb unbedingt das Chlorwasser abwaschen.

**Wer Duschöle verwendet,** sollte hinterher die Haut nur vorsichtig mit dem Handtuch abtupfen und nicht rubbeln, um den Ölfilm als Schutzschicht zu belassen. Das Wegrubbeln des Ölfilms führt zu einem massivem Auswascheffekt der hauteigenen Schutzlipide, daher – unbedingt vermeiden.

Autor: Susanne Rietfort  
Bild: Shutterstock