

FEHLER BEIM DUSCHEN



Duschen stellt für die meisten von uns eine alltägliche Routine dar, ist aber gleichzeitig auch oft ein Moment der Entspannung oder ein erfrischender Start in den Tag. Es bietet uns die Möglichkeit, Stress abzubauen, unsere Sinne zu beleben und unsere Kreativität zu fördern. Welche Fehler dabei unbedingt zu vermeiden sind, damit deine Haut nicht unter dem Ritual leidet, erfährst du hier.

1 ZU LANGE

Klar ist es ungemein entspannend, den Wasserstrahl auf uns herabprasseln zu lassen, dem angenehmen, monotonen Geräusch zu lauschen und dabei die Massage und Wärme zu genießen. So duschen wir im Schnitt sechs bis elf Minuten. Das ist nicht nur eine Wasserverschwendung, sondern entzieht unserer Haut auch eine Menge an Feuchtigkeit. Es kann zu Ekzemen kommen.

2 ZU OFT

Sensible Haut wird in ihrem Säuremantel schnell angegriffen und verliert ihren natürlichen Schutz gegen Keime. Nutze beim häufigem Duschen am besten ein entsprechendes Duschprodukt für sensible Haut mit einem pH-Wert, der den Säureschutzmantel der Haut stabilisiert. Insgesamt sollte sich das Duschen auf zwei bis drei Mal in der Woche beschränken.

3 ZU HEISS

Wenn das Wasser unter der Dusche wärmer als 38°C ist, macht es deine Haut nicht nur trockener, sie wird dadurch auch angreifbarer für Pilze, Keime und Bakterien. Warum ist das so? Weil du den schützenden Fettfilm von deiner Haut leichter abspülst.

4 FALSCHER PRODUKTWAHL

Das Duschzeug nach seinem Geruch auszuwählen ist ein Fehler, den viele von uns machen. Du solltest aber in jeden Fall deinen Hauttyp mit in deine Kaufentscheidung einbeziehen:

- Öle bei trockener Haut,
- Schaum oder Gel bei normaler bis fettiger Haut,
- und auf Duftstoffe in Duschprodukten bei Allergien und sensibler Haut ganz verzichten.

5 EINCREMEN VERGESSEN

Eine rückfettende Creme nach der Dusche ist vor allem dann wichtig, wenn du trockene Haut hast. Dadurch verhinderst du, dass der Fettgehalt deiner Haut aus der Balance gerät. Mit Hilfe der Creme lässt sich der Säureschutzmantel deiner Haut wieder aufbauen.

WEITERE INFOS ONLINE IM MAGAZIN

<https://kreativliste.de/5-haeufige-fehler-beim-duschen/>