



SELBSTVERSUCH

NATUR STATT DUFTSTOFF

Kein Duschgel oder Shampoo: Ich nutze nur noch Apfelessig – so hat sich meine Haut verändert

Unsere Autorin ist allergisch gegen Konservierungsmittel und Duftstoffe in den meisten Hautpflegeprodukten. Deswegen wäscht sie sich seit ein paar Monaten nur noch mit Apfelessig. Ein Erfahrungsbericht

Von [Alexandra Kraft](#)

Als meine Hautärztin vor vier Monaten den Allergietest auf meinem Rücken auswertete, meinte sie: „Vermutlich ist es einfacher, ich sage Ihnen, wogegen Sie nicht allergisch sind.“ Weil sie nicht lachte, wusste ich, dass sie es ernst meinte. Getestet worden war ich auf Konservierungsmittel und Duftstoffe, wie sie häufig in Salben, Cremes, Duschgels und Shampoos vorkommen. Denn in den Wochen davor hatte sich meine Haut in ein einziges Schlachtfeld verwandelt. Sie war plötzlich rot, juckte und nässte.

Ja, ich habe schon immer empfindliche Haut, leide an Neurodermitis, aber so schlimm war es noch nie. An manchen Tagen waren meine Hände und Arme überzogen von dicken mit Wasser gefüllten Pusteln. Es sah aus, als hätte ich mich in Brennesseln gelegt. Allergietests habe ich schon viele gemacht in meinem Leben, meistens kam nichts dabei raus. Deswegen war ich auch diesmal skeptisch, hatte mich dann doch zu einem überreden lassen. Warum er jetzt plötzlich so viel anzeigte und vor zwei Jahren noch gar nichts? Die Ärztin erklärte mir: „Das kann im Laufe des Lebens passieren, wir sind im Alltag unzähligen reizenden und aggressiven Stoffen ausgesetzt, die, wenn wir immer wieder auf sie treffen, uns irgendwann allergisch reagieren lassen.“

Dann diktierte sie ihrer Assistentin: Lyral, Sorbitansequioleat, N-Isopropyl-N-Phenyl-4-Phenylendiamin. Ein unaussprechlicher Name reihte sich an den nächsten. Die Stoffe hatten eines gemeinsam: Sie stecken allesamt als Zutaten in Cremes, Salben, Duschgels und Shampoos. Zum Beispiel auch in der einen sehr teuren Salbe, die ich vor einiger Zeit in der Apotheke gekauft hatte. Allergietestet stand auf der Packung. Der Stoff steckt auch in dem Duschgel, das speziell für trockene Haut sein sollte – und damit wirbt, für Neurodermitiker bestens geeignet zu sein. So seifte ich mich jedes Mal, wenn ich meiner Haut etwas Gutes tun wollte mit dem reizenden Stoff ein. Das war ähnlich sinnvoll, wie wenn sich ein Pollenallergiker in eine Blumenwiese legen würde. Und weil meine Haut immer trockener wurde, cremte ich sie immer mehr ein. Was sie dann nur noch trockener und gereizter machte. Ein Teufelskreis.

Ich cremte und cremte, aber die Haut wurde immer trockener und gereizter

„Was soll ich jetzt machen“, fragte ich. „Versuchen Sie Produkte zu finden, die diese Inhaltsstoffe nicht haben“, sagte meine Ärztin und entließ mich. Hörte sich einfach an. Etikett lesen und dann weiß ich ja wohl, was drinsteckt. Ist aber nicht so, wie ich schnell lernte. Nicht alle Inhaltsstoffe werden auf den Verpackungen angegeben. Manchmal sind sie Bestandteil von fertigen Mischungen, die den Produkten beigegeben werden. So ist es nahezu unmöglich, wirklich zu wissen, womit ich mich einseife und eincreme.

Wir leben inzwischen in einer Welt, die voll ist mit künstlichen Duftstoffen und Konservierungsmitteln. Klar, ein Duschgel steht wochenlang im Regal, es muss haltbar sein. Außerdem soll es ja auch gut riechen. Frisch nach Apfel, herb nach Sandelholz oder was sonst gerade angesagt ist. Und wir waschen und pflegen unsere Haut so viel wie vermutlich keine Generation vor uns. Ich treibe viel Sport, also dusche ich natürlich auch viel.

Als der Grad meiner Verzweiflung hoch war über die Frage, wie ich in Zukunft nicht nach Schweiß rieche, aber gleichzeitig meine Haut nicht in endgültig ruiniere, traf ich für ein Interview die Hautärztin und Bestsellerautorin Yael Adler. Im Gespräch sagte sie: „20 Prozent der Hautkrankheiten sind selbst gemacht. Gereizte Gesichtshaut, trockene Hände oder Juckreiz am Po. Gerade da denken die Leute, dort müssten sie noch gründlicher waschen. Damit schaden sie aber der Haut, weil Seife auf Dauer stark reizt.“

Denn durch das ständige Waschen und die vielen künstlichen Stoffe zerstören wir die natürliche Hautschutzbarriere. Es bilden sich kleine Risse, die Haut entzündet sich. Genau das, was mir passiert war, nur doppelt schlimm, weil ich auch noch allergisch war.

Yael Adlers Rat: „Man muss wissen, dass auf unserer Haut Bakterien sitzen, die davon leben, die Bestandteile unserer Haut und Schweißpartikel zu zersetzen. Daraus entsteht der Körpergeruch. Ich rate deswegen dazu, eine möglichst steinzeitliche Hautbarriere wiederherzustellen.“ Und wie das funktioniert, erklärte sie mir dann auch gleich noch: „Zum Waschen könnte man auch Essigwasser nehmen. Also einen Liter Wasser mit ein bis zwei Löffeln Apfelessig versehen und damit dann die entsprechenden Stellen abreiben. Mehr braucht man nicht.“ Die Theorie dahinter: Der pH-Wert des Essigs ist gut für unsere Haut und lässt vor allem die wichtigen Bakterien überleben. Das sogenannte Mikrobiom kann so gedeihen und die

Haut bleibt gesund.

Die Angst, unangenehm zu riechen ist riesig

Ganz wollte ich es nicht glauben. Da stinkt man nicht nach zwei Tagen ganz unangenehm? „Nein, das ist ein Irrglaube. Wir Menschen haben von Natur aus einen dezenten, fast nicht wahrnehmbaren Geruch. Zumindest wenn die Bakterienbesiedlung stimmt.“

Natürlich war ich skeptisch. Aber die Frau ist schließlich Ärztin und ich brauchte ganz dringend eine Lösung für mein juckendes Problem. Mein Leidensdruck war hoch. Ich wollte mich in meiner Haut endlich wieder wohlfühlen. Also ging ich ins Reformhaus, kaufte naturtrüben Bio-Apfelessig. Hergestellt aus ganzen Äpfeln wie auf der braunen Flasche stand. Mischte zuhause Wasser und Essig zusammen und duschte mich damit. Seit fast drei Monaten mache ich das. Meine Haare wasche ich ebenfalls so, Duschgel und Shampoo habe ich nicht mehr.

Am Anfang war es eine echte Überwindung. Es war auch gerade sommerlich warm und ich fürchtete eigentlich jeden Tag, bald ganz fürchterlich zu riechen. Aber: Es passierte nicht. Im Gegenteil, inzwischen nehme ich kaum mehr Deo. Und sogar nach einer intensiven Laufrunde müffelte nichts.

Aber vor allem wurde mit jedem Tag meine Haut weniger gereizt. Inzwischen ist sie fast wieder ganz geheilt. Nur an den Händen tue ich mich schwer. Das ist aber keine Überraschung, in Zeiten von Corona kann ich da auf keinen Fall auf Seife verzichten. Dafür sind meine Haare so weich wie lange nicht. Ich habe gelernt, dass man Apfelessig auch als Haarkur benutzen kann, weil die Säure darin Chemikalien-Ablagerungen löst.

Vor ein paar Tagen hatte ich aber einen schlimmen Rückfall. Plötzlich juckte wieder alles, vor allem im Gesicht. Ich konnte es mir gar nicht erklären. Dann schaute ich mir die Flasche des neu gekauften Apfelessigs genauer an. Klein gedruckt stand unten auf dem Etikett: Enthält Konservierungsstoffe. Weil ich mir den zusätzlichen Weg ins Reformhaus sparen wollte, hatte ich beim letzten Einkauf einfach im Supermarkt ins Regal gegriffen. Jetzt weiß ich, dass konventionell hergestellter Apfelessig Zusatzstoffe haben darf – und dass meine Haut, die auch nicht mag. Jetzt kommt nur noch Natur in meine Dusche und an mich.



Unsere Empfehlungen



TIERSEUCHE

Die Schweinepest hat Deutschland erreicht. Unterwegs mit jenen, die jetzt eine Katastrophe verhindern sollen

In einem Wald in Brandenburg hat ein Jäger gestern ein stark verwestetes Wildschwein gefunden. Der Routine-Test ergab: Afrikanische Schweinepest. Den deutschen Bauern droht eine Katastrophe – wenn es Menschen wie der Tierärztin Petra Senner nicht gelingt, die Seuche

5 min



TIPPS VOM PROFI

Sex-Flaute in der Ehe: Eine Therapeutin erklärt, wie Paare ihre Lust aufeinander zurückbekommen

Paare haben zwar immer noch mehr Sex als Singles, doch gerade in einer langen Ehe versiegt bei vielen die Lust. Was kann man dagegen tun? Eine Sexualtherapeutin hat Tipps parat – die nichts mit Experimenten im Bett zu tun haben.

3 min



RISIKO UND CHANCEN IM ÜBERBLICK

Aktien? Fonds? Immobilie? Lebensversicherung? Welche Altersvorsorge sich wirklich lohnt

Mit der staatlichen Rente allein wird es finanziell im Alter nicht reichen. Doch die Altersvorsorge verunsichert: Reicht die gekaufte Immobilie als Absicherung? Sollte man Aktien kaufen? Ein Überblick über Möglichkeiten, Risiken - und Chancen.

7 min



nach oben

