

Das braucht Sportlerhaut

Anke Sörensen

Nicht umsonst haben Sportler oft trockene Haut: Die beste Pflege beim und nach dem Sport ist eine Kunst für sich. Wir verraten, was hilft – und was schadet.

Empfehlen 8 Twittern 1 +1 2   



123RF

Bildergalerie:



Trockene Haut durch perfektes Styling?

Morgens, zehn Uhr, Fitnessstudio. Alle Plätze im Kurs sind belegt, top durchgestylte Frauen schwitzen zu treibenden Beats. Ihr Haar ist gemacht, leichtes Make-up ziert die Gesichter. Nur wenigen sieht man an, dass sie aus dem Bett in die Sportklamotten gesprungen sind und bloß eine Katzenwäsche

drin war. Im Vergleich sehen die Gestylten natürlich besser aus – aber die mit dem Out-of-bed-Style haben vieles richtig gemacht. Denn FIT FOR FUN hat drei Hautexperten befragt, womit Sportler ihre Haut am besten pflegen sollten und wie sie typische Probleme vermeiden. Das Ergebnis: Weniger ist oft mehr.

Weniger Kosmetik ist oft mehr

Prof. Dr. Rolf Hoffmann, Hautfacharzt mit Praxis in Freiburg, stellt zunächst ganz klar fest: „Ich finde Kosmetik vor dem Sport überflüssig.“ Und sagt, dass viele Sportlerinnen ihre Haut überpflegen. Wer schon morgens vor dem Workout eine Tagescreme aufträgt und darüber Make-up, bekommt leicht Pickel. Die Haut schwitzt, kann schlechter atmen und reagiert irritiert. „Schicht auf Schicht ist im Gesicht einfach zu viel“, sagt Hoffmann. Grundsätzlich führt schon eine zu fettige Hautpflege allein bei vielen Frauen zu Unreinheiten und verstopften Poren. Unser Extra-Tipp: Probieren Sie es morgens beim Sport doch mal komplett ohne, oder tragen Sie allenfalls eine leichte BB-Cream auf. Fürs Styling ist nach der Dusche noch Zeit. „Wer abends direkt von der Arbeit ins Fitnessstudio geht, sollte sich vor dem Workout abschminken oder die Haut wenigstens mit einem Kosmetiktuch abreiben.“



Thinkstock

Trockene Haut: Achten Sie auf die Inhaltsstoffe

Auch bei der Körperpflege empfiehlt der Experte eher die Basics: „Klassiker wie Glycerin und Urea reichen aus, um die Haut zu durchfeuchten. Die gibt es in jeder Drogerie. High-End-Produkte, die das Dreifache kosten, sind nicht notwendig.“ Oft reagiert die Haut auch empfindlich auf zu viele Inhaltsstoffe.

„Sport und Schweiß machen die Hautbarriere durchlässig für Allergene und Keime“, sagt Dr. Yael Adler, Hautärztin mit Schwerpunkt Sportdermatologie in Berlin. „Je weniger Chemie ein Produkt enthält, desto geringer ist das Risiko für eine allergische Reaktion.“ Da auch Duft- und Konservierungsstoffe zu Irritationen führen, rät sie Sportlern mit empfindlicher Haut zu Apothekenkosmetik. Unser Extra-Tipp: Noch wichtiger ist allerdings, dass die Pflege zum Hauttyp passt. Probieren Sie neue Pflegeprodukte zum Beispiel erst mal in der Armbeuge aus.

Schlauer Duschen gegen trockene Haut

Sportler duschen häufiger als andere und lassen gern mal zur Entspannung nach dem Workout schön lange das warme Wasser auf den Körper prasseln. Bei trockener Haut mit geringer Talgproduktion ist das ein No-Go. „Prinzipiell gilt: So kühl, so kurz und so selten wie möglich duschen, auf keinen Fall mehrmals täglich“, empfiehlt FIT FOR FUN-Expertin Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann. Und: „Schäumende Duschgels nur sehr sparsam an den Stellen verwenden, wo man stärker geschwitzt hat, für den Rest des Körpers reicht Wasser vollkommen aus.“ Besonders hautverträglich ist ein pH- neutrales Duschgel oder Syndet, das den natürlichen Säureschutzmantel der Haut nicht angreift. Nach der Dusche die noch leicht feuchte Haut mit einer rückfettenden Creme einreiben, um die Feuchtigkeit in der Haut zu binden. Unser Extra-Tipp: Auch zum Abschminken statt eines alkoholhaltigen Gesichtswassers lieber eine milde Reinigungsmilch benutzen, um das Gesicht nicht unnötig zu reizen.



Getty Images

Die richtige Creme gegen trockene Haut

Bei jeder Reinigung entzieht Wasser der Haut Feuchtigkeit – und Fett. Trockene Haut reagiert darauf mit typischen Symptomen wie Rötungen, Spannungen und Trockenheitsfältchen. Zur Pflege eignen sich stark rückfettende Wasser-in-Öl-Emulsionen und fette Salben. „Leichtere Öl-in-Wasser-Cremes sparen zwar Zeit da sie schneller einziehen als

fetthaltigere Produkte. Oft fühlt sich die Haut jedoch schon zehn Minuten später wieder trocken an“, sagt Dr. Axt-Gadermann. Sie rät zu intensiv nährenden Inhaltsstoffen wie Harnstoff, Glycerin, Nachtkerzenöl oder Linolsäure. Pflegeprodukte mit Mandel-, Avocado- oder Weizenkeimöl liefern viel Fett, Hyaluronsäure bindet zusätzlich Feuchtigkeit und macht die Haut wieder schön prall. Aufs Schwimmen müssen Sportler mit trockener Haut natürlich trotzdem nicht verzichten, bei ihnen gelten einfach andere Pflegeregeln: Weil Chlor die Haut angreift und zu Akne führen kann, macht es Sinn, den Körper vorm Schwimmen zum Schutz einzucremen und danach gründlich abzduschen. Unser Extra-Tipp: Eine Alternative sind Schwimmbäder, die das Wasser statt mit Chlor mit Ozon desinfizieren.

Das hilft gegen Pickel & Co.

Klar macht Sport schön, nur leider bisweilen mit Nebenwirkungen. Manche Sportler leiden an „Acne mechanica“, dort wo die Haut von Protektoren bedeckt ist – etwa einem Helm – und die Luft nicht zirkulieren kann. Die Kombi aus Wärme, Druck und Reibung führt zu Pusteln, die mit lokalen Antibiotika und hautschälenden Wirkstoffen behandelt werden sollten. Unser Extra-Tipp: Unbedingt die Ausrüstung mit einem Spray desinfizieren, sonst kehrt das Problem zurück. Ebenso lästig sind juckende Schweißbläschen, die in schwülwarmer Umgebung entstehen, wenn die Schweißdrüsenausgänge verstopfen und enge Materialien am Körper scheuern. Dann hilft: „Lockere Kleidung tragen und auf fette Pflegeprodukte verzichten“, erklärt Dr. Axt-Gadermann. „Zinkschüttelmixtur, etwa Lotio alba aus der Apotheke, trocknet die Bläschen aus.“

Augen auf im Studio

Auch im Fitnessstudio, jetzt oft die Sportlocation der ersten Wahl, sollte man aufpassen: „Manch einer reagiert allergisch auf Nickel in Hanteln und Pulsuhren oder das Desinfektionsmittel im Studio“, sagt Dr. Yael Adler. Davor schützen Sporthandschuhe. Einschränkung: Schwarze oder solche aus gegerbtem Leder sind selbst allergen. Wo viele Menschen auf engem Raum trainieren, vermehren sich Keime allerdings rasant. Umkleiden und Duschräume sind ein idealer Nährboden für Fußpilz, an dem rund 70 Prozent (!) aller Sportler leiden. Unser Extra-Tipp: Nach dem Workout Hände waschen, denn auf Griffen von Cardiogeräten und Hanteln tummeln sich Keime. Und immer Gummilatschen tragen sowie Zehenzwischenräume nach dem Duschen gut abtrocknen – damit nach der Action auch Ihre Haut überall zur verdienten Ruhe kommt.



Colourbox

Was steckt in meiner Creme?

Auf der Rückseite von Kosmetika oder ihrer Verpackung stehen die INCIs (International Nomenclature of Cosmetic Ingredients). Dort werden alle Inhaltsstoffe des Produkts in absteigender Reihenfolge ihrer Konzentration gekennzeichnet, meistens mit dem lateinischen Begriff

(wie Aqua für Wasser). Rohstoffe, deren Anteil weniger als ein Prozent ausmacht, erscheinen zum Schluss ungeordnet. Wichtig ist diese Deklaration besonders für Allergiker. Seit 1997 ist sie gesetzlich vorgeschrieben.