

DAHEIM DUSCHEN! OK ODER DANEBEN?

Pro



Thomas Borowski

48 Jahre, Sportfan, liebt den gut riechenden Körper nach der Dusche, mag aber die sockenfusselübersäte-proppenvolle-strengmüffelnde ASVZ-Garderobe nicht.

Machst du den Fehler auch? Duschst du am Morgen, um wach zu werden, hüpfst nach dem ASVZ-Sport nochmals unter die Dusche und wäschst dir am Abend zum dritten Mal mit Shampoo und Seife die Tagesanstrengung von der Haut? Dann gute Nacht für die ausgelaugte Haut und furztrockene Haare. Lass es dir an dieser Stelle gesagt sein: Auch wenn uns die Kosmetikindustrie was anderes sagt – zu viel Duschen ist ungesund, dermatologisch bewiesen!

Deshalb: Lieber einmal weniger duschen als den grassierenden Gutriechfimmel um jeden Preis mitzumachen. Es reicht doch vollkommen aus, die Körperreinigungskadenz dem eigenen Programm anzupassen. In der Regel geht man ja sauber ins Indoor-Training (Outdoor-Sport ist wieder eine andere Geschichte), bewegt sich und schwitzt (und wird dabei nicht dreckig). So what! Schweiß ist nichts anderes als saure Flüssigkeit auf sauberer Haut. Da reicht es doch, sich vor dem Nachhausegehen mit einer Katzenwäsche allfälligen Schweißgeruch von Körper zu entfernen und so die Haut vor unnötigem Waschstress zu behüten. Geduscht wird dann in aller Ruhe daheim, einmal alle ein bis zwei Tage. Oft ausprobiert und in vielen Fällen für gut befunden.

Denn das Beste am Daheimduschen: Man erspart sich die schlimmsten Momente in den meist überfüllten ASVZ-Garderoben. Kein Nachbar, der eben verschwitzt vom Sport kommt und sich nebenan seiner Käselatschen entledigt, keine Fusseln und Haarbüschel, die den Weg unter die Brause zum Slalomlauf verkommen lassen, ausreichend warmes Wasser, kein Anblick nackter Körper, den man sich nie gewünscht hat. Duschen daheim ist das Wellnessprozedere, das man sich gönnen sollte. Alles andere ist zu oft und wortwörtlich das nackte Grauen.

Kontra



Claudio Zemp

40 Jahre, Sportskeptiker, kommt beim Schreiben täglich ins Schwitzen und duscht dagegen am Morgen präventiv. Eiskalt.

Duschen ist Privatsache. Deshalb nur so viel: Unter der Dusche kommen mir die tollsten Ideen. Leider gelingt es selten, sie so gleich nass zu notieren. Der abwegige Gedanke jedoch, die Gelegenheit zur Erfrischung nach dem ASVZ-Training auszulassen, ist mir nie gekommen. Verschwitzt nach Hause radeln? Wäh, sicher nicht.

Sport ist Mord, auch das ist unbestritten. Deshalb strengere ich mich möglichst selten an. Aber wenn es sein muss, dann richtig. Jede körperliche Ertüchtigung ist möglichst effizient zu gestalten. Null Energieverschleiss, keine Umwege, immer direkt dorthin, wo wehtut, nach dem Training wie vor dem Training.

Diese spartanischen Effizienzkriterien wende ich auch bei der Körperpflege strikte an. Duschen muss halt sein, aus hygienischen Gründen, aber jede Sekunde Wasserspass zu viel ist völlige Verschwendung. Ein Sprutz Seife reicht ja auch, alles darüber ist übertriebener Putzwahn. Also direkt in die Garderobe, kurz ausschwitzen, durchschnaufen und dann zack unter die nächstbeste Brause. Schwups geduscht, fix frottiert, Deo drauf und den frischen Kleidersatz montiert, fertig. Weiter zur nächsten Herausforderung des Tages. Wozu stehen denn sonst feudale Gemeinschaftsduschen bereit? Das geteilte Hygieneerlebnis hat noch einen Vorteil: In den kostbaren Minuten der Express-Erfrischung bleibt Zeit für einen Schwatz mit dem Trainingskameraden. Unter der Dusche sind alle gleich, beste Voraussetzungen für Small Talk.

Und wenn einmal nach dem Sport wirklich kein Date mit niemandem mehr ansteht, dann reicht über Nacht auch eine Wüstendusche, «Deo only». Einmal ist keinmal. Aber nur, wenns wirklich niemand merkt. Am nächsten Morgen steht ja wieder die Privatdusche parat.