

DIE RICHTIGE Pflege BEIM Sport



**FITNESS-FANS, AUF-
GEPASST!** Mit diesen
Tipps sind unangenehme
Beauty-Pannen beim
Sport passé. Wer sich an
sie hält, wird mit strahlender
Haut und schönen Haaren
belohnt.

Einfach herrlich! Nach dem Training unter die Dusche zu hüpfen und den Schweiß abzuwaschen. Ein gutes Gefühl. Doch welche Produkte soll ich jetzt verwenden? Welches Shampoo? Soll ich überhaupt Haare waschen? Womit Creme ich mich ein? Und vor allem: Was mach ich eigentlich vor dem Sport? Trage ich Make-up? Soll ich mich Abschminken? Welches Parfum ist gut verträglich beim Sport? Viele Fragen tun sich auf, wenn Frau sich ins Fitness-Center begibt. So nebulos und

unwichtig ist es gar nicht, darauf zu achten. Denn es beginnt schon damit, dass wir nach einer Yoga-Einheit oder Gymnastik unsere Füße mit einem Fußpilz-Schutz-Deospray verwöhnen sollten. Lesen Sie dazu das Interview mit Frau Dr. Elke Janig, Schönheits-Expertin aus dem Kuzbari-Zentrum. Weiters haben wir für Sie Produkt-Empfehlungen, mit denen Sie auf jeden Fall beim Sport eine gute Figur machen. Und nicht nur das: Schöne Haut und Haare sind garantiert.

SANDRA KÖNIC ■

1 > DAS RICHTIGE MAKEUP

Schminken im Fitness-Center? Geht gar nicht? Dr. Janig (siehe auch Interview auf der nächsten Seite) meint: Geht doch! Mit wasserfester Mascara und einem leichten nicht komedogenen Make-up-Fluid steht einem ebenmäßigen Teint auch beim Sport nichts im Wege. Mit diesen Produkten gelingt's.



1 **IQ-COSMETICS.** Wasserfeste Mascara und TopCoat hält bombenfest (Stück um 3,39 Euro) bei BIPA. 2 **ASTOR** Mattitude Foundation Anti Shine 16 H Make-up, ölfreie Formulierung (30 ml um 7,99 Euro) bei DM.

2 > BODYSPRAY VS. PARFUM

Bitte direkt vor dem Training auf keinen Fall ein Parfum verwenden. Parfums haben einen Duftölteil von 10 bis 14 Prozent. Beim Auftragen auf die trockene Haut ist der kaum spürbar. Anders ist es, wenn Parfum mit Schweiß in Kontakt kommt. Aus beiden entsteht ein Gemisch, das sich unangenehm auf der Haut anfühlt. Darum mindestens eine Stunde vor dem Sport den Duft aufsprühen, dann kann er einziehen. Oder: Verwenden Sie leichte Bodysprays, diese erheitern die Stimmung und verströmen einen süßen Duft nach Zitrone.



1 **LA PRAIRIE.** Cellular Energizing Body Spray (100 ml um 124 Euro). 2 **LUSH** Dad's Garden Lemon Tree (180 ml um 29,95 Euro).

3 DUSCHE DANACH

Das Nonplusultra: Die Dusche nach dem ausgiebigen Workout. Einfach eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Damit tun sie besonders Ihrer Haut einen großen Gefallen: Im Schweiß lagern sich nämlich Enzyme und Mineraliensalze ab. Diese sind bei kurzem Körperkontakt harmlos. Bleiben Sie aber länger auf der Haut, kann das zu Reizungen führen. Beim Einseifen natürliche und leichtes erfrischendes Duschgel verwenden!

1 **EUCERIN.** Aqua Porin, erfrischende Dusche, ideal für die häufige und regelmäßige Anwendung, die Haut trocknet damit nicht aus (400 ml um 14,25 Euro) in der Apotheke. 2 **LUSH.** Yuzu & Cocoa Duschcreme mit erfrischendem Zitronen- und Yuzusafte (Zitrusfrucht), eincremen danach ist nicht notwendig (250 g 16,95 Euro).



4 DAS GESICHT REINIGEN

Vor allem Damen, die beim Training auf Make-up nicht verzichten möchten, sollte an die Gesichtssäuberung denken. Durchs Schwitzen weiten sich die Blutgefäße, die Poren öffnen sich, Puder, Make-up und Co dringen in die Poren ein. Das wiederum einen perfekten Nährboden für Hautunreinheiten darstellt.



1 **BALEA.** Mizellen Reinigungstücher, praktisch wenn es ganz rasch gehen soll, Make-up Entferner und Gesichtereinigung in einem (25 Blatt um 1,75 Euro) bei DM. 2 **LOUIS WIDMER.** Waschgel, wirkt antiseptisch und bakteriostatisch (125 ml um 11,50 Euro) in der Apotheke.

Getty, Hersteller, beige stellt

XX MIO.
Pasg asdf awe
JED. ALIQUAT LANDIAMCORE
TATING EUGAIT LOR AD ET,
QUAT. LIT, QUATET, SIM DIPISL
ULLA CORPERCILIT VEL IUSCI EX
ET NOSTISMODIAT NISS
ENIM DOLUM ZZRIUSCI
DUNIONSED

Dr. Elke Janig im Talk

„Nach dem Sport: Pflegestoffe!“

Was ist das Pflege-Gebot Nummer eins beim Sport?

DR. ELKE JANIG: Bei der Gymnastik, Yoga, usw. wird barfuß geturnt. Hier besteht Fußpilz Gefahr. Daher: immer einen Desinfektionsspray benutzen und regelmäßig die Füße kontrollieren und auf Nagelverfärbungen (gelblich) achten, da es sich dann um einen Fuß- oder Nagelpilz handeln kann.

Haben Sie einen besonderen Pflege-Tipp beim Sport für das Gesicht? Womit soll ich mich davor eincremen?

JANIG: Achten Sie darauf, dass Sie nicht allzu fette Pflege verwenden. Diese erhöht das Schwitzen, verstopft die Poren und führt zu Pickel und Mitessern.

Was kann ich tun, wenn ich beim Sport immer so viel Schwitze, vor allem gegen den Geruch?

JANIG: Für einen geruchsfreundlicheren Sport empfehle ich Botulinumtoxin. Hier bekommt man eine Injektion von Botox in die Achseln. Diese hält bis zu 3 Monate an und ist ideal für die Sommermonate.

Sonst einfach ein Deo drauf?

JANIG: Aluminiumfreie Deos sind gut, einfach vor dem Sport draufgeben. Wer möchte kann auch beim Sport Thermalsprays verwenden mit hautberuhigenden Inhaltsstoffen. Bitte keine Wassersprays verwenden, diese haben keine pflegende Komponente.

Make-up beim Trainieren?

JANIG: Prinzipiell ist Make-up ok. Es sollte jedoch darauf geachtet werden, dass es nicht komedogen, sprich Poren verstopfend ist. Also leichtes Make-up auftragen, sonst entstehen Hautunreinheiten.

Welche Regel gilt nach dem Sport?

JANIG: Nach dem Sport ist die Haut besser durchblutet. Daher ist jetzt der richtige Zeitpunkt um Vitaminseren auf die Haut aufzutragen. Ideal für Pflegestoffe, weil durch das Schwitzen die Haut aufnahmefähiger ist.

DR. ELKE JANIG Fachärztin für Dermatologie im Kuzbari-Zentrum. www.kuzbari.at

7 DIE PFLEGE DANACH

7



1 DR. JOSEPH. Supreme Repair Well Aging Serum, Power-Wirkstoffe aus der Natur für Augen und Lippen (30 ml um 78 Euro) in ausgesuchten Parfümerien und Spas. **2 M. ASAM.** Beauty Elixier mit dem Duft frischer Orangen (100 ml um 17,50 Euro) auf www.asambeauty.com



WHAT A FEELING
Die reinigende Dusche nach dem Sport. Auch Haare waschen wird dringend empfohlen.

PFLEGE GEBOTE beim Sport. Regel Nummer eins: Nach dem Workout immer duschen und auch Haare waschen. Mit welchen Produkten das am besten gelingt, das verraten wir Ihnen hier auf diesen Seiten.

5 HAARE WASCHEN

Mit Köpfchen: Verwenden Sie für Ihre Haarwäsche nach dem Sport sensitive und vor allem feuchtigkeitsspendende Pflege. Und bitte: Immer Haare waschen nach dem Training, denn auch auf dem Kopf schwitzen wir. Bleibt der salzhaltige Schweiß liegen, wirkt er hygroskopisch, sprich, entzieht der Haut Wasser und trocknet aus. Schuppen können entstehen.



1 DAVID MALLET. Shampoo No 1 Hydration, perfekt für die tägliche Haarwäsche (240 ml um 35 Euro) bei www.ausliebezum-duft.at
2 RAUSCH. Weizenkeim Feuchtigkeits-Spray (100 ml um 12,90 Euro) in Apotheken und bei DM.

6 FUSS PFLEGE

Wer gern barfuß turnt, beim Yoga zum Beispiel oder auch Gymnastik, sollte jedenfalls daran denken: Immer mit einem Fußpilz-Schutz-Spray einsprühen. Auch eine schützende Pflegecreme darf nicht fehlen, damit die Haut nicht austrocknet und rissig wird. Am besten gleich vorbeugen, damit es erst gar nicht soweit kommt.



1 HANSAPLAST. Fußpilz-Schutz 2 in 1 Deo foot expert, damit bleiben die Füße extra lang frisch und wohlriechend (150 ml um 5,65 Euro). **2 AHAVA.** Clinalar D-Medic Fußcreme mit der Kraft aus dem Toten Meer (150 ml um 18,50 Euro) bei Müller und Prokopp Gewusst Wie Drogerie.

8 NACH DEM ABTROCKNEN: DEO DRAUF

Deo nach der Dusche ist für aktive Frauen selbstverständlich. Damit es seine volle Power entfalten kann, ist der Zeitpunkt des Auftragens wichtig: Zuerst Dusch, dann ordentlich abtrocknen und dann erst Deo drauf!



1 BI GOOD. Natürlicher Sensitive Deospray Kornblume (100 ml um 3,99 Euro) bei Bipa. **2 NUXE BODY.** Deo mit einem Duft aus Kokos und Vanille für langanhaltenden Schutz (50 ml um 10,10 Euro) in der Apotheke.