

Aktivkohle / Heilerde / Moor – ein Vergleich

blog.blanda-beauty.com/aktivkohle-vs-heilerde-vs-moor

Mareike

1. August
2019



Unsere Haut reinigen wir täglich von ihren Alltagslasten, ob abgestorbene Hautschüppchen, Talg, Schmutz oder Make-up, es sammelt sich einiges an was auf einer sauberen Haut nichts zu suchen hat. Dafür gibt auch eine große Vielfalt an Produkten. Unter anderem auch Aktivkohle, Heilerde und Moor. Aktivkohle hat bereits sehr viele Anhänger, viele empfehlen auch Heilerde und so ganz langsam rückt auch Moor ins Rampenlicht. Aber was unterscheidet diese drei Produkte und was haben sie gemeinsam? Hier ein kleiner Überblick.

Aktivkohle



Manche kennen sie vielleicht aus der Medizin, wo sie auch als Carbo Medicinalis bezeichnet wird. Als fertiges Endprodukt besteht sie zu mehr als 90% aus Kohlenstoff und ist feinkörnig und porös. Durch diese zwei Eigenschaften, die sie in millimetergroße hügelige und zerklüftete Klümpchen verwandelt, bekommt sie eine riesige Oberfläche. 1 Gramm Aktivkohle kann dabei eine Oberfläche von 300 – 2000 qm haben, größer als die meisten Grundstücke.

In der Kosmetik wird sich ihre aus der Medizin bekannte Wirkung zunutze gemacht. Dabei nimmt die große Oberfläche der Aktivkohle alles auf was ihr begegnet, zum Beispiel Schmutz und Talg. Die Kohle saugt regelrecht überschüssiges Hautfett aus den Poren und befreit von Unreinheiten. Bei Peelings sorgt die grobe Struktur der Aktivkohle dafür, dass Hautschüppchen durch Reiben sanft entfernt werden. Aktivkohle kann deshalb ein sehr effektiver Reiniger sein. Generell ist vor einer zu häufigen und intensiven Reinigung abzuraten, da dadurch die Hautflora in Mitleidenschaft gezogen werden kann und die Haut austrocknet. Deswegen immer eine Feuchtigkeitspflege nach der Reinigung verwenden.

Zur Sicherheit kann man auch einen Blick auf die INCI Liste werfen. Aktivkohle wird aufgeführt als Activated Charcoal oder Charcoal Powder, wohingegen Ruß, der keinerlei Nutzen hat, als Charcoal oder CI77266 gelistet wird. Bei zertifizierter Naturkosmetik ist diese Gefahr nicht gegeben. Die tatsächliche Wirksamkeit von Aktivkohle in Reinigungsprodukten ist übrigens wissenschaftlich noch umstritten. Viele Anwender berichten jedoch von positiven Erfahrungen. Hier macht am besten jeder seine eigenen Erfahrungen.

Ein letzter Hinweis zur inneren Einnahme von Aktivkohle z.B. als Drink: Aktivkohle absorbiert auch hier alles. Dazu zählen, neben Vitaminen und Mineralien auch Medikamente, weshalb eine orale Einnahme mit Ärzten abgesprochen werden sollte. Auch beispielsweise im Hinblick auf Verhütungsmittel.

Wer noch mehr zum Thema Aktivkohle wissen möchte, der kann hier gerne [weiterlesen](#).

Produkttempfehlungen:

[Activated Charcoal & Petitgrain Facial Soap | Soapwalla](#)

[Unmask Detox Hydration Mask | Naturallogic](#)

[Smart Anti-Pollution Charcoal & Mud Repair Mask | Mádara](#)

Heilerde



Auch Heilerde wird, genau wie Aktivkohle, schon seit Jahrtausenden genutzt. Bereits Kleopatra soll sie angewendet haben. Sie besteht aus Löss, Lehm, Ton- oder Moorerden. Im Detail betrachtet besteht Heilerde im Wesentlichen aus Aluminium – Silikaten, Kalkspat, Feldspat und / oder Dolomit. Heilerde ist reich an Mineralien und Spurenelementen wie z. B. Kalzium, Kalium, Selen, Eisen, Chrom, Zink oder Kupfer.

Heilerde wird bei 130 Grad getrocknet, wodurch alle Keime abgetötet werden. Danach wird sie zu verschiedenen Feinheitsgraden zermahlen. Ein Heilerdekorn ist nur winzig klein und hat eine sehr große Oberfläche, was sie ebenfalls dazu befähigt Stoffe

aufzunehmen und an sich zu binden. In der Wirkungsweise ähnlich wie Aktivkohle.

Als Maske für das Gesicht entfernt sie Talg, Schmutz und Bakterien. Die Erde wirkt antibakteriell, hautberuhigend, abschwellend und gegen Juckreiz. Das Hautbild kann sich dadurch sichtbar verbessern. Eine Maske sollte 1 bis 2-Mal pro Woche angewendet werden. Bei trockener Haut ist eine Pflege-Kombination mit rückfettenden Ölen zu empfehlen. Allerdings kann auch Heilerde nicht zwischen Schmutz und nützlichen Bestandteilen unterscheiden und unter Umständen auch Medikamente binden.

Produktempfehlungen:

[Deep Clean Facial Mask | Merme Berlin](#)

[Radiant Glow Mask | Evolve Organic Beauty](#)

[Deep Cleansing French Clay Mask | Kimberly Sayer](#)

Moor



Vom Moor kennen wir häufig nur Gruselgeschichten. In neuerer Zeit treten Moore aber auch besonders in der Klimadebatte und in Verbindung mit der Diskussion um eine Renaturierung in Erscheinung. Sie sind nicht nur faszinierend, sondern werden auch schon lange als medizinisches Mittel genutzt. So soll Napoleon das Moorbad nach Deutschland gebracht haben. Er hatte es zuvor in Ägypten entdeckt, wo das Moorbad bereits seit 4.000 v. Chr. angewendet wird. Um Moor für den Menschen im Sinne der

Gesundheit nutzbar zu machen, kommt bestimmter Torf zur Anwendung. Torf entsteht, wenn sich in einem Moor Pflanzenteile nach und nach ablagern, aber immer feucht bleiben.

Die Umwandlung von Pflanzenteilen zu Torf kann zwischen 10.000 und 15.000 Jahren dauern. Da Heilmoor aus sehr vielen verschiedenen Bestandteilen besteht, ist es schwer seine Wirksamkeit zu erforschen. Ein ganz besonderer Bestandteil des Heilmoores ist die Huminsäure, welche so in keinem anderen Produkt vorkommt. Sie wirkt besonders entzündungshemmend. Heilmoor wird aber auch eine antibakterielle, antivirale, entgiftende und entspannende Wirkung nachgesagt. Innerlich angewendet unterstützt die enthaltende Huminsäure die Darmschleimhaut, sowie die Darmflora. Genauso wie die zuvor genannten Produkte kann auch sie Medikamente resorbieren und in ihrer Wirksamkeit beeinträchtigen, was auch hierbei beachtet werden sollte. Letztendlich benötigt das Moor noch einiges an Forschung um sowohl die positiven Auswirkungen, als auch mögliche Nebenwirkungen genau zu verstehen.

Fazit

Heilerde und Aktivkohle erscheinen verblüffend ähnlich. Beide haben eine riesige Oberfläche und wirken wie Schwämme die Schmutz und überschüssiges Fett aufnehmen. Sie eignen sich sehr gut zur Tiefenreinigung. Allerdings muss darauf hingewiesen werden, dass die Wirksamkeit noch nicht schulmedizinisch erwiesen ist, sondern momentan vor allem verbraucherbasiert ist. Die Forschung macht jedoch stetig Fortschritte und hoffentlich werden bald konkrete Belege vorliegen.

Moor ist anders. Bisher am wenigsten erforscht, geheimnisvoll und sehr komplex. Es wird zwar schon seit vielen Jahrhunderten in klassischer Weise als Moorbad oder Moor-Anwendung benutzt, hier jedoch vor allem um Leiden wie Rheuma, Arthrose oder Durchblutungsstörungen zu lindern. Für die Hautreinigung und Hautpflege wird das Moor eher noch selten angewendet. Wer Gelegenheit hat, sollte auf jeden Fall mal ein Moorbad ausprobieren – eine tolle Erfahrung!