

# Hautreinigung

## Inhalt

Hautreinigung.....	1
Körperreinigungsmittel .....	2
Wie entsteht Seife? .....	2
Die wichtigsten Seifentypen.....	2
Wasser und Seife .....	3
Was ist ein Syndet? .....	4
Hautreinigung mit Syndets.....	4
Seife oder Syndet?.....	4
Historisches: Schaum für die Schönheit .....	5
Bade- und Duschzusätze .....	6
Baden – eine Wohltat für Körper, Geist und Seele .....	6
Zusätze, die das Wohlbefinden fördern .....	6
Die Wassertemperatur entscheidet die Wirkung .....	7
Baden – Ritual und Genuss.....	7
Ein Duschbad – bequem und schnell .....	7
Bade- und Duschpräparate.....	8
Flüssige Badepräparate .....	9
Feste Badepräparate .....	9
Badekultur – so alt wie die Menschheit selbst.....	9
Weshalb braucht der Körper Pflege? .....	10
Welche Pflege ist die richtige? .....	11
Tipps .....	11

## Körperreinigungsmittel

Das A und O einer sorgfältigen Pflege ist die Reinigung der Haut. Nur so bleibt sie auf Dauer gesund und attraktiv. Je nach Körperregion finden dabei die verschiedensten Präparate Verwendung:

Seifen sind auch heute nach wie vor ein wichtiges Körperreinigungsmittel. Früher spielten sie auch als Waschmittel für Textilien, z. B. als waschaktive Bestandteile in *Seifenpulver*, eine wesentliche Rolle. Je nach ihrem Verwendungszweck sind die Anforderungen an die Seife jedoch sehr unterschiedlich.

Die regelmäßige Körperpflege inklusive Waschen gehört heute zur Tagesordnung. Wie selbstverständlich ist da der Griff zur Seife, wenn es um Sauberkeit geht. Denn, Wasser allein genügt nicht, um Fett- und Schmutzteilchen sowie Keime aller Art von der Hautoberfläche zu entfernen. Erst in Verbindung mit Seife wird eine effektive Reinigung möglich.

## Wie entsteht Seife?

Seife entsteht bei der Reaktion (Verseifung) einer Lauge mit einem Fett bzw. einer Fettsäure. Chemisch ausgedrückt sind Seifen Alkalisalze von Fettsäuren mit 10 bis 20 Kohlenstoffatomen. Zur Herstellung von festen Seifen wird vorzugsweise Natronlauge eingesetzt, für flüssige bzw. pastöse Seifen Kalilauge. Die wichtigsten Fette sind Kokosöl, Palmöl und Palmkernöl und Talg. Die Kombination von verschiedenen Fetten zum so genannten *Fettansatz* bestimmt die gewünschten Eigenschaften der Seife wie z. B. Konsistenz (hart oder weich), Schäumungsvermögen und Waschkraft.

## Die wichtigsten Seifentypen

### **Feinseifen (Toiletteseifen)**

Der Fettansatz wird mit Natronlauge verseift. Für die Herstellung von Feinseifen weist die so hergestellte Grundseife einen Fettgehalt von 78 bis 80 Prozent und einen Wassergehalt von 12 bis 10 Prozent auf. Rückfetter und Hautschutzstoffe wirken den entfettenden Eigenschaften der Seife entgegen. Überfettungszusätze sind u. a. Lanolin, Lecithin, pflanzliche Öle und Glyceride. Kosmetik-Farbstoffe und Parfümöle bestimmen ihr Aussehen und ihren Duft. Andere Unterscheidungen werden anhand von spezifischen Leistungen und Zusatzstoffen getroffen.

### **Transparentseifen**

Spezielle Herstellungsverfahren und die Einarbeitung von Zusätzen wie z. B. Glycerin, Alkohol und Zuckerlösung, die die Kristallisation hemmen, erzielen die Durchsichtigkeit dieser Seifenart.

### **Luxuseifen**

Sie zeichnen sich unter anderem durch einen hohen Parfümanteil aus.

### **Deoseifen**

Sie enthalten Wirkstoffe, die ein zu starkes Wachstum der für die Geruchsbildung verantwortlichen Bakterien verhindern. Deoseifen ersetzen das Deodorant jedoch nicht vollständig.

## ***Babyseifen***

Diese stark überfetteten Toilettenseifen enthalten oft spezielle Zusätze, wie z. B. Kamillenbestandteile, die ihre milde Wirkung unterstützen.

## ***Abrasivseifen***

Sie dienen vor allem zum Hautpeeling, auch zur Vorbeugung von Hautunreinheiten, und Beseitigung von grobem Schmutz. Sie enthalten u. a. Zusätze von Mandelkleie oder Quarzsand.

## ***Rasierseifen***

Rasierseife bewirkt einerseits eine Quellung der Haut, durch die Bartstoppeln aus der normalen Schräglage zur Hautoberfläche senkrecht aufgerichtet werden sowie eine Aufweichung der Keratinstruktur des Barthaars. So wird das Abschneiden direkt an der Hautoberfläche erleichtert und der Klingenverschleiß gering gehalten.

## ***Kernseifen***

Im Gegensatz zur Toilettenseife weist die Grundseife zur Herstellung von Kernseife einen Fettgehalt von 72 bis 75 Prozent auf. Kernseife ist wasserreicher, enthält keine Farbstoffe und Rückfetter.

## ***Kombibars***

Kombibars sind moderne Hautpflegemittel, die die positiven Eigenschaften von Syndets und natürlichen Seifen kombinieren. Der pH-Wert wird dabei durch hautfreundliche Tenside gesenkt und gibt dem Produkt einen feinen Schaum. Häufig werden pflegende Wirkstoffe zugesetzt.

## ***Flüssigseifen/Waschlotionen***

Flüssigseifen und Waschlotionen bieten eine praktische Alternative zur normalen Blockseife. Die in vielen verschiedenen Duftrichtungen erhältliche Flüssigseife sorgt für eine gründliche und sanfte Reinigung der Haut und Hände. Ein hygienischer Vorteil von Flüssigseifen besteht darin, dass Seifenspender verwendet werden können.

## **Wasser und Seife**

Wasser und Seife bilden zusammen eine Art Waschlauge, die Fett- und Schmutzpartikel von der Haut lösen kann. Da Seife alkalisch ist, beeinträchtigt sie beim Waschen vorübergehend den pH-Wert der Haut und führt dadurch zur Quellung der Hornschicht. Die Quellung geht spontan zurück, wenn das überschüssige Wasser abdunstet. Probleme ergeben sich aus diesen Veränderungen, wenn die Hautfunktionen gestört sind, die Haut sehr trocken ist oder sehr häufiger bzw. lang andauernder Hautkontakt mit Seifenlösungen besteht. Eine gesunde Haut gleicht ihn jedoch nach kurzer Zeit wieder aus. Ganz wichtig beim Reinigen mit Seife ist das gründliche Abspülen der Schaumreste. Was sich nämlich als brauner Rand in Wanne und Waschbecken zeigt, kann auch auf der Haut zurückbleiben: Kalkseife. Sie entsteht vor allem bei hartem Leitungswasser. Dieses enthält nämlich u. a. gelöste Kalzium- und Magnesiumsalze, mit denen sich die Seife zu einer unlöslichen Kalkseife verbindet, die dann aus-flockt.

## Was ist ein Syndet?

Die Bezeichnung *Syndet* leitet sich aus dem Englischen *synthetic detergents* ab. Syndets unterscheiden sich grundsätzlich von der herkömmlichen Seife durch ihre Zusammensetzung. Sie enthalten als Schaum- und Reinigungskomponenten waschaktive Substanzen (Tenside), die durch chemische Synthese gewonnen werden. Seifen dagegen sind, wie bereits dargelegt, Alkalisalze natürlicher Fettsäuren. Als Tenside für Syndets werden vorzugsweise Isethionate, Sulfosuccinate oder Fettalkoholsulfate eingesetzt.

Syndets schäumen im Wasser wie Seifen und haben eine vergleichbare, teilweise sogar höhere Reinigungswirkung. Durch die gezielte Synthese der waschaktiven Substanzen (abgekürzt WAS) lassen sich bestimmte, für die Hautreinigung wichtige Eigenschaften herstellen und somit auf unterschiedliche Bedingungen der Hautoberfläche abstimmen.

## Hautreinigung mit Syndets

Im Gegensatz zur Seife lassen sich Syndets exakt auf die Verhältnisse der Haut hin einstellen – z. B. auf ihren leicht sauren oder einen neutralen pH-Wert. Beim Waschen tritt daher nur eine geringfügige Veränderung des pH-Wertes ein, d. h. der Säureschutzmantel der Haut wird weitestgehend g-schont und eine Quellung der Haut entsteht nicht.

Darüber hinaus sind die verwendeten Reinigungsmittel deutlich milder zur Haut als herkömmliche Seife; die Haut wird durch die synthetischen waschaktiven Substanzen weniger stark entfettet. Dies ist insbesondere für trockene und bereits angegriffene Haut ein entscheidender Vorteil.

Da Syndets keine kalziumfällenden Eigenschaften besitzen, tritt die volle Waschwirkung auch bei hartem Wasser ein.

Die flüssigen Hautreinigungsmittel, ob Waschgel, Dusch- oder Badezusatz, sind in der Regel Syndets oder Semi-Syndets. Feste Produkte dagegen sind überwiegend auf Seifenbasis formuliert; stückförmige Syndets sind nur vereinzelt erhältlich.

Herkömmliche Seifen und Syndets sind leicht an Hand der INCI-Bezeichnung zu unterscheiden. So ist der erste Inhaltsstoff der Seife – da er mengenmäßig am meisten enthalten ist – entweder Natrium Palmitate, Natrium Cocoate oder Natrium Tallowate. Bei Syndets hingegen findet sich an erster Position der Inhaltsstoffdeklaration nicht die klassische Seife, sondern synthetische Tenside wie Natrium Cocoyl Isethionate oder Disodium Lauryl Sulfosuccinate.

## Seife oder Syndet?

Jedes Reinigungsmittel beeinflusst die Hautoberfläche. Unverträglichkeiten treten bei gesunder Haut durchweg nicht auf. Eine gute Reinigungsleistung und Verträglichkeit weisen beide Produkttypen auf. Generell kann daher gesagt werden: Wer sich bisher mit einer Seife gewaschen hat, kann selbstverständlich auch dabei bleiben. Beim normalen Hauttyp können zur Reinigung sowohl Seifen als auch Syndets verwendet werden.

Syndets zeigen allerdings einen klaren Vorteil bei beeinträchtigter Haut. Insbesondere bei Hauterkrankungen, aber auch bei sehr trockener Haut sind sie den herkömmlichen Seifen

vorzuziehen. Viele klinische Studien belegen die mildere Wirkung von Syndets gegenüber Seifen und eine bessere Verträglichkeit bei Dermatitis aber auch anderen Hautstörungen wie Akne. Für beide gilt: Grundsätzlich in Maßen verwenden. Lange einzuwirken brauchen sie nicht. Immer mit viel klarem Wasser nachspülen und die Haut zur weiteren Pflege anschließend eincremen.

## Historisches: Schaum für die Schönheit

Die Seife, die unsere Vorfahren benutzten, dürfte kaum noch heutigem Zeitgeschmack entsprechen. Erste Hinweise auf den Gebrauch von Seife führen etwa fünftausend Jahre zurück. Archäologen fanden eine sumerische Keilschrift, die eine Vorschrift zur Herstellung eines Reinigungsmittels aufzeigte, das durch das Mischen und Kochen von Pottasche mit tierischen oder pflanzlichen Ölen bereitet wurde. Die Germanen, Gallier und auch die Römer erkannten anfangs die reinigende Wirkung der Seife nicht und verwendeten sie zum Bleichen und Färben der Haare.

Schon seit Jahrtausenden benutzen Menschen Seife. Schon ca. 4.500 v. Chr. entwickelten die Sumerer eine Vorform der heute so selbstverständlichen Seife, die aus Pottasche und Ölen hergestellt wurde. Um an die benötigte Pflanzenasche zu kommen, verbrannten die Sumerer vermutlich Tannenzapfen oder Dattelpalmen. Sie übersahen dabei allerdings den reinigenden Effekt des Gemischs und verwendeten dieses ausschließlich als Heilmittel für Verletzungen.

Die erste Nachricht über die Verwendung von Seife zum Waschen stammt aus dem 2. Jahrhundert n. Chr. von dem römischen Arzt Galenus. Darin wird erstmals festgestellt, dass Seife nicht nur zu Heilzwecken, sondern auch zur Reinigung von Körper und Wäsche dienen kann. Es wird angenommen, dass das Wort Seife von *Sapo* abstammt. Darauf deutet auch der Ausdruck *Saponarius* (Seifensieder) hin.

Ende des Mittelalters wurde mehr und mehr der Ölbaum in Südfrankreich, Spanien und Italien kultiviert. Er bot eine geradezu ideale Rohstoffbasis für die Seifenerzeugung. Die Seifensiederei gewann immer mehr an Bedeutung. Französische und italienische Mittelmeerhäfen zählten zu den ersten großen Umschlagplätzen für Seife – allen voran Marseille. Es war ein bedeutender Stapelplatz für Seife aus dem Orient; sie galt in Europa als wichtiger Luxusartikel. Im 14. und 15. Jahrhundert wächst das Handwerk der Seifensieder. Das Seifensieden galt als Kunst und Geheimnis.

In der Mitte des 17. Jahrhunderts begann sich das Seifensiederhandwerk zu einem bedeutenden Industriezweig zu entwickeln. Dabei haben zwei Männer, Nicolaus Leblanc und Michel Eugene Chevreul, ganz Entscheidendes geleistet. Leblanc erfand ein Verfahren zur Sodaherstellung aus Kochsalz und Kalkstein und ermöglichte damit die Ausdehnung der Seifenproduktion. Chevreul ermöglichte es, dass statt des Talgs auch andere natürlich vorkommende Fette und Pflanzenöle bei der Seifenherstellung eingesetzt werden konnten.

Bis in die Nachkriegszeit dominierte Stückseife als einfache Kernseife, parfümierte Feinseife oder Schmierseife am Waschbecken. Letztere in Blechdosen, in die jeder hineinfasste. Erste Seifenspender tauchten bereits Ende der zwanziger Jahre in Gaststätten und Betrieben auf. 1966 war das Geburtsjahr des Seifencremespenders.

Bereits im 19. Jahrhundert begann jedoch die Entwicklung von Reinigungssubstanzen mit abweichender chemischer Zusammensetzung, zunächst mit dem Ziel, härteinsensitive Waschmittel zu

entwickeln. In der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts etablierten sich so die Syndets für die Verwendung in Feinwaschmitteln. Dermatologen nutzen diese Entwicklung für die Hautreinigung, um das bei Ekzemerkrankungen übliche Seifenverbot zu umgehen. Damit begann ab den 60er Jahren des 20. Jahrhunderts eine Umstellung vor allem flüssiger Produkte für die Hautreinigung auf Syndetformulierungen, die sich im Markt weitgehend durchsetzte, das Segment der stückförmigen Seifen weitgehend unberührt ließ.

Auch heutzutage behauptet die Seife als Hautreinigungsmittel neben Dusch- und Badezusätzen ihren festen Platz im Badezimmer.

## Bade- und Duschzusätze

Das tägliche Baden oder Duschen war nicht immer eine Selbstverständlichkeit. Heute noch begegnet man Menschen, die von Wasser in dieser oder jener Gebrauchsform nicht allzu viel halten.

Von jeher gab es Epochen, in denen beim Baden ein verschwenderischer Aufwand getrieben wurde, und eben auch solche, in denen Wasser als 'schädlich' galt und deshalb nur ja nicht an den Körper gelangen durfte.

## Baden – eine Wohltat für Körper, Geist und Seele

Heute badet man aus vielerlei Gründen: Weil man Staub und Schmutz des Tages los sein will, weil man etwas für die Hautpflege tun möchte oder weil man sich gern im wohltuenden Schaum genüsslich räkelt. Die ursprüngliche Aufgabe von Badepräparaten – die Körperreinigung – steht nicht mehr allein im Vordergrund. Psychologische Aspekte des Badens wie Luxus, Gesundheit, Entspannung und das Gefühl der Befreiung von der Alltagslast gewinnen für viele Verbraucher immer mehr an Bedeutung. Ein Vollbad ist mit seinen duftenden Zusätzen eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Durch die Wärme des Wassers und die leichte Hautquellung dringen die Wirkstoffe besser in die Haut ein und entfalten dort ihre positiven Eigenschaften, wie z. B. die Entspannung der Muskulatur oder die Anregung des Hautstoffwechsels.

## Zusätze, die das Wohlbefinden fördern

Ätherische Öle und Pflanzenextrakte aus Blumen und Kräutern steigern die Behaglichkeit. Die nachfolgenden Essenzen machen das Baden zu einer besonderen Annehmlichkeit:

- **Baldrianwurzelextrakte** wirken beruhigend und entspannend
- **Fichtennadelextrakte:** Wer sich schon einmal völlig down, müde und schlapp in ein Bad mit Fichtennadelextrakten gelegt hat und dabei das tiefe Durchatmen nicht vergaß, der weiß um die doppelte Wirkung: Es belebt und erfrischt, man atmet leichter und befreiter.
- **Lavendelextrakte** entspannen und stärken den Körper und die Seele.
- **Malvenblütenextrakte** regulieren und klären die unreine, fettige Haut und beruhigen die empfindliche.
- **Mandelöl** pflegt und glättet die Haut
- **Orangen:** Orangenöl und Orangenblütenwasser wirken hauterfrischend und feuchtigkeitsbewahrend; sie sind für die normale Haut geeignet.
- **Ringelblumenöl** glättet und pflegt besonders die trockene und spröde Haut.

- **Rosenblüten:** Rosenöl verleiht dem Bad einen wunderbaren Duft. Rosenwasser erfrischt und pflegt die Haut.
- **Rosmarinextrakte** wirken stimulierend und belebend
- **Salbei** reguliert die Fett- und Schweißproduktion. Er fördert die Durchblutung. Besonders für fettige Haut geeignet.
- **Sesam:** Sesamöl pflegt und glättet die schuppige und spröde Haut.
- **Weizenkleieextrakte** sind im Wasser eine ideale Zugabe bei empfindlicher Haut.

## Die Wassertemperatur entscheidet die Wirkung

Ob man ein Beruhigungsbad gegen strapazierte Nerven wünscht oder ein Kurbad mit speziellen Badezusätzen, ob man ein Sportbad zum Lockern der Muskeln oder etwa ein pflegendes Bad vorzieht, die Temperatur des Wassers ist entscheidend für die Wirkung.

Die ideale Wassertemperatur liegt zwischen 36 und 38 Grad. Ein heißes Bad (39 bis 43 Grad) ermüdet und trocknet die Haut aus. Wassertemperaturen von 24 bis 29 Grad erfrischen, wenn es draußen heiß ist. Der Körper kann so die aufgestaute Hitze besser über die Haut entweichen lassen. Ein solches Bad schenkt Kühle für Stunden, wogegen ein kaltes Bad nur für kurze Zeit erfrischt.

## Baden – Ritual und Genuss

Das Baden bietet die Möglichkeit der Besinnung auf sich selbst. Das Badezimmer wird ein Ort zum Träumen. Die Badezusätze sollten direkt in den Wasserstrahl gegeben werden, damit sie ihre Wirkung am besten entfalten und ihren Duft im ganzen Raum ausströmen. Die Badedauer sollte jedoch nicht länger als 15 Minuten betragen. Wichtig ist, das Bad langsam zu verlassen, damit der Kreislauf sich auf die veränderten Bedingungen außerhalb der Wanne umstellen kann. Allzu häufige Wannensbäder laugen die Haut aus und strengen übermäßig an. Wie bei allem, ist auch hier das richtige Maß zu finden.

Für die trockene und empfindliche Haut ist ein Cremebad die richtige Ergänzung. Es wirkt nicht nur pflegend, sondern reinigt auch schonend. Die zusätzliche Benutzung von Seife ist nicht notwendig.

## Ein Duschbad – bequem und schnell

Wer hat schon die Zeit, jeden Morgen ins wohlig warme Wannensbad zu steigen? So ist es eine logische Folgerung, dass immer mehr und immer häufiger geduscht wird.

Zur besseren Entspannung sollte das lauwarme Wasser von der Nackenhöhe ab längere Zeit die Wirbelsäule entlang rinnen. Nach jeder Warmwasseranwendung muss eine Abkühlung folgen, um den Kreislauf zu trainieren und die Haut elastisch zu halten.

Sauberkeit ist jedoch vergänglich. Daher sollte der Körper täglich von Kopf bis Fuß gewaschen werden. Morgens ist die Dusche ein idealer Muntermacher, am Abend schafft sie rasch die nötige Reinigung.

## Bade- und Duschpräparate

Beim Baden und Duschen steht heute nicht nur die Reinigung der Haut im Vordergrund, sondern gleichzeitig auch ihre Pflege. Von einem guten Bade- oder Duschzusatz verlangt man deshalb dass er:

- die Haut schonend reinigt,
- die Hornschicht nur geringfügig entfettet,
- eine gute Hautverträglichkeit aufweist,
- rückfettende Substanzen enthält.

Die Rohstoffe, die zur Herstellung eines Bade- bzw. Duschpräparates erforderlich sind, können vereinfacht in Hauptinhaltsstoffe (Waschrohstoffe), Hilfsstoffe und spezielle Wirkstoffe eingeteilt werden.

Hauptinhaltsstoffe für alle Schaum- und Duschbäder sind **Tenside**. Dabei werden ganz verschiedene Tenside mit zum Teil sehr unterschiedlichen Eigenschaften eingesetzt:

- **Anionische Tenside** werden am häufigsten für die Zubereitung von Schaum- und Duschbädern verwendet. Sie zeichnen sich durch hervorragende Schaumbildung und gute Hautverträglichkeit aus. Beispiele von anionischen Tensiden: Alkylethercarboxylate, Alkylethersulfate, Alkylamidethersulfate, Fettsäurekondensationsprodukte, Alkyletherphosphate, Alkylsulfosuccinate.
- **Amphotere Tenside** besitzen im Vergleich zu anionischen Tensiden eine erheblich bessere Schaumstabilität bei Öl- und Seifenbelastung. Sie haben auch eine gute Haut- und Schleimhaut-verträglichkeit, so dass sie vorzugsweise für Badepräparate für empfindliche Haut verwendet werden. Beispiele von amphoteren Tensiden: Alkylbetaine, Alkylsulfobetaine, Amidoalkylbetaine.
- **Nichtionische Tenside** gehören zu den mildesten Tensiden und weisen eine erheblich schwächere Schaumwirkung auf. Beispiele von nichtionischen Tensiden: Fettalkoholpolyglykoether, ethoxylierte Fettsäuremonoglyceride, Alkylpolyglucozide.

**Hilfsstoffe** sorgen dafür, dass die Bade- und Duschzusätze u. a. hygienisch einwandfrei und für den Verbraucher leicht zu handhaben sind.

- Verdickungsmittel bestimmen, wie dünn- bzw. dickflüssig das Produkt ist.
- Schaumstabilisierungsmittel beeinflussen die Schaumbildung und die Größe der Schaumblasen.
- Perlglanz- und Trübungsmittel verleihen dem Präparat Eigenschaften wie z. B. mild, pflegend, cremig, etc.
- Konservierungsmittel schützen das Präparat vor mikrobiellem Verderb. Ihre Einsatzmenge ist von der Zusammensetzung des einzelnen Bade- bzw. Duschpräparates abhängig.
- Farb- und Duftstoffe bestimmen Aussehen und Geruch. Der Verbraucher kann hier ganz nach seinen persönlichen Bedürfnissen wählen. Farbstoffe in höherer Konzentration färben auch das Badewasser an.

Spezielle **Wirkstoffe** tragen zum allgemeinen Wohlbefinden beim Baden bzw. Duschen bei. Rückfettende Substanzen verhindern ein Austrocknen der Haut. Etherische Öle und Pflanzenextrakte

wirken sich sowohl körperlich als auch seelisch wohltuend aus.

Grundsätzlich kann man zwischen flüssigen und festen Badepräparaten unterscheiden, wobei sich die flüssigen aufgrund ihrer Vielfältigkeit durchgesetzt haben.

## Flüssige Badepräparate

- Schaumbäder sind meist angedickte Tensidlösungen, die vor dem Einfüllen des Badewassers in die Wanne gegeben werden und sich dann unter mehr oder weniger starker Schaumbildung im Badewasser auflösen.
- Schaumcremebäder/Cremeschaumbäder: Während Schaumcremebäder trotz ihres hohen Gehaltes an Fetten und/oder fettähnlichen Stoffen noch eine deutliche Schaumbildung aufweisen, ist diese bei den Cremeschaumbädern erheblich reduziert.
- Ölbäder sind vielfach flüssige Fettsäureester, Fettalkohole oder Paraffinöle. Sie schäumen nicht. Beim Verlassen des Bades verbleibt auf der Haut ein mehr oder weniger gleichmäßig verteilter Film.
- Duschbäder weisen eine ähnliche Grundzusammensetzung wie Schaumbäder auf. Der Gehalt an Tensiden, Rückfettern, Farb- und Duftstoffen ist jedoch auf ihre Anwendungsform abgestimmt.

## Feste Badepräparate

Badesalze und Badetabletten enthalten als Hauptbestandteil anorganische Salze wie z. B. Natriumhydrogencarbonat, Natriummetaphosphate, Natriumhydrogensulfat oder Natriumchlorid. Als Bindemittel für Tabletten werden Talkum, Silikate und Stärke eingesetzt.

Das tägliche Duschbad zur Reinigung und Erfrischung ist für viele Menschen eine Selbstverständlichkeit. Für ein Bad braucht man Zeit und die nehmen sich die wenigsten Menschen öfter als einmal in der Woche. Dann wird jedoch das Badezimmer eine Oase der Schönheit und Gesundheit, des Genießens, der Ruhe und des Wohlbehagens.

## Badekultur – so alt wie die Menschheit selbst

Das Wasser diente den Menschen schon in uralter Zeit nicht nur zum Trinken und Waschen, sondern es wurde auch in den Kult einbezogen. Rituelle Bäder und Waschungen sind noch heute in vielen Religionen üblich.

Doch schon im Altertum besuchte man die Bäder nicht nur, um Heilung zu erlangen, sondern auch, um sich zu zerstreuen und zu erholen. Als vorbeugende Maßnahme gegen Krankheit kannten die Babylonier schon 2000 v. Chr. das Baden. Bei den Ägyptern war das Baden ein Privileg der Oberschicht. Sie kannten bereits die entspannende und heilende Wirkung von Zusätzen aus Blüten, Kräutern und Harzen. In Griechenland trafen sich Politiker und Philosophen, Händler und Grundbesitzer in privaten oder öffentlichen Badehäusern, um ganze Tage mit der ausgiebigen Pflege des Körpers, mit Bädern, Massagen und Ölungen zu verbringen. Die Römer errichteten überall, wo sie hinkamen großzügige, öffentliche Bäder. Sie entwickelten eine Form geselligen Badelebens, das in seiner Größenordnung und seinem Luxus alles bis dahin Dagewesene in den Schatten stellte. Auch für das einfache Volk wurden jetzt großzügige Bademöglichkeiten geschaffen. Selbst die Germanen,

die es mit der Reinlichkeit nicht so genau nahmen, badeten gemeinsam in Seen und Flüssen.

Mit dem sich in den folgenden Jahrhunderten über ganz Europa ausbreitenden Christentum hielt auch eine ausgesprochen asketische Lebensweise Einzug. Bäder, in denen es ohnehin nur kaltes Wasser gab, fanden sich allenfalls an Fürstenhöfen oder Klöstern. Erst mit dem Beginn der Verweltlichung einzelner Herrschaftsbereiche Europas im hohen Mittelalter entwickelte sich vornehmlich in den reichsfreien Städten so etwas wie eine neue Badekultur. Öffentliche Badestuben wurden eingerichtet – vor allem Dampf- und Schwitzbäder erfreuten sich schnell zunehmender Beliebtheit. Lockerung der Badesitten und das Aufkommen von Geschlechtskrankheiten bereiteten diesen Gepflogenheiten ein trauriges Ende.

Die Sitten und Gepflogenheiten der französischen und preußischen Monarchen prägten im 18. und 19. Jahrhundert auch das Hygienebewusstsein. Die Benutzung von Wasser für die Körperpflege galt als ausgesprochen unschicklich.

Ab Mitte des 19. Jahrhundert besann man sich wieder mehr auf Reinlichkeit und Hygiene und schuf erste Badeeinrichtungen. Nach Beendigung des 1. Weltkrieges begann der deutsche Arzt Christoph Wilhelm Hufeland mit der Aufklärung über den Zusammenhang von Hygiene und Gesundheit. Dies war auch der Grund – zumindest in Deutschland, dass neu gebaute Wohnungen mit Badezimmern ausgestattet wurden. Das 'Bad am Samstagabend' – so herzerfrischend von Wilhelm Busch beschreiben – blieb jedoch noch lange Zeit in vielen Haushalten der Höhepunkt der Körperpflege. Schon frühzeitig wurden dem Badewasser Kräuter- oder spezielle Pflanzenextrakte zugesetzt, um während des Badens eine erfrischende, tonisierende und vielleicht sogar stimulierende Wirkung zu erzielen.

Im Jahre 1957 erschien das erste, als solches angebotene Schaumbad in Europa. Nach der erfolgreichen Einführung erschienen sehr schnell weitere Schaumbäder im Handel. Seitdem haben Schaumbadezusätze eine rasante Entwicklung durchgemacht. Vor allem Europa war dabei trendbestimmend. Neben den Schaumbädern erschienen bald die entsprechenden Duschpräparate, die sich heute mit einer Vielzahl von Arten dem Verbraucher präsentieren.

## Weshalb braucht der Körper Pflege?

Die normale Hautalterung beginnt mit der Geburt und ist ebenso wie das Altern des Gesamtorganismus ein natürlicher physiologischer Vorgang. Erste Spuren hinterlässt die biologische Hautalterung etwa ab dem 25. Lebensjahr.

Das Altern der Haut geht hauptsächlich im Bindegewebe der Lederhaut vor sich, das fast ausschließlich aus Kollagenfasern besteht. In der jugendlichen Haut sind diese beweglich und gegeneinander verschiebbar. Aufgrund ihrer Quellfähigkeit können sie viel Feuchtigkeit speichern.

Beim Prozess der Hautalterung nimmt einerseits die Zellaktivität kontinuierlich ab, zum anderen verhärten und verkleben einzelne Fasern des Kollagens, das für Elastizität, Spannkraft und Feuchtigkeitsbindung verantwortlich ist. Mit der abnehmenden Hautelastizität geht ein reduziertes Wasserbindevermögen der Epidermis einher.

Kennzeichen der Hautalterung sind Schloffheit der Haut, Faltenbildung, Trockenheit und eine fleckige

Pigmentverschiebung sowie gegebenenfalls Verhornungsstörungen.

Die physiologische Hautalterung steht allerdings nur selten allein. Verstärkt und beschleunigt wird dieser Prozess durch das Einwirken einer Vielzahl äußerer Faktoren, z.B. Sonnenlicht, Kälte, UV-Strahlung, Luftverschmutzung oder Heizungsluft. Zu häufiges Waschen der Haut führt zu einem Defizit an hauteigenen Inhaltsstoffen wie Hornzellen, Hautfetten und Wasser. Negativ wirken sich auch die heutigen Lebensumstände mit einer unausgewogenen Ernährung und einem Mangel an Bewegung aus. Ebenso tragen innerer und äußerer Stress und falsche Pflege zur vorzeitigen Hautalterung bei.

Der Verlust von Feuchtigkeit und Fett führt dazu, dass die Körperhaut zunehmend spröde und rauh wird. Da die Haut alleine die Auswirkungen der biologischen oder äußeren Einflüsse nicht neutralisieren kann, benötigt sie spezielle Pflegeprodukte, die den Fett- und Feuchtigkeitshaushalt ausgleichen. Damit wird nicht nur der Hautalterungsprozess mit seinen sichtbaren Folgen gemildert, sondern auch der ursprüngliche Gleichgewichtszustand der Haut, und damit ihre natürlichen Schutzfunktionen wiederhergestellt.

## Welche Pflege ist die richtige?

Hautpflege soll die Haut geschmeidig halten und bei aufgetretenen Schäden die Hornschicht in ihrem natürlichen Regenerationsvermögen unterstützen oder die Barriereeigenschaften wiederherstellen. Die erfolgreiche Hautpflege zielt außerdem darauf ab, die jugendliche Frische und Spannkraft der Haut zu erhalten. Dies ist aber nur mit geeigneten Präparaten möglich, die unterschiedliche Funktionen haben und genau den Bedürfnissen der Haut entsprechen müssen.

Für die Ziele der Hautpflege - Befeuchtung und Schutz der oberen Hornhautschichten sowie die Sicherung und Unterstützung der Hauterneuerung - steht eine Vielzahl von Produkten zur Verfügung. Ein wesentliches Unterscheidungsmerkmal der verschiedenen Hautpflegemittel ist ihre Konsistenz. Angeboten

werden **Cremes** (streichfähig), **Lotionen** und **Milch** (fließfähig), **Gele** (halbfest), **Öle** sowie **Balsame** und **wässrige Lösungen**.

## Tipps

Umwelt- und Witterungseinflüsse strapazieren die Haut. Deshalb muss sie sorgfältig gepflegt und geschützt werden - jeder Hauttyp auf seine Art.

- Konsequente Hautpflege während des ganzen Jahres verbunden mit gesunder Ernährung und genügend Bewegung sind die besten Voraussetzungen für eine gesunde, frische Körperhaut.
- Um das natürliche Hautgleichgewicht zu erhalten, sollte - je nach Hauttyp - täglich bzw. mehrmals pro Woche, eine Körperlotion verwendet werden. Besonders beanspruchte Körperpartien sollten mit extra reichhaltigen Produkten gepflegt werden. Insbesondere empfiehlt sich die Anwendung einer Körperlotion oder -creme nach jedem Baden/Duschen und nach dem Sonnenbad.
- Wasser ist ein Lebenselixier - auch und gerade für die Haut. Viel trinken (1,5 - 2 Liter pro Tag) unterstützt die Hautfunktionen nachhaltig, besonders in der trockenen und kalten Jahreszeit.

- Durch die gezielte Zufuhr der Vitamine A, C und E kann die Widerstandskraft der Haut ganz erheblich gesteigert werden
- Während der Schwangerschaft werden Haut und Gewebe der Bauchpartie besonders stark beansprucht. An den Dehnungszonen kann es zu Rissstellen und Dehnungsstreifen im Bindegewebe kommen. Eine wirkungsvolle Vorbeugung gegen Schwangerschaftsstreifen ist die regelmäßige Massage der Haut mit einem Hautöl.