

www.2m2-haut.de



PRÄVENTIONSKAMPAGNE HAUT
VON GESETZLICHER KRANKEN- UND UNFALLVERSICHERUNG



Deine Haut: Sie atmet. Sie fühlt. Sie schützt. Hautschutz-Tipps für junge Triathleten

Die Haut, das größte Organ des Menschen, spielt eine besondere Rolle für die Gesundheit. Sie ist mehr als eine schlichte „äußere Hülle“: Sie zeigt unser Befinden an. Wir werden blass vor Schreck oder rot vor Scham, verspüren eine Gänsehaut bei Berührungen und kommen ins Schwitzen, wenn Stress und Belastung zunehmen. Als Schutzhülle trotzt unsere Haut Sonne, Wind und Regen. Sie schützt unseren Körper beim Kontakt mit problematischen Stoffen und vor mechanischen Belastungen. Und sie ermöglicht es uns, im wahrsten Sinne des Wortes „Fühlung“ mit unserer Umwelt aufzunehmen.

Die Haut ist ein Alleskönner, sie nimmt viele verschiedene Funktionen wahr, entsprechend wichtig und schützenswert ist sie für ein gesundes Leben.

Spaß am Sport – mit gesunder Haut

Keine Frage: Sport ist gesund. Sport an der frischen Luft umso mehr.

Wer aber häufig im Freien trainiert, läuft, Rad fährt oder auch regelmäßig schwimmt, für den sind Schutz und Pflege der Haut besonders wichtig, denn:

Die Sonne ist Freund und Feind zugleich.

Sonnenlicht hilft der Haut z.B. das lebenswichtige Vitamin D zu bilden, das für den Einbau von Kalzium in die Knochen verantwortlich ist. Aber Sonnenlicht kann auch Sofort- und Langzeitschäden der Haut hervorrufen. Gerade Kinderhaut kann die schützende Lichtschwiele noch nicht voll ausbilden und UV-Schäden reparieren. Da die Haut ein „Gedächtnis“ hat, können Jahrzehnte nach einer übermäßigen UV-Bestrahlung Spätfolgen auftreten. Junge Haut muss umso mehr geschützt werden.

Auch Wasser belastet die Haut.

Je länger man im Wasser bleibt, umso mehr verliert die Haut an Feuchtigkeit. Das klingt zunächst widersprüchlich - aber beim Baden gehen die hauteigenen Fette verloren, der natürliche Schutzfilm wird gestört und die Haut trocknet aus. Chlor reizt die Haut zusätzlich.

Das heißt nun aber nicht, dass die Laufschuhe an den Nagel gehängt, das Rad im Keller abgestellt oder um das Schwimmbecken einen Bogen gemacht werden soll. Triathlon ist Bewegungsvielfalt, effektives Ganzkörpertraining, hält fit und gesund.

FÜR OPTIMALEN HAUTSCHUTZ GILT:

- Sonnenbrand unbedingt vermeiden, unbedeckte Körperpartien mit Sonnenschutzmitteln (Lichtschutzfaktor 20 und höher, wasser- und schweißfest, allergiegetestet) schützen und Schutz regelmäßig erneuern (Besonders Lippen, Ohren, Handrücken und Zehen beim Eincremen nicht vergessen) auch vor dem Schwimmen im Freien (Wasser reflektiert die Sonnenstrahlen).
- Weitestgehend körperbedeckende Kleidung, Kopfbedeckung, gerne auch mit Nackenschutz, beim Laufen und Radfahren tragen. Bei extremer Lichtempfindlichkeit ist auch im Wasser das Tragen von T-Shirts empfehlenswert (oder Neopren-Overalls; Mädchen: Einteiler besser als Zweiteiler).
- Augen mit einer Sonnenbrille (Label „UV 400“ der Norm DIN EN 1836 entsprechend) schützen, die auch seitlichen Sonneneinfall abwehrt; im Wasser: bei empfindlichen Augen Schutzbrille tragen (Chlor).
- Reibung zwischen Haut und Kleidung vermeiden. Nur gut sitzende Laufschuhe verwenden und glatt sitzende Socken tragen, um Blasen und wunden Stellen vorzubeugen. Zinksalbe, zwischen den Zehen aufgetragen, vermindert Reibung und beugt Blasen vor.
- Viel trinken (mit Elektrolyten!): bei körperlicher Anstrengung schwitzt der Mensch über die Haut, der Flüssigkeits- und Elektrolytverlust muss ausgeglichen werden.
- Vor dem Schwimmen Paraffinöle oder Wachse (Bienenwachs) auftragen – das schützt die Haut optimal vor Austrocknung. Danach: mit Pflanzenölen (Borretsch-, Distel-, Nachtkerzensamenöl), die wichtige Fettsäuren enthalten, das Gleichgewicht der Haut wiederherstellen.
- Nicht häufiger als einmal täglich duschen. Hautfreundliche, rückfettende Waschlotionen mit einem schwach sauren pH-Wert (ca. 5,5) verwenden, damit der natürliche Säureschutzmantel der Haut nicht angegriffen wird. Anschließend den Körper gut abtrocknen (auch zwischen den Zehen) und eincremen. Ist die Haut trocken, empfehlen sich Produkte mit feuchtigkeitsbindenden (z.B. Glycerin) und rückfettenden (z. B. mandel-, borretsch- und nachtkerzenölhaltigen) Zusätzen. Insbesondere die Haut von Kindern, die zur Neurodermitis neigen, ist intensiv nach dem Wettkampf zu pflegen.
- Fußpilz vermeiden: Badeschuhe in Feuchtbereichen tragen, mit Desinfektionsspray vorbeugen. Nach dem Sport die Schuhe gut lüften und austrocknen um Pilzbefall zu vermeiden.

Grundsätzlich:

Gerötete, juckende oder bereits entzündete Haut ist mehr als ein kosmetisches Problem und benötigt daher besondere, ggf. hautärztliche, Aufmerksamkeit.