

GENERATION TRIATHLON



von Imke Schiersch

Unsere Außendarstellung. Unsere Vitalität. Unsere Schönheit. Unser Wohlbefinden, unsere Gesundheit. All dieses spiegelt sich in unserer Körperoberfläche wieder: Haut, Haare und Nägel. Und aus genau diesen Gründen macht es für uns Triathleten Sinn, sich ein wenig intensiver mit der Kosmetik und den Pflegegewohnheiten zu beschäftigen. Denn kaum einer wird abstreiten können, dass Cremes, Shampoos, Lotionen oder Deos sich in unserem Gebrauch befinden. Schließlich sind wir selbst bei 35 Trainingsstunden an sieben Tagen in der Woche noch 133 Stunden Mensch!

Oberflächenveredelung

Sommer, Sonne, Sonnenschein ...
alles nur nicht hässlich sein



Behandlung und Pflege

Aber mit was waschen und pflegen wir uns nun, damit dies optimal funktioniert? Immer mehr Menschen interessieren sich für natürliche Kosmetik. Oft wird der Verbraucher von den in der Kosmetikbranche nicht geschützten Begriffen „Bio“ oder „mit natürlichen Substanzen“ gelockt, die sich dann im ganzen Produkt in einem „Meer“ von Chemikalien verlieren. Man findet nach der Aussage von Testzeitschriften in Shampoos, Cremes und Waschmitteln auch heute noch Substanzen, die sich auf der Liste der krebserregenden Stoffe befinden. Auch wenn man die Tests immer genau lesen muss, verwundert es niemanden, dass die Naturkosmetik meistens die vorderen Plätze belegen. Leider gehört in der konventionellen Kosmetik der Gebrauch von Chemikalien, Paraffinen und Silikonen zum Standard, die sich weit entfernt von einer biologischen Abbaubarkeit bewegen. Wir sollten auch nicht erwarten, dass ein Mineralölprodukt in unsere Haut einzieht, geschweige denn, diese atmen lässt, während sie in der Medizin als Schutzschicht verhindert, dass zum Beispiel ein Präparat in die Haut einzieht.

Die Haut ist mit einer Oberfläche von circa zwei Quadratmetern unser größtes Organ und bei einer Dicke von einem Millimeter bis zu drei Kilogramm schwer. Sie bildet den Schutz vor eindringenden Substanzen, scheidet Gifte aus und reguliert die Körpertemperatur und einen Teil des Wasserhaushaltes. Zusätzlich betätigt sie sich als Vorratskammer für schlechtere Zeiten. Hoffen wir darauf, dass wir dieses Können nicht direkt vor unserem wichtigsten Wettkampf voll ausschöpfen müssen! Und ganz nebenbei ist die Haut ein Sinnesorgan, auf das wir uns verlassen können. Sie meldet uns zuverlässig alle sinnlichen

Augenblicke und Berührungen. Selbst wenn Augen, Mund, Nase und Ohren uns „verlassen“, wird zuverlässig an das Gehirn die Meldung versandt: heiß – kalt – spitz – sanft – fest ... und so weiter! Aus drei Schichten bestehend (Ober-, Leder- und Unterhaut) wird sie von unten her versorgt! Die Gesundheit dieses Organs ist abhängig vom Schlaf plus Entspannung, gesunder Ernährung, frischer Luft, Sonnenlicht, körperlicher Aktivität und natürlich der richtigen Pflege. Wenn alle Faktoren zusammenkommen, blüht unser Stoffwechsel auf und die optimale Hautatmung ist gegeben!



Informiert

Die zertifizierte Naturkosmetik hat es sich außerdem zur Aufgabe gemacht, eine Volldeklarierung auf die Packung zu schreiben, was uns Normalverbraucher als Nichtchemiker darüber informiert, was man so ganz nah an sich heran und sogar unter die Haut einziehen lässt. Ganz schick zu wissen ist es auch, dass die echten Bioprodukte an freiwilligen Menschen getestet werden und nicht an unfreiwilligen Tieren mit zum Teil äußerst fragwürdigen Methoden. Da werden Ratten mit Substraten gefüttert, Meerschweinchen unter der Höhensonne verbrannt und vieles Unschöne mehr, an dem man eigentlich nicht teilhaben möchte. Wie nun also pflegen, um schön, dem Alter entsprechend jung und vital auszusehen und präventiv alle Chancen der Gesundheit auf unsere Seite zu bringen?

Inhaltsstoffe

In der Naturkosmetik finden sich aufgrund der Verwendung von Pflanzenstoffen Lösungen für vielerlei Probleme auf der Haut, unter der Haut (muskulär) oder sogar psychischer (entspannender) Natur! Leider verbietet es das Arzneimittelgesetz, dass neben den pflegenden Eigenschaften auch der gesundheitliche Nutzen einer Pflanze deklariert werden darf, wenn nicht dementsprechende Studien vorliegen. Das gilt auch dann, wenn der Nutzen sich schon lange in der Volksgesundheit bewiesen hat. Der interessierte Verwender findet jedoch schnell heraus, dass beispielsweise Lavendel die Haut regeneriert, antibakteriell und beruhigend wirkt.

Füße

Obwohl die Füße sich in der Hauptimpactzone der Athleten befinden, erhalten sie prozentual gesehen am wenigsten Aufmerksamkeit. Erst wenn sie wieder einmal wund und blasig sind, melden sie sich „lautstark“ zu Wort. Neben der allgemeinen oben genannten Entgiftung existieren gut wirksame Cremes, die die Widerstandskraft der Haut erhöhen und unsere Füße vor Mikroben schützen. Auf dem Sektor der Naturkosmetik gibt es allerhand Brauchbares. Die „Happy Feet“-Serie von Martina Gebhardt mit dem Baobab-Baumextrakt bietet einen beachtenswerten kontinuierlichen Schutz. Eine Woche vor dem Wettkampf jeden Abend intensiv eincremen, lässt den Finisher vor Freude staunen. Vorausgesetzt, dass die Nägel gekürzt, die Schuhe groß genug und die Socken ohne Nähte waren!

Generation Triathlon

Kompromissloses Happy Aging. Die Produkte von Frau Gebhardt befinden sich auf dem höchsten Standard der Natürlichkeit. Das attraktive Angebot hält für jeden Anspruch etwas bereit. Die innovativen Produkte von der Männerserie, über die Pflege der sensiblen Haut bis zu den Füßen, machen es leicht, das persönliche Produkt für das Wohlbefinden zu finden!

> www.martina-gebhardt.de

Happy Aging

Ein besonderes Flaggschiff in der Kosmetikbranche ist die Firma Martina Gebhardt Kosmetik. Auch wenn das Unternehmen mit immer mehr kritischeren und kompetenteren Kunden in den letzten Jahren stetig gewachsen ist, muss man aufmerksam nach Frau Gebhardts Produkten Ausschau halten. Ihre Energie und ihre finanziellen Ressourcen setzt Frau Gebhardt lieber in Entwicklung und Forschung ein als in aufwendige Marketingstrategien. Schon als Jugendliche begann sie ihre eigenen Cremes zu mischen, um früh festzustellen, dass hinter einem natürlichen ätherischen Duftöl auch eine Wirkung steht. Sie schreibt sich Happy Aging, den biologisch-dynamischen (Demeter) Anbau ihrer Rohstoffe auf die Flaggen, die kompromisslos chemisch unverändert in ihre Produkte gelangen. Deshalb ist in ihrem Sortiment auch kein Shampoo zu finden. Die Inhaltsangaben sind einfach und verständlich, weil es sich um kostbare und innovative Kombinationen aus Naturprodukten handelt. Ihre Geschichte ist so angenehm und interessant, dass sie neben fünf weiteren weltweit operierenden Kosmetikunternehmensgründerinnen in der Oktoberausgabe 2009 der Brigitte vorgestellt wurde. Beim Lesen ist zu spüren, dass Sie ihrer Passion gefolgt ist und nicht den Marktanteilen und Shareholder-Values.





Jung, frisch ... und mit Schaum

Aquabio wartet mit einer attraktiven Gesichtssystempflege für verschiedene Altersstufen der Haut auf. Die Säulen des Systems stehen auf pflanzlicher, meeresursprünglicher und „goldiger“ Basis. Mit allen Kunstgriffen der Kosmetik wird die Haut gestrafft, stimuliert und geglättet und unterstützt somit die positive Ausstrahlung der Haut dem Alter entsprechend auf das Beste! Ein innovatives Anti-Aging-Programm mit allen Zutaten, die zur Gesichtspflege als Wellness-Programm notwendig sind. Für den Verbraucher gestaltet sich die Beschaffung in diesem Fall sehr günstig, da sie wie auch andere Naturkosmetikprodukte in den Drogeriemärkten Einzug hält. Eine ganz andere Linie verfolgt das Unternehmen neobio. Das Traditionsunternehmen ist als Marke der Reformhäuser bekannt und bringt mit mehr als 80 Jahren Erfahrung viel Know-how mit. Frisch mit Blumen und Früchteextrakten hergestellt und bunt aufgemacht, präsentieren sich Duschgel, Shampoo, Gesichts- und Körperpflegelinie als eine echte Einladung zur Körperpflege. Ein echter Spaß der Sinne schon von außen. Und auch hier findet sich das Siegel der zertifizierten Naturkosmetik, dem man auf jeden Fall Vertrauen entgegenbringen kann. Da steht nicht nur Natur drauf, da ist auch Natur drin!

Im Angesicht des Systems!

Es ist nicht nur das System des Trainings, das uns gut tut. Unsere viel strapazierte Haut dankt es Ihnen, wenn Sie sich Gedanken machen, wie Sie sie fit und gesund halten! Aquabio könnte Ihr Hautsystempflegecoach werden! Für eine zeitlose schöne Haut in jedem Alter! Lassen Sie sich verwöhnen!
> www.aquabio.de



Duftig

Auch die Bio-Deos riechen sich gut. Mittlerweile verzichten auch konventionelle Hersteller auf die nicht unbedingt positiv auf unseren Körper wirkenden Aluminiumsalze. Durch seinen Einfluss auf das neurologische System des Menschen gerät das Metall immer wieder in die Schlagzeilen und wer weiß, was und wie viel sonst noch alles von dem einen oder anderen Inhaltsstoff tatsächlich durch die Haut diffundiert? Somit ist der Griff zum Bio-Deo sicherlich keine dumme Entscheidung. Der Duft bleibt natürlich Geschmackssache – umso besser, dass sich mittlerweile einiges auf dem Feld der natürlichen Kosmetik getan hat. Interessierte können nun losziehen und mit den Testflaschen sich und den Laden beduften.



Ein Gruß vom Leben!

Frisch, fruchtig und duftig! Bunt und schön, die Körperpflegeserie von Neobio. So kann der Tag aufhören und beginnen. Lassen wir uns berauschen!

> www.neobio.de



Tief unter der Haut

Eine wohltuende Massage kommt Ihnen in jeder Hinsicht entspannend, regenerierend oder auch aktivierend zugute. Das Sinnesorgan meldet sich zu Wort. Es ist nicht geistlos darüber nachzudenken, wie neben der mechanischen Arbeit auf den Muskeln, auch das Öl oder die Inhaltsstoffe dem Körper in der gewünschten Weise zugutekommen sollen. Es ist fraglich, ob ein Mineralöl die Haut überhaupt pflegen kann oder eher wie ein verstopfender Ölteppich auf unseren Poren liegt. Sesam-, Mandel-, Walnuss-, und andere pflanzliche Öle sind sicherlich zur Hautpflege besser geeignet und außerdem hervorragende Trägeröle von ätherischen Ölen, die jeweils durchblutend, entspannend und/oder entzündungshemmend wirken sollen. Sportique, ein Kosmetikhersteller für Menschen, die Sport lieben, hält Produkte für unsere Zwecke parat. Es lohnt sich, nach den von außen einfach gestalteten Packungen Ausschau zu halten.



Allzeit schnelle Beine!

Gut massiert: Entspannt oder aktiviert! Der Effekt von Massagen ist unbestritten. Ein gutes Öl kann für den jeweiligen Effekt die Wirkung unterstützen und gleichzeitig pflegen! Sportique bietet Ihnen eine breite Palette von im Sport sinnvoller und nützlicher Kosmetik, die beim Massageöl anfängt und bei der Sitzcreme lange noch nicht aufhört!

> www.sportique.net



Gut eingelegt

An ganz anderer Stelle ist die Diffusion wiederum gewünscht. Basisches Salz! Spätestens nach einem erfrischenden Bad im Meer stellen wir fest, dass die Haut danach in einem recht guten Zustand ist. Auch Salzsolebäder sind dafür bekannt, dass sie entschlacken und der Haut Gutes tun. Für Zuhause gibt es Badesalzzusätze. Vielleicht unspektakulär in der Farbe aber äußerst spannend in der Zusammensetzung ist das Produkt „meine Base“ von P. Jentschura. Die entschlackende Wirkung „ist nicht von schlechten Eltern“ und wird vom Hersteller speziell nach Wettkämpfen empfohlen. Aber versuchen wir es doch mal zum Test vor einem langen Lauf oder einem Wettkampf. Im Speziellen die Füße, die zu Blasen neigen: Gut in „meine Base“, „Salzfußbad“ oder Meersalz eingeweicht, gebürstet und dann die Hornhaut mit einem Bimsstein abgetragen, lässt Wunder geschehen.



Ein Bad im „Mehr,,!

Wer hätte gedacht, dass wir neben der oralen Einnahme von Mineralien auch einmal ein mineralisches Bad nehmen. Spannend und entspannend zugleich ist der Effekt auf unsere Haut und den gesamten Körper! Sauer gibt es bei „Meine Base“ von P. Jentschura nicht.

> www.p-jentschura.com



Dach über der Haut

Um die Funktion unserer Haut intakt zu halten, sollte sie vor allen Dingen gegen zu viel UV-Strahlung geschützt werden. Da wir sicherlich Vielverwender dieser Produkte sind, sollten wir uns auch dahingehend über deren Filtereigenschaften informieren. Chemische Filter stehen im Verdacht, gesundheitsschädlich für Kinder zu sein und Langzeitstudien dazu wird es sicherlich nicht geben. Grundsätzlich sind mineralische Filter vorzuziehen, die vor allem in der Naturkosmetik verwendet werden. Der einzige Nachteil, sie weißeln! Aber lieber vorübergehend als eine Kalkleiste herumlaufen, als leuchtend rot verbrannt und überhitzt! Das gilt natürlich auch für die Lippen. Auch wenn sie für viele Herren der Schöpfung nicht rot genug sein können, sind sie in diesem Zustand viel empfindlicher, und eine gute Lippenpflege tut not. Nicht nur die Sonne, auch hohe und tiefe Temperaturen und so manches Wässerchen, in dem wir schwimmen, hat seinen Einfluss auf die supersensible Haut der Lippen. Auch hier gilt das Prinzip: mehr Erfolg ohne Paraffine. Natürliche Wachse und Öle haben einen nachhaltigeren Effekt und machen die Lippen final nicht abhängig vom Schmierer.

Vertrauen

Zertifikate sollen dem Verbraucher weiterhelfen. Leider hat sich die Branche noch nicht auf ein einheitliches übergreifendes Siegel geeinigt. Achten Sie beim Kauf des Produktes Ihrer Wahl auf die folgenden Hinweise:

- Frei von synthetischen Farb- und Duftstoffen.
- Ohne Paraffine oder andere Inhaltsstoffe aus der Erdölchemie.
- Zertifiziert durch die Qualitätssiegel „Kontrollierte Naturkosmetik“ und ECO Control.
- Tierversuchsfrei gemäß der BDIH-Kriterien für Naturkosmetik beziehungsweise „International manufacturers association against animal testing for cosmetics“ (www.ihtk.de).

Gut gepflegt ist halb gewonnen!

Bereits in der TRITIME, Ausgabe 2-2008, beschäftigte sich Imke Schiersch intensiv mit dem Thema „Haut“ und berichtete über ihre Erfahrungen im Umgang mit unserem größten Körperorgan. Interessierte können diesen Artikel im Internet unter www.tritime-magazin.de (Menüpunkt „Hautsache“) nachlesen.



THE GLOBAL SHOW

LEADING THE TRENDS

Die weltweit führende Messe für Fahrräder, Equipment, Bekleidung, Reisen und mehr.

Friedrichshafen

1. – 4. September 2010

Publikumstag

4. September 2010

www.eurobike-show.de



MESSE FRIEDRICHSHAFEN