



Medizinische Hautpflege mit fetten und ätherischen Ölen

Die Basispflege neurodermitiskranker Haut ist Therapiestandard in der Schul- und Komplementärmedizin. Jeder Neurodermitiker sehnt sich nach einer gepflegten und geschmeidigen Haut. Das Eincremen, Einbalsamieren und Einölen dient dabei nicht kosmetischen oder rein gesundheitspräventiven Zwecken, sondern ist eine »echte Therapie«, die bei leichter Neurodermitis auch in beschwerdefreien Intervallen, bei schwerer Neurodermitis ohnehin immer durchgeführt werden muss.

Da die Haut neurodermitiskranker Menschen genetisch verändert ist, müssen ihr die fehlenden Stoffe von außen zugeführt werden. Hier spricht die Schulmedizin von einer sogenannten »Substitutionstherapie«.

Hautpflege ist immer individuell, und was der einen Haut gut tut, kann sich auf die andere schädigend auswirken. Deshalb muss jeder Betroffene, oftmals auf einem langwierigen Weg, austesten, was seiner Haut am Besten bekommt. Eine natürli-

che Möglichkeit die lebenswichtige Hautbarriere zu reparieren beziehungsweise intakt zu erhalten, besteht in der Verwendung fester Pflanzenöle, welchen zwei bis drei, zu 100 Prozent naturreine ätherische Öle zugesetzt werden können. Achtet man dabei auf eine gute Qualität und biologischen Anbau, ist auch das Allergienisierungsrisiko relativ gering. Bevor wir als Neurodermitiker Pflanzenöle und ätherische Öle verwenden, sollten wir immer einen Verträglichkeitstest durchführen.

Vorsichtig sein sollten wir generell bei der Verwendung von Nussölen und meiner Erfahrung nach auch von Mandelöl sein, selbst wenn letzteres häufig als allergiearm eingestuft und für die Behandlung neurodermitiskranker Haut empfohlen wird.

Meines Erachtens lässt sich nicht vollständig ausschließen, dass Antigene aus Nuss und Mandel auch in dem Öl landen. Bei entsprechenden Allergien also bitte einfach auf ein anderes Basisöl ausweichen.

Wie testet man fette Öle?

Geben Sie einen Tropfen fettes Öl auf die Innenseite Ihrer Unterlippe (Lippentest) und achten Sie auf mögliche Reaktionen (Kribbeln, Juckreiz im Mund). Sollten Sie ein unangenehmes Gefühl entwickeln, spülen Sie bitte den Mund mit klarem Wasser aus und verzichten in Zukunft auf dieses Öl.

Wie testet man ätherische Öle?

Möchten Sie ein ätherisches Öl testen, geben Sie ein bis zwei Tropfen des ausgewählten ätherischen Öls in 5 ml gut verträgliches Basisöl.

Reiben Sie die Mischung in die Ellenbeuge und warten Sie 24 Stunden eine Reaktion ab. Bei Rötung, Quaddelbildung, Juckreiz, waschen Sie bitte das Öl sofort wieder ab. Das Öl ist für Sie unverträglich. Bitte beachten Sie das ätherische Öle, bis auf ganz wenige Ausnahmen, grundsätzlich nie pur auf die Haut aufgetragen wer-

den. Ätherische Öle sind Vielstoffkonzentrate, unverdünnt aufgetragen wirken sie haut- und schleimhautreizend – auch auf gesunder Haut. Wenn Sie zu allergischen Sofortreaktionen neigen (Typ 1-Allergie) verzichten Sie bitte komplett auf die Selbsttests und bleiben Sie bei dem, was sich für Sie bewährt hat.

Wie wirken fette Pflanzenöle?

Fette Pflanzenöle enthalten viele Vitamine, sowie einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind »essentiell«, das heißt, dass sie zum Erhalt des Lebens notwendig sind und von außen zugeführt werden müssen.

Gesunde Menschen können mit Hilfe des Enzyms Delta-6-Desaturase aus zweifach ungesättigten Fettsäuren (Linolsäure), mehrfach ungesättigte Fettsäuren, wie Alpha- und Gamma-Linolensäure bilden. Insbesondere Gamma-Linolensäure ist wichtiger Bestandteil unseres natürlichen Hautfetts.

Häufig liegt bei Menschen mit Neurodermitis eine mangelhafte oder eingeschränkte Aktivität des Enzyms Delta-6-Desaturase vor. Das führt zu Hauttrockenheit und Hautreizung und möglicherweise zur Entzündung.

Fette Pflanzenöle wirken auch ohne Zusatz von ätherischen Ölen reizmildernd und schützend, manche haben eine leicht antiseptische Wirkung und sorgen für eine bessere Wundheilung.

Für die medizinische Hautpflege eignen sich kaltgepresste Pflanzenöle.

Am besten tragen Sie das Öl nach dem Duschen noch auf die feuchte Haut auf und massieren es kurz ein.

Wie wirken ätherische Öle?

Ätherische Öle, sind keine fetten Öle, sondern ölige, leicht verdampfende Extrakte aus Pflanzen oder Pflanzenteilen, die einen starken, für die Herkunftspflanze charakteristischen Duft haben. Auf die Haut aufgetragen wirken sie »lipophil«, das bedeutet, dass sie die natürliche Hautschranke durchdringen können und nach 10 bis 60 Minuten auch im Blut nachweisbar sind und über die Ausatemluft abgeatmet werden.

Da ätherische Öle Vielstoffgemische sind, weisen sie aufgrund ihrer Inhaltsstoffe

Kritik an Kamillenöl

Das ätherische Öl von Kamille blau hat anti-entzündliche und antiallergische Eigenschaften. In Verruf gekommen ist das Öl, als es absichtlich oder versehentlich mit anderen hautreizenden Kamillenarten (zum Beispiel der Hundskamille) gestreckt wurde. Achten Sie deshalb beim Kauf ätherischer Öle auf seriöse Hersteller. Diese haben auf ihrem Etikett folgende Informationen: Chargennummer, Name deutsch, Name lateinisch, Herkunftsland, Herstellungsverfahren, Herstellungsart, Abfüllfirma).

auch vielfältige Wirkungen auf. Als Neurodermitiker profitieren wir von solchen Ölen, die anti-entzündlich, anti-allergisch, als auch wirksam gegen krankmachende Keime sind.

Wie werden ätherische Öle angewendet?

Wenn Sie Haut und Sinne mit ätherischen Ölen verwöhnen wollen, stellen Sie sich ein Hautpflegeöl her:

Mischen Sie dafür 1 bis 2 Tropfen ätherisches Öl in 10 ml fettes Pflanzenöl. Das entspricht einer 0,5 bis 1-prozentigen Mischung. Wenn Sie mehrere ätherische Öle kombinieren wollen, sollten diese miteinander harmonisieren. Beschränken Sie Ihre Auswahl auf drei bis vier Öle, weniger ist oft mehr.

Praktisch bedeutet das, wenn Sie drei Öle mischen wollen, benötigen Sie aus jeder Flasche 2 Tropfen und 30 ml Basisöl. Bewahren Sie Ihre Mischung in einer dunk-

Kontakt mit der Geschäftsstelle

Sie erreichen die Geschäftsstelle immer Mo.-Do. tagsüber unter

Tel.: 0 40/23 07 44

Fax: 0 40/23 10 08

E-Mail: info@neurodermitisbund.de

Postadresse: siehe Impressum auf Seite 3

len Flasche lichtgeschützt einem kühlen Ort auf. Die Haltbarkeit beträgt circa zwei Monate.

Hervorragend für die Selbsthilfe geeignet, ist auch die »nasale« Anwendung von ätherischen Ölen. Düfte nehmen direkten Einfluss auf unsere Stimmung und unser Gemüt. Besonders geeignet sind für uns Neurodermitiker solche Düfte, die ausgleichend und beruhigend wirken, dann brauchen wir nicht mehr so viel zu Kratzen.

Wann muss ich auf die Anwendung von fetten und ätherischen Ölen verzichten?

Bei akuten Entzündungen und offenen, nässenden Wunden geben wir »kein Öl auf Feuer« und sollten auf die Hautpflege mit fetten Pflanzen- und ätherischen Ölen bis zum Abklingen der Symptome verzichten.

Wenn Sie schwanger sind, informieren Sie sich bei Ihrer Hebamme, welche ätherischen Öle für Sie geeignet sind und auch für Kleinkinder gelten besondere Regeln.

Welche fetten und ätherischen Öle sind bei Neurodermitis geeignet?

Folgende fette Pflanzen- und Samenöle sind für die Pflege neurodermitiskrankter Haut geeignet:

- Argane-Öl (entzündungshemmend, auch bei allergischen Hauterkrankungen)
- Avocado-Öl (vitaminreich, sehr nährend, vor allem bei sehr trockener und rissiger Haut)
- Borretschsamenöl* (hautregenerierend, macht Haut widerstandsfähig und elastisch)
- Hanföl (bei schuppiger, rauer, entzündlicher Haut)
- Schwarze Johannisbeersamen* (mild, beruhigend, hautregenerierend, bei Allergien)
- Johanniskraut-Rotöl (beruhigend, wundheilend. Vorsicht: erhöht die Lichtempfindlichkeit der Haut)
- Leinsamenöl (auch als Nahrungsergänzung, 2 Esslöffel täglich)
- Macadamianussöl (stark fettend, nährend, macht die Haut weich und geschmeidig)
- Nachtkerzensamenöl* (hautregenerierend, feuchtigkeitsbindend, macht Haut widerstandsfähig und elastisch)

- Olivenöl (fördert die Elastizität und Belastbarkeit der Haut, schmerzlindernd, enthält unter anderem Vitamin D und ist deshalb natürlicher Lichtschutzfaktor Stufe 3)
- Hagebuttenkernöl/Wildrose* (entzündungshemmend, wundheilend)

* Borretschsamenöl, schwarzes Johannisbeersamenöl, Nachtkerzensamenöl und Hagebuttenkernöl sind äußerst wirkungsvoll, aber leider auch sehr kostenintensiv. Kaufen Sie diese deshalb in Kapselform. Bei Bedarf eröffnen Sie eine Kapsel und fügen sie den Inhalt einfach Ihrem Körperpflegeöl zu.

Besonders geeignete ätherische Öle sind:

- Rose/Rosa damascena (hilft gegen Infektionen, psychisch stabilisierend, fördert die Wundheilung)
- Lavendel/Lavendula augustifolia (anti-entzündlich, gegen Staphylococcus aureus wirksam, wundheilungsfördernd, schmerzlindernd, bitte nicht mit anderen Lavendelarten verwechseln!)
- Sandelholz/Santalum album (wundheilungsfördernd, sinnlich ausgleichender Duft)
- Rosengeranie/Pelargonium graveolens (entstauend, ausgleichend, hautpflegend, wundheilungsfördernd)
- Cistrose/Cistus ladaniferus (anti-septisch, entzündungshemmend, ausgleichend)
- Kamille, blau/Chamomilla recutita/Matricaria recutita (anti-entzündlich, anti-allergisch. Vorsicht bei Allergie gegen Korbblütengewächse)

Die genannten ätherischen Öle können auch stark verdünnt bei empfindlicher Kinderhaut eingesetzt werden (hier gilt: ¼ der Erwachsenenendosis verwenden). Für Säuglinge bleibt die Behandlung mit ätherischen Ölen tabu!

Rezepte für die tägliche Hautpflege

Körperöl für empfindliche Haut

- 60 ml Basisöl
- 4 Tropfen Sandelholzöl
- 4 Tropfen Kamillenöl
- 2 Tropfen Honigöl**

** Honigöl gibt es meist nur als »Abslue«, in dem Alkohol enthalten ist. Wenn Sie Angst haben, Ihre Haut dadurch zu reizen, lassen Sie das letzte ätherische Öl der Mischung einfach weg.

Körperöl für trockene Haut

- 60 ml Basisöl
- 4 Tropfen Sandelholzöl
- 4 Tropfen Rosengeranienöl
- 2 Tropfen Rosenöl

Entspannungs-Ölbad

Wenn Sie keine Milchallergie haben, geben Sie 250 ml Milch, Sahne oder Molke in Ihr Badewasser (alternativ 3 Esslöffel Honig), fügen Sie dann 5–8 Tropfen ätherisches Öl hinzu:

- 4 Tropfen Lavendelöl
- 1 Tropfen Rosengeranienöl
- 1 Tropfen Rosenöl
- 1 Tropfen Honigöl

Einschlafmischung für die Duftlampe

- 5 Tropfen Lavendelöl
- 2 Tropfen Mandarinenöl
- 1 Tropfen Vanilleextrakt

Mein Buchtipp:

»Heilen, pflegen, kochen mit Speiseölen« von Nora Kircher erschien im W. Jopp-Verlag. Ich wünsche Ihnen wieder viel Spaß beim Ausprobieren und freue mich über Ihre Rückmeldung!

Ein Tipp von Aromaexpertin Tina Böhm:

»Altes Berliner Neurodermitis-Rezept«:

Fettphase:

22 g Emulgator = Tegomuls
 3 g Konsistenzgeber = Sheabutter (macht die Haut geschmeidig und schützt die Haut)
 65 g Basisöl = Oliven- oder Macadamianussöl
 Alle Zutaten bei niedriger Temperatur langsam in einem feuerfesten Gefäß auf 70 ° C schmelzen (am besten ins Wasserbad stellen), abkühlen lassen und gut rühren. In sterile Gläser abfüllen.
 Im Kühlschrank hält sich die Fettphase circa ein Jahr.

Creme:

10 g Fettphase
 30 ml destilliertes Wasser (oder 20 ml destilliertes Wasser und 10 ml Hydrolat (zum Beispiel Rose oder Cistrose))

Zur Fertigstellung gibt man die Zutaten zunächst in getrennte feuerfeste Glasgefäße, beides im Wasserbad bei 70 ° C erwärmen. Die Fettphase solange rühren bis sie sich komplett aufgelöst hat. Nun das erwärmte destillierte Wasser zur Fettphase geben und rühren bis sich eine cremige handwarme Konsistenz bildet. Bei einer Temperatur von circa 35 ° C kann nun noch das ätherische Öl dazugegeben werden. 1-3 Tropfen reichen vollkommen aus. Auf 10 g Creme kann noch 1 Tropfen Paraben K dazugefügt werden. Es konserviert die Creme für drei Monate. Ohne Konservierung ist die Creme im Kühlschrank circa zwei Wochen haltbar. Es empfiehlt sich einen Spatel oder Plastiklöffel zur Entnahme der Creme zu verwenden.

Autorin: Sonja Kohn
www.naturheilpraxis-kohn.de

Aromawissenschaftlicher Beirat: Tina Böhm: Akademie für Aromaphilosophie®. Mehr Informationen unter: <http://aromaphilosophie.blogspot.de/> Die Ratschläge in diesem Beitrag sind von der Autorin sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch können wir eine Garantie nicht übernehmen. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlages für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

24h Sprechstunde auf Hautsache.de

Das online Hautportal hautsache.de hat eine 24h Sprechstunde im Forum eingerichtet. Frau Dr. med. habil. Ina Hadshiew betreut die ratsuchenden Forumsteilnehmer online bei medizinisch/dermatologischen Fragen. Schauen Sie doch mal rein.

