



# ANWENDUNGSEMPFEHLUNGEN RINSE-OFF-PRODUKTE



## Waschen und Duschen

- Die Haut ist im Schnitt, bei einem erwachsenen Menschen, mit 1.8 m<sup>2</sup> und 10 bis 14 kg das größte Organ. Die Haut ist unsere schützende Hülle. Sie schützt uns vor dem Austrocknen und vor negativen Umwelteinflüssen (z.B. Parasiten, Kälte, Hitze,...). Des Weiteren ist die Haut eng mit unserem Immunsystem verbunden und beteiligt sich an unterschiedlichen Vorgängen, wie z.B. Stoffwechsel- oder Regulationsvorgänge.
- Zu häufiges oder „falsches“ Waschen zerstört die natürliche Schutzschicht der Haut und der Mensch wird anfälliger für Hautirritationen oder Allergien.
- Verwenden Sie Duschgel sparsam bzw. duschen Sie sich ab und zu nur mit Wasser. Duschgels enthalten Tenside, die fettlösend sind und somit die schützende Fettschicht Ihrer Haut ablösen können.
- Vermeiden Sie Duschgels mit rückfettender Wirkung. Die Haut stellt sich auf eine künstliche Fettzufuhr ein und kann sich anschliessend nicht mehr selbst regulieren.
- Feste Seifen haben üblich eine bessere Umweltbilanz als Duschgels da sie kein Wasser enthalten, weniger Verpackungsmaterial und keine Konservierungsstoffe benötigen.
- Beim Duschen sollten Sie darauf achten, dass das Wasser nicht zu heiss ist. Ansonsten droht ein Austrocknen der Haut. Ausserdem soll das Duschen nicht länger als 10 Minuten dauern.
- Der Badeschwamm sollte beim Duschen nicht fehlen. Er ist weich zur Haut und sorgt für einen Säuberungs- und Peelingeffekt. Vermeiden Sie Schrubber, da sie rau sind und die Oberfläche schädigen können. Ebenso sind Waschlappen ungeeignet, da sie bei schlechter Reinigung optimale Brutplätze für Bakterien sind.
- Seifenstücke sind sehr vielseitig. Werden sie im Kleiderschrank gelagert, verleihen sie der Kleidung einen angenehmen Duft und beugen gleichzeitig gegen Kleidermotten vor.
- Als Faustregel gilt: je weniger Seifen und Shampoos schäumen, desto milder sind sie für Haut und Haare.



## Haare waschen:

- Das Haar ist nicht nur ein natürlicher Schmuck sondern auch ein natürlicher Schutz. Es schützt den Kopf vor Hitze und UV-Strahlung. Haarshampoos versprechen oft, dass sie das Haar mit Vitaminen und Proteinen versorgen. Dies stimmt allerdings nicht, da die Haare nur mit der entsprechenden Substanz überzogen werden und die Oberfläche dadurch glatter erscheint. Das Haar kann nichts aufnehmen und einige Substanzen im Shampoo können sogar die Kopfhaut negativ beeinflussen.
- Weniger ist mehr! Mehr Shampoo macht die Haare nicht sauberer. Ein kleiner Klecks Shampoo auf die Kopfhaut und feuchte Haare einmassieren und gründlich mit lauwarmen Wasser abspülen. Je weniger ein Shampoo schäumt, umso milder ist es für die Haut und die Haare. Durch einen sparsamen Umgang schonen Sie nicht nur Ihre Kopfhaut sondern auf die Umwelt und ihre Geldbörse.
- Vermeiden sie zu häufiges Haarewaschen. Jedes Massieren der Kopfhaut steigert die Fettproduktion durch die Talgdrüsen, was zu fettigen Haaren führen kann.
- Vermeiden sie Reizungen der Kopfhaut, wie z.B. heißes Wasser, heißes Föhnen, Haarspray,...
- Schuppenshampoos sollten nicht über einen längeren Zeitraum benutzt werden, da diese Wirkstoffe enthalten können, welche die Kopfhaut zusätzlich reizen.

