

Schöner Schauer

Frischekick oder Entspannungsritual, Dufterlebnis oder sanfte Massage – unter der Dusche wird auch die Seele gestreichelt. **Steffi Schmitz**

Ab unter die Dusche!», heißt es täglich für zwei Drittel der Österreicher. Vor allem morgens gehören zehn Minuten unterm heißen Wasserstrahl zum Aufwach-Ritual. Für Dermatologen ist das allerdings zu lange und zu heiß. Sie empfehlen drei bis fünf Minuten Duschvergnügen bei höchstens 35 Grad. Das genügt völlig, um sauber zu werden – und schont den Schutzfilm der Haut.

Weniger ist auch beim Duschgel mehr: Eine haselnussgroße Menge reicht, wenn man sich beim Einseifen vor allem auf Schwitzzonen wie Achseln, Füße, Brust oder Rücken konzentriert.

Leider steckt in konventionellen Produkten immer noch zu viel Chemie: billige Farb-, Duft- und Konservierungsstoffe, künstliche Emulgatoren, Mikroplastik und vor allem der berühmte Schaumschläger Sodium Laureth Sulfate, ein aggressives Tensid zur Reinigung, das die Haut reizen kann.

Weniger ist mehr, sowohl bei der Temperatur als auch bei der Duschzeit. Drei bis fünf Minuten bei 35 Grad reichen aus und schonen die Haut.





Wer dagegen mit zertifizierter Naturkosmetik duscht, der kann Schaum, Pflege und Duft unbeschwert genießen. Denn hier machen natürliche Zucker- oder Kokostenside beziehungsweise waschaktive Aminosäuren einen sauberen Job. Mittlerweile gibt es sogar komplett tensidfreie Duschcremes mit Lavaerde. Für ein gepflegtes Hautgefühl sorgen natürliche Öle aus Sesam, Olive, Mandel oder Avocado. Hautschmeichler sind auch Mango-, Shea- und Kakaobutter. Gegen den Feuchtigkeitsverlust arbeiten Aloe-vera-Extrakt und pflanzliches Glycerin effektiv an.

Für Nasenmenschen ein unverzichtbares Extra: der Duft aus natürlichen ätherischen Ölen. Schlafmützen lieben Zitrusnoten als Wachmacher, für Männer gibt es holzig-krautige Düfte wie Kiefer und Rosmarin. Wer es sinnlich mag, der kann sich unter einem speziellen Regenduschkopf in eine Wolke aus Mango, Frangipani oder Vanille hüllen.

TIPPS

Abends:

Abendliches Duschen baut Stresshormone ab und lässt uns gerade nach einem schweißtreibenden Sommertag besser schlafen. Aber bitte nicht eiskalt abbrausen, da sich die Blutgefäße erst zusammenziehen, dann wieder weiten und für erneute Schweißausbrüche sorgen.

Für Sensible:

Nur zwei- bis dreimal die Woche zu duschen reicht bei empfindlicher Haut aus – und übrigens eigentlich auch bei allen anderen Hauttypen! Zwischendurch tut's der Waschlappen.



Problematisch können Duftstoffe allerdings für Menschen mit sensibler Haut sein. Zum Glück gibt es mittlerweile viele parfümfreie Sensitiv-Produkte, die zudem noch mit hautberuhigenden Extrakten punkten. Man greift am besten zu einer Duschcreme oder einem Duschbalsam. Aber auch wenn hier der Fettanteil zwischen 40 und 80 Prozent liegen kann, erspart einem das nicht das anschließende Eincremen.

Bei immer mehr Menschen liegt auch ein Stück Naturseife auf der Duschrablage, zum Beispiel Aleppo-Seife aus Olivenöl. Sie punktet mit wenigen Inhaltsstoffen, wenig Verpackung und wird als basische Pflege auch von Neurodermitikern und Schuppenflechte-Patienten geschätzt.

Duschgels haben eine leichtere Konsistenz und schäumen stärker. Sie eignen sich sehr gut für normale oder fettige Haut, weil diese die hauteigenen Lipide nach dem Duschen problemlos wiederaufbaut. Auch ein wöchentliches Duschpeeling ist für diese Hauttypen völlig okay. Die Peelings enthalten kleine Rubbelpartikel aus Meersalz, Bambuspulver oder Jojobawachs, die Hautschüppchen entfernen und die Durchblutung ankurbeln.

2-in-1-Produkte für die Männer

Unterstützend wirkt eine Massage mit Luffaschwamm, Sisalhandschuh oder einem speziellen Roller. Anschließend kann die Haut straffende Wirkstoffe wie Birkenextrakt oder Koffein viel besser aufnehmen.

Männer mit ihrer dickeren und elastischeren Haut können darauf verzichten. Weil sie aber stärker schwitzen und mehr Talg produzieren, stehen die Herren öfter unter der Dusche als die Damen. Allerdings muss es bei ihnen zumeist schnell und effektiv zugehen. Deshalb mögen viele 2-in-1-Produkte, also Shower-Gel und Shampoo in einem. Diese Produkte bieten einen Mix aus reinigenden und rückfettenden Substanzen, der nicht zu ölig für die Haare und nicht zu tensidhaltig für den Körper ist.

Dieser Artikel ist in Zusammenarbeit mit der Zeitschrift Cosmia entstanden.

Anzeige

Betriebsführungen
von 1. April bis 31. Oktober

- Naturkosmetik
- BIO-Schokolade
- Bierbrauerei
- Bahnerlebnis

WORLD OF STYX
KONTROLLIERT BIO CONTROLLED

FAMILIEN GEHEIM TIPP

GUTSCHEIN im Wert von **9,50 Euro**
FÜR EINE GRATIS FIRMENFÜHRUNG
IN DER WORLD OF STYX
gültig für 1 Person

Kontakt: World of STYX
Am Kräutergarten 6
A-3200 Ober-Grafendorf
Telefon: 02747 / 3250
firmenbesichtigung@styx.at
www.betriebsfuehrung.at

AGENDA



ARCHE NOAH BIO PFLANZENMARKT UND TAUSCHMARKT

1. MAI 2019, SCHLOSS SCHILTERN

Ergattern Sie eine Pflanzenkuriosität oder lassen Sie sich von der großen Vielfalt inspirieren. www.arche-noah.at



LANGE NACHT DER DEMETERHÖFE 18. MAI 2019

Besuchen Sie einen der 230 Demeterhöfe in Österreich. Weitere Infos demnächst unter www.demeter.at.



VEGANE SOMMERFESTIVALS 17. BIS 18. MAI IN INNSBRUCK UND 31. MAI BIS 1. JUNI 2019 IN GRAZ

Den veganen Lebensstil unter freiem Himmel genießen mit Kochshows und Workshops etc. www.veganmania.at



VOGELEXKURSION AM WAGRAM 9H 19. MAI 2019

Vogelkundliche Wanderung in der Neudegger Weingartenlandschaft mit anschließender Bioweinverkostung auf dem Arkadenhof, 3471 Neudegg 6. Anmeldung erwünscht auf wein@hausdorf.at



VORSCHAU JUNI/JULI 2019

IM FOKUS: BIO-CONVENIENCE

Bio und Convenience – wie passt das zusammen? Wir sind der Frage nachgegangen, denn ganz ohne Convenience geht es in den meisten Haushalten heute nicht mehr. Wir zeigen, in welchen Fällen die Verwendung von fertigen Produkten sinnvoll sein kann.

WEITERE THEMEN:

- ▶ MISO – die traditionelle asiatische Würzzutat.
- ▶ NEUHEITEN-GEWINNSPIEL – Mitmachen und Preise gewinnen.

Die nächste Ausgabe finden Sie ab Ende Mai 2019

kostenlos in Ihrem Fachgeschäft. www.oliv-zeitschrift.at

Anzeige

AYURVEDA DAYS

25. & 26. MAI 2019 MUSEUMSQUARTIER THE HEALTHY WAY OF LIFE!

www.ayurveda-days.at

Zum
2. Mal in
Wien!

