



# APOTHEKEN **Umschau**

15. Februar 2015 B

BEZAHLT VON IHRER APOTHEKE



# Psychotherapie

## Den Weg aus der Krise finden



### Entzündung

Was die Blase beruhigt



### Lähmung

Hoffnung dank neuer Zelltherapie



### Magen und Darm

Tipps für eine bessere Verdauung



# Gesunde Schwitzkur

**Saunabesuch** Was Haut und Haare jetzt brauchen

**S**aunieren ist gesund. Viele Bundesbürger tun es deshalb regelmäßig. Der Wechsel zwischen Hitze in der Kabine und Kälte im Tauchbecken regt die Durchblutung an und stärkt das Immunsystem.

Auch für die Haut ist die Schwitzkur die reinste Wohltat. Ihr Stoffwechsel kommt in Schwung, abgestorbene Hautschüppchen lösen sich schneller, sie fühlt sich weich und glatt an. „Saunieren verstärkt

den Säureschutzmantel der Haut und verbessert ihre Wasserspeicherkapazität. So wirkt sich der regelmäßige Gang in die Sauna sogar positiv auf trockene Haut aus“, sagt die **Münchener Dermatologin Dr. Melitta Löwenstein-Frey.**

Mit den richtigen Tricks nutzen Sie diese günstigen Effekte für Ihre Kosmetik-Routine. Lesen Sie hier, wie Sie Haut und Haare dabei schützen und pflegen.

*Julia Jung*



**Vorher**

**Um in den vollen Saunagenuß zu kommen, ist es wichtig,** Gesicht und Körper vor dem ersten Gang gründlich zu reinigen. Eine Dusche beseitigt Schmutz, Pflege rückstände und Schweiß. „Nutzen Sie milde Duschgele und Wasch emulsionen. Sie bewahren den Säureschutzmantel der Haut, damit diese nicht austrocknet“, rät Löwenstein-Frey. Produkte mit Eisenkraut, Zitrus oder Pfeffer minze regen die Durchblutung an und fördern so das spätere Schwitzen. Besonders wichtig ist jetzt das Entfernen von Make-up-Resten

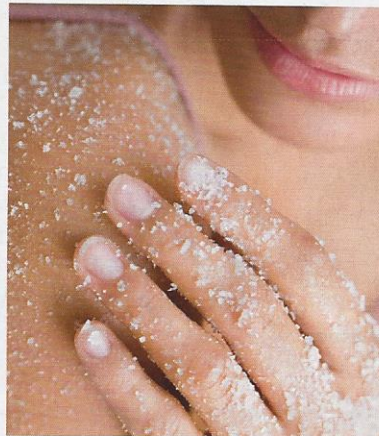
im Gesicht: „Schminke verhindert das Schwitzen und kann Unreinheiten und verstopfte Poren begünstigen“, so die Dermatologin. Da trockene Haut schneller schwitzt als feuchte, sollten Sie sich gut abtrocknen, bevor Sie die Sauna betreten. Imme Schröder, Apothekerin aus Lübeck, sagt: „Wer zu empfindlicher Haut, Couperose oder Besenreisern neigt, sollte vorher mit einem Arzt Rücksprache halten, ob ein Saunagang empfehlenswert ist, und gegebenenfalls auf eine sanftere, weniger heiße Bio- oder Dampfsauna ausweichen.“



**Waschgang: Vor der Sauna duschen**

**Währenddessen**

**Die Saunahitze regt Durchblutung und Stoffwechsel an** und aktiviert die Zellerneuerung. Zudem weiten sich die Poren, sodass Wirkstoffe besser eindringen können. Um diesen Effekt zu verstärken, empfiehlt sich ein Salzpeeling, das manche öffentlichen Saunen sogar kostenlos anbieten. „Die Mischung aus Salz und Öl wirkt reinigend, abschuppend und hemmt Entzündungen in der Haut“, sagt Hautärztin Löwenstein-Frey. Für das Gesicht eignen sich milde, antientzündliche Honigmasken. Auch die Haare können in der Sauna besonders gepflegt werden: „Da sich ihre äußere Schuppenschicht in der Hitze öffnet und sie so aufnahmefähiger werden, kann man die Zeit optimal für das Einwirken einer Haarkur nutzen“, erklärt Apothekerin Schröder. Wirkstoffe wie Jojobaöl pflegen trockenes und strapaziertes Haar besonders gut. Tipp: lange Haare in der Sauna am besten hochstecken, damit die empfindlichen Spitzen der Hitze nicht direkt ausgesetzt werden.



**Rubbelkur: Salzpeeling in der Sauna**



**Nachher**

**Der unverzichtbare kalte Guss nach dem letzten Saunagang** sorgt dafür, dass sich die Poren wieder zusammenziehen und sich so das Hautbild verfeinert. Jetzt gilt es, die Haut intensiv zu pflegen. Der perfekte Zeitpunkt hierfür ist übrigens, wenn sie aufgehört hat zu schwitzen, aber noch warm ist. „Bodylotions mit Urea befeuchten die Haut nachhaltig, Präparate mit Nachtkerzenöl pflegen trockene und leicht schuppige Haut“, erläutert Apothekerin Imme Schröder. Besonders sanft sind zudem Sesam- oder Mandelöle für den Körper. Auch das Gesicht freut sich über eine Extraportion Feuchtigkeit: Seren mit beruhigendem Thermalwasser und Cremes mit Hyaluronsäure vermitteln ein straffes Hautgefühl. Die Haare sollten nach der Schwitzkur vor allem in den Spitzen gepflegt werden. Besonders effektiv wirken hier Spezialseren mit Karitébutter sowie Haaröle mit Rosmarin- oder Lavendelöl.

**Intensivpflege:  
Nach dem Schwitzbad  
Haaröl auftragen**