



Dr. Samuel Hahnemann

Homöopathischer Verein 1907 e.V. Weingarten/Baden

www.homoeopathie-weingarten.de

Natürliche Hautpflege mit ätherischen Ölen

17. März 2025

Skript von **Dorothea Hamm**, Fachapothekerin für Naturheilkunde, Aromaexpertin, Karlsruhe, E-Mail: dorle.hamm51@gmail.com

Themen

- Aufbau und Funktion der Haut
- Gute Grundlagen für die Hautpflege
- Ätherische Öle für die Haut
- Rezepte für die Haut
- Herstellung eines Körperöls

Infos zur Haut

Aufbau der Haut

Aufbau und Funktion der Haut

- Größe der Haut (Cutis): 1-2 m²
- Gewicht der Haut: 3,5 – 10 Kg
- 3 Schichten:
 - **Oberhaut (Epidermis)** mit Hornschicht
 - **Lederhaut (Dermis, Corium)**, straffes Bindegewebe mit Drüsenzellen
 - (extrazelluläre Matrix EZM) dort sitzen Makrophagen, das älteste Teil des Immunsystems
 - **Unterhaut (Subcutis)**, lockeres Bindegewebe
- Haut hat viele Funktionen
 - Schutzhülle des Körpers von innen nach außen
 - Schutz von außen nach innen
- Haut- Spiegel der Seele!
- Haare können sich aufrichten, Gänsehaut
- Talgdrüsen in der Haut
- Rezeptoren für Kälte & Wärme.
- Duftstoffe, Bitterstoffe


Transportwege durch die Haut

- Stoffe können entlang den Haarwurzeln und Schweißporen eindringen
- Stoffe können zwischen den Zellen durchwandern (**interzellulär**)
- Stoffe, vor allem kleine lipophile Moleküle (ätherische Öle) können durch die Zellen wandern (**intrazellulär**)

Aufnahme der ätherischen Öle durch die Haut

- Kleine, lipophile Moleküle (Monoterpene) dringen durch die oberste Hautschicht,
- + Monoterpenole → Epidermis: Blutgefäße, Lymphbahnen
- Sesquiterpene, Phenylpropane über Haarwurzeln, Schweiß-Drüsen

Aufnahme über die Haut abhängig von der Grundlage

- 
- Gute Aufnahme: Wasser/Ölgemisch/ Gel, Z.B. Hydrolat plus Ölmischung
 - Öle mit viel ungesättigten Fettsäuren, (z.B. Wildrosenöl, Hanföl)
 - Öle mit gesättigten und ungesättigten Fettsäuren (Mandelöl)
 - Öle mit gesättigten Fettsäuren (Olivenöl, Jojobaöl)
 - (Mineralöle, Paraffin, Vaseline)

Pflege der Haut

- Haut hat einen natürlichen Säureschutzmantel (Lipidmantel), pH 4,5
- Wird gebildet durch Bakterien auf der Haut (**residente Keime**)
- Aus Fettsäuren und Talg, Wasser, Elektrolyten und Harnstoff
- Schützt die Haut vor Austrocknung
- Und schützt vor **transidenten Keimen** (die dort nicht hingehören)
- Gute Seifen, die auch leicht überfetten, haben einen alkalischen Wert (pH > 7)
- gehen nur in die oberste Hautschicht
- Residente Bakterien (die auf die Haut hingehören) produzieren nach dem Waschen explosionsartig neue Säuren und bilden den Hautschutzmantel neu
- Intakte „Standort Flora“ schützt vor Krankheitserregern
- Waschen mit echter Seife, oder Duschbalsam mit Zuckertensiden
- Feuchtigkeit, Hydrolat auftragen
- Pflegen mit gutem Pflanzenöl
- Natürliche Fette werden aufgenommen, dringen durch die Haut in das Bindegewebe
- Werden vom Stoffwechsel verarbeitet

Fette Öle, feste Öle und Wachse

Gute Pflanzenöle

- **Samenöle:** Mandelöl, Aprikosenkernöl, Haselnussöl, Avocadoöl, Sesamöl, Wildrosenöl, Sanddornfruchtfleischöl, Kameliensamenöl, Hanföl, Arganöl, Calophyllum inophyllum Öl
- **Ölmazerate:** Johanniskrautöl, Calendulaöl, Mohnblütenöl
- **Feste Öle und Wachse:** Jojobaöl, Kokosfett, Kakobutter

Verschiedene fette Öle

- **Mandelöl** – Oleum amygdalae
 - **Inhaltsstoffe:** Ölsäure (67%), Linolsäure (24%), Palmitinsäure, Stearinsäure, Linolensäure
 - **Eigenschaften:** fast geruchlos, viskos, sehr hautfreundlich wärmendes Öl, Gut geeignet für Babypflege und Ganzkörperpflege
- **Jojobaöl**, Eigenschaften:
 - hält sich sehr lange, stärkt die Hautschutzbarriere, hält die Feuchtigkeit in der Haut, bildet keinen Fettfilm strafft das Bindegewebe
 - sehr gut geeignet als Grundlage für Massageöle, gut bei gereizter Haut
 - hat natürlichen Lichtschutzfaktor (LSF: 3-5)
 - zusammen mit Sheabutter = gute Balsame
- **Wildrosenöl**
 - Rosa musqueta = Ol. Rosa rubiginosa = Rosa canina, Öl der wilden Heckenrose, meist aus Chile
 - **Gewinnung:** Auspressen der Hagebutten
 - **Inhaltsstoffe:** mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Ölsäure, Linolsäure, alpha-Linolensäure
 - **Wirkung:** heilt Narben, Falten, Ekzeme, Schwangerschaftsstreifen
 - Wird leicht ranzig! → Zugabe etwa 10 %
- **Nachtkerzenöl**
 - **Inhaltsstoffe:** ungesättigte Fettsäuren Linolsäure 67%, g-Linolensäure 14%, Ölsäure 11%, gesättigte Fettsäuren 8%
 - **Pflegeeigenschaften:** Juckreizstillend, entzündungshemmend
 - bei Neurodermitis, Akne, PMS
- **Sanddornfruchtfleischöl**
 - Schützt die Haut vor UV-Strahlung. Gute Pflege durch Palmitoleinsäure. Gut vor und nach Radiotherapie,
 - Wund heilend, bei trockener und reifer Haut Innerlich immunstabilisierend, Gut bei Neurodermitis
 - Innerlich und äußerlich anwendbar
 - Intensiv orangerot → Zugabe 1-2 %
- **Avocadoöl**
 - Pflegt die Haut sehr gut, vor allem trockene Haut,
 - Fördert den Zellaufbau, repariert die Hornschicht
 - Schützt vor Feuchtigkeitsverlust
- **Johanniskrautöl, Oleum Hyperici**
 - Die frischen Blüten von Johanniskraut werden in Olivenöl eingelegt, an warmem Ort stehen lassen,
 - im Dunkeln stehen lassen bis es rot wird, dauert ungefähr 6 Wochen,
 - dadurch geht Hypericin und Hyperforin in das fette Öl über.
 - **Hypericin:** roter Farbstoff sitzt in den dunklen Tupfen, geht im Licht über, (wasserlöslich, durch Extraktionsprozess wird es lipophil, Ölhypericin), fördert die Photosensibilität

- **Hyperforin:** sitzt in den hellen Punkten und Früchten (fettlöslich), Wirkt gegen Staphylokokkus aureus, geht im Dunkeln über
- **Mazerat:** Man nimmt ca. 250 g Johanniskrautblüten in 1000ml Olivenöl,
 - diese Art von Pflanzenöl nennt man Mazerat
 - Mazerate können mit vielen Pflanzen gemacht werden.

Feste natürlich Fette

- Kokosfett
- Sheabutter
- Kakaobutter
- Carnaubawachs
- Bienenwachs
- Wollfett
- Viele tierische Fette

Ätherische Öle zur Hautpflege

- **Lavendel**, *Lavandula vera* oder *L. officinalis* (Labiatae)
 - Das All-Heil-Öl:
 - Hilft zur Wundheilung, stillt den Juckreiz,
 - Nimmt den Schmerz, wird fast immer vertragen
 - Bei Verbrennungen, Insektenstichen
- **Teebaum** *melaleuca alternifolia*
 - Wirkung: antibakteriell, antimykotisch, hautfreundlich, juckreizstillend
 - Geruch: gewöhnungsbedürftig
 - Öl altert schnell, dann allergisierend
- **Neroli**, Das Öl aus der Blüte der Bitterorange
 - Fördert die Wundheilung, Stillt den Juckreiz, Wirkt gegen Bakterien, Viren
 - Hilft bei alten und neuen Narben
 - Löst auch Schock und Angst
- **Nerolihydrolat**, Orangenblütenwasser
 - Sehr geringer Anteil an Duftstoffen
 - Wirkung: antibakteriell, antiviral, antimykotisch
 - Anwendung: Grundlage für Deospray, Körperfluid, Halsspray, Gesichtereinigung, Intimpfhlung
- **Cistrose** *Cistus ladaniferus* Cistacea
 - „für das zerknitterte Seelchen“
 - hilft bei Neurodermitis, stillt den Juckreiz
 - Blutstillend, Schmerz-stillend, Wund-heilend,
 - Hilft bei Cellulite, Falten
 - Läuse
 - Hilft auch bei Stress, Depression und Schlafstörung
- **Rose**, *Rosa damascena*, *Rosa centifolia*
 - Wirkung: antibakteriell, antiviral, antimykotisch

- Gegen Falten, Haut Alterung
- antidepressiv
- Schlaf-fördernd
- 5000 kg Rosenblüten für 1 kg Rosenöl
- **Rosenwasser (Hydrolat)**
 - Sanfte Form des ätherischen Öls
 - Hydrolat enthält < 0,1 % Duftstoffe
 - Wirkung: antiviral, antibakteriell, antimykotisch
 - Anwendung: Raumbeduftung, Gesichtswasser, Spülungen Wundränder,
 - Mischung mit fetten Ölen als Körperfluid
- **Palmarosa**
 - Stärkt das Immunsystem
 - Antiviral, antimykotisch, antibakteriell
 - Sehr hautfreundlich
 - Seelisch ausgleichend, Stress abbauend
 - Gut bei Pilzen und Wunden, Dekubitusprophylaxe
- **Kamille blau**
 - Wirkung: Wund heilend, Gegen viele Bakterien, Entzündung-hemmend
 - Schleimhautentzündungen, Narben, Akne, Neurodermitis
- **Karottensamen**
 - Karottensamen fördert die Wundheilung Vernarbung
 - Gleicht aus, „umhüllt“ uns, zentriert
 - Leber entgiftend, Zell-regenerierend
- **Sandelholz**
 - Indisches Sandelholz (Santalum album)
 - Neukaledonisches Sandelholz, Santalum austrocaledonicum, 70-80% Sesquiterpenole, a- und b- Santalol, Ca. 5 % Sesquiterpene
 - Stark wundheilend über Rezeptoren in der Haut, Fördert Haarwachstum

Öle zur Wundheilung

- **Schafgarbe:** enthält Chamazulen, wirkt wundheilend, narbenbildend, entzündungshemmend, Leber entgiftend
- **Manuka:** stillt den Juckreiz, hilft bei Allergien, pflegt die Haut, hilft bei vielen Bakterien, Pilzen und Viren
- **Niauli:** hilft gegen Viren (Herpes Zoster), Pilze (Candida-Arten) und viele Bakterien (Staphylokokken, Streptokokken, Enterokokken, Gardnerellen)
 - Stabilisiert das Gewebe: bei Strahlenschäden, Venenbeschwerden, Ulcus cruris, Abszesse
- **Galbanum:** bei Abszessen
- **Rosengeranie:** sehr hautfreundliches Öl, fördert die Zellregeneration, wundheilend, hilft bei vielen Bakterien und Pilzen
- **Pfefferminze:** fördert sehr stark die Zellregeneration, epithelisierend, wundheilend, *nicht für Kleinkinder!*

- **Patchouli:** Sehr Haut freundlich, hilft gegen Insekten, stabilisiert das Gewebe, bei Venen, Hämorrhoiden, Neurodermitis, Akne, Ekzemen, Pilzen

Weitere ätherische Öle

- **Immortelle**
 - 10-30 % Monoterpene, 30-40 % Monoterpenester (Nerylacetat), Ca 20 % % Sesquiterpene 6-14 % Sesquiterpenketone Diketone(Italididione), Ca 7 % % Monoterpenole (Nerol)
 - verschiedene Immortelle Arten
 - Wirkung körperlich:
 - Sehr gut bei Hämatomen, löst Blutergüsse auf, „**Superarnika**“, Wund heilend, entzündungshemmend Lymphabfluss fördernd
 - Antifaltenwirkung
 - Wirkung psychisch:
 - Ausgleichend, beruhigend, entspannend
- **Zeder**, cedrus atlantica, Pinaceae
 - oder Himalayazeder, cedrus deodora
 - Großer Baum mit rissiger Borke baut Vertrauen auf,
 - Hilft zum Loslassen
 - Antihistaminisch, Juckreiz stillend, Bei Heuschnupfen Allergien

Rezepturen

Notfallmischung „Cimlajohann“

- 1 ml Cistrose
- 1 ml Lavendel fein
- 1ml Immortelle
- 7 ml Johanniskrautöl

In kleine Flasche oder Roll-on mischen. Bei Verletzungen, Prellungen, Schürfwunden punktuell auftragen

Leberwickel

- 50 ml Johanniskrautöl
- 10-15 Tr. Orange
- 2 Tr. Karottensamen
- 2 Tr. Rosmarin verbenon
- 2 Tr. Ingwer
- 1 Tr. Galbanum
- 1 Tr. Schafgarbe

Warmer Wickel auf die Leber, am besten um 14 Uhr

Strahlendermatitis, Sonnenbrand

- 50 ml Aloe vera-Öl
- 50 ml Jojobaöl

- 1 ml Sanddornfruchtfleischöl
- 20 Tr. Niauli
- 20 Tr. Lavendel

Gute Cremegrundlage

- 30 g Bienenwachs
- 20 g Kokosfett
- 150 g Mandelöl/ Jojobaöl

auf dem Wasserbad schmelzen, kalt rühren, nach Bedarf 1-2% ätherische Öle zugeben
Ist mindestens 1 Jahr haltbar

Hilfe bei Rosazea

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • 50 ml Rosenhydrolat • 30 ml Mandelöl • 10 ml Wildrosenöl • 10 ml Nachtkerzenöl • 5 Tr. Basilikum • 5 Tr. Rosengeranie | <ul style="list-style-type: none"> • 5 Tr. Teebaum • 8-10 Tr. Zitrone • 2 Tr. Nelkenknospe • 3 Tr. Lemongras • 3 Tr. Zeder |
|--|---|

Ätherische Öle in den fetten Ölen mischen, mit Rosenwasser verschütteln, vor Gebrauch immer schütteln

Duftöle, Parfüm herstellen

Zubereitung nach dem Parfumeur-Prinzip

- 7 Teile Spitzennoten
- 3-5 Teile Herznote
- 1-2 Teile Basisnote

gibt eine harmonische Mischung

Körperöl

- 45 ml Mandelöl
- 5 ml Nachtkerzenöl
- 10 Tr. Grapefruit
- 3 Tr. Lavendel fein
- 2 Tr. Himalyazeder

	30 ml 1 Portion	300 ml 10 Portionen	600 ml 20 Portionen	900 ml 30 Portionen	1200 ml 40 Portionen
Mandelöl	27 ml	270 ml	540 ml	810 ml	1080 ml
Nachtkerzenöl	3 ml	30 ml	60 ml	90 ml	120 ml
Grapefruit	6 Tropfen	60 Tropfen = 2 ml	120 Tropfen	180 Tropfen	240 Tropfen
Lavendel fein	2 Tropfen	20 Tropfen	40 Tropfen	60 Tropfen = 2 ml	80 Tropfen
Himalyazeder	1 Tropfen	12 Tropfen	24 Tropfen	36 Tropfen	48 Tropfen

Mandelöl und Nachtkerzenöl mischen, ätherische Öle dazugeben, umrühren, in 30 ml Fläschchen abfüllen, etikettieren

Nützliche Adressen

- Gute Hautpflege von Professor Schempp Freiburg: <http://velanskincare.de>,
 - Neurodermitisbalsam: **Velan ruhige Haut**
- Gefäße:
 - www.rosa-heinz.de
 - <https://www.brennessel-muenchen.de/>
- Calophyllum Öl bei
 - www.jophiel-aromaole.de
 - www.Vivere-aromapflege.de

Literatur

- **Aromapraxis heute:** Beier, Demleitner, Danner, Dorothea Hamm
- **Das große Buch für die gesunde Haut:** Ruth von Braunschweig
- **Pflanzenöle:** Ruth von Braunschweig
- **Handbuch ätherische Öle:** Anusati Thum / Katharina Zeh