



Dr. Samuel Hahnemann

Homöopathischer Verein 1907 e.V. Weingarten/Baden

www.homoeopathie-weingarten.de

Natürliche Hautpflege mit ätherischen Ölen

Skript von Dorothea Hamm, Apothekerin und Aromaspezialistin aus Karlsruhe

Unterlagen zum Workshop am 04.03.2024

Weingarten 04.03.2024

Themen

- Aufbau und Funktion der Haut
- Gute Grundlagen für die Pflege der Haut
- Ätherische Öle für die Haut
- Herstellung einer Körperlotion

Aufbau und Funktion der Haut

Die Haut ist eines unserer wichtigen Organe:

- 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

Die Haut hat viele Funktionen:

- es ist Schutzhülle des Körpers von innen nach außen, sowie Schutz von außen nach innen.
- Haut = Spiegel der Seele!
- Die Haare können sich aufrichten, Gänsehaut
- In der Haut befinden sich Talgdrüsen, Rezeptoren für Kälte, Wärme, Duftstoffe, Bitterstoffe

Transportwege durch die Haut

1. Stoffe können entlang den Haarwurzeln und Schweißporen eindringen,
2. Stoffe können zwischen den Zellen durchwandern (interzellulär),
3. 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,
- können Monoterpenole „Huckepack“ durch die Epidermis in die Blutgefäße und Lymphbahnen transportieren.
- Die größeren Moleküle, wie Sesquiterpene, Phenylpropane werden über Haarwurzeln und Schweiß-Drüsen aufgenommen.

Aufnahme der ätherischen Öle über die Haut in Abhängigkeit von der Grundlage

Die ätherischen Öle werden gut aufgenommen, wenn sie in einem Wasser/Ölgemisch/-Gel eingearbeitet sind, z.B. Hydrolat plus Ölmischung

Je mehr ungesättigte Fettsäuren in einem Öl sind, umso besser ist die Aufnahme. (z.B. Wildrosenöl, Hanföl), die Aufnahme ist etwas geringer bei

- Ölen mit gesättigten und ungesättigten Fettsäuren (Mandelöl, Olivenöl),
- Ölen mit gesättigten Fettsäuren (Olivenöl, Jojobaöl¹) – lange Haltbarkeit
- Mineralöle (Paraffin, Vaseline): hier ist die Aufnahme am geringsten.

Pflege der Haut

Die Haut hat einen natürlichen Säureschutzmantel (Lipidmantel) pH 4,5, der gebildet wird durch Bakterien auf der Haut (residente Keime) aus Fettsäuren und Talg, Wasser, Elektrolyten und Harnstoff. Der Lipidmantel schützt die Haut vor Austrocknung und vor transidenten Keimen (die dort nicht hingehören). Gute Seifen, die auch leicht überfetten, haben einen alkalischen Wert (pH > 7), sie dringen nur in die oberste Hautschicht ein. Residente Bakterien (die auf die Haut hingehören) produzieren nach dem Waschen explosionsartig neue Säuren und bilden den Hautschutzmantel neu.

Die intakte „Standort Flora“ schützt vor Krankheitserregern

Natürliche Pflege

Waschen mit echter Seife, oder mit Duschbalsamen, die Zuckertenside enthalten, dann Feuchtigkeit (Hydrolat) auftragen, anschließend mit gutem Pflanzenöl einölen. Natürliche Fette werden aufgenommen, dringen durch die Haut in das Bindegewebe und werden vom Stoffwechsel verarbeitet

Pflege mit Invertseifen

Invertseifen (pH < 7) reinigen „porentief“, gehen in tiefe Schichten der Haut, entfetten die Haut. Die meisten Invertseifen enthalten Natriumlaurylsulfat, ein Stoff, der die Haut sehr stark reizt. Sie zerstören die Fettreste, die Bakterien können den Säureschutzmantel nicht mehr herstellen, die intakte residente Flora wird gestört.

Pflege mit mineralischen Fetten

Mineralische Fette: Vaseline, Paraffin bleiben auf der Haut stehen, die Haut atmet nicht mehr. Oder wenn sie mit Emulgatoren zu in Emulsionen verarbeitet werden, dringen sie tief in die Haut ein, in das Bindegewebe ein und stören unser Immunsystem. Sie können vom Körper nicht abgebaut werden, es entsteht Müll im Gewebe (Pickel).

¹ Jojoba hat einen großen Anteil von gesättigten Fettsäuren, ist lange haltbar, eignet sich gut als Massageöl

Gute Pflanzenöle

- **Samenöle:** Mandelöl, Aprikosenkernöl, Haselnussöl, Avocadoöl, Wildrosenöl, Sanddornfrucht-fleischöl, Kameliensamenöl, Hanföl, Arganöl, Calophyllum inophyllum² Öl
- **Ölmazerate:** Johanniskrautöl, Calendulaöl, Mohnblütenöl, Aloe-Vera-Öl
- **Wachse:** Jojobaöl

Wildrosenöl INCI

- Rosa canina fruit oil 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,
- *aber wird leicht ranzig!*

Sanddornfrucht-fleischöl - Oleum hippophae rhamnoides

- **Wirkung:** Schützt die Haut vor UV-Strahlung, pflegt sehr gut durch Palmitoleinsäure.
- Gut vor und nach Radiotherapie, Wund heilend, bei trockener und reifer Haut, gut bei Neurodermitis, innerlich immunstabilisierend.
- Innerlich und äußerlich anwendbar, aber Intensiv orangerot, färbt die Wäsche!

Kameliansamenöl INCI: Camelia oleifera seed oil

- **Inhaltsstoffe:** Ölsäure ca 80 %, Palmitinsäure ca 8 %, Linolsäure ca 7 %.
- Lange haltbar, geruchsneutral, hilft bei Allergien und extrem sensibler Haut

Avocadoöl INCI: Persea gratissima oil

- Pflegt die Haut sehr gut, vor allem trockene Haut, fördert den Zellaufbau, repariert die Hornschicht, schützt vor Feuchtigkeitsverlust

Aloe vera Öl INCI: Aloe barbadensis extract/ Canola oil

- Blatt der **Aloe vera** enthält Flüssigkeit, das frisch sehr gut zur Wundheilung ist,
- gibt Feuchtigkeit, stillt den Juckreiz, ist aber nicht lange haltbar!
- **Als Aloe-Vera-Gel** wird es meist mit Gelbildner und Konservierungsmittel versehen
- **Aloe vera Öl:** INCI: Aloe barbadensis extract, 30 % Aloe-Vera Pulver in Rapsöl (Canola-Öl).
- Stillt Juckreiz, bei Akne, zur Wundheilung, Sonnenbrand, kühlendes Öl
- Bezugsquelle Primavera

Mazerate

Einen wässrigen oder öligen Pflanzenauszug nennt man Mazerat.

Mazerate können mit vielen Pflanzen gemacht werden.

Johanniskrautöl Oleum Hyperici INCI: hypericum perforatum oil in Olea europaea

- Die frischen Blüten von Johanniskraut werden in Olivenöl eingelegt, an warmem

² Calophyllum Öl wirkt schmerzstillend, wundheilend, venenstabilisierend

- Ort im Dunkeln stehen lassen, bis es rot wird, dieser Vorgang dauert ungefähr sechs 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, ÖHypericin), fördert die Photosensibilität
- **Hyperforin**: sitzt in den hellen Punkten und Früchten (fettlöslich), **wirkt gegen Staphylokokkus aureus**, geht im Dunkeln über
- Man nimmt ca. 250 g Johanniskrautblüten in 1000ml Olivenöl,

Calendulaöl

Die Ringelblumen werden eingelegt in Mandelöl, Olivenöl oder Sonnenblumenöl.

Es gibt keine standardisierte Herstellungsvorschrift: unterschiedliche Qualitäten von Öl

Calendulaöl enthält sehr viele Flavonoide: gute Heilwirkung bei Rissen, Wunden etc.

Feste natürliche Fette

- **Kokosfett**
- **Sheabutter**
- **Kakaobutter**
- **Carnaubawachs**
- **Bienenwachs** - muss immer in anderem Öl, das erhitzbar ist wie Mandel-, Oliven-, Jojoba-öl bei 70°C geschmolzen werden, ist ein Festigkeitsbildner – macht die Salbe fest, Mischungsverhältnis 1:5 bis 1:10
- **Wollfett** – klebrig, gut für Zubereitungen, die lange haften sollen, wie Nasensalbe
- **tierische Fette**

Ätherische Öle zur Hautpflege

Lavendel fein: *Lavandula vera* oder *L. officinalis* (Labiatae)

Das All-Heil-Öl: Hilft zur Wundheilung, stillt den Juckreiz, nimmt den Schmerz, wird fast immer vertragen, antibakteriell, antiviral, bei Verbrennungen, Insektenstichen, Juckreiz

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. Rescue-Öl, Heiserkeit → 1 Tr. auf Würfelzucker

Cistrose: *Cistus ladaniferus*

„für das zerknitterte Seelchen“, hilft bei Neurodermitis, stillt den Juckreiz, blutstillend, Schmerz stillend, Wund heilend, hilft bei Cellulite, Falten, Läuse, Stress, Depression und Schlafstörung.

1 Tr. auf 50 ml Öl (Mandelöl + 10% Nachtkerzenöl), gut bei Juckreiz,

Palmarosa: *Cymbopogon martinii* Poaceae

Wirkung: Stärkt das Immunsystem, antiviral, antimykotisch, antibakteriell

Sehr hautfreundlich, seelisch ausgleichend, Stress abbauend, gut bei Pilzen und Wunden, Dekubitusprophylaxe

Kamille blau: *chamomilla recutica* Asteracea

Wirkung: Wund heilend, antibakteriell, Entzündung hemmend,
Bei Schleimhautentzündungen, Narben, Akne, *Neurodermitis*

Karottensamen: *Daucus carota*

Karottensamen fördert die Wundheilung, Vernarbung
Gleicht aus „umhüllt“ uns, zentriert, Leber entgiftend, Zell regenerierend

Sandelholz: Indisches Sandelholz (*Santalum album*)

Neukaledonisches Sandelholz *Santalum austrocaledonicum*

Stark wundheilend über Rezeptoren. Gute Wirkung bei Sodbrennen (regeneriert die Ösophagusschleimhaut), Melanome, Basaliome

Weitere Öle zur Wundheilung und Hautpflege

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
gut bei Gürtelrose, wirkt wie eine Zugsalbe (10 ml Mandelöl + 10 Tr. Niauli)

Galbanum

bei Abszessen – Zieht den Eiter raus

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

Immortelle

gegen Blutergüsse, entzündungshemmend

Rose

sehr ausgleichendes Öl, hautpflegend, hilft gegen Viren, Bakterien und Pilze

Patchouli: *Pogestomon cablin* Lamiacea

Öl enthält sehr viele Sesquiterpenverbindungen, sehr Haut freundlich, hilft gegen Insekten.

stabilisiert das Gewebe, bei Venen-, Hämorrhoidenbeschwerden, Neurodermitis, Akne, Ekzeme, Pilze

Duft der 68er Jahre

Zeder: cedrus atlantica oder Himalayazeder: Cedrus deoora Pinaceae

Großer Baum mit rissiger Borke, baut Vertrauen auf, hilft zum Loslassen,
antihistaminisch, Juckreiz stillend, Heuschnupfen, Allergien

Riechstift bei Heuschnupfen

- 3 Tropfen Zeder
- 3 Tropfen Zypresse
- evtl. noch Manuka

Rezepturen

Leberwickel um 14 Uhr

(Hautprobleme sind oft durch eine Leberschwäche bedingt)

- Johanniskrautöl 50 ml
- Orange 10-15 Tr
- Karottensamen 2 Tr
- Rosmarin verbenon 3 Tr
- Ingwer 2 Tr
- Galbanum 1 Tr
- Schafgarbe 1 Tr

Warmer Wickel auf die Leber, am besten um 14:00 Uhr

Wundsalbe

	Menge für 10 g	Menge für 30 g	Menge für 100 g	Menge für 300 g
Johanniskautöl	7,0 g	Ca 20 g	70,0 g	210,0 g
Bienenwachs	1,0 g	3,0 g	10,0 g	30,0 g
Kokosfett	2,0 g	6,0 g	20,0 g	60,0 g
Lavendel fein	0,7 Tr	Ca 2 Tr	7 Tr	21 Tr ca. 1 ml
Rosengeranie	0,7 Tr	Ca 2 Tr	7 Tr	21 Tr ca. 1 ml
Karottensamen	0,5 Tr	Ca 1 Tr	5 Tr	15 Tr
Sandelholz	0,2 Tr	Ca 0,5-1 Tr	2 Tr	6 Tr
Neroli 10%	1 Tr	3 Tr	1 Tr Neroli 100 %	3 Tr

Johanniskrautöl, Bienenwachs, Kokosfett im Wasserbad schmelzen, kalt rühren, dann ätherische Öle einrühren

Strahlendermatitis / Sonnenbrand

- Aloe Vera-Öl 50,0 ml
- Jojobaöl 50,0 ml

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

Gute Cremegrundlage

- Bienenwachs 30,0 g
- Kokosfett 20,0 g
- Mandelöl/Jojobaöl 150,0 g

Auf dem Wasserbad schmelzen, kalt rühren, nach Bedarf 1-2 % ätherische Öle zugeben
Mindestens 1 Jahr haltbar

Körperlotion

- Xanthan³ 1 Msp.
- Ethanol 90 % 10 ml
- Hydrolat 45 ml
- Mandelöl/ Jojobaöl 45 ml
- ätherische Öle nach Belieben 30-50 Tropfen

Xanthan in Ethanol auflösen, ätherische Öle dazugeben, dann das Hydrolat einrühren, zuletzt fettes Öl gut vermengen, in Flasche mit Sprühkopf einfüllen

Körperlotion frisch Juckreiz lindernd

	30 ml	50 ml	100 ml	200 ml
Xanthan	1/4 Msp.	1/2 Msp.	1 Msp.	2 Msp.
Ethanol	2 ml	3 ml	5 ml	10 ml
Rosenwasser	15 ml	25 ml	50 ml	100 ml
Mandelöl	15 ml	25 ml	50 ml	100 ml
Grapefruit	4 Tr	8 Tr	15 Tr	30 Tr
Bergamotte	2 Tr	2 Tr	5 Tr	10 Tr
Himalaya-Zeder	1 Tr	1 Tr	3 Tr	6 Tr
Rose 10 %	1 Tr.	1 Tr	3 Tr	6 Tr
Manuka	1 Tr.	2 Tr	3 Tr	5 Tr

³ Xanthan (selten Xantan) ist ein natürlich vorkommendes Polysaccharid. Es wird mit Hilfe von Bakterien der Gattung Xanthomonas aus zuckerhaltigen Substraten gewonnen und als Lebensmittel-zusatzstoff mit der E-Nummer E 415 als Verdickungs- und Geliermittel eingesetzt. Xanthan ist gemäß der EU-Öko-Verordnung für die Herstellung von Bio-Lebensmitteln zugelassen.

Körperlotion herb-holzig

	30 ml	50 ml	100 ml	200 ml
Xanthan	¼ Msp.	½ Msp.	1 Msp.	2 Msp.
Ethanol	2 ml	3 ml	5 ml	10 ml
Orangenblütenwasser	15 ml	25 ml	50 ml	100 ml
Mandelöl	15 ml	25 ml	50 ml	100 ml
Zitrone	3 Tr	4 Tr.	8 Tr	16 Tr
Grapefruit	3 Tr	4 Tr.	8 Tr	16 Tr
Zirbelkiefer	1 Tr	2 Tr	5 Tr	10 Tr
Zeder	1 Tr	1 Tr	3 Tr	6 Tr

Körperlotion blumig sinnlich

	30 ml	50 ml	100 ml	200 ml
Xanthan	¼ Msp.	½ Msp.	1 Msp.	2 Msp.
Ethanol	2 ml	3 ml	5 ml	10 ml
Rosenwasser	15 ml	25 ml	50 ml	100 ml
Mandelöl	15 ml	25 ml	50 ml	100 ml
Ylang-Ylang komplett	1 Tr	2 Tr	3 Tr	6 Tr
Rosengeranie	2 Tr	3 Tr	5 Tr	10 Tr
Orange	3 Tr	5 Tr	10 Tr	20 Tr
Patchouli	1 Tr	2 Tr	3 Tr	6 Tr

Viel Spaß damit!