

Morgens frisch oder abends entspannt: Wann ist Duschen am besten?

Erfahren Sie, ob morgens oder abends duschen besser für Ihre Gesundheit ist. Experten analysieren Vor- und Nachteile.



Nachrichten AG

University of Leicester, Leicester, Vereinigtes Königreich

- Die Frage, ob man morgens oder abends duschen sollte, beschäftigt viele Menschen. Eine Diskussion über diesen zeitlichen Aspekt hat die Mikrobiologin Primrose Freestone von der University of Leicester angestoßen. Die Vor- und Nachteile beider Duschzeiten sind vielfältig und hängen stark von individuellen Bedürfnissen und Lebensumständen ab. Diese Erkenntnisse sind nicht nur für Hygiene und Wohlbefinden maßgeblich, sondern sie können auch weitreichende Auswirkungen auf die Hautgesundheit haben.

Morgenduschen haben den Vorteil, dass sie helfen, den Tag frisch und munter zu beginnen. Während des Schlafs schwitzen

Menschen, was zu einer Ansammlung von Mikroben auf der Haut führt. Ein duschen am Morgen entfernt diese Mikroben sowie abgestorbene Hautzellen und Keime, die sich in der Bettwäsche befinden. So kann man Hautunreinheiten durch das nächtliche Schwitzen vermeiden. Eine kühle Morgendusche gibt zudem einen erfrischenden Kick und aktiviert den Körper für die Herausforderungen des Tages. Laut **n-tv** wird darauf hingewiesen, dass das Duschen ein wichtiger Bestandteil der Hygiene ist, unabhängig von der Tageszeit.

Vorteile der Abenddusche

Abendliches Duschen bringt ebenfalls eine Reihe von Vorteilen mit sich. Tagsüber sammeln sich Schweiß, Talg, Staub und Pollen auf der Haut, die durch das Duschen am Abend entfernt werden. So wird verhindert, dass diese Partikel ins Bett mitgenommen werden. Darüber hinaus kann warmes Wasser am Abend den Körper beruhigen, den Kreislauf senken und somit die Schlafqualität fördern. Dies ist besonders wichtig für körperlich aktive Personen oder Allergiker, die auf eine saubere Umgebung angewiesen sind. Laut **oe24** bietet die Abenddusche entscheidende Vorteile für die Schlafhygiene.

Dennoch warnen Dermatologen vor übermäßigem Duschen. Zu häufiges Duschen kann den natürlichen Säureschutzmantel der Haut schädigen. Dies könnte zu einem Teufelskreis führen, in dem man aufgrund eines unangenehmen Geruchs häufiger duschen muss. Es wird empfohlen, nicht täglich zu duschen, es sei denn, man ist aktiv oder arbeitet in sehr schmutzigen Umgebungen. In solchen Fällen ist es wichtig, auf die Dauer, Temperatur und Menge der verwendeten Seife zu achten, um die Haut zu schützen.

Der richtige Duschzeitpunkt

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass es kein klares Richtig oder Falsch gibt, wenn es um die Duschzeit geht. Der beste Zeitpunkt zum Duschen hängt von den persönlichen

Vorlieben und der individuellen Lebenssituation ab. Während eine Abenddusche für aktive Menschen und Allergiker vorteilhaft ist, können Menschen, die nachts stark schwitzen oder Schwierigkeiten haben, am Morgen wach zu werden, von einer Morgendusche profitieren. Wichtig ist nicht nur der Duschzeitpunkt, sondern auch der regelmäßige Wechsel der Bettwäsche, der mindestens einmal pro Woche erfolgen sollte, um eine hygienische Schlafumgebung zu gewährleisten.

Details	
Ort	University of Leicester, Leicester, Vereinigtes Königreich
Quellen	• www.oe24.at • www.n-tv.de • www.ncbi.nlm.nih.gov

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at