

## Beim Dermatologen nachgefragt: Das ist der richtige Sport für schöne Haut



Karlie Kloss tut ihrer Haut Gutes und joggt regelmäßig an der frischen Luft

Zehntausend Schritte am Tag gehen oder gezieltes Fitness-Training sind gut für die Figur. So viel ist klar. Dass Sport aber nicht nur den Körper formt, sondern auch als effektive Methode für ein ewig schönes und jugendliches Hautbild wirkt, haben wir uns nun dermatologisch bestätigen lassen.

Im Gespräch mit **Dr. Elisabeth Schuhmachers**, Dermatologin aus München über die Details der effektiven Anti-Aging-Wirkung – und welche Sportarten leider das Gegenteil bewirken.

Harper's BAZAAR: Welche Sportarten wirken sich besonders positiv auf das Hautbild aus und warum?

Dr. Elisabeth Schuhmachers: Durch die Bewegung wird die Durchblutung der Haut erhöht. Damit verbessert sich die Aufnahme von Sauerstoff, was sich wiederum positiv auf die Zellregeneration und -erneuerung ausübt. Optimal sind sanfte Ausdauersportarten wie Walken, Joggen, Schwimmen oder Radfahren bei einem Puls von maximal 130. Am besten in der freien Natur, wo wir frischen Sauerstoff einatmen, der dann direkt in die Blutbahnen und somit in die Haut geschleust wird. Die Zellen werden optimal versorgt und der Teint sieht umgehend rosiger und besser aus.

Gilt dieser Effekt für alle Sportarten?

Dr. Elisabeth Schuhmachers: Nein. Hochleistungssport und extreme Sportarten bewirken das Gegenteil. Wer etwa Triathlon betreibt, an Wettkämpfen teilnimmt oder mit Leistungsdruck und auf Zeit läuft, schwimmt oder Rad fährt, schüttet vermehrt Stresshormone aus, die nicht nur das Immunsystem schwächen, sondern einen Blutgefäß verengenden Effekt haben. Sauerstoff und Anti-Aging-Wirkstoffe können dann nicht optimal aufgenommen werden, die Haut wirkt fahl und eingefallen.

Wie lässt sich der hautverbessernde Effekt von Sport noch erhöhen?

Dr. Elisabeth Schuhmachers: Viel Wasser trinken, damit die Haut nicht austrocknet und konsequent Sonnenschutz verwenden. Hier empfehlen sich spezielle Sportgele, die auch auf feuchte Haut aufgetragen werden können, wasserfest und transparent sind und beim Schwitzen nicht in die Augen laufen.

Und in Sachen Hautpflege?

Dr. Elisabeth Schuhmachers: Nach dem Sport ist die gut durchblutete Haut besonders aufnahmefähig für wertvolle Anti-Aging-Treatments und Seren. Übrigens schadet es der Haut nicht, wenn beim Training Make-up getragen wird! Denn nahezu jede Foundation bietet einen Mindestschutz vor schädlichen Umwelteinflüssen (auch vor Pollen und Feinstaub) und spendet Feuchtigkeit.