

Kann denn Duschen Sünde sein?

veröffentlicht in Beauty Forum 2021 (7), 24-25 und Beauty Forum 2021 (8), 36-37

Wie oft ist Duschen eigentlich gesund für die Haut? Diese scheinbar einfache Frage lässt sich nicht mit einem Satz beantworten. Eigentlich kann man sie gar nicht beantworten, denn sie ist falsch gestellt. Der folgende Beitrag zeigt warum.

Duschen und Waschen sind von der Natur gar nicht vorgesehen. Doch wenn die Gelegenheit da ist, steigen auch andere Vertreter der Evolution gerne in ein erfrischendes Bad. Selbst in der Pflanzenwelt ist ein reinigender Regen willkommen, um den Staub und andere Hinterlassenschaften auf den Blättern loszuwerden. Da dies aber nicht immer möglich ist, hat die Natur Selbstreinigungsprozesse entwickelt, indem sich die Hautbarriere wie etwa beim Menschen innerhalb weniger Wochen vollständig erneuert, oder die Laubbäume, die, wenn es sein muss, ihre Blätter abwerfen.

Selbstreinigungsprozesse

Der Prozess der Selbstreinigung geht so still und leise vonstatten, dass er den meisten Zeitgenossen gar nicht bewusst ist.

Allerdings beobachtet man in der Natur auch Fellschütteln oder Sandbaden, bei denen es aber nicht so sehr um die Reinigung, sondern das Loswerden von lästigen Parasiten und dem gegebenenfalls damit verbundenen Juckreiz geht. Dazu ist jedes Mittel recht, im Extremfall auch das händische Herauspicken und Verspeisen der Plagegeister durch einen freundlichen Artgenossen. Diese Verhaltensweise findet man im Übrigen nicht nur an Land, sondern auch in den Ozeanen, wo sich die großen Fische gerne von Putzerfischen bedienen lassen, wenn sie selbst an die betreffenden Stellen nicht herankommen.

Also kann man die eingangs gestellte Frage so kommentieren, dass Duschen und Waschen mit Gesundheit gar nichts zu tun haben. Man könnte hinzufügen, dass aber, um im Bild der Tierwelt zu bleiben, eine gewisse Hygiene, präventiv gesehen, Sinn macht.

Organismen der Hautbarriere

Doch auch diese Aussage ist fraglich, denn neben der Neubildung der Barriere haben wir noch eine Hilfstruppe von zahlreichen Mikroorganismen, die unsere Haut bevölkern, den Säuremantel bewerkstelligen und darüber hinaus noch externe Mikroorganismen daran

hindern, sich auf der Haut breit zu machen, in sie einzudringen und Infekte auszulösen.

Mit jedem Reinigungsprozess, der über das Spülen mit Wasser hinausgeht, versetzen wir die symbiotische Gemeinschaft in Panik. Sie muss sich neu organisieren, bevor sich Fremdlinge auf der ungeschützten Hautoberfläche breit und ihnen Konkurrenz machen. Nicht ohne Grund bekommt man die Pilzinfektion im Schwimmbad erst nach der Hautreinigung auf dem Gang zur Umkleidekabine.

Selbst wenn man keine Seife benutzt, besteht die Gefahr noch, da einerseits das Chlorwasser die Hautflora dezimiert hat und andererseits die Haut gequollen und damit durchlässig geworden ist. Unter diesen Aspekten ist Reinigung nicht gesund, sondern mit einem Risiko verbunden. Um es mit der derzeitigen Corona-Situation zu vergleichen: keine Maske, kein Abstand; stattdessen direkter Kontakt und eine gestörte Barriere.

An sich harmlos, aber...

Nun ist das Duschen eher harmlos, solange es auf die Anwendung von Wasser reduziert und nach fünf Minuten beendet ist. Aber dem ist in der Regel nicht so. Ein Shampoo für den Kopf, die wohlriechende Duschcreme für Körper, Achseln und unter der Gürtellinie sollte es schon sein. Der darin enthaltene Nachfetter glättet die Haut und ersetzt die Bodylotion. Das Ganze fühlt sich einfach gut an und gibt die Sicherheit, die man für den Alltag beim Umgang mit anderen Menschen benötigt. Dabei bleibt es allerdings häufig nicht, denn abends hat man wiederum das Bedürfnis, den ganzen Alltag abzuspülen und sich dem Partner in der Vertikalen und Horizontalen blitzsauber zu präsentieren.

Hygiene, Hygiene, Hygiene

Was sich bis hierher eher wie eine Glosse anhört, ist ein Teil unserer Kultur, die sich in Jahrhunderten entwickelt hat und wie beschrieben mit Risiken und Nebenwirkungen verbunden ist. Wissenschaftlich gesehen ist es eine Gratwanderung.

Hygiene ist eine der Voraussetzungen, dass so viele Menschen die Erde bevölkern können. Aber zu viel Hygiene ist eindeutig gesundheitsabträglich, wie etwa die Statistiken über die Inzidenz von zur Neurodermitis neigender Haut belegen. Das Problem beginnt kurz nach der Geburt, wenn jegliche Keime vom Neugeborenen und später vom Kleinkind ferngehalten und eine Immunisierung gegen externe Einflüsse verhindert wird. Ähnliches gilt für die Ernährung. Nicht raffinierte, naturbelassene Lebensmittel sind für die Immunisierungsprozesse, die vom Verdauungstrakt ausgehen, die beste Voraussetzung für eine gute Gesundheit.

Die Herausforderung besteht darin, die unvermeidlichen Nebenwirkungen der Kultur so gering wie möglich zu halten. Dazu gehört wenn möglich, beim Duschen und Waschen auf Reinigungsmittel zu verzichten. Das reicht in manchen Gegenden, in denen nur hartes Wasser, das heißt Wasser mit Calcium- und Magnesiumsalzen, aus der Leitung fließt, jedoch nicht aus. Insbesondere bei atopischer Haut ist es dann empfehlenswert, eine Entsalzungsanlage in Form eines Ionenaustauschers in die Wasserleitung einzubauen, aber vor der Anlage ein Ventil für die Trinkwasserentnahme zu belassen. Denn was für die gestörte Hautbarriere schädlich ist, weil die Härtebildner die restlichen, freigelegten Fettsäuren binden, ist für den Aufbau und die Erhaltung der Knorpelsubstanz essenziell.

Reinigungsmittel

Wenn man glaubt, nicht ohne Reinigungsmittel auskommen zu können, sollte man bedenken, dass die Haut äußerlichen Reizen – und dazu gehört auch die Entfernung des Lipidmantels der Haut – mit einem Hochfahren der Lipidsynthese begegnet. Es lohnt sich also auszuloten, inwieweit man ausgehend von einer scheinbar fettigen Haut durch allmähliche Reduzierung der Frequenz und der Dosierung des Reinigungsmittels den individuellen, weniger fettreichen Normalzustand wiederherstellen kann.

Das ist zugegebenermaßen nicht ganz einfach, da diesbezüglich wie beim Essen und der Schlankheitskur gegen die Gewohnheit anzukämpfen ist. Aber die Chancen für die gesunde Haut nehmen zu.

Die Frage, wie oft das Duschen gesund für die Haut ist, sollte daher umformuliert werden in die Überlegung: Wie minimiere ich beim Duschen und Waschen ungesunde Einflüsse? Und dazu gehört letztendlich, um auf das vermeintlich unersetzliche Reinigungsmittel zurückzukommen, auch dessen Zusammensetzung. Gute oder schlechte Zusammensetzung

bestimmen erfahrungsgemäß nicht den Preis der Präparate, sondern einzig und allein die INCI, also die Codierung der einzelnen Komponenten. Das ist für viele ein Geheimnis mit sieben Siegeln und deshalb ist ja die Werbung so erfolgreich.

Daher seien an dieser Stelle einige Kriterien für die Inhaltsstoffe erwähnt:

- Tenside alias Emulgatoren – es werden ja störende Fettstoffe auf der Haut emulgiert und auf diese Art entfernt – sollten über eine möglichst niedrige kritische Mizellenbildungskonzentration (CMC) verfügen. Je höher die CMC, umso effektiver ist der Reiniger und umso höher ist sein Irritationspotenzial.
- Nachfettende Additive fördern eine trügerische Sicherheit hinsichtlich des Zustands der Hautbarriere, da es sich auch hier um oberflächenaktive Stoffe oder anhaftende Silikone handelt. Physiologisch günstig erscheinende Stoffe sind ebenso wenig wirksam, da der größte Teil davon im Abfluss landet. Für nachfolgende kosmetische Behandlungen sind nachfettende Stoffe ebenfalls nicht geeignet.
- Unter den Hilfsstoffen sind starke Komplexbildner wie EDTA gegen die oben genannten Härtebildner wirksam. Sie binden andererseits aber auch Schwermetalle, die für endogene und die Hautflora relevante Enzyme wichtig sind. Darüber hinaus sind sie nicht abbaubar.
- Der pH-Wert ist bei Reinigungsmitteln weniger ausschlaggebend, da die Produkte nur sehr kurze Zeit Hautkontakt haben und dann abgespült werden. Es reicht, wenn der Wert generell bei oder unter pH 7 liegt. Produkte mit höherem pH-Wert setzen einen Reiz, da sie wie die Härtebildner Fettsäuren der Barriere binden. Der Verlust der Fettsäuren setzt zwangsläufig ähnlich wie bei einem Peeling Regenerationsprozesse in Gang. Zuvor haben allerdings wie beschrieben externe Mikroorganismen erst einmal ein leichtes Spiel.

Fazit

Es gibt viele Erkenntnisse zum Duschen und Waschen. Die Kunst besteht darin, möglichst viele ungesunde Faktoren auszuklammern. Zum Schluss noch ein Tipp: Zur Prävention des bei den Älteren unter uns weit verbreiteten Nagelpilzes sollte man – ggfs. wöchentlich –

nach dem Duschen eine Spur einer rezeptfreien Terbinafin-Creme in die Nagelspalte einmassieren. Sie hemmt effektiv die Ergosterol-Synthese der Pilze und erspart langwierigen Ärger nach einer Infektion.

Dr. Hans Lautenschläger