



Diese Fehler sollten beim Duschen vermieden werden

Diese Fehler sollten beim Duschen vermieden werden

Viel hilft viel. Diese Denkweise ist beim Duschen fehl am Platze. Insbesondere in der weiblichen Intimzone. Denn das ist die empfindlichste Haut am gesamten Körper. Frauen sollten dort also nicht Reinigungsgele, Seifen oder kratzige Duschschwämme anwenden. Da viele Duschbäder oder Seifen einen stark alkalischen pH-Wert haben, welcher den natürlichen Säureschutzmantel der Haut angreift. Es steigt dadurch das Risiko für Blasenentzündungen und Scheidenpilze. Aus diesem Grund ist für die Reinigung der weiblichen Intimzone nur eins am besten: lauwarmes Wasser. Gleiches gilt für die Analregion. Auch an dieser Stelle ist die Haut sehr empfindlich. Kräftiges Rubbeln mit einem Schwamm beispielsweise ist nicht ratsam.

Zu heißes Wasser trocknet aus

Doch nicht nur zu viel Seife oder Duschgel setzen der Haut zu, auch die Temperatur des Wassers kann Auswirkungen haben. "Denn ist das Duschwasser zu heiß, führt dies zu Austrocknungen der Haut", erklärt Dr. Sybille Thoma-Uszynski, Hautärztin in Berlin-Mitte. Ein Feuchtigkeitsverlust der Haut findet auch bei zu langem Duschen statt. Ganz auf die reinigenden Stoffe muss beim Duschen nicht verzichtet werden, aber es reicht, wenn Duschgel und Seifen in geringen Mengen ihren Weg auf die Haut finden. Dies gilt insbesondere für Menschen mit empfindlicher oder trockener Haut. Denn einige Substanzen können bei diesen Menschen als Allergene wirken, also allergische Reaktionen auslösen. Milde Duschöle ohne Duftstoffe sind in diesen Fällen besser.

Shampoo für den Kopf und nicht für den Körper

Einige Menschen nutzen das Shampoo auch gleich zum Einseifen des Körpers. Dies mag vielleicht praktisch sein, nicht immer ist es aber ratsam. Denn gerade Schuppenshampoos enthalten chemische Verbindungen wie Climbazol und Pirocton-Olamin, welche gegen Pilze und Bakterien wirksam sind und dadurch gut zur Pilz- und Schuppenbekämpfung auf der behaarten Kopfhaut angewandt werden können. Auf der Haut des Körpers sind sie jedoch ungeeignet und können zu Rötungen der Haut und Juckreiz führen.

Pressekontakt

Priv.-Doz. Dr. med. habil. Sybille Thoma-Uszynski

Frau Priv.-Doz. Dr. med. habil. Sybille Thoma-Uszynski
Brunnenstr. 160
10115 Berlin

hautarzt-mitte.de
info@hautarzt-mitte.de

Firmenkontakt

Priv.-Doz. Dr. med. habil. Sybille Thoma-Uszynski

Frau Priv.-Doz. Dr. med. habil. Sybille Thoma-Uszynski
Brunnenstr. 160
10115 Berlin

hautarzt-mitte.de
info@hautarzt-mitte.de

In unserer Praxis für Dermatologie und Venerologie bieten wir Ihnen ein breites Spektrum an diagnostischen, therapeutischen und prophylaktischen Leistungen, mit denen wir Ihrer Haut zu mehr Gesundheit und Schönheit verhelfen. Dabei setzen wir auf modernste Verfahren und Technologien, um so präzise und damit schonend wie möglich arbeiten zu können. Von zentraler Bedeutung ist für uns zudem, unsere Patienten bei jeder Behandlung "mitzunehmen", also ausführlich über den Befund, die Behandlungsoptionen und deren Vor- und Nachteile zu beraten.