

Warum Fußpflege auch basisch sein darf

Nicht in Stein gemeißelt

Basische Pflege liegt wieder im Trend. Besonders die Fußhaut profitiert, denn sie reagiert von Natur aus weniger sauer. Bereits das erste Fußpflegeprodukt für den Heimgebrauch hatte deshalb eine basische Rezeptur. Auf den Markt kam es 1882. Sein Erfinder war ein Drogist aus Lübecke: Eduard Gerlach. Seitdem ist ein GEHWOL-Sortiment entstanden, dessen Produkte mit leicht sauren bis mild basischen pH-Werten die physiologischen Verhältnisse am Fuß optimal nachempfinden.



Lange Zeit galt ein pH-Wert von 5,5 als das Nonplusultra der Hautpflege. Der pH-Wert (pH = lat. potentia hydrogenii „Wasserstoffionenkonzentration“) beschreibt die Stärkegrade von Säuren und Basen (Laugen). Die Skala reicht dabei von pH 0 bis pH 14. Wasser ist neutral und nimmt den Mittelwert von pH 7 ein. Das heißt, bei Wasser befinden sich Säuren und alkalische Basen im Gleichgewicht. Ist der pH-Wert kleiner als 7, so hat der Stoff saure Eigenschaften. Folglich sind Pflegepräparate mit einem pH-Wert von 5,5 saure Kosmetika. Sie sind dem repräsentativen pH-Mittelwert der Haut nachempfunden. Dieser liegt zwischen 5,5 und 5,9, dies jedoch auch nur an der üblichen Messstelle am Unterarm.

Basische Pflege im Trend

In den letzten Jahren hat eine andere Philosophie verstärkt Aufwind bekommen – die basische Körperpflege. Sie stützt sich darauf, dass der Mensch ein basisches Lebewesen ist. Denn überall dort, wo aufbauende Lebensprozesse stattfinden, herrschen basische (alkalische) Milieus zwischen 7,1 und 7,5 vor. Das Blut beispielsweise hat einen pH-Wert zwischen 7,35 und 7,45. Eine Absenkung des Wertes auf 7,05 wäre für den Menschen bereits tödlich. Somit ist nachvollziehbar, warum der Organismus Veränderungen im Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen ausgleichen muss.

Convenienceprodukte in der Ernährung, eine zunehmend belastete Umwelt sowie Stress im Alltag sind zivilisationsbedingte Prozesse, welche das polare Kräfteverhältnis zugunsten einer Übersäuerung des Körpers verschieben, so glauben die Befürworter einer basischen Lebensweise. Eine basische Pflege soll das Ungleichgewicht korrigieren.

Nicht jeder Trend ist seriös

Das apodiktische Festhalten an einer rein basischen Körperpflege vor diesem Hintergrund ist allerdings wissenschaftlich höchst umstritten, vor allem nicht ohne sinnvolle Differenzierung. Genau darum geht es bei pH-neutraler Pflege. Kosmetik muss nicht zwingend immer einen sauren (pH 5,5) pH-Wert haben, aber eben auch nicht immer einen alkalischen. Neutral heißt, den Verhältnissen der Haut angemessen, um ihre mikrobielle Flora zu erhalten. Wo der Oberflächenfilm der Haut eher ein saures Milieu aufweist, kann eine Emulsion mit pH 5,5 durchaus die richtige Wahl sein. Haut ist jedoch nicht gleich Haut. Und so ist es schließlich auch mit ihrem pH-Wert.

Füße sind anders

Über die Hautoberfläche verteilt, variiert der pH-Wert zum Teil erheblich und mit ihm auch die natürliche Keimflora. Der Haut-pH-Wert an den Füßen ist höher als im Gesicht oder an den Armen. Besonders in intertriginösen Bereichen, also überall dort, wo Hautflächen einander berühren und sich Feuchtigkeit ansammelt, wie etwa zwischen Zehen, reagiert die Haut weniger sauer. Umso mehr Hautkeime gibt es auch. Zwischen den Zehen wird die Anzahl an Saprophyten und Kommensalen auf 7,6 Millionen je Quadratzentimeter geschätzt. Sie bilden das wichtigste Verteidigungssystem der Haut gegen Pilze und Keime.

Eine Haut-pH-neutrale Fußpflege muss sich diesen spezifischen Verhältnissen am Fuß stellen. Davon hängen Wirkversprechen wie die Hydratation und der Barrierschutz der Haut, die Reduktion übermäßiger Hornhaut sowie der Schutz vor Fußgeruch, Fußpilz und Entzündungen maßgeblich ab.

Da die Fußhaut tendenziell eher basischen Charakter besitzt, sind in der Fußpflege Externa von Vorteil, die ebenfalls eher im chemisch neutralen bis leicht basischen Bereich angesiedelt sind. Sie sorgen dafür, dass saure Abfallprodukte aus dem Hautstoffwechsel aufgelöst und abtransportiert werden können. Außerdem beschleunigen alkalische Bedingungen bestimmte enzymatische Stoffwechselprozesse. So regt der basisch beeinflusste Abbau von Reaktionsprodukten aus dem normalen Hautstoffwechsel die Hautregeneration sowie die Lipidsynthese an. Auf diese Weise leistet eine alkalische Pflege einen Selbsthilfebeitrag zur natürlichen Rückfettung der Haut sowie zu ihrer Feuchtigkeitsregulation.

Wer hat's erfunden?

Angesichts dieser Vorteile folgt Fußpflege traditionell eher einem basischen Prinzip. Es manifestiert sich in einem Produkt, das noch heute jeder kennt – die Schmierseife. Sie entsteht, indem natürliche Öle oder Fette mit einer alkalischen Substanz verkocht werden. Traditionell diente Pottasche als basische Grundlage in der Seifenherstellung.

Eduard Gerlach war der Erste, der dieses Prinzip in ein industriell herstellbares Fußpflegeprodukt übertragen hat. 1882 kam es nach mehrjähriger Entwicklungszeit als E. GERLACH'S PRAESERVATIVCREAM auf den Markt. Inzwischen heißt die CREAM GEHWOL FUSSKREM, und aus dem Einzelprodukt ist ein Sortiment entstanden. Dessen Externa reichen von leicht saurer bis mild basischer Rezeptur, je nach Anwendungszweck und Hauttyp, für den die Emulsion bestimmt ist. Vom schwitzenden bis zum trockenen Fuß kann somit jeder Pflegebedarfsfall optimal bedient werden.