



## Wasch- und Hautpflegemittel

Die intakte Haut bildet einen Schutzmantel. Der normale pH-Wert der Haut beträgt 5,5. Man spricht dann von einem sauren pH-Wert. Der Säureschutzmantel schützt die Haut vor Mikroorganismen wie Viren, Bakterien und Pilze. Deshalb sind Hautreinigungs-Produkte mit einem pH-Wert von 5,5 zu empfehlen.

Empfindliche und gereizte Haut kann diese Schutzfunktion nicht mehr vollständig wahrnehmen. Alkalische Wasch- und Hautpflegemittel sollen in diesen Fällen gemieden werden. Betroffene sollten sich auch nicht auf Hinweise wie «klinisch getestet», «dermatologisch getestet», «hypoallergen» und «allergietestet» verlassen.

Kosmetika und Reinigungsmittel mit dem Gütesiegel von aha! erfüllen sehr strenge Anforderungen. Die Vorgaben gehen über die gesetzlichen Bestimmungen hinaus, damit die Produkte den erhöhten Ansprüchen von Allergiebetroffenen gerecht werden. Zum Beispiel sind sie frei von 26 potenziell allergieauslösenden, gesetzlich aber erlaubten Duftstoffen. Weitere Informationen sowie eine Liste gut verträglicher, zertifizierter Produkte mit dem Schweizer Allergie-Gütesiegel sind auf [www.service-allergie-suisse.ch](http://www.service-allergie-suisse.ch) abrufbar.

### Seifen

Sie sind häufig alkalisch und nicht geeignet bei empfindlicher, irritierter Haut.

Toilettenseifen	Häufig alkalisch
Cremeseife	Häufig alkalisch, hoher rückfettender Anteil
Parfümseifen	Häufig alkalisch, enthalten Parfüme
Flüssigseifen	Häufig alkalisch

### Hautwaschgels (Reinigungsgels)

Reinigungsgels, welche Syntets genannt werden, sind künstlich hergestellt. Es gibt auch pflanzliche Waschgels. Pflanzenextrakte können Irritationen und Reizungen hervorrufen. Es gilt: natürlich heisst nicht unbedingt reizarm. Waschgels enthalten idealerweise einen pH-Wert von 5,5 und sind frei von Duft- und Konservierungsstoffen. Es gibt sie als Duschmittel, Badeschaum und Badecremes. Auch hier gilt es, auf den pH-Wert zu achten. Nicht jedes Hautwaschgel ist automatisch sauer. Diese Eigenschaft muss auf dem Produkt oder dem Packzettel ersichtlich sein.

### Haarshampoo

Es gibt viele verschiedene Produkte für fettende, trockene, schuppige oder auch infizierte Kopfhaut. Wichtig ist, bei Haarshampoos auf Duft- und Konservierungsmittel zu verzichten. Auch andere Zusatzstoffe können Reizungen auslösen.

### Hautpflege

Die Hautpflege hat zum Ziel, die Schutzfunktion der Haut zu unterstützen. Der Talg der Oberhaut hält die Haut geschmeidig. Bei Hautirritationen sowie bei Neurodermitis müssen die fehlenden Substanzen ergänzt werden. Die Barrierefunktion sowie der verminderte Talg und Wassergehalt kann durch die entsprechende Pflege wieder hergestellt werden. Fettige Haut braucht andere Pflegemittel als ausgetrocknete, spröde oder gereizte Haut. Grundsätzlich gilt: auf trockene Haut fetthaltige und auf nässende Haut feuchte Pflege.





## Galenik

Emulsionen (Öl in Wasser)	Eine Emulsion ist ein fein verteiltes Gemisch zweier normalerweise nicht mischbarer Flüssigkeiten.
Hydrophile Cremem (Öl in Wasser)	Hydrophile Cremem enthalten mehr Wasser als Öl und befeuchten die Haut.
Gels	Sind wässrige Präparate mit kühlender Wirkung.
Tinkturen	Wässrige oder alkoholhaltige Flüssigkeiten.
Lipophile Cremem (Wasser in Öl)	Enthalten mehr Öl als Wasser. Sie fetten die Haut und eignen sich deshalb bei sehr trockener und spröder Haut. Es wird empfohlen zuerst zu baden, damit sich die Poren öffnen und das Öl, respektive der Fettgehalt der Creme aufgenommen werden kann.
Fettsalben (z.B. Vaseline)	Ab 60% Fettgehalt wird von Salben gesprochen. Nie grossflächig anwenden, weil sie die Hautporen verstopfen können.
Pasten (z.B. Zinkpasten)	Sind nur zum Abdecken kleiner Flächen geeignet. Zink wirkt entzündungshemmend und fördert die Wundheilung. Zinkleimverbände wirken beruhigend bei Juckreiz.

## Einige Wirkstoffe in Pflegeprodukten

Gamma-Linolensäure	Nachtkerzenöl für die Basispflege bei Neurodermitis.
Panthenol	Verbessert die Hautfeuchtigkeit und regt die Teilung der Hautzellen an.
Tenside	Chemisch hergestellte Stoffe für die Hautreinigung, die z.B. das Shampoo zum Schäumen bringen.
Polidocanol	Oberflächenanästhetikum: juckreizhemmend.
Polyhexanid	Antiseptikum
Zink Pyrithion	Antientzündlich, schuppenlösend und antimikrobiell.
Triclosan	Besitzt antiseptische, antimikrobielle Eigenschaften.
Disodium undecylenamido	Hat leicht antibakterielle, antimykotische und antiseborrhoische Wirkung.
Cocoampheotate	Besitzt antiseptische Wirkung, enthält Kokosfett und wirkt als waschaktive Substanz.
Cortison	Entzündungshemmend (rascher Wirkungseintritt).
Tacrolimus und Pimecrolimus	Gezielte Hemmung der Entzündung (T-Lymphozyten, Mastzellen).
Harnstoff	Zur Basispflege bei trockener Haut (ab 3 Jahren). Wirkt juckreizstillend und wasserbindend.
Genzianviolett	Gerbender Farbstoff

**Redaktion:** aha! Allergiezentrum Schweiz, in Zusammenarbeit mit dem Wissenschaftlichen Beirat

Für weitere Fragen wenden Sie sich an:

aha! Allergiezentrum Schweiz  
aha!infoline: 031 359 90 50  
info@aha.ch, www.aha.ch

