



Der Startschuss für den Sommer ist in diesem Jahr bereits gefallen. Überall bereitet man sich auf die Sonnensaison vor und freut sich darauf, mehr Zeit im Freien zu verbringen. Wir zeigen wieder Haut und sollten ihr jetzt auch die nötige Aufmerksamkeit schenken. Denn steigende Temperaturen, wachsende Sonnenintensität und unser sommerliches Freizeitverhalten sind eine besondere Belastung für die Haut.

# Hautpflege für Sommersportler

■ Alle, die jetzt häufig im Freien aktiv sind, sollten ihrer Haut auf die Sprünge helfen und sie intensiv pflegen. Das gilt besonders für Schwimmbegeisterte und Sportler. Denn Schwitzen und ausgiebiger Wasserkontakt – vor allem mit Chlorwasser – greifen den schützenden Fettfilm auf der Haut an. Dadurch wird die natürliche Hautbarriere durchlässiger und die Haut wird anfälliger für äußere Reize. Im Zusammenspiel mit einer hohen UV-Strahlung, Wärme und einer geringen Luftfeuchtigkeit gibt die Haut übermäßig viel Feuchtigkeit nach außen ab und trocknet aus. Sinkt der Wassergehalt in der Oberhaut unter die kritische Grenze von 10 bis 20

Prozent, so verliert die Haut ihre Elastizität und Widerstandskraft. Sie wird rau, rissig und schuppig. Wenn außerdem das Immunsystem der Haut durch intensive UV-Strahlung geschwächt ist, öffnet dies Entzündungen und Irritationen Tür und Tor.

So weit sollte es nicht kommen. Verwöhnen Sie Ihre Haut mit einer milden, stark feuchtigkeitsspendenden Pflege. So bleibt der Fett-Feuchtigkeits-Haushalt im Gleichgewicht, die Haut bewahrt ihre Elastizität, ist vor Austrocknung geschützt und kann die sommerlichen Strapazen gut verkraften. ■

## Schutz vor UV-Strahlung und Austrocknung

### Nehmen Sie sich Zeit für die sommerliche Hautpflege

- Die Hautpflege beginnt mit der richtigen Reinigung. Eine mäßig warme Dusche erfrischt die Haut und spült Schweiß und, nach einem Tag im Schwimmbad oder am Strand, Chlor, Sand und Salz ab.
- Verwenden Sie zum Reinigen der Haut keine Seife, sondern milde, rückfettende Duschgele oder Waschcremes.
- Cremen Sie die Haut nach dem Duschen mit einer Pflegecreme oder -lotion ein, die viel Feuchtigkeit enthält.
- Bevorzugen Sie Produkte aus natürlichen Basis-, Wirk- und Pflegesubstanzen, die frei von Konservierungs-, Farb- und Duftstoffen sind.
- Leiden Sie unter einer empfindlichen Haut, so wählen Sie Produkte, die dermatologisch getestet und von Fachleuten als besonders hautverträglich bewertet wurden.
- Halten Sie sich längere Zeit im Freien auf, so reicht Feuchtigkeitspflege alleine nicht aus. Cremen Sie Ihre Haut, insbesondere die sogenannten „Sonnenterrassen“ wie Nase, Stirn oder Dekolleté, mit Sonnenschutzmitteln ein, die einen Lichtschutzfaktor von mindestens 15 haben.
- Zu guter Letzt – der Frischekick von innen: Trinken Sie ausreichend Wasser oder Saftschorlen. Das sorgt für gute Durchblutung und fördert den Stoffwechsel der Haut. Eine vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse unterstützt die Haut bei der Regeneration.