

# Fitness

## Und jetzt unter die Dusche!



Wacholder Apotheke

... helfen wo immer wir können  
Apotheker Michael Resch e.K.

Wer beim Sport kräftig ins Schwitzen kommt, muss seinen Körper gründlich, aber mild reinigen und die Haut danach intensiv pflegen.

Zehn Tipps verraten, worauf es ankommt.



Model-Foto: © Colourbox.de

### 1 Kurz duschen

Um die Haut nach dem sportlichen Vergnügen nicht unnötig zu strapazieren, reicht ein kurzer Sprung unter die Dusche. Zu langes Duschen, vor allem mit heißem Wasser, trocknet die Haut zu sehr aus.

### 2 Ideal temperieren

Angenehm warm, aber nicht zu heiß sollte die Wassertemperatur eingestellt werden. Ein eisiger Schauer scheint nach dem Sport zwar verlockend, ist für die Muskulatur allerdings nicht ideal. Denn warmes Wasser kann Muskelverspannungen lockern und Muskelkater entgegenwirken.

### 3 Gut schützen

Wer nach dem Training gleich im Fitnessstudio oder in der Sportanlage duschen möchte, sollte unbedingt Badeschlappen tragen. Denn in Gemeinschaftsduschen und Umkleidekabinen ist das Fußpilzrisiko selbst dann erhöht, wenn es dort sehr sauber zugeht.

### 4 Mild reinigen

Ein milder Duschzusatz befreit unter der Brause zuverlässig von Schweiß. Für Sportler gut geeignet sind z. B. Duschgele mit einem pH-Wert von 5,5, der dem natürlichen Säureschutzmantel der Haut entspricht. Ist die Haut trocken, leistet ein intensiv rückfettendes Duschöl gute Dienste.

### 5 Ultimativ erfrischen

Duschgele, die erfrischende und vitalisierende Zusätze wie Latschenkiefer, Rosmarin oder Zitrusdüfte enthalten, sorgen nach dem Sport für den richtigen Frische-Kick.

### 6 Sanft waschen

Klar, dass sich auch die Haare über eine milde Wäsche freuen. Shampoos, die die Kopfhaut nicht zu sehr austrocknen, sind eine gute Wahl. Praktisch für die Sporttasche sind 2-in-1-Produkte, mit denen Körper und Haare in einem „Arbeitsgang“ gereinigt werden können.

### 7 Behutsam abtrocknen

Nach der Dusche sollten Sportler ihre Haut vorsichtig mit einem weichen Handtuch abtrocknen. Denn starkes Rubbeln kann der empfindlichen Körperhülle schaden.

### 8 Gründlich eincremen

Nach dem Abbrausen ist es Zeit für eine Extra-Portion Feuchtigkeit. Viele Sportler setzen auf Körperlotionen mit speziellen Feuchthaltefaktoren wie Harnstoff.

### 9 Zart massieren

Um Muskelkater vorzubeugen, haben sich sanfte Massagen mit durchblutungsfördernden Ölen bewährt. Besonders nach der Sauna gibt es nichts Angenehmeres, als die Haut mit einem hochwertigen Körperöl zu verwöhnen.

### 10 Angenehm duften

Vor dem Anziehen sollten Sportler nicht vergessen, ein Deo auf die frisch gewaschene Haut aufzutragen.

