

# HAPPY Haut BEIM WORKOUT

SPORT TUT UNS GUT -  
STRESST ABER OFT DIE  
HAUT. WIE WIR SIE  
CLEVER SCHÜTZEN  
UND PFLEGEN

GO FOR GLOW  
Outdoor-Runs  
kurbeln die  
Zellerneuerung  
an - und lassen  
uns so noch  
mehr strahlen

**T**raining tut uns einfach gut - und das sieht man an! Ganz besonders unserer Haut: #afterwork outglow! Durch Bewegung wird sie nämlich verstärkt durchblutet und mit Sauerstoff versorgt. Schon nach einer kurzen Laufeinheit werden wir mit diesem natürlich schönen, rosigen, healthy Teint belohnt. Wichtig: Gerade beim Outdoor-Sport braucht unsere Haut Support und Schutz. Sonst würden Wind, Wetter und Umwelteinflüsse ihr zusetzen. Und auch Salz- oder Chlorwasser kann sie auslaugen ...

### SCHWITZEN IST GESUND!

Wir dürfen uns richtig auspowern, bestätigt auch die Dermatologin Dr. Steinkraus: „Schweiß dient der Regulation unserer Körpertemperatur. Und häufiges Schwitzen ist an sich auch kein Problem für unsere Haut. Nur wenn wir permanent nass sind, würde das die Hautbarriere auf Dauer schädigen.“ Und was ist, wenn wir uns wegen des Trainings einmal zusätzlich unter die Dusche stellen? „Je nach Hautzustand muss dann die Pflege angepasst werden: Duschen kann die Austrocknung der Haut begünstigen. Also sollten wir uns direkt danach eincremen!“ Am besten mit einer reichhaltigen Lotion oder Creme, die Feuchtigkeit spendet. Grundsätzlich reichen zwei Minuten duschen bei etwa 35 Grad Wassertemperatur übrigens aus, um die Haut zu klären.

### SO MACHEN WIR UNS DIE SONNE ZUR FREUNDIN

Strahlender Glow oder ledrige Haut: Was uns die Sonne beschert, haben wir selbst in der Hand - oder besser gesagt in der Tube. „Und weil auch Schweiß den UV-Schutz zersetzen

kann, greifen wir bei Sonnencremes und -sprays nur zu wasserfesten Produkten. Außerdem sollten wir die starke Mittags-sonne meiden und textilen Sonnenschutz tragen.“ Entsprechende Shirts, Caps & Co. haben übrigens einen eigenen Lichtschutzfaktor, den „UPF“.

### SAFETY FIRST AUF DER WELLE

Surfen oder Kiten kann extrem beanspruchend für die Haut sein, wie die Expertin erklärt: „Durch Wind und Wasser merkt man die Sonneneinwirkung weniger als an Land. Wassersport trocknet die Haut aus. Dadurch kann die Hautbarriere geschwächt werden, Feuchtigkeit geht verloren.“ Außerdem reflektieren die Wellen das Sonnenlicht und verstärken so die UV-Strahlung. „Deshalb wirklich gut schützen! Ich empfehle langärmelige Shirts und Bodysuits mit UV-Schutz. Zusätzlich sollte man extra wasserfesten Sunblocker auftragen und regelmäßig nachcremen.“ Bedeutet: einmal pro Stunde bzw. sobald wir wieder aus dem Wasser kommen.

### WIR HABEN WAS GEGEN CHLOR

„Schon Wasser selbst trocknet auf Dauer die Körperoberfläche aus. Durch den unterschiedlichen pH-Wert wird die Hautbarriere gestört, Feuchtigkeit geht verloren. Dieser Effekt wird mit Chlor noch verstärkt, denn es kann in die Haut eindringen und zu Reizungen führen - bis hin zu Ekzemen.“ Rückfettende Cremes und Dusch-Öle wirken dem entgegen.

### NIE WIEDER ROT WERDEN

Knieschoner und andere Tools können auf der verschwitzten Haut reiben. Außerdem kann Schweiß Giftstoffe in Kleidung, Schuhen oder Equipment lösen - die dann tief in die Haut eindringen, weil unsere Poren bei körperlicher Aktivität weit geöffnet sind. Sollte es eine Kontaktallergie geben: Material wechseln und Ekzeme vom Arzt behandeln lassen, etwa mithilfe von kortisonhaltigen Cremes. Eine ureahaltige Bodylotion pflegt hier zusätzlich.



**UNSERE EXPERTIN**  
Dr. med. Susanne Steinkraus, Dermatologin mit eigener Praxis in Hamburg: steinkraus-skin.de

SO BLEIBT UNSERE HAUT  
IMMER SCHÖN UND STRAFF:

## 5 TIPPS

### 1. PEELEN

**1, 2, 3: neue Haut!**  
Die neue Schicht steckt unter der alten - holen wir sie hervor: mit wöchentlichen Peelings oder täglichem Trockenbürsten.

### 2. KALT DUSCHEN

**2. Sauerstoff marsch!**  
Wenn es so richtig prickelt, füllt sich unsere Haut gerade mit Sauerstoff. Also: nach jedem Warmduschen ein eiskalter Guss!

### 3. CREMEN

**3. Schmeichelnd schön**  
Wir geben der Haut nach dem Duschen was zurück - nähren und reparieren sie mit Hyaluron-Öl oder -Lotion.

### 4. SCHÜTZEN

**4. Täglicher UV-Schutz**  
Die Haut verzeiht nichts: Auch der kleinste Sonnenbrand fördert Falten. Tagescreme mit UV-Filter benutzen - auch für Hals, Dekolleté und Handrücken.

### 5. SKIN-FOOD

**5. Top fürs Bindegewebe**  
Nur wenn wir mit Mineralstoffen ausreichend versorgt sind, bleibt unsere Haut schön straff. Easy klappt das zum Beispiel mit homöopathischem „Silicea Pentarkan“ aus der Apotheke (von DHU, 80 Tabletten, ca. 14 €).