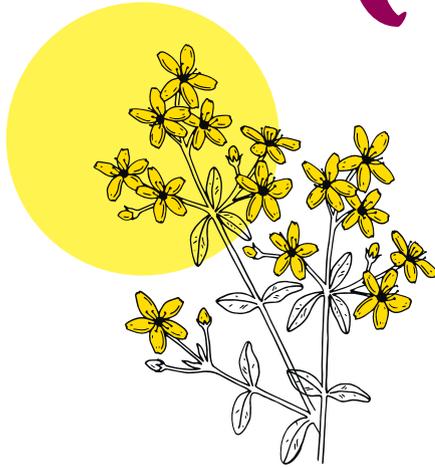


Ruth von Braunschweig

Das große Buch
für die gesunde

Haut



Ätherische Öle und Pflanzenöle für Hautpflege,
Psyche und ein starkes Immunsystem

Geleitwort

Die Haut ist ein faszinierendes Organ. Sie ist nicht nur das größte, sondern macht im Schnitt ein Siebtel unseres Körpergewichtes aus. Sie hüllt uns ein und schützt uns nach innen und nach außen. Ohne sie würde alles Wertvolle nach außen dringen. Alle chemischen und physikalischen Reize und alle mikrobiellen Kompartimente aus unserer Umwelt würden ungehindert mit uns in Wechselwirkung treten.

Doch die Haut ist weit mehr als nur eine Schutzhülle, sie ist ein Ausdruck von uns selbst. Die bekannte Kosmetik-Unternehmerin Estée Lauder soll einmal gesagt haben, wir würden die ersten zwanzig Jahre unseres Lebens unsere Gesichtshaut in die Welt tragen, danach trügen wir unser Leben auf unserer Gesichtshaut.

In gewisser Hinsicht gleicht unsere Haut einem Eisberg: Wir meinen, alles über sie zu wissen, doch viele Erkenntnisse sind noch unter der Oberfläche verborgen und warten darauf, ans Tageslicht gebracht zu werden. Diesem Abenteuer stellt sich die Autorin mit Sachverstand und Liebe zum Detail. Frau von Braunschweig liefert in ihrem Buch umfangreiche Informationen zur Haut, zum Immunsystem und zu psychisch-emotionalen Aspekten, vor allem zu Stress. Sie ergründet, wie die Haut mit der körperlichen, aber auch mit der psychischen Abwehrkraft zusammenhängt, und beschreibt auf sehr anschauliche und unterhaltsame Weise, warum Hautpflege mit natürlichen Inhaltsstoffen uns Menschen auf allen drei Ebenen besonders guttut.

Dipl.-Ing. (FH) Pharm. Chemie Dr. rer. medic. David Hauck
Geschäftsführer (CEO) Dr. Hauck R&D GmbH
Kempten, im August 2022

Vorwort

Nachdem ich viele Jahre unzählige Seiten Fachliteratur zu dem Thema Haut gelesen habe, bin ich erstaunt, wie viel über die gesundheitliche Bedeutung der Haut bekannt ist. Gleichzeitig bin ich schockiert, was alles bei einer konventionellen Hautpflege ignoriert wird. Sie haben es in der Hand, Ihre Haut gesund oder krank zu pflegen.

In diesem Buch werden Sie viel Neues über die Haut erfahren, unser größtes und immer noch ein weitgehend unbekanntes Organ. Wussten Sie zum Beispiel, dass die Haut auf das Engste mit der Psyche vernetzt und ein wesentlicher Bestandteil unseres Immunsystems ist?

Die Haut nimmt im wahrsten Sinn des Wortes alles auf, seien es Gedanken, Umweltreize oder Kosmetika. Mit der richtigen Pflege können Sie sie also fit machen und fit halten, damit sie ihre vielfältigen Aufgaben erfüllen kann. Gerade pflanzliche Produkte wie ätherische Öle in Kombination mit fetten Pflanzenölen und Hydrolaten sind Multitalente, denn sie pflegen und schützen nicht nur die Haut, sondern entfalten ihre gesundheitsfördernde Wirkung im gesamten »Netzwerk Mensch«. So können Sie buchstäblich über die Haut Ihre Psyche, Ihr Hormon- und Immunsystem pflegen. Wie das funktioniert, erfahren Sie in diesem Buch.

Pflanzliche Produkte sind optimal für die Haut, denn sie sind dem menschlichen Organismus seit Millionen von Jahren bekannt. Unser Stoffwechsel hat sich hervorragend an sie angepasst. Hingegen enthalten konventionelle Kosmetikprodukte häufig synthetische, erdölbasierte Inhaltsstoffe, die im Vergleich zu den Pflanzeninhaltsstoffen für den Organismus neu und unbekannt sind. Diese Zutaten müssen kritisch hinterfragt werden, denn sie können auch Schaden anrichten. Was sie langfristig im »Netzwerk Mensch« bewirken, ist immer noch unklar.

Im Praxisteil des Buchs finden Sie eine Fülle an einfachen und wirkungsvollen Aromamischungen aus natürlichen pflanzlichen Rohstoffen, die unsere Haut pflegen und gesund erhalten. Dazu sorgen sie für mehr Wohlbefinden, während das Immunsystem widerstandsfähiger wird. Kleinere Alltags- sowie seelische Probleme und Stress können mit ihrer Hilfe abgemildert werden.

Aber die Qualität der Produkte muss stimmen. Sonst wird aus der reizvollen Begegnung mit Aromamischungen schnell eine hautreizende. Woran Sie hochwertige ätherische Öle, Hydrolate und fette Pflanzenöle erkennen, wer individuelle Aromamischungen für Sie herstellt und was echte Natur- und Biokosmetik ausmacht, verrate ich Ihnen ebenfalls in diesem Buch. Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Lesen und Ausprobieren.

Ruth von Braunschweig
Köln, im Juli 2022



1 Wunderwerk Haut

Seit vielen Jahren fasziniert mich, wie ätherische Öle – gerade in niedrigen Dosierungen – in Kombination mit pflanzlichen Ölen auf so vielfältige Weise zum Wohlergehen der Menschen beitragen. Dieses Phänomen möchte ich in diesem Buch auch unter dem Aspekt der modernen Biologie näher betrachten.

Damit wir die Wirkung von ganzheitlicher, natürlicher Hautpflege verstehen, müssen wir uns mit der Haut, dem Immunsystem, dem Gehirn und vor allem mit dem Lebensraum der Zellen näher befassen. In diesem Kapitel geht es also zunächst um die Haut und ihr ausgeklügeltes Zellsystem.



Unsere Haut - viel mehr als nur eine »Hülle«

»Unsere Haut [...] ist wie ein schimmerndes Seidentuch, mit Tausenden von Sinneszellen bestickt, durchwoben von Nerven und Gefäßen, gepolstert mit Fasern und Geweben, durchtränkt von kostbaren Flüssigkeiten.« Schöner und bewegender als mit diesen Worten der Ärztin Heike Gerlach, die ich während eines Vortrags¹ hörte, ist unsere kostbare Schutzhülle Haut wohl nicht zu beschreiben. Es lohnt sich, sie gut zu behandeln, sie zu pflegen und zu verwöhnen.

Pflanzenöle und -fette sind die Basis der Aromakosmetik. Diese sogenannten »fetten Öle« und die ätherischen Öle und Hydrolate ergänzen einander auf einzigartige Weise.

Es gibt kaum ein Organ, das für mich faszinierender ist und sich genialer selbst steuert als die Haut. Je mehr ich über sie weiß, umso größer sind mein Erstaunen und meine Bewunderung für dieses Meisterwerk der Natur. Denn die Haut ist ein wahres Multitalent; ihre Aufgaben sind so vielfältig wie bei keinem anderen Organ: Sie ist nicht nur ein Sinnes- und Schutzorgan, sondern auch ein Aufnahme- und Entgiftungsorgan sowie ein Immunorgan. Sie kann unsere Umwelt mit eingelagerten Druck- und Wärmesensoren, lichtempfindlichen Zellen und Chemorezeptoren erspüren. Aber dazu später mehr.

Rein anatomisch betrachtet, kann die Haut von außen nach innen in drei Gewebeschichten unterteilt werden:

- ➔ die **Epidermis** (Oberhaut)
- ➔ die **Dermis** (Lederhaut auch *Corium* genannt)
- ➔ und die **Subcutis** (Unterhaut bzw. Unterhautfettgewebe).

Die Epidermis und die Dermis bilden zusammen die *Cutis*, die Haut im eigentlichen Sinne. Geschützt wird die Epidermis nach außen durch einen fettigen Oberflächenfilm, den *Hydrolipidmantel* oder *Hydrolipidfilm*. → *Siehe Abbildung rechts.*

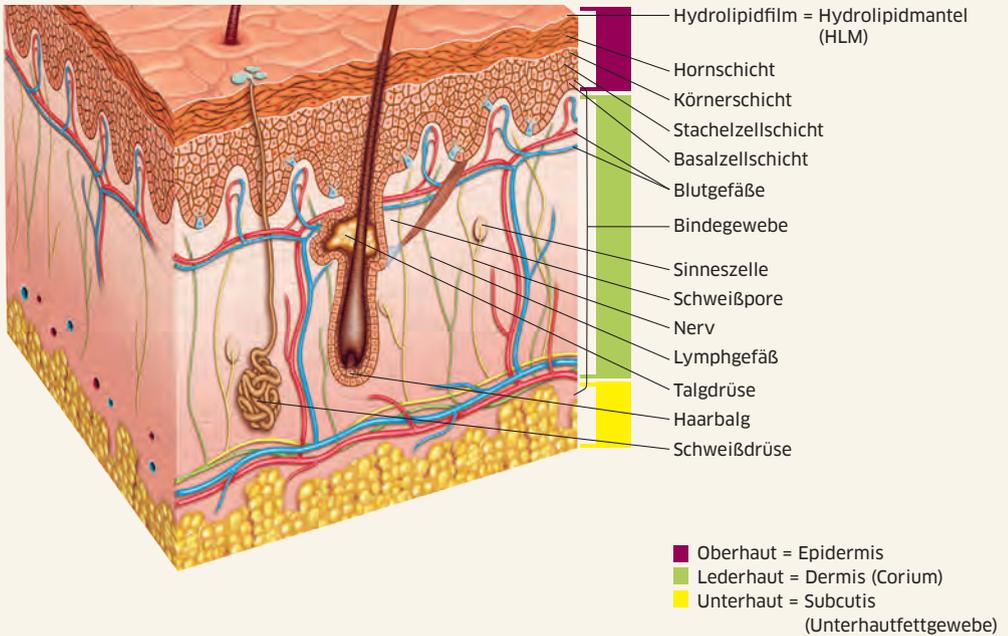


Abb. 1: Die verschiedenen Schichten der menschlichen Haut.

Die Epidermis leistet 24-Stunden-Schichtarbeit

Die Epidermis ist in ständigem Wandel – innerhalb von etwa 28 Tagen werden sämtliche ihrer Zellen erneuert. Während ihrer Wanderung von der untersten Schicht zur Oberfläche verändern die Hautzellen ihr Aussehen und ihre Funktionen. Sie bilden verschiedene Schichten, die etliche **Schutzfunktionen** erfüllen, und sozusagen nebenbei üben fast alle Epidermiszellen immunologische Aufgaben aus. Diese fleißige Belegschaft arbeitet perfekt zusammen, um uns beständig vor Umwelteinflüssen zu schützen.

1. Die unterste Schicht ist die **Basalzellschicht** (*Stratum basale*). Hier teilen sich die Zellen kontinuierlich, sodass die darüberliegenden Schichten genügend Nachschub erhalten.
2. Über der Basalzellschicht befindet sich die mehrlagige **Stachelzellschicht** (*Stratum spinosum*). Hier werden die Zellen flacher und die Zellabstände weiter. Die Zellen sind durch »stachelig« aussehende Brücken mit ihren Nachbarzellen verbunden. In dieser Schicht wird der Verhornungsprozess (siehe unten) eingeleitet.

3. In der angrenzenden **Körnerzellschicht** (*Stratum granulosum*) findet der hauptsächliche Verhornungsprozess statt. Die Zellen hier verfügen über körnige Einlagerungen, eine Vorstufe des Keratins (der Hornsubstanz). Außerdem findet man in den Zellen vermehrt bestimmte Lamellenkörperchen oder Organellen (siehe dazu »Schema einer Zelle« auf Seite 48), die Lipide (Fette) in Form von parallel gestapelten Plättchen enthalten. Sie sind das Baumaterial für die lebenswichtige Hornschichtbarriere, von der Sie in diesem Buch noch sehr oft lesen werden.
4. Darüber befindet sich die **Glanzschicht** (*Stratum lucidum*), aber nur an den Fußsohlen und Handflächen.
5. In der äußersten Schicht, der **Hornschicht** (*Stratum corneum*), ist der Verhornungsprozess abgeschlossen und die Zellen sind fast vollständig mit Hornsubstanz (Keratin) gefüllt. Sie haben keinen Zellkern mehr, dennoch sind sie an zahlreichen Stoffwechselprozessen beteiligt.

Im Übergangsbereich von Körnerzellschicht und Hornschicht werden die Lipide der Lamellenkörperchen in die Zellzwischenräume der Hornschicht abgegeben. Sie füllen als Lipidmatrix die Räume zwischen den Hornzellen aus. Diese Lipidmatrix besitzt eine ausgeklügelte Architektur und bildet gemeinsam mit den Hornzellen einen effizienten Schutzschild, die Hornschichtbarriere.



Mit der Funktionsfähigkeit der Hornschicht steht und fällt die Gesundheit der Haut und des ganzen Menschen. Die äußere Schicht unserer Haut sollte daher gut gepflegt werden! In diesem Buch erfahren Sie, warum und wie das geht.

Die Epidermis enthält weder Nerven noch Blut- oder Lymphgefäße. Sie wird indirekt durch die darunterliegende Dermis versorgt und besteht zu ungefähr 90 % aus hornbildenden Zellen:

- ➔ Von der Basalzellschicht bis zur Körnerzellschicht heißen sie **Keratinocyten** oder hornbildende Zellen,
- ➔ in der äußersten Hornschicht werden sie **Korneocyten** oder Hornzellen genannt.

Die hornbildenden Zellen sind untereinander durch sogenannte **Korneodesmosomen** verknüpft. Das sind hakenähnliche Strukturen, die die Zellen miteinander »verdübeln«.

Neben den Keratinocyten gibt es noch weitere Zelltypen, unter anderem mit immunmodulierenden Aufgaben. Im Rahmen dieses Buches sind vor allem interessant:



12

Optimal gepflegt von Kopf bis Fuß

In diesem Kapitel finden Sie zunächst eine Auswahl von Körperpflegeölen und -balsamen, Hinweise zur Anwendung von Hydrolaten und Emulsionen sowie Rezepte für grundlegende Aromamischungen. Danach folgen Rezepte und Anwendungen für die unterschiedlichen Grund-Hauttypen, verschiedene Hautzustände und Pflegebereiche sowie für eine Auswahl an Hautproblemen und zur Abwehr von lästigen und schädlichen Besuchern.



Anwendungen für Haut und Körper

Wenn Sie eine Weile mit meinen Rezept- und Mischungsvorschlägen experimentiert haben, werden Sie sicher Freude an der »DIY-Hautpflege« finden – auch wenn das eine oder andere Produkt vielleicht noch nicht ganz so riecht, wie Sie es sich vorgestellt haben. Bei Balsamen und Cremes werden Sie rasch erkennen, dass die gewünschte Konsistenz nicht ganz so leicht zu erreichen ist, wie manchmal behauptet wird. Die heimische Küche ist eben kein galenisches Labor und neben den optimalen hygienischen Bedingungen und Gerätschaften einer professionellen Kosmetikmanufaktur fehlt es oft auch an der nötigen Übung und fachlichen Kompetenz.

Das Hauptproblem der selbstgemachten biologischen Hautpflegeprodukte ist aber neben der Verträglichkeit gewiss ihre Haltbarkeit (siehe dazu auch Seite 362 im Anhang). Selbst die kosmetische Industrie, wo Hautpflegeprodukte unter sterilen Reiraumbedingungen produziert werden, kann nicht gänzlich auf Konservierungsstoffe verzichten, denn mit jedem Öffnen eines Fläschchens oder Tiegels, mit jedem Auftragen auf die Haut gelangen auch Bakterien in das Pflegeprodukt. Deshalb sind bestimmte Konservierungsstoffe auch in der Naturkosmetik erlaubt (siehe Anhang, ab Seite 352).

Sie haben immer die Wahl zwischen eigenen Experimenten oder Fertigprodukten, die die strengen gesetzlichen Qualitätsvorgaben erfüllen. Ob Naturparfüms, Gesichtscremes, Balsame, Körper- oder Massageöle – die zertifizierte Naturkosmetik (siehe Anhang, ab Seite 352) bietet mittlerweile ein vielfältiges Sortiment für jede Person, jedes Alter und jeden Geldbeutel. Es gibt sogar Firmen, die ihren Naturkosmetikprodukten keinerlei Zusätze wie zum Beispiel Konservierungsstoffe oder Stabilisatoren beimengen – so wie ich hier bei meinen Rezepturen. Sie erkennen diese Produkte an der kurzen Haltbarkeit, denn wenn Naturstoffe verwendet werden, lässt sich diese ohne Stabilisatoren oder Zusatzstoffe nicht beliebig verlängern. Weisen Naturkosmetikprodukte eine Haltbarkeit von 2 Jahren oder noch mehr auf, dann ist das ein starker Hinweis darauf, dass außer ätherischen und fetten Pflanzenölen oder -fetten und Hydrolaten noch andere Stoffe in der Rezeptur enthalten sind. Informationen dazu, was zertifizierte Naturkosmetik enthalten darf und was nicht, erhalten Sie im Anhang ab Seite 352.

Selbstgemachte Pflegeprodukte aus Ölen und Fetten

Bei Körperpflegeprodukten mit pflanzlichen Ölen und Fetten (den Trägerölen oder Träger-substanzen) haben sich Mischungen bewährt, die Öle aus unterschiedlichen Fettsäuregruppen enthalten. Im folgenden Abschnitt finden Sie einige Rezeptvorschläge. Zuhause ist es sicher aus ökonomischen Gründen sinnvoll, immer nur mit zwei bis höchstens drei unterschiedlichen Pflanzenölen gleichzeitig zu experimentieren. Beim nächsten Einkauf können Sie dann ein anderes Öl testen, denn fette Pflanzenöle sind geöffnet nur begrenzt haltbar, wie Sie wissen.

Beginnen Sie mit Anwendungen für den Körper. Die Körperhaut ist im Gegensatz zur Gesichtshaut sehr viel unempfindlicher. Auf die großflächige Körperhaut aufgetragen, können außerdem mehr pflanzliche Öle aufgenommen und entsprechend verstoffwechselt werden. Das ist eine besonders effektive Methode, um sich einfach wohlzufühlen!

Gesichts- und Körperöle sind fix hergestellt: Mischen Sie zwei oder drei Pflanzenöle miteinander und fertig ist die Mischung!

Ohne Zusatz von ätherischen Ölen, die die Haltbarkeit der Mischung etwas verlängern können, müssen diese fetten Pflanzenöle oder -gemische jedoch innerhalb von acht Wochen aufgebraucht werden! Denn durch das Umfüllen beim Mischen und das Öffnen bei jedem Gebrauch kommen die Pflanzenöle mit Luft in Kontakt. Zudem wird beim Aufbrauchen der Mischung der Luftanteil in der Flasche immer größer. All das beschleunigt die Oxidation, die Öle werden ranzig.

Ein weiterer sehr wichtiger Hygiene-Faktor: Berühren Sie beim Entnehmen des Öls bitte nicht den Flaschenhals! Gießen Sie die benötigte Menge Öl in die Handfläche und verschließen Sie die Flasche dann sofort wieder.



Bei Ihren Versuchen halten Sie sich bitte immer an die Dosierungsregeln, die im Kapitel 11 in der Tabelle 4 auf Seite 276 zusammengefasst werden.



Tipp: Natürliche Emulsion

Tragen Sie Körper- und Gesichtöle immer auf die feuchte Haut auf, weil sich die Öle und die Feuchtigkeit so besser mit den natürlichen emulgierenden Bestandteilen der Haut verbinden. Hydrolate eignen sich besonders gut. Sprühen sie zwei, drei Sprühstöße Hydrolat Ihrer Wahl in die hohle Hand und geben Sie dann das Pflanzenöl hinzu. So zieht die Aromamischung schneller in die Haut ein.



Hautöle für Gesicht und Körper

Hautöl für Gesicht und Körper 1

- 40 ml Mandelöl
- 10 ml Sonnenblumenöl
- evtl. 2-5 Tr. Sanddornfruchtfleischöl

Alle Zutaten in eine 50-ml-Flasche geben.

Hautöl für Gesicht und Körper 2

- 30 ml Macadamianussöl
- 10 ml Hanföl
- 10 ml Hagebuttensamenöl (oder: Nachtkerzen- oder Borretschsamenöl)
- evtl. 2 - 5 Tr. Sanddornfruchtfleischöl

Alle Zutaten in eine 50-ml-Flasche geben.

Balsame für Gesicht und Körper

Balsame eignen sich ausgezeichnet für die Gesichts-, Körper-, Fuß-, Hand- und Lippenpflege sowie für den Anal- und Intimbereich. Auch im Windelbereich, am Po oder als Kälteschutzbalsam für Gesicht und Hände haben sie sich bewährt. Diese Schutzbalsame lindern Hautprobleme wie Hautreizungen sowie raue, rissige, irritierte, entzündliche oder trockene Haut.

Wasserfreie Balsame oder Salben bestehen aus Pflanzenölen/-fetten und einem Konsistenzgeber wie Bienenwachs. Ich bevorzuge Balsame, da sie im Gegensatz zu Cremes recht gut haltbar sind – ihnen fehlt die Wasserphase, die ein Nährboden für Mikroorganismen ist.

Dennoch müssen diese selbsthergestellten Balsame ebenfalls innerhalb von acht Wochen aufgebraucht werden, denn auch hier können Luftsauerstoff und Verunreinigungen zum Verderben führen.

