

Seife gegen Akne und Pickel?

Neben einer Unmenge synthetisierter Medikamente aus der Apotheke, die oftmals Nebenwirkung wie starke Hautaustrocknung und -reizung mit sich bringen, wird der Einsatz von Naturseifen zur Bekämpfung unreiner Haut immer beliebter.

Ein Großteil dieser natürlichen Seifen basiert auf der vielseitig anwendbaren Heilerde. Bereits im Mittelalter war der reinigende Effekt, dieser aus eiszeitlichen Ablagerungen gewonnenen Tonerde, wohl bekannt. Neben den essenziellen Spurenelementen wie Mangan, Zink, Kupfer, Eisen und Selen setzt sich das Pulver im Wesentlichen aus Silikaten, Dreischichttonmineralien und Feldspat zusammen. Aufgrund dieser – und teilweise noch ungeklärter Inhaltsstoffe – sorgt die Heilerde nicht nur für eine antibakterielle Wirkung, sondern bindet zugleich überschüssige Fette auf der Haut. Hierdurch wird zum einen die Wundheilung entzündeter oder aufgeschürfter Körperstellen beschleunigt, zum anderen die Entstehung neuer Unreinheiten gehemmt. Die Talgproduktion kann verringert werden und die Haut erhält einen matten und ebenmäßigen Eindruck.

Auch Seifen mit hohem Salzgehalt, vorzugsweise aus dem Toten Meer, haben eine ähnlich reinigende Wirkung. Das natürliche Mineral bekommt stark fettende Haut, die oftmals Ursache für Pickel und Unreinheiten ist, mit Leichtigkeit in den Griff. Da auch diese spezielle Seife eher ein Nischenprodukt darstellt, ist es vorzuziehen, die Seife selber zu machen. Salzseifen haben neben den vielen Vorteilen allerdings einen Nachteil: sie lassen sich schwer schneiden und bröckeln schnell. Vor allem das Salz aus dem Toten Meer sorgt für zerbröselnde Naturseifen. Daher ist es am besten, die Seifen in kleine, handgerechte Silikonformen zu geben. Das Ausformen der Seifenstücke gestaltet sich dann sehr viel einfacher und die Seife bleibt weitgehend ganz.

Passende ätherische Öle

Ergänzend für solch reinigende Naturseifen stehen eine Vielzahl unterstützender ätherischer Öle zur Verfügung. Allen voran überzeugt das stark antimikrobiell wirkende Teebaumöl. Schon die australischen Ureinwohner benutzten das Öl des Teebaums für unterschiedlichste Hautinfektionen. In der Summe setzt es sich aus etwa 100 verschiedenen Substanzen zusammen. Der Hauptwirkstoff des Öls ist jedoch die chemische Verbindung Terpinen-4-ol. Des Weiteren kommen Zusätze des Eukalyptus- oder Cajeputöls infrage. Deren antibakterielle Wirkung ist allerdings um ein Vielfaches schwächer anzusiedeln. Zedernholzöl wirkt adstringierend und regenerierend und ist sehr beliebt zum Bekämpfen fetter und unreiner Hautzustände. Sehr empfehlenswert ist auch die Zugabe von ätherischem Manukaöl. Die antimikrobielle Wirkung des Öls ist sogar noch stärker als die des Teebaumöls. Dabei ist es sehr gut hautverträglich, wirkt regenerierend und lindernd und ist daher ein hervorragendes Öl bei unreiner Haut, Entzündungen, Juckreiz und Akne. Ätherisches Cistrosenöl wird oftmals bei schlecht heilenden Wunden, Entzündungen und fetter Haut empfohlen. Daher eignet sich das würzig-balsamische Cistrosenöl sehr gut zum Einsatz in Naturseifen gegen unreine Haut.