

# «Ich empfehle kurzes Händewaschen mit kühlem Wasser und milder Seife»



Dr. med. Mario R. Graf, Dermatologe am Airport Medical Center in Zürich, über den sinnvollen Gebrauch von Seife.

**Dr. med. Mario R. Graf**  
Dermatologe

## Coopzeitung: Wie gut eignet sich herkömmliche Seife zur Körperreinigung?

**Dr. med. Mario R. Graf:** Sie weist wohl eine gute Reinigungswirkung auf, zeigt aber auf der Haut einen grossen Nachteil in ihrer alkalischen Reaktion. Es können auf der Hautoberfläche hohe pH-Werte entstehen, die zu einer deutlichen Beeinträchtigung der Hautfunktion führen. Ferner entfernt herkömmliche Seife nicht nur Schmutz, sondern auch den die Haut schützenden Hydrolipidfilm und begünstigt so eine Reizung und Auslaugung der Haut.

**Wer sollte die Finger von herkömmlicher Seife lassen?**  
Zum alleinigen und längerfristigen Einsatz in Sachen

Körperpflege sind herkömmliche Seifen schlecht geeignet. Insbesondere Personen mit anlagebedingt sehr empfindlich reagierender Haut, Menschen mit entzündlichen und/oder infektiösen oder genetisch bedingten Hauterkrankungen sowie Ältere, deren Haut weniger Wasser speichern und Fette produzieren kann, sollten auf ihre Haut abgestimmte Waschsubstanzen verwenden, etwa in Form pH-neutraler, leicht saurer Syndets.

## Gibt es aus dermatologischer Sicht einen Unterschied zwischen fester und flüssiger Seife?

Die Konsistenz von Seifen hängt mitunter von der Kettenlänge der freigesetzten Fettsäuren ab, andererseits auch von anderen Inhaltsstoffen. Feste und flüssige, für kosmetische Belange produzierte Seifen enthalten unterschiedliche Inhaltsstoffe

und unterscheiden sich darum etwa in Waschwirkung, Pflegewirkung oder Schäumverhalten. Die Konsistenz einer Seife alleine lässt keine sicheren Aussagen über deren Qualität, Hautverträglichkeit und Reinigungswirkung zu.

## Wie oft wäscht sich ein Durchschnittsmensch täglich die Hände und ab wann wird es für die Haut kritisch?

Zwischen 5 und 15 Mal täglich. Die Häufigkeit und Intensität des Händewaschens ist von zahlreichen Faktoren – kultureller Hintergrund, Alter, Geschlecht, Beruf – abhängig. Frauen waschen ihre Hände öfter als Männer. Die Häufigkeit des Händewaschens alleine entscheidet jedoch nicht, ob die Haut Schaden nimmt. Wassertemperatur, Wasserhärte, Waschsubstanzen und Waschkdauer sind mindestens von glei-

cher Bedeutung. Daher empfehle ich generell ein kurzes Händewaschen mit kühlem Wasser und milden Seifen.

## Wann braucht es Seife und wann genügt Wasser?

Das alleinige Waschen der Hände mit Wasser kann zum Erfrischen und Abwaschen von frischem Schweiß oder bei geringer Verschmutzung mit trockenem, fettfreiem Schmutz genügen. Seife sollte man einsetzen, wenn die Hygiene im Vordergrund steht und Fette abgewaschen werden oder die Kontamination mit Keimen verhindert werden soll.

## Wie viel Seife braucht es pro Waschgang?

In der Regel reichen kleinere Seifenmengen aus. Seifen mit Pflegesubstanzen dürfen in etwas grösserer Menge verwendet werden, da sie eine geringe Reinigungswirkung aufweisen. ■

FOTOS: BEATRICE THOMMEN-STÖCKLI, ISTOCKPHOTO, ZVG

## Moderne Seifen: Für jedes Bedürfnis

### Aus dem Orient

Aleppo ist eine Stadt im Norden Syriens, die als «Stadt der Seifen» bekannt ist. Seit dem frühen Mittelalter wird hier nach alter Rezeptur auf der Basis von Olivenöl die Aleppo-Seife «Royal» hergestellt. Das Naturprodukt ist vielseitig anwendbar, etwa für die Hautpflege, als Gesichtsmaske, für



die Haarpflege, aber auch für die Kleiderwäsche. Auf der Haut hinterlässt sie ein geschmeidiges, weiches Gefühl. Fr. 9.50, 200 g\*.

### Kleopatras Vermächtnis

Kleopatra soll regelmässig in Milch gebadet haben, um ihre Haut zart zu erhalten. Inspiriert von diesem Mythos, hat Biokosma 1969 die «Bagno Cleopatra Körperpflegelinie» kreiert. Die Luxus-Seife mit blumig-pudrigem Duft und milchigem Schaum reinigt sanft und schützt die Haut vor dem Austrocknen.



Fr. 9.-/100 g, in Coop-City-Warenhäusern.

### Duftet nach Rosen

Die Rosen-Pflanzenseife von Weleda enthält kostbares Rosenöl, ergänzt durch weitere ätherische Öle. Die Seife eignet sich für die milde Reinigung von Körper, Gesicht und Händen. Fr. 10.10, 100 g\*.



\* Erhältlich in Coop-Vitality-Apotheken.