

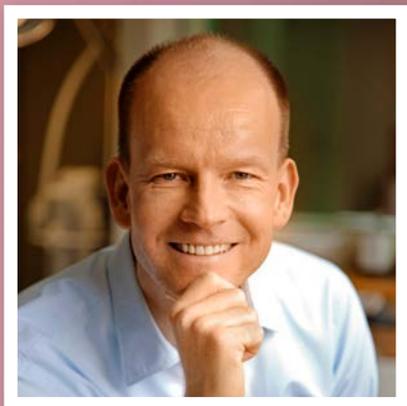
Gut zu WISSEN

EINE FRAGE AN
DEN EXPERTEN

Ist es gesund, täglich zu duschen?

Morgens vor der Arbeit gibt es nichts, das erfrischender ist als eine kühle Dusche. Wer sich regelmäßig sportlich betätigt, schwitzt durch die Bewegung mehr und duscht deshalb oft noch einmal. Doch ist das gesund für die Haut? Das hängt ganz vom Hauttyp ab. In der Regel gilt: Weniger ist mehr. Sollte der Körper zu starkem Schwitzen neigen, sei es beim Sport oder im Job, ist es völlig in Ordnung, täglich zu duschen. Bei zu Trockenheit neigender Haut rate ich beim Duschen ein Duschöl zu nutzen. Das kann helfen, die strapazierte Haut zu entlasten. Wichtiger als das Duschgel oder -öl ist allerdings die Pflege danach. Beim Duschen schwemmt Wasser die hauteigenen Fette aus der obersten Hautschicht heraus. Fehlt dieser Säureschutzmantel, kann die Haut durchlässiger für die schädlichen Keime werden. Weil die Haut nach dem Duschen empfindlicher als normal ist, sollte man

sie mit einer geeigneten Creme pflegen. Eine typgerechte Lotion ist ein Muss, um der Haut das zu geben, was sie braucht. Bei fettiger Haut eignet sich eine leichte und bei trockener eine fettige Emulsion. Wirkstoffe wie Harnstoff (Urea) oder Ceramide unterstützen die Haut bei der Erneuerung. Wenn Sie Ihren Hauttyp nicht kennen, oder nur schwer selbst feststellen können, können Sie jederzeit Ihren Dermatologen oder Ihre Dermatologin aufsuchen. Dort werden Sie ausführlich beraten und es kann eine auf den Hauttyp abgestimmte Pflege empfohlen werden. ●



**DR. MED. CHRISTOPH
LIEBICH**

ist Leiter der *Dermazent Hautarztpraxis*
in München

