

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 80 (2023)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Körperpflege : fest statt flüssig!  
**Autor:** Bielecki, Tina / Pauli, Andrea  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1043143>

#### 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:** 25.02.2026

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

# Körperpflege: Fest statt flüssig!

Haben Sie schon von Waterless Beauty, Solid Cosmetics oder Soap Bars gehört?

Das sind Duschbad, Shampoo & Co. in kompakter Form. Eine gute Sache für die Umwelt, denn damit schont man Ressourcen und spart Müll.

Text: Tine Bielecki, Andrea Pauli

Ein Blick über die Kosmetikregale im Drogerie- oder Supermarkt zeigt: Neben den zahllosen Flaschen mit Duschbad, Shampoo und Körperlotion finden sich zunehmend Alternativen – feste Stücke mit gleicher Funktion. Dafür mit weniger Verpackung, entweder in einer Pappschachtel, mit einem Papier umwickelt oder ganz «ohne». Was in Unverpackt- und Bioläden schon längst Tradition ist, hält nun also auch beim Grossverteiler Einzug. Es dürfte einleuchten, dass weniger Verpackung eine sinnvolle Sache ist. Aber liefern feste Seife & Co. auch gute Ergebnisse?

## Was steckt im Stück?

Was in herkömmlichen Körperreinigungsprodukten steckt, ist vor allem eins: Wasser. Duschgele etwa bestehen zu 70 bis 90 Prozent daraus, der Rest sind waschaktive Substanzen und Pflegestoffe. Viel Wasser gleich mehr Gewicht und entsprechende (Plastik-)Verpackung, ergo: nicht gut für die Umwelt. Also konzentriert man das Ganze einfach, entzieht dem klassischen Duschgel bzw. Shampoo das Wasser, presst es in Form und fertig ist das feste Pflegeprodukt. Handlich, klein, konzentriert, mit denselben Inhalts- und Pflegewirkstoffen – und sehr ergiebig. Konsumentenschützer haben errechnet, dass ein Waschstück von 100 g für genauso viele Duschgänge reicht wie zwei bis drei Flaschen Duschgel à 250 ml.

## Welche Vorteile hat festes Duschgel?

Tests (Stiftung Warentest, Ökotest) ergaben, dass die untersuchten festen Duschgele keine problematischen (allergieauslösenden, hormonwirksamen) Konserverungsstoffe enthielten, denn diese braucht es bei ihrem minimalen Wasseranteil nicht. Erfreulich viele der getesteten Duschstücke waren frei von PEG-Verbindungen (machen die Haut durchlässiger für Fremdstoffe), enthielten keine erdölisierten Silikone und Paraffine oder synthetische Polymere (schwer abbaubar, gewässerbelastend). Wer bei festen Produkten auf zertifizierte Naturkosmetiklabel (NATRUE-Siegel, Ecocert u.a., siehe auch: [www.avogel.ch](http://www.avogel.ch), Stichwort: Naturkosmetiklabel) achtet, vermeidet chemisch-synthetische Inhaltsstoffe, wie sie bei konventionellen festen Produkten vorkommen können. Ganz und gar unbelastet von problematischen Stoffen war allerdings keines der getesteten Produkte; so fand man halogenorganische Verbindungen (allergieauslösend, schwer abbaubar) auch in einem Naturkosmetik-Seifenstück.

## Wie entsteht Seife?

Die meisten festen Duschstücke enthalten waschaktive Substanzen, sogenannte Tenside. Diese werden synthetisch hergestellt und lassen sich auf den leicht sauren pH-Wert der Haut einstellen. Seifen wiederum



entstehen, indem man Öle oder Fette mit Laugen verkocht (basischer pH-Wert). Enthalten feste Duschstücke Seiftenside, merkt man das daran, dass sie in Verbindung mit kalkhaltigem Wasser ein stumpfes Gefühl auf Haut oder Haar hinterlassen.

### Was muss man über feste Haarpflege wissen?

Auch Shampoo und Spülung gibt es im Stück. Zum Glück, möchte man sagen, wenn man bedenkt, dass wir in unserem Leben im Schnitt etwa 787 Flaschen Shampoo verbrauchen. Wählen kann man zwischen Haarseife und festem Shampoo.

Haarseife ist keinesfalls mit gewöhnlicher Seife zu vergleichen. Das erkennt man daran, dass sie als «gering überfettet» deklariert ist, also nicht mehr als drei bis fünf Prozent reines Fett enthält, dafür aber rund 40 Prozent Pflanzenöle, z.B. Kokosöl (schaumfördernd). Weitere Inhaltsstoffe wie Aloe vera, Mandelöl, Traubenkernöl, Shea- und Kakaobutter fördern das natürliche Milieu der Kopfhaut. Dadurch wird Eigenfett erhalten.

Hergestellt wird das Produkt durch Verseifung von Fetten und Ölen; Haarseife enthält die Salze von Fettsäuren als waschaktive Substanzen. Beachten sollte man, wie hoch der Fettgehalt der Haarseife ist. Wer zu trockener Kopfhaut neigt, benötigt eher eine Variante, die stark rückfettend ist.

Haarseife enthält keine Konservierungsstoffe, Parabene, Silikone oder Tenside.

### Hygienisch unbedenklich

Seifenstücke kamen in den 1980er-Jahren aus der Mode, Flüssigseife schien eine praktische Erfindung zu sein und obendrein viel hygienischer. Tatsächlich?

Das Deutsche Beratungszentrum für Hygiene (BZH) in Freiburg gibt Entwarnung. Ein Seifenstück sei – zumindest in Privathaushalten – nicht unhygienischer als ein Seifenspender, erklärte Ernst Tabori, BZH-Direktor, dem Magazin «Geo». Keime überleben auf einem Seifenstück nicht lange. Im Vergleich dazu können sich bei Seifenspendern allerdings Keime auf dem Pumpmechanismus ansammeln.





Haarseife und festes Shampoo gibt es z.B. in solchen Blechbehältern.



**Nachteil der Haarseife:** Sie hat einen alkalischen pH-Wert. In Kombination mit hartem Wasser kann sich dann ein stumpfer Belag bilden, die «Kalkseife».

**Tipp:** Eine Rinse machen, also eine Spülung mit kaltem Essigwasser (2 EL Apfelessig auf 1 l Leitungswasser), das glättet die Schuppendeckung des Haares.

**Festes Shampoo** ähnelt von den Inhaltsstoffen her dem flüssigen Shampoo: Es enthält waschaktive Tenside und einige Pflegestoffe und besitzt einen leicht sauren pH-Wert. Auch vom Waschergebnis her ist es mit flüssigen Shampoos vergleichbar (anders als Haarseifen).

Feste Shampoos verzichten in der Regel auf Silikone, synthetische Polymere oder PEG/PEG-Derivate. Geeignet sind sie für alle Haartypen.

**Feste Spülungen** sind meist reich an pflegenden Stoffen wie Kräuterextrakte und pflanzliche Öle, die dem Haar Glanz verleihen und Feuchtigkeit spenden sollen.

### Wie wendet man feste Pflege richtig an?

**Waschen mit Haarseife:** Haare nass machen, die Haarseife unter fliessendes Wasser halten, über die Haare reiben, bis sie schäumt und das ganze Haar

einseifen. Schaum gründlich ausspülen. Bei Bedarf eine Rinse (Essigspülung) machen.

**Waschen mit festem Shampoo:** Das feste Stück entweder in der Hand aufschäumen oder direkt in die nassen Haare einarbeiten. Dabei sparsam vorgehen! Es handelt sich hier um das volle Wirkstoffkonzentrat und von diesen waschaktiven Substanzen sollten nicht zu viel ins Haar gelangen.

**Conditioner:** Nach der Haarwäsche nur in die Haarlängen und -spitzen geben und nach der Einwirkzeit gründlich ausspülen.

**Festes Duschgel:** Das Duschstück in die Hand nehmen, zwischen den nassen Fingern reiben, bis es zu schäumen beginnt und den Schaum auf der nassen Haut verteilen. Man kann das feste Duschgel auch in massierenden Bewegungen über den Körper gleiten lassen und den Schaum dabei gleichmäßig verteilen. Nach dem Einseifen wie gewohnt abbrausen.

### Was kann feste Körperlotion?

Tests zufolge reichern die festen Varianten («feste Bodybutter») von Bodylotion die Haut weniger mit Feuchtigkeit an. Zudem lassen sie sich selbst bei



Feste Pflege muss gut trocknen können. Etwa aufgehängt an einem Bändel oder auf einer Seifenschale mit Ablaufrillen.

ausreichend Raumtemperatur schlechter auftragen bzw. verteilen und ziehen nicht gleich schnell ein wie flüssige Produkte.

Tipp: Wendet man die feste Lotion direkt nach dem Duschen oder Baden auf der noch feuchten Haut an, können die pflegenden Inhaltsstoffe besser von der Haut aufgenommen werden.

#### Wie bewahrt man feste Pflegeprodukte auf?

Wichtigste Regel: Duschstück oder Haarseife müssen gut trocknen können, sonst hat man schnell eine schmierige Masse in der Seifenschale respektive nicht lange Freude am eigentlich langlebigen Produkt.

Empfehlenswert sind Seifenbehälter mit guter Belüftung und Ablaufrillen. Griffige Alternative: Die feste Pflege in luftdurchlässige Seifensäckchen (erhältlich in der Drogerie oder im Bioladen) stecken oder auf ein stabiles Band ziehen und aufhängen.

In ein Sisalbeutelchen gepackt, lassen sich auch krümelige Reste von festem Duschbad noch gut verarbeiten und zugleich ein Peeling machen: Einfach damit massierend über die Haut streichen.

## Positive CO<sub>2</sub>-Bilanz

Wie lässt sich unser ökologischer Fussabdruck verringern? Diese Frage stellen sich heute viele Menschen. Denn wir wissen: Mit unserem Ressourcenverbrauch benötigten wir momentan mehr als eine Erde. Viele fühlen sich ohnmächtig, wenn es um Klimaschutz geht. Dabei wäre es wichtig zu verstehen, dass jede und jeder einen Beitrag leisten kann – etwa im Badezimmer.

Der Vorteil von fester Kosmetik ist das geringere Aufkommen von Plastik- und Verpackungsmaterial. Die Pflegeprodukte gibt es entweder unverpackt, in kleinen Schachteln aus Papier oder Pappe und zum Teil auch in recycelbaren Glas- oder Blechdosen. Dergestalt kompakt, nehmen die Produkte logistisch viel weniger Platz ein und reduzieren die Transportkosten. Zusammengenommen wirkt sich das positiv auf die CO<sub>2</sub>-Bilanz aus.

Nicht zu vergessen das Thema Mikroplastik. Viele Kosmetik- und Pflegeprodukte, die wir nutzen, enthalten die heiklen Plastikpartikel, die über die Badezimmerabflüsse in die Kanalisation und zuletzt in die Meere gelangen. In Grossbritannien, Schweden und Kanada ist Mikroplastik in Kosmetikartikeln mittlerweile verboten. Die EU plant derzeit zwar ein Verbot, jedoch sollen die Beschränkungen erst schrittweise in Kraft treten.

Auch in der Schweiz sieht man wenig Handlungsbedarf. Der Bundesrat stuft die Gefahr von Mikroplastik als vergleichsweise gering ein und lehnte damit ein Verbot von Mikroplastik in Kosmetikprodukten vorläufig ab.

