Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 60 (2003)
Heft: 7-8: Sommerlüftchen für die Seele

Artikel: Ein starkes Stück : echte Kernseife
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554870

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 07.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Ein starkes Stück: echte Kernseife

Seife wird aus tierischen und pflanzlichen Fetten hergestellt, die mit Natron- oder Kalilauge gekocht werden. Chemisch ist die Seife ein in Wasser lösliches Salz der Fettsäure. Die Kali- oder Schmierseife bleibt klebrig-weich, die Natron- oder Kernseife wird hart. Mitte des 20. Jahrhunderts verloren die biologisch abbaubaren Schmier- und Kernseifen mit dem Aufkommen moderner Vollwaschmittel und Haushaltsreiniger ihre Bedeutung.

Seife, egal ob es sich um Schmierseife oder Kernseife handelt, wird immer mit Fett, Öl und Lauge hergestellt. Veredelt wird die Seife heute mit Zusatzstoffen wie Parfüm, Farbstoffen und kleinen Partikeln. Das Urrezept wird verändert und Bestandteile werden ausgetauscht, damit z.B. kein Rand mehr in der Badewanne bleibt, wenn wir in Seife baden. All diese Stoffe, die uns die Seife angenehm und duftend machen wollen, sind dann später in der Regel die Stoffe, auf die Allergiker mit Hautrötungen reagieren. Seife macht heute nicht mehr allein nur sauber. Seife macht auch krank, denn sie soll mehr als reinigen, sie ist eine Botschafterin für Wohlstand und Geschmack und Wohlstand.

Die Geschichte der Seifenherstellung ist lang und im frühen Mittelalter und 18. Jahrhundert begann dann die Herstellung dessen, was man als Seifenprodukte bezeichnen kann. Die Seife wurde «fein», man begann mit ihr zu handeln, sie duftete nach Olivenöl und Rosenblättern, und sie nutzte mehr zur Pflege als zur Körperreinigung. Zu viel des Guten kann jedoch auch weniger bedeuten, und obwohl wir heute vor Regalen rätseln, welche Seife für uns die beste wäre, gibt es doch eine, die es sicher ist: Die Kernseife. Eckig, billig, gut.

Erste persönliche Erfahrungen

Im Jahr 1981, fuhr ich mit meinen zwei engsten Freundinnen in Urlaub. Jede hatte bei den Urlaubsvorbereitungen ihre spezielle Aufgabe zu erledigen. Ich, der Hypochonder, war für alle Medikamente zuständig. Sybille für Konserven und Getränke. Magret für Shampoo, Spülmittel, Zahnpasta und Duschgel. In Frankreich angekommen, zog es mich sofort unter die Dusche. «Wo ist das Duschgel?» fragte ich, und Magret drückte mir ein Stück Kernseife in die Hand. Ungläubig betrachtete ich mir das eckige, weisse Stück und fragte unsicher: «Was soll das sein?» «Das ist das Duschgel!» antwortete sie energisch. «Und damit du es gleich weisst, das ist auch Spülmittel, Shampoo und Zahnpasta. Ach ja ...», sie lachte mich spitzbübisch an, «Waschmittel übrigens auch, für 60 Grad und für 30 auch ...»

Auf diese Weise durfte ich in frühen Jahren bereits erfahren, wie vielseitig die einfache Kernseife tatsächlich ist, jedoch fühlte ich mich damals eher genötigt, als dass ich würdigen konnte, was diese Seife alles kann. Erst heute weiss ich Kernseife tatsächlich zu schätzen. Kein Duschgel reinigt meine Haut so sanft wie sie und nichts ist bei mir wirksamer gegen eine drohende Erkältung. Erkältung und Kernseife? Jetzt zweifeln Sie sicher und fragen: «Wie soll denn das zusammenpassen?» Ein bisschen Geduld noch, und ich werde auch Sie davon überzeugen, dass sich die Kernseife für vielerlei Einsätze lohnt (einzig der Ersatz für Zahnpasta ist keine besonders schmackhafte Idee).

Seifenkoch werden?

Im Internet findet man zahlreiche Anweisungen, wie man Kernseife selbst herstellen kann. Beispielsweise ein Schülerexperiment für den Chemieunterricht unter *http://ac16.uni-paderborn.de/studienarbeiten/aulig/versuche/kernseife.html*
Ob sich die «Versuchsanordnung» ausserhalb der Schule lohnt, überlasse ich Ihnen. Jedenfalls erhalten Sie in Apotheken, Drogerien, Reform- und Naturkostläden für wenig Geld die echte Kernseife. Für mich ist das die aus guten Pflanzenölen ohne Parfüm-Zusätze und «naturidentische Duftstoffe».

Gerade weil Kernseife so rein ist und weder Schleifpartikel noch Parfümstoffe enthält, wird der Säureschutzmantel der Haut auf besonders angenehme Weise geschont. Selbst trockene Haut braucht nach der Reinigung mit Kernseife keine Lotion oder feuchtigkeitsspendende Cremes. Zumindest nicht die erste Zeit. Dann kann es schon sein, dass unsere Haut nach dem schreit, an das sie sich jahrelang gewöhnt hat: Creme, Lotion und Gel.

Kernseife ist gut und tut gut

Viele Heilpraktiker setzen Kernseife zur tiefgreifenden Säuberung von Bisswunden, Abschürfungen, Umläufen etc. ein. Bildet sich unter dem Wundschorf eine eitrige Entzündung, kann der Schorf in einem lauwarmen Bad mit Kernseife vorsichtig aufgelöst werden. Kernseifenwasser weicht nicht nur das Gewebe auf, sondern zieht auch Schmutz und Eiter aus der Wunde und erleichtert das Herankommen an kleine Fremdkörper wie Splitter, Dornen oder Stacheln. Besonders Eiterwunden heilen auf diese Weise schneller, Entzündungen verschwinden, und die Wunde kann sich «sauber» schliessen. Und noch ein Hinweis: Sollte die Wunde sich an Ihren Füssen befinden, so wärmt ein Bad mit Kernseife diese auf so nachhaltige Weise, dass Sie sich zukünftig auch ohne Wunde für den nächsten Winter ein Stück Kernseife zu Ihren Fusspflegeartikeln legen.

Ist die Haut eines Neurodermitikers stärker verschmutzt, reicht Wasser allein nicht aus. Ein probates Mittel ist die gute alte Kernseife, wenn sie verdünnt und nur kurz angewandt wird. Die darin enthaltenen Salze der Stearin- und Palmitinsäure können bei niedriger Konzentration vom Säuremantel der Haut neutralisiert und in hautidentische Säuren umgewandelt werden. Pur oder konzentrierter angewandt sind sie dagegen schädlich, da das Neutralisationsvermögen der Haut überfordert wird, und die Haut aufquillt. • CW

Tipps mit Kernseife

Sich ankündigende Erkältung: Bereiten Sie ein Vollbad (Wassertemperatur ca. 37 °C) Das Bad soll angenehm empfunden werden. Bei Fieber ist die Wassertemperatur 1 bis 2 Grad unter der Mundtemperatur. Schwitzen ist auf jeden Fall zu vermeiden! Für die Durchführung bitte eine Uhr in Augenhöhe legen. Etwa 10 Minuten bis zum Hals im warmen Wasser liegen bleiben. Aufstehen und den gesamten Körper mit Kernseife gründlich einseifen. Danach 30-45-60 Minuten wieder entspannt im Wasser liegen (lesen erlaubt!). Die Wassertemperatur so halten, dass sie als angenehm empfunden wird, aber nicht ständig verändern. Wieder aufstehen, stark einseifen und in strich- und kreisförmigen Bewegungen mit der Seife bürsten. Zunächst Hände, Arme, dann Füsse und Beine, zuletzt der Rumpf. Nochmals 10 Minuten im Wasser liegen bleiben, dann abtrocknen und im Bett entspannen.(Sprechen Sie mit dem Hausarzt, falls Sie unter Kreislaufproblemen leiden.)

Insektenstiche: Mit angefeuchteter Kernseife betupfen; lindert den Juckreiz.

Hautpflege: Besonders Akne-Haut wird mit Kernseife sanft gereinigt. Das ist wichtig, damit keine neue Akne entstehen kann.

Zahnersatz: Die zahnmedizinische Fakultät der Uni Köln empfiehlt für die Reinigung von herausnehmbarem Zahnersatz das Putzen mit einer Zahnbürste und etwas Kernseife.

Haare: Kernseife statt Gel. Ein Stück Seife kurz unter den Wasserhahn halten, sofort zwischen den Händen reiben und die entstehende Paste gleichmässig so in die Haare reiben bzw. ziehen bis die Tolle bzw. die «Igeli» stehen. Soll die Haare jedoch angeblich auf Dauer austrocknen.

Kinderzimmer: Fingerfarben stellt man her, indem man eine halbe Tasse feingehackte Kernseife, 1 Tasse Maisstärke und 6 Tassen Wasser bei mittlerer Hitze zusammen aufkocht. Die entstehende dickliche Masse wird in verschliessbare kleine Gefässe gefüllt und dort mit zermahlenen, bunten Kreiden vermischt.