

## 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