



In Sportschuhen gegen schlappe Haut

11 Den Falten davonlaufen

Schwimmen, Radfahren, Joggen oder auch nur ausgedehntes Spazierengehen: Für viele bedeutet Bewegung ohnehin Genuss pur. Beiläufig wird beim regelmäßigen Sporteln die Abwehrkraft gestärkt, Stress abgebaut, der gesamte Stoffwechsel aktiviert. Auch die Hautzellen erhalten eine ausgiebige Sauerstoff- und Nährstoff-Dusche, wenn man in Sportschuhen über die Wiesen trabt. Die gesteigerte Durchblutung lässt unseren Teint rosig, jugendlich und frisch aussehen. Die Stärkung von Muskeln und Bindegewebe strafft die gesamte Silhouette und damit auch die Haut.

12 Frische Luft tanken

Wer im Freien aktiv ist, setzt in Sachen Schönheitspflege noch eins drauf: Das natürliche Altern der Haut steht in direkter Verbindung mit der Sauerstoffversorgung; schon ab dem 20. Lebensjahr beginnen die Kapillaren, dem Gewebe we-

niger Sauerstoff zuzuführen; damit werden weniger Nährstoffe zu den Zellen transportiert, so dass diese allmählich „verhungern“. Die Frischluftzufuhr setzt dem etwas entgegen: Wer sich regelmäßig draußen aufhält, pumpt jede Menge Sauerstoff in seine Lungen, und zwar zu 95 Prozent über die Atmung und zu fünf Prozent über die Haut. Dadurch werden der Zellstoffwechsel und die Kollagenproduktion angekurbelt, was das Hautbild jünger und frischer aussehen lässt. Auch Atemübungen – ob beim Yoga, Pilates oder Qi Gong – versorgen den Organismus und damit alle Körperzellen vermehrt mit Sauerstoff. Um der Haut uneingeschränkt Gutes zu tun, darf bei Outdoor-Aktivitäten natürlich der ausreichende Sonnenschutz nicht fehlen.



13 Mit sich ins Reine kommen

Apropos: Ob man sich bei Yoga, Qi Gong, Tai Qi entspannt – jede der Methoden ist eine Wohltat für den Organismus und die Haut. In der Ruhe liegt nicht nur die Kraft, sondern auch die Schönheit. Körper und Geist kommen in Einklang, Stress wird abgebaut. „Es besteht ein enges Wechselspiel zwischen Körper und Seele“, betont Dr. Verena Beck, Dermatologin in Wien. Ist man innerlich gestresst, werden vermehrt Stresshormone ausgeschüttet; in der Folge werden Fettdepots angeknabbert und Fettpölsterchen im Gesicht rascher abgebaut – es kommt zu Augenringen und fahler Gesichtshaut. Weil Stress außerdem die Schutzfunktion der Haut beeinträchtigt, haben Krankheitserreger leichtes Spiel – auch ein Grund, weshalb man sich schneller einen Infekt einfängt oder bestimmte Hauterkrankungen (z. B. Neurodermitis, Schuppenflechte) sich bei Stress verschlechtern.

Fotos: © DAK-Gesundheit/Egel, djd/Traumeel thx, Photo Disc



14 Im Wechselschritt (die Haut) entspannen

Ob bei Tango oder Walzer, Zumba oder Ballett: Beim Tanzen kann man sich – und die Haut – wunderbar entspannen. Der Grund: Endorphine, die durch die Bewegung und den Spaß ausgeschüttet werden. Die Kondition verbessert, wer über einen längeren Zeitraum hinweg dreimal pro Woche 30 Minuten lang bei entsprechender Pulsfrequenz durchhält. Das vegetative Nervensystem, das etwa Atmung, Verdauung oder Stoffwechsel steuert, wird deutlich gekräftigt, zudem werden die koordinativen Fähigkeiten verbessert und das Gedächtnis trainiert. Wer durch die Bewegung entspannt, selbstbewusst und locker ist, erhöht damit ganz beiläufig seine Attraktivität. Für Tanzmuffel darf es natürlich ein Alternativprogramm mit Spaßfaktor sein.

15 Dem Körper kalt-warm geben

Wer gleich nach dem Aufstehen unter die Dusche geht, hüpfert damit in einen richtigen Jungbrunnen: Durch abwechselnd warme und kalte Temperaturreize lässt sich der Hautstoffwechsel nämlich schön ankurbeln. Denn damit stimuliert man die Durchblutung sowie die kleinen Blutgefäße, die für den Transport der Nährstoffe in die äußere Hautschicht verantwortlich sind; auch die Wärmeregulation der Haut wird verbessert. Und: Die Haut wird straffer und schöner – sogar der Cellulite lässt sich mit der wohltuenden Wasserkur entgegenwirken. Und so macht man's richtig: Auf einen längeren Wärme- sollte ein kurzer Kältereiz folgen. Nach dem Duschen nicht abtrocknen, sondern sich über den feuchten Körper einen Bademantel anziehen oder nochmals ins Bett kuscheln.

