

Sport hebt unsere Laune, fördert die Ausdauer, stärkt Muskeln, Knochen und das Immunsystem und beugt überschüssigen Pfunden vor. Und auch auf unser Hautbild wirkt sich Bewegung aus: Sport kurbelt die Durchblutung an und sorgt für einen rosigen Teint, der Schweiß befördert Unreinheiten nach draußen. Aber unser größtes Organ macht beim Workout auch einiges mit – und das nicht nur, wenn wir draußen in der Sonne sporteln.

Wenn die Joggingrunde geschafft ist, freut man sich auf eine erfrischende Dusche. Dagegen ist laut Christoph Liebich, Dermatologe aus München, auch nichts einzuwenden. Wer täglich dusche, sollte aber darauf achten, dass das Wasser nicht zu heiß ist, und die Dusche möglichst kurz halten,

Sitzt der Sport- oder Wanderschuh schlecht, können schmerzhafte Blasen die Folge sein.

denn exzessives Duschen kann die Bakterienflora auf der Haut, die eine Abwehr gegen krankmachende Keime bildet, durcheinanderbringen.

Zudem kann zu häufiges und heißes Duschen die Haut rau und schuppig werden lassen. „Bei trockener oder empfindlicher Haut rate ich zu einem Duschöl, das rückfettend wirkt“, sagt Liebich. Eincremen nach dem Duschen ist laut dem Dermatologen kein Muss; die Wahl des Produkts hänge vom Hauttyp ab. Wer zu fettiger Haut neigt, greift besser zu einer leichten Lotion als zu einer reichhaltigen Körperbutter.

In einem 2021 erschienenen Artikel im Fachblatt „German Journal of Sports Medicine“ hat Liebich gemeinsam mit Kollegen zusammengestellt, welche Hauterkrankungen bei Sportlern auftreten. Infektionskrankheiten der Haut treten demnach bei Sportlern häufiger auf. Dass sich Erreger beim Training leicht verbreiten können, liegt zum einen am engen Körperkontakt in einigen Disziplinen, Kampfsport wie Ringen und Judo zum Beispiel. Und zum anderen an gemeinschaftlich genutzten Umkleiden und Sanitäranlagen.

In den Duschen im Vereinsheim, Fitnessstudio oder im Schwimmbad, aber auch in der Sauna fühlen sich Mikroorganismen wohl, denn es ist warm und feucht – perfekt, um sich zu vermehren. Wer da barfuß unterwegs ist, kann sich schnell einen Fußpilz einfangen, der von Fadenpilzen, Hefe- oder Schimmelpilzen ausgelöst wird. „In einer Studie hatten 15 Prozent der untersuchten Schwimmer Sporen von krank machenden Pilzen an den Füßen“, berichtet Liebich. Daher: Beim Packen der Sporttasche die Badeschlappen nicht vergessen. Und die nach dem Schwimmbadbesuch am besten in einer Plastiktüte oder einem separaten Fach verstauen.

In Sachen Hygiene rät Hautarzt Liebich außerdem dazu, in Fitnessstudios Geräte zu desinfizieren, ehe man sie benutzt – darauf verlassen, dass der vorherige Nutzer das getan hat, sollte man sich nicht. Außerdem sollte man sich nach dem Training die

ZEIGT HER EURE FÜßE

Barfuß auf die Yogamatte? Ja, aber bitte nur, wenn es die eigene ist. Auf Matten, die vorher andere benutzt haben, können Keime lauern, die Fußpilz auslösen können. Daher sollte man Geräte im Fitnessstudio auch besser selbst desinfizieren, ehe man sie benutzt. Und sich nach dem Training die Hände waschen.

FOTO: IMAGO-IMAGES/ZOONAR

Hautsache gesund

Beim Training macht unsere Haut einiges mit: Hitze, Druck, Reibung, UV-Strahlen. Von Mikroorganismen, die sich im Schwimmbad in der Dusche tummeln, ganz zu schweigen. Wie Hobbysportler ihr größtes Organ fit halten. Von Natalie Sudermann



Hände waschen – und während des Workouts darauf achten, sich nicht ins Gesicht zu fassen, damit Krankheitserreger, die möglicherweise an den Händen haften, nicht in Mund, Augen oder Nase gelangen. Und bei Kursen, bei denen man auf die Matte steigt, gilt: Die Matte vorher desinfizieren – oder die eigene mitbringen.

Denn Fußpilz ist nicht die einzige Hauterkrankung, die man sich einfangen kann. Studien zufolge kommen etwa Infektionen mit dem Herpes-simplex-Virus beim Ringen und Rugby häufig vor, berichtet Liebich. Wer zu Herpes neigt, sollte zudem beim Wintersport aufpassen. UV-Strahlung gilt als ein Trigger, der das Virus ausbrechen lässt. Beim Sonnenschutz also die Lippen nicht vergessen.

Doch nicht nur Viren, Bakterien und Pilze können der Haut beim Sport zu schaffen machen, sondern auch mechanische Belastung. Das kann ein Schuh sein, der drückt, oder Kleidung, die reibt. So löst Sport an sich zwar keine Akne aus, die Kombination aus Schweiß, Druck und Reibung – etwa von Stirnbändern, Helmen oder Schulterpads – kann ein bestehendes Krankheitsbild jedoch verschlimmern, sagt Liebich. Wer in der

Jugend Pickel hatte, kennt das: Knubbelte oder kratzte man an den Pusteln herum, dauerte es umso länger, bis sie wieder verschwanden.

Die Sportkleidung und die Geräte, die wir beim Training nutzen, können unsere Haut noch auf andere Weise reizen, berichtet Liebich. Und zwar durch Allergene. Tritt etwa ein Ekzem auf, nachdem man eine Taucherbrille, einen Neoprenanzug, Schienbein- oder Knieschoner oder Sportgeräte benutzt hat, kann das eine allergische Reaktion sein, zum Beispiel auf das enthaltene Gummi.

Schlecht sitzendes Schuhwerk kann die Entstehung von Blasen begünstigen. Um dem vorzubeugen, sollte man beim Kauf von Lauf- und Wanderschuhen auf einen guten Sitz achten, rät Klaus Degitz, Dermatologe und Privatdozent an der Uniklinik München, in einem Artikel im „Deutschen Ärzteblatt“ aus dem Jahr 2005.

Den Schuhkauf sollte man auf den Nachmittag legen, da sich der Fuß im Laufe des Tages ausdehnt, so Degitz. Eine Laufbandanalyse könne zudem helfen, den passenden Schuh zu finden. Der ist allerdings nur die halbe Miete, wenn man Blasen vermeiden will. Auch die Socken sollten gut sit-

zen. Sie sollten auf keinen Fall Falten werfen und keine aufragenden Nähte an belasteten Stellen wie der Ferse haben.

Gut sitzende Schuhe und Socken schonen nicht nur die Ferse, sondern auch die Zehen. Die müssen vor allem beim Joggen, Wandern, Bergsteigen und Skifahren einiges mitmachen, aber auch bei Sportarten, bei denen man schnell beschleunigt und wieder abbremsst. Beim Tennis, Basketball oder Fußball zum Beispiel. Sind die Schuhe zu eng und die Zehennägel obendrein zu lang, kann ein sogenannter „runner's toe“, ein „Läuferzeh“, die Folge sein. Die Zehen prallen immer wieder vorne gegen den Schuh und es kommt zu Blutergüssen unter den Nägeln.

Eine andere Folge starker mechanischer Belastung bei Sportlern kann die „schwarze Ferse“ sein: Einblutungen in der Hornschicht der Ferse, die fast schwarz erscheinen und von alleine wieder verschwinden. Apropos Hornhaut. Die passt zwar wenig in unsere Vorstellung schöner Füße, erfüllt laut Dermatologe Degitz allerdings einen wichtigen Zweck, denn sie schützt den Fuß vor Belastung und Verletzung.

SONNE SATT DIE SCHATTENSEITE

AUF UV-SCHUTZ ACHTEN

Wenn es Frühling wird und die Sonne häufiger scheint, hebt das unsere Stimmung. Kein Wunder, denn Sonnenlicht fördert die Ausschüttung des Glückshormons Serotonin. Außerdem benötigt unsere Haut Sonnenlicht, um Vitamin D herzustellen, das wichtig für stabile Knochen ist. Aber die Sonne hat auch ihre Schattenseiten: Wer zu lange ungeschützt in der Sonne sitzt, riskiert nicht nur Sonnenbrand und Sonnenstich, sondern auch die Entstehung von Falten – und von Hautkrebs. Dermatologe Klaus Degitz empfiehlt daher in einem Beitrag für das „Deutsche Ärzteblatt“, die Haut mit Sonnencreme mit UVA- und UVB-Filter zu schützen. Der Sonnenschutz sollte mindestens 30 Minuten vor dem Sport aufgetragen werden. Schwitzt man während des Trainings stark, sollte man regelmäßig nachcremen. Außerdem sollte man die Mittagsstunden (11 bis 15 Uhr) meiden, da in dieser Zeit die UV-Strahlung am intensivsten ist. Besondere Vorsicht ist laut Hautarzt Christoph Liebich beim Triathlon, Klettern, Winter- und Wassersport geboten, denn helle Flächen wie Schnee, Wasser oder Gestein reflektieren das Sonnenlicht. |nasu

Nachhaltige Informationen. Umweltfreundlich gedruckt.

Wir leben Pfalz. DIE RHEINPFALZ

AM 16. APRIL VON 13 BIS 18 UHR: VERKAUFSOFFENER SONNTAG

10% RABATT!*



* 10% Rabatt auf alles, außer auf reduzierte Ware und das Digel Baukastensystem

MODEHAUS Spielmann
Telefon 0 63 71/5 07 13

FAVORS!
Telefon 0 63 71/5 24 01

Modehaus Spielmann | Landstuhler Str. 2a | Favors! Store | Rathausring 6, im Edeka Center | 66877 Ramstein

FREIKARTE

Bei Vorlage dieser Anzeige freier Eintritt für 1 Person.

www.baumesse.com

**BAUEN
WOHNEN
RENOVIEREN
ENERGIESPAREN**



Täglich 10.00 – 17.00 Uhr geöffnet

Premium-Partner
SWK
Stoffwerk Kaiserlautern

**21. – 23. April
K'LAUTERN
MESSEPLATZ**

Der Verkauf dieser Karte ist strengstens verboten. Wert der Freikarte: 5 EUR