

# MeilenerAnzeiger

(/?L=0)

Amtliches, obligatorisches Publikationsorgan der Gemeinde Meilen

## Sommer, Sport und Hautprobleme

06.08.2020 | Ratgeber | Von Dr. med. Petra Becker-Wegerich

Outdoor-Sport im Sommer ist beliebter als denn je, trotz oder wegen Corona. Dabei wird die Haut auch vermehrt mechanischen Belastungen, Hitze, Kälte, UV-Strahlung, Krankheitserregern oder Kontaktallergenen ausgesetzt.

Die Diagnose und Behandlung der häufigsten mechanischen Sommer-Sport-Hautveränderungen ist nicht immer einfach. Damit sich unser grösstes Organ rasch wieder erholt, muss es richtig gepflegt werden. Dr. med. Petra Becker-Wegerich vom Ästhetik- und Laserzentrum Zürichsee weiss, was zu tun ist.

### Mechanische Hautveränderungen, Einblutungen

Bei Läufern, Wanderern und Fussballern, bei Tennisspielern und Golfern werden gelegentlich schwärzliche Nagel- oder Fersen (Black-heel)-Einblutungen beobachtet.

Tipp: Nägel vor dem Sport kurz schneiden. Wenn die dunkle Veränderung bestehen bleibt, Dermatologen aufsuchen.

### Jogging- und wanderbedingte Blasen

Tipp: Wanderschuhe langsam eintragen, Wattepads oder Pflaster mitführen. Intakte Blasen mit Nadel anstechen, Wasser ausdrücken und «Hautdach» als natürliches Pflaster belassen.

### Pilzinfektionen, «athlete's foot»

Pilze lieben eine feuchte und warme Umgebung, wie sie im Sportschuh, in Spa-Anlagen oder Duschen vorkommt. Oft kleine schmerzhaft Risse zwischen den Zehen. Aber auch nur als trockene, schuppige Haut sichtbar.

Tipp: Zehenzwischenräume penibel reinigen und abtrocknen. Evtl. prophylaktisch Antipilzcreme auftragen und Schuhe pudern.

### «Militärfüsse»

Keine Pilze, sondern Bakterien, die lochartige Hautdefekte verursachen.

Tipp: Dermatologen aufsuchen.

### Pityriasis versicolor

Diese oberflächliche Pilzinfektion wird durch Schwitzen begünstigt. Helle, aber auch gerötete Stellen, vor allem am Oberkörper

Tipp: antimykotische Cremes oder Shampoos.

### Anstrengungsinduzierte Urticaria

Juckende Quaddeln während oder nach dem Sport, entstanden durch die Anstrengung selber, aber auch durch Schwitzen, Kälte oder Vibration. Auch infolge Nahrungsmittelallergien und gleichzeitiger körperlicher Belastung möglich.

Tipp: Allergieabklärung, Antiallergicum vor der Anstrengung, evtl. Notfallset.

**Dr. med. Petra Becker-Wegerich, Ästhetik- und Laserzentrum Zürichsee, Meilen**

---



Twittern

AZ Meilen · Bahnhofstrasse 28 · 8706 Meilen · Telefon 044 923 88 33 (tel:+41449238833) ·  
info@meileneranzeiger.ch (mailto:info@meileneranzeiger.ch)

© Copyright 2020 by MeilenerAnzeiger · Impressum (/service/impressum/?L=0)