

Weil Sie uns wichtig sind ...

## Hauttipps für Laufsport im Freien

- Tragen Sie Funktionskleidung, die Sie auch vor UV-Licht schützt.
- Benutzen Sie für unbedeckte Körperpartien wie Arme, Beine und den Hals Sonnenschutzcremes oder –lotions.
- Pflaster helfen gegen Reibungen an den Brustwarzen.
- Ausreichend großes und gedämpftes Schuhwerk schützt vor Blasenbildung.
- Beugen Sie Wundscheuern vor, indem Sie vor dem Lauf kritische Stellen - wie Oberschenkel und Leisten - z. B. mit weißer Vaseline eincremen.
- Sorgen Sie mit ausreichender Flüssigkeitsaufnahme für eine optimale Versorgung Ihres Körpers während des Laufs. Das fördert die Verdunstung, die Haut kühlt.



## Und hier noch Tipps für die richtige Hautpflege nach dem Sport:

- Duschen Sie nicht allzu warm. Je heißer das Wasser ist, desto stärker werden Hautfette ausgespült.
- Allzu langes Duschen stresst die Haut. Daher die Verweildauer unter dem Strahl so kurz wie nötig halten.
- Auf Duschgele mit einem ph-Wert von 5,5 achten. Das entspricht dem Wert des natürlichen Säureschutzmantels, der unsere Haut umgibt. Außerdem sollten die Reinigungsmittel rückfettend sein. So werden die aus den oberen Hautschichten ausgewaschenen Fette gleich wieder ersetzt.
- Nach dem Waschen bitte keine Hautöle verwenden. Diese trocknen die Haut eher zusätzlich aus. Besser sind Lotionen, die Harnstoff enthalten, denn dieser ist ein echter Feuchthaltefaktor.
- Auch beim Shampoo auf milde Produkte achten. Die Haarwaschmittel aber bitte nicht für die Körperpflege verwenden. Werden sie hierfür zweckentfremdet, trocknen sie die Haut aus. Das gilt auch für das Haarewaschen unter der Dusche. Achten Sie darauf, dass das Shampoo nicht beim Auswaschen über den restlichen Körper gespült wird.
- Nach dem Duschen gut abtrocknen, auch in den Zehen-Zwischenräumen. So haben Hautpilze schlechte Chancen, Fuß zu fassen.

Duschverzicht ist übrigens keine Alternative, um die Haut vor dem Austrocknen zu schützen. Die durch das Schwitzen ausgespülten Salze reizen die Haut und müssen abgewaschen werden.

## Ihre BKK VICTORIA-D.A.S.

Besuchen Sie uns im Internet: [www.bkk-victoria-das.de](http://www.bkk-victoria-das.de)