

DUSCHMEISTER

Der Spezialist für Dusche und Bad

PRESSEMITTEILUNG

Deutschlands Dusch-Diagnose

ExpertInnen geben Duschtipps für schöne, gesunde Haut und der „Germany’s Next Topmodel“-Coach Papis Loveday gewährt einen Einblick in seine persönliche Dusch-Routine

- Zu **häufiges Duschen** kann die **Haut austrocknen**, da das Duschwasser ihr die Feuchtigkeit entzieht und den natürlichen Schutzmantel der Haut zerstört.
- Die perfekte **Duschzeit**, um die Haut nicht überzustrapazieren, liegt zwischen **5 und 10 Minuten**.
- Die ExpertInnen empfehlen **Wechselduschen**, weil diese die **Blutgefäße trainieren** und den **Kreislauf stimulieren**.
- **Silikone, Parabene** und **chemische Konservierungsmittel** haben laut der Expertin eine **hautreizende Wirkung**. Deshalb empfiehlt sie ein natürliches Shampoo.

Hamburg, 19. Oktober 2021 – Unsere **Haut** schützt uns vor äußeren Einflüssen wie Hitze und Licht, verhindert aber auch Verletzungen und Infektionen. Umso wichtiger also, dass wir sie angemessen behandeln und pflegen. Doch tun wir das überhaupt?

Um diese Frage zu beantworten, hat der Bad-Spezialist **Duschmeister** das Zusammenspiel von Duschgewohnheiten und der Gesundheit der Haut untersucht. Das Unternehmen hat sich zur Aufgabe gemacht, zu klären, ob unser Duschverhalten dem größten Organ des Körpers schadet und inwiefern das verhindert werden kann.

Und wer könnte diese Fragen besser beantworten als **ExpertInnen der Dermatologie**, dem medizinischen Fachgebiet der Haut? **Frau Dr. med. Susanne Steinkraus** und **Herr Dr. med. Ralf Merkert** teilen ihr medizinisches Fachwissen rund um das Thema Duschen und dessen Auswirkungen auf Haut und Haar. Und auch der Schönheitsexperte **Papis Loveday**, internationales Topmodel und Germany’s Next Topmodel Coach, hat diese Fragen beantwortet. Duschmeister präsentiert: **Deutschlands Dusch-Diagnose**.



Die optimale Duschkdauer

Laut ExpertInnen liegt die perfekte Duschzeit **zwischen 5 und 10 Minuten**. Eine **Umfrage**, die im gleichen Zuge mit Google Surveys unter **mehr als 4.000 TeilnehmerInnen** durchgeführt wurde, zeigt, dass circa **25 % der Befragten zu lange duschen**. Und auch das Topmodel Papis Loveday duscht mit 30 Minuten um einiges länger als DermatologInnen empfehlen. Dadurch kann die Haut austrocknen.

Frau Dr. med. Susanne Steinkraus erklärt, woran das liegt: „*Zu lange und auch zu warme Brausebäder sowie viele konventionelle Pflegeprodukte greifen den natürlichen Säureschutzmantel der Haut an. Beim Duschen spülen wir*

deshalb nicht nur Keime, Schmutz und Hautschüppchen ab, sondern auch körpereigene Fette, die uns eigentlich schützen sollen. Die Hautbarriere kann dadurch gestört werden.“

Beide ExpertInnen betonen jedoch, dass eine gesunde Haut eine tägliche Dusche aushalten kann, sie aber mit weniger Duschen ausgeglichener wäre.



Die richtige Temperatur

Aber nicht nur die Dauer des Duschens spielt eine Rolle für die Hautgesundheit. Auch zu heißes Wasser kann die Haut verstärkt austrocknen, weshalb die ExpertInnen von Warmduschen abraten. Sie empfehlen **Wechselduschen**, die die Blutgefäße trainieren und förderlich für die Hautgesundheit sind. Wie die Umfrageergebnisse jedoch zeigen, duschen **57 % der Befragten hauptsächlich warm und unterstützen ihre Hautgesundheit damit nicht**. Auch der Germany's Next Topmodel Coach Papis Loveday duscht am liebsten heiß: „Für mich als Afrikaner ist kaltes Wasser zu heftig, deshalb bin ich eher ein Warmduscher“, erzählt er.



Das richtige Shampoo

Die Wahl des Shampoos kann die Hautgesundheit ebenfalls beeinflussen. Genauer genommen die Kopfhautgesundheit. Die Dermatologin Frau Dr. med. Susanne Steinkraus betont, dass Shampoos, die stark entfettende Tenside, Duftstoffe oder chemische Konservierungsstoffe enthalten, die Kopfhaut reizen können. Auch Silikone und Parabene können die Kopfhaut aus dem Gleichgewicht bringen und den zarten körpereigenen Schutzfilm zerstören. Ein **natürliches Shampoo** sei besser und greife die Haut weniger an. Dr. med. Ralf Merkert ergänzt, dass eine **flüssige Shampoo-Konsistenz** die Haare am wenigsten irritiere. Folglich scheint ein natürliches Flüssigshampoo die beste Wahl zu sein.

Weitere Ergebnisse sowie die vollständigen Zitate und die Umfragedaten inklusive der Methodik finden Sie hier: www.duschmeister.de/service/dusch-diagnose/

Zusätzliches Bildmaterial kann [hier](#) abgerufen werden.

###

Über Duschmeister

Duschmeister.de zählt zu den führenden deutschen Bad-Spezialisten im Internet. Das in Ahrensburg bei Hamburg ansässige und deutschlandweit tätige Unternehmen hat seit 2008 Lösungen aller Art für das Badezimmer im Programm. Neben einer Auswahl aus über 10.000 Duschkabinen bietet Duschmeister Badmöbel, Badewannen, Badheizkörper, Badkeramik und Armaturen an. Duschmeister arbeitet fast ausschließlich mit europäischen Herstellern zusammen, die – wie das Unternehmen selbst – höchste Qualitätsansprüche an ihre Produkte stellen. Das Unternehmen ist in Deutschland, Spanien (Profiltek) und Dänemark (Scanbad) tätig.

Pressekontakt:

Louisa Maria Grund

Claneo GmbH

Email: louisamaria.grund@claneo.com

