

Naturbelassen

Die Heilkraft von Ölen und Fetten

Kosmetikpräparate sollten mehr können als nur Symptome behandeln. Es geht darum, die Haut in ihren Funktionen zu unterstützen. Ein genauerer Blick auf die Epidermis erlaubt Rückschlüsse auf förderliche Ingredienzen.



Synthetische Inhaltsstoffe, unphysiologische Fette und Öle oder keimabtötende Stoffe etwa können die Epidermis mit ihren unzähligen Funktionen eher schädigen als fördern. Bei der Wahl von Pflegesubstanzen ist es daher wichtig, die Hautgesundheit in den Fokus zu rücken und den Menschen ganzheitlich mit einzubeziehen. Denn der Zustand unserer Haut hängt auch in hohem Maße von unserer psychischen Verfassung ab. Hautprobleme sind oft Ausdruck seelischer Probleme.

Die Epidermis (Oberhaut) ist unser Grenzorgan und hat neben dem Darm wohl mit das ausgeklügeltste und intelligenteste Abwehrsystem des Körpers. Mit ihrem Befinden steht und fällt unsere Gesundheit. Die Epidermis bildet nämlich einen Schutzmantel, der es verhindert, dass Keime, Fremdstoffe oder auch physikalische Einflüsse den Organismus schädigen. Vor diesem Hintergrund ist Kosmetik nicht mehr nur als reine Schönheitspflege zu verstehen, es geht auch um die Erhaltung der Gesundheit.

Naturbelassene Pflanzenöle und -fette können erheblich dazu beitragen, die Epidermis zu pflegen, zu schützen und zu sanieren. Um ihre Heilkraft besser zu verstehen, ist es nötig, sich etwas genauer mit dem Aufbau der Epidermis zu beschäftigen, die heute immer mehr in den Blickpunkt der Forschung rückt.

In Schichtarbeit

Der erste Schutzwall der Epidermis ist der Hydrolipidmantel. Er schützt die Epidermis davor auszutrocknen und ist für unzählige Mikroorganismen ein äußerst attraktiver Lebensraum. Auf ihm tummeln sich Milliarden von Bakterien und Pilzen, die eine physiologische Hautflora bilden. Es handelt sich also um nützliche Keime, die mit dem Menschen

seit Millionen von Jahren eine Lebensgemeinschaft zu beiderseitigem Vorteil (Symbiose) eingegangen sind. Diese Keime bilden ein Schutzschild gegen fremde und pathogene (krankmachende) Keime. Ohne sie wäre der Mensch allen Krankheitserregern seiner Umwelt wehrlos ausgeliefert. Bakterien produzieren u. a. auch saure Stoffwechselprodukte, die den pH-Wert des Hydrolipidmantels (Säureschutzmantel) sinken lassen. Daneben trainieren sie das epidermale Immunsystem, mit dem sie auf das Engste vernetzt sind.

Die Hornschichtbarrieren bilden ein weiteres Abwehrsystem, das den Organismus vor vielfältigen Angriffen und vor übermäßigem Wasserverlust schützt. Mikroorganismen siedeln auch in den tieferen Schichten der Hornschicht und setzen sich aktiv mit Keimen auseinander. Dringen trotz dieser Barrieren pathogene Mikroorganismen in den Körper ein, dann wird das epidermale Immunsystem aktiv. Tonangebend sind die Keratinozyten und Langerhans-Zellen, die in ein hoch effektives und vernetztes Immunsystem eingebunden sind.

Insgesamt stellt die Epidermis ein sehr wichtiges ökologisches System dar: also das Beziehungsgeflecht von Hautflora, Gesamtheit der Hautzellen und ihrem Lebensraum (Milieu). Hautzellen und Hautflora bilden eine innige Lebensgemeinschaft und sind in ihren Lebensraum eingebettet, das Zellmilieu. Sie stehen ständig in Beziehung zueinander, kommunizieren, informieren sich pausenlos und bilden mit dem Immunsystem zusammen intelligente Abwehrstrategien.

Alle Zellen, auch die Bakterien, sind in ein hoch vernetztes System eingebunden. Wie gut sie arbeiten, hängt entscheidend von ihrem Lebensraum, dem Zellmilieu bzw. der Grundsubstanz ab (extrazelluläre

Matrix, EZM). Jede Zelle, auch die Hautzellen und Bakterien „baden“ im Zellmilieu. Sie werden von ihm ernährt, Abfallstoffe werden ebenfalls entsorgt. In diesem Raum außerhalb der Zellen findet die Zellkommunikation statt. Hier werden alle Lebensfunktionen des Individuums reguliert.

Wie gesund und funktionstüchtig die Zellen sind, hängt daher auch von ihrem Lebensraum ab. Oft gleicht das Zellmilieu eher einer „Mülldeponie“ und wird insbesondere durch körperfremde Stoffe „kontaminiert“. Das behindert eine

Buchtipps

In „**Pflanzenöle – Qualität, Anwendung und Wirkung**“

zeigt Ruth von Braunschweig auf, wie man mit diesen schützen, pflegen, vorbeugen und Beschwerden lindern kann. Sie portraitiert zudem viele Öle samt Pflanzen. Auch genussvolle Rezepte kommen nicht zu kurz.

Artikelnummer 6717002

17,80 Euro

Weitere Fachbücher finden Sie im Ki SHOP – auf Seite 88 dieses Heftes, unter www.ki-online.de sowie in der ständigen Beilage Ki KONTAKT.



Vielzahl an Stoffwechselfunktionen. Bei der Hautpflege muss es also darum gehen, das ökologische System nicht zu zerstören und die Barrierefunktion der Epidermis zu erhalten. Nur so lässt sich die Haut gesund und funktionstüchtig halten, wozu man mit einer biologischen Hautpflege beitragen kann. Naturbelassene Pflanzenöle und -fette sind in dieser Hinsicht Multitalente. Sie dringen tief in die Epidermis ein und können die Haut zur Selbsthilfe anregen.

Warum? In diesem Zusammenhang ist es wichtig, sich näher mit Fett-

Mix it – Auf die richtige Mischung kommt es an



Foto: Fotolia/Danielle Austin

Jedes Pflanzenöl bzw. -fett ist ein Spezialist. Sinnvoll ist es daher, ein Pflanzenfett oder ein Pflanzenöl mit einem hohen Anteil an Ölsäure wie Mandelöl oder Avocadoöl (pflegend, schützend) mit hoch ungesättigten Pflanzenölen wie Sonnenblumenöl oder Nachtkerzenöl zu mischen. Sie stärken die Barrieren und das Immunsystem. Grundsätzlich können alle Öle und Fette gemischt werden.

Rezepte zum Ausprobieren:

- 20 ml natives Kokosfett
- 15 ml Pflanzenöl, z. B. Mandelöl oder Avocadoöl
- 15 ml Pflanzenöl, z. B. Sonnenblumenöl
- 2 Tropfen Sanddornöl
- oder
- 10 ml Sheabutter
- 15 ml Macadamianussöl oder Mandelöl
- 15 ml Traubenkernöl
- einige Tropfen Nachtkerzenöl oder Hagebuttensamenöl

säuren zu beschäftigen. Diese verschiedenen Bestandteile der Pflanzenöle/-fette sind lebenswichtige Bausteine von gut funktionierenden Zellmembranen (Hautzellen, Immunzellen). Sie sanieren Hydro-lipidmantel und Hautflora. Denn durch die Spaltung der Triglyceride in die freien Fettsäuren sinkt der pH-Wert der Haut auf 5,5 bis 6,5 ab (Säureschutzmantel). Das natürliche Gleichgewicht der Mikroorganismen wird gefördert.

Spezialisten am Werk

Kokosfett ist durch seinen hohen Anteil an Laurinsäure – eine mittelkettige, gesättigte Fettsäure – z. B. ein Spezialist gegen pathogene

Keime sowie Fehlbesiedelungen der Haut. Zudem produzieren die guten „Bakterien“ saure Stoffwechselprodukte, die pathogenen Keimen gegensteuern und Fehlbesiedelungen ebenfalls verhindern.

Die hoch ungesättigten Fettsäuren wie die Linolsäure (Sonnenblumenöl, Traubenkernöl) oder Alpha-Linolensäure (Hagebuttensamenöl) sind ebenfalls wichtige Bausteine der Zellmembranen. Sie sorgen für intakte Barrieren und können gestörte Hautbarrieren wieder regenerieren. Zudem unterbinden sie einen zu hohen Wasserverlust.

Es werden Enzyme aktiviert, die die Barrieren stabilisieren. Daneben werden die Zellteilung und Wundheilung gefördert. Die Haut wird vor

Umwelteinflüssen wie chemischen Substanzen geschützt. Hoch ungesättigte Fettsäuren erhöhen die Zellteilungsrate, stärken das Immunsystem und sind essenzieller Bestandteil aller Zellmembranen. Nachtkerzenöl hat einen hohen Anteil an Gamma-Linolensäure und ist ein Spezialist dafür, das epidermale Immunsystem wieder in Schwung zu bringen.

Hoch ungesättigte Fettsäuren sind Vorstufen von Gewebshormonen, die leicht entzündungshemmende, juckreizstillende und antiallergische Eigenschaften haben.

Pflanzenöle und Fette entschlacken und sanieren das Zellmilieu allgemein, so dass die Zellen besser versorgt werden. Daher kann es auch

kurzfristig zu Hautreaktionen kommen, wenn die Haut vorher lange mit unphysiologischen Kosmetikprodukten gepflegt wurde.

In guter Begleitung

Bei Pflanzenölen und -fetten stehen primär die Fettsäuren im Blickpunkt der Forschung. Ihre Eigenschaften können jedoch längst nicht alle der beeindruckenden Heilwirkungen von Pflanzenölen auf die Haut erklären. Hier sind sogenannte Fettbegleitstoffe bzw. der unverseifbare Anteil entscheidend: z. B. Aromastoffe, Vitamine oder Phytohormone. So lässt sich etwa die einzigartige Heilwirkung von Sheabutter oder rotem Sanddornfruchtfleischöl nur durch den hohen Anteil an

Fettbegleitstoffen erklären. Bis heute kann man mit wissenschaftlichen Untersuchungen nur teilweise nachvollziehen, wie genau diese Tausende von Fettbegleitstoffen im Zusammenspiel mit den Fettsäuren die zahlreichen Zellfunktionen, die Haut und den menschlichen Organismus regulieren und aktivieren. Auf jeden Fall regenerieren sie gestörte Barrieren, sind potenzielle Radikalfänger, beugen Entzündungen vor, schützen vor Hautkrebs, wirken wundheilend, regulieren die Hautflora auch in den tieferen Schichten der Epidermis und stärken das epidermale Immunsystem. Native Pflanzenöle und -fette wirken daher bei vielen Hautproblemen vorbeugend.

Pflanzen haben Fettbegleitstoffe in

Millionen von Jahren als Schutzmaßnahmen entwickelt: quasi als pflanzliche Hausapotheke gegen Viren, Bakterien und Co. Sie sind auch entscheidend für die Wirksamkeit der Pflanzenöle und prägen ihren Charakter mit. Wir Menschen sind die Nutznießer. ■

Autorin

Ruth von Braunschweig

ist Spezialistin für ätherische Öle und bekannte Buchautorin. Die Diplom-Biologin, Kosmetikerin und Heilpraktikerin führt seit 1987 eine eigene Praxis. Sie ist Vorstand und Ausbilderin im „Forum Essenzia“ – Verein für Aromatherapie, -pflege und -kultur.



Kontakt

ruth@vonbraunschweig.de