

# Inhaltsverzeichnis

Geleitwort	14
Vorwort	15
<b>1 Wunderwerk Haut</b>	<b>17</b>
<b>Unsere Haut – viel mehr als nur eine »Hülle«</b>	<b>18</b>
Die Epidermis leistet 24-Stunden-Schichtarbeit	19
Die Basalmembran – ein hochspezialisiertes Gewebe	21
Die Dermis oder Lederhaut	21
Die Subcutis: Unterhaut(fettgewebe)	21
<b>Das Immunorgan Haut</b>	<b>23</b>
Epidermales Immunsystem	23
Dermales Immunsystem	24
Der Schutzfilm Hydrolipidmantel	25
Lipide und freie Fettsäuren: Schutzstoffe	27
<b>Die Haut: dicht mit Bakterien besiedelt</b>	<b>28</b>
Flora – Mikrobiota – Mikrobiom: unsere Hautmitbewohner	28
Keime und Mensch – ein bewährtes Zusammenleben	29
Bakterien & Co. als Teil des angeborenen Immunsystems	30
Bakterien – unsere Freunde und Helfer	31
<b>Die Hornschicht – unser mächtiger Schutzschild</b>	<b>32</b>
Hornzellen und Lipidmatrix: effizienter Schutzwall	33
Zusammensetzung der Lipidmatrix	33
Wenn die Hornschichtbarriere schwächelt	36
<b>2 Unsere Zellen und ihr Lebensraum</b>	<b>38</b>
<b>Die Zellfunktionen unterstützen</b>	<b>39</b>
<b>Das Bindegewebe – Netzwerk des Lebens</b>	<b>39</b>
Extrazelluläre Matrix – der Lebensraum unserer Zellen	40
Anatomie des Bindegewebes	41
<b>Das »Muttergewebe« extrazelluläre Matrix</b>	<b>42</b>
Ein vernetztes Ver- und Entsorgungssystem ...	43
... das auch steuert, reguliert, schützt und Informationen transportiert	44
Wenn Fibroblasten unter Stress stehen	47
Schädliche Stoffe und die EZM	47
<b>Der Lebensraum in der Zelle: die intrazelluläre Matrix</b>	<b>48</b>
Zellkern und Kernmatrix	48
Fleißige Organellen	49
Mitochondrien: Nachfahren von Bakterien	49

<b>Hautpflege und Zellgesundheit</b>	<b>52</b>
Die Basalmembran stärken	52
Problematisch: konventionelle Hautpflegemittel	52
Was synthetische Pflegemittel mit der Haut anrichten	53
<b>Systembiologie: Die Weisheit der Natur verstehen lernen</b>	<b>55</b>
»Schlüssel-Schloss-Prinzip« der Enzyme	56
 <b>3 Immunsystem und Allergien</b>	 <b>59</b>
<b>Unser Immunsystem: Keim- und Fremdstoffjäger</b>	<b>60</b>
Das angeborene Immunsystem – Millionen Jahre Erfahrung	60
Das erworbene Immunsystem: lebenslanges Lernen	61
<b>Allergien – fehlgeleitete Immunreaktionen</b>	<b>62</b>
Echte Allergie: Die Dosis spielt keine Rolle	62
Pseudoallergie (unechte Allergie): dosisabhängig	63
So können Allergien entstehen	63
Psychoneuroimmunologie	64
<b>Haut und Psyche</b>	<b>65</b>
Die Haut als Tor zur Seele	65
 <b>4 Gesunde Mundschleimhaut</b>	 <b>67</b>
<b>Immunabwehr im Mund</b>	<b>68</b>
Schutzwall Mundschleimhaut	68
Wirkmächtiger Speichel	69
<b>Biologische Mund- und Zahnpflege</b>	<b>70</b>
Die Wirkung herkömmlicher Zahnputzmittel	70
Wie sieht eine gesunde Mundpflege aus?	72
 <b>5 Über die Haut Körper und Seele pflegen</b>	 <b>75</b>
<b>Einblicke ins Gehirn</b>	<b>76</b>
Der Hirnstamm: das »Reptiliengehirn«	76
Das limbische System: ein »emotionales Gehirn«	76
Wichtige Zentren des limbischen Systems	77
Der Neocortex: das »neue Gehirn«	79
Gleichgewicht zwischen emotionalem und rationalem Verhalten	79
Das vegetative Nervensystem	80
<b>Stress, ein allgegenwärtiges Phänomen</b>	<b>80</b>
Brauchen wir Stress?	81
Stress von der Wiege bis zur Bahre	83
Pubertät – Stresszeit pur	83
Hormone können Frauen das Leben schwer machen	84

»Männliche« Gefühlswelten	85
Loslassen und Abschied nehmen am Lebensende	86
<b>Stressbewältigung – die eigenen Anlagen kennenlernen</b>	<b>86</b>
Sympathikotoniker und Vagotoniker	87
»Rationale« und sehr emotionale Menschen	89

## **6 Multitalente ätherische Öle: Inhaltsstoffe und Wirkweisen 91**

<b>Pflanzliche Düfte – ätherische Öle</b>	<b>92</b>
Was sind ätherische Öle?	92
<b>Inhaltsstoffe der ätherischen Öle</b>	<b>94</b>
Schlüsselmerkmal funktionelle Gruppen	95
Die Stoffklassen der ätherischen Öle	95
<b>Aromatherapie – Aromapflege – Aromakosmetik</b>	<b>97</b>
Aromatherapie	97
Aromapflege und Aromakosmetik	97
<b>Wo und wie wirken ätherische Öle?</b>	<b>100</b>
Chemorezeptoren im ganzen Körper	101
Maßgeschneiderte pflanzliche Duftstoffe	101
<b>Ätherische Öle richtig anwenden</b>	<b>103</b>
Die Dosierung ist entscheidend	103
Ätherische Öle, Pflanzenöle und die extrazelluläre Matrix	104

## **7 Ätherische Öle – synthetische Duftstoffe: die Unterschiede 106**

<b>Kohlenwasserstoffe in lebenden Pflanzen</b>	<b>107</b>
Pflanzliche Alkene: die »Tausendsassas« der Natur	108
Pflanzliche Aromaten: wahre Nasenschmeichler	108
Pflanzliche Inhaltsstoffe sind Allroundtalente	109
<b>Fühlende Pflanzen – intelligente Lebewesen</b>	<b>109</b>
Warum bilden Pflanzen Duftstoffe?	110
Pflanzen sind Überlebenskünstler	111
<b>Duftstoff ist nicht gleich Duftstoff</b>	<b>113</b>
Stark abgewandelte »Natur«-Duftstoffe aus dem Labor	113
»Naturidentisch«: gleich und doch nicht gleich	113
Synthetische Duftstoffe: Die »schleichenden Gifte«?	115
<b>Ätherische Öle – Wirkungen und Nebenwirkungen</b>	<b>116</b>
Multi-Target-Pharmakologie	116
Wie kommt es zu den vielen Warnhinweisen?	117
Die Dosierung macht's	117
Verursachen ätherische Öle Allergien?	118
Einige ätherische Öle sollen krebserregend sein	118
Viele pflanzliche Produkte sollen »toxisch« sein	120

## 8 Die wichtigsten ätherischen Öle und ihre Wirkungen

124

Die Spurenstoffe machen den Unterschied	125
Angelikawurzelöl - ein starkes Wurzelöl	128
Benzoeharz-Öl - sich geborgen fühlen	128
Cajeputöl - der gesundheitliche Allrounder aus Indonesien	131
Cistrosenöl - heilt körperliche und seelische Verletzungen	132
Eukalyptusöl von <i>Eucalyptus globulus</i> - das »klassische«	133
Eukalyptusöl von <i>Eucalyptus radiata</i> - besonders kraftvoll	134
Ho-Blätter-Öl - sanftes Öl vom Kampferbaum	135
Immortellenöl - beeindruckendes Haut- und Heilöl	136
Irisöl - erlesenes Hautöl	137
Jasminöl - fördert »Fühlen und Sinnlichkeit«	138
Kardamomöl - König unter den Gewürzölen	139
Karottensamenöl - pflegt Haut und Psyche	140
Die Lavendelöle: Lavendel ist nicht gleich Lavendel!	142
Echter Lavendel - der gute Geist aus der Flasche	142
Lavandinöl - Kreuzung von Lavendel und Speiklavendel	145
Lemongrasöl - zitronig-aktivierend	146
Litseaöl - zitronig-fruchtig und erfrischend	147
Majoranöl - das »Pflänzchen Wohlgemut«	148
Manukaöl - Schutzschild für Haut und Psyche	148
Melissenöl - Gutes für Herz und Nerven	150
Die Minzöle: frisch und belebend	151
Bergamottminze - der »Lavendel« unter den Minzen	151
Nanaminze-Öl - ohne kühlendes Menthol	152
Spearmint-Öl - nicht kühlend	153
Pfefferminzöl - erfrischender Allrounder mit kühlendem Menthol	154
Muskatellersalbeiöl - ein Salbei besonderer Art	155
Myrtenöl - die einzige europäische Myrtenart	156
Nadelholz-Öle - wenn die Batterien leer sind	157
Kiefernadelöl - die Batterien wieder auffüllen	159
Atlaszedernöl - sanft und kraftvoll zugleich	160
Edeltannennadelöl sibirisch (Sibirisches Tannennadelöl) - mit entspannenden Estern	162
Nelkenknospenöl - die »Blüten der Götter«	164
Neroliöl - große Hilfe für verletzte Haut und Seele	165
Niaouliöl - dem Cajeputöl sehr ähnlich	167
Palmarosaöl - pflegt Haut, Herz und Immunsystem	168
Patchouliöl - Schutzöl für Haut und Psyche	169
Petit-grain-Öl - Entspannung pur	170
Ravintsaraöl - stark gegen Viren	171
Rosenöl - berührt Haut, Herz und Seele	172

<b>Rosengeranienöl – pflegt Haut, Herz, Nerven- und Immunsystem</b>	<b>175</b>
<b>Rosmarinöl – belebend und aktivierend</b>	<b>176</b>
<b>Salbeiöl – unterstützt Haut, Schleimhaut und Gehirn</b>	<b>178</b>
<b>Sandelholzöl – Streicheleinheiten für Haut und Seele</b>	<b>179</b>
<b>Teebaumöl – stark gegen Bakterien, hilfreich für die Psyche</b>	<b>181</b>
<b>Thymianöle: sehr unterschiedliche Eigenschaften</b>	<b>183</b>
<b>Thymianöl – gegen Bakterien, Husten und Schmerzen</b>	<b>183</b>
<b>Tonka-Extrakt – die Leichtigkeit des Seins</b>	<b>184</b>
<b>Vanille-Extrakt – macht glücklich</b>	<b>185</b>
<b>Vetiveröl – pflegt und schützt Haut und Psyche</b>	<b>186</b>
<b>Weihrauchöl – zentrierend und kraftvoll</b>	<b>187</b>
<b>Ylang-Ylang-Öl – Don't worry, be happy</b>	<b>189</b>
<b>Zimtöle</b>	<b>191</b>
<b>Zimtrindenöl – wärmend und stärkend</b>	<b>191</b>
<b>Zitroneneukalyptusöl – nicht mit Eukalyptus verwechseln!</b>	<b>192</b>
<b>Die Zitruschalenöle (Agrumenöle): nicht so sanft, wie sie riechen!</b>	<b>194</b>
<b>Bergamotteöl – der »Lavendel« unter den Zitrusölen</b>	<b>196</b>
<b>Grapefruitöl – macht frisch und fröhlich</b>	<b>197</b>
<b>Limettenöl – frisch, spritzig und pfffig</b>	<b>197</b>
<b>Mandarinenöl – tröstend und harmonisierend</b>	<b>198</b>
<b>Orangenöl – süß und kraftvoll</b>	<b>198</b>
<b>Zitronenöl – frisch und aktivierend</b>	<b>199</b>
<b>Übersichtstabelle ätherische Öle, ihre Inhaltsstoffe, Eigenschaften und Hautverträglichkeit</b>	<b>200</b>

## **9 Pflanzenöle und -fette 214**

<b>Pflanzenfette und -öle: Was ist drin?</b>	<b>215</b>
<b>Dynamische Vielstoffgemische</b>	<b>215</b>
Was sind Pflanzenöle und -fette?	216
Kettenlänge und Sättigung der Fettsäuren	216
Warum sind Mineralöle keine Öle?	217
<b>Native und raffinierte fette Pflanzenöle – was ist der Unterschied?</b>	<b>218</b>
Native Pflanzenöle	218
Raffinierte Pflanzenöle	219
<b>Native Pflanzenöle und -fette fördern die Hautgesundheit</b>	<b>220</b>
1. Feuchtigkeitsspender Pflanzenöle	221
2. Pflanzenöle fördern die Selbstheilungskräfte der Haut	221
3. Fettbegleitstoffe schützen vor Schaden durch Umwelteinflüsse	222
<b>Fettbegleitstoffe – Schutzstoffe für die Haut</b>	<b>223</b>
Antioxidantien	223
Antitumorale Wirkung	223
Vitamin-E-Komplex	223

Terpene (ätherische Öle)	224
Polyphenole	224
Carotinoide	225
Phospholipide	225
Squalen	226
Phytosterole: Phyto-SERMs	226
<b>15 starke Helfer für die Hautgesundheit</b>	<b>228</b>
<b>Calophyllumöl – verdünnt ein ausgezeichnetes Hautfunktionsöl</b>	<b>228</b>
<b>Hagebuttensamenöl (Wildrosenöl) – pflegendes Luxusöl</b>	<b>229</b>
<b>Hanföl – beruhigt irritierte Haut</b>	<b>230</b>
<b>Johanniskrautöl – ein sehr heilsames Öl</b>	<b>231</b>
<b>Jojobawachs (Jojobaöl) – ein perfektes Schutzöl</b>	<b>232</b>
<b>Kakaobutter – gut für Balsame</b>	<b>233</b>
<b>Kokosöl (Kokosfett) – total genial</b>	<b>234</b>
<b>Leinöl – Spitzenreiter der Gesundheitsförderung</b>	<b>235</b>
<b>Macadamiaöl – kostbares Pflegeöl für die Haut</b>	<b>236</b>
<b>Mandelöl süß – der Klassiker in der Hautpflege</b>	<b>237</b>
<b>Nachtkerzenöl – besonders für empfindliche Haut</b>	<b>238</b>
<b>Olivensöl – ein göttliches Geschenk</b>	<b>239</b>
<b>Sanddornöl – Hautpflege pur</b>	<b>239</b>
<b>Sheabutter – ein echtes »Heilfett«</b>	<b>241</b>
<b>Sonnenblumenöl – ein unterschätztes Hautpflegeöl</b>	<b>242</b>

## **10 Hydrolate** **244**

<b>Aromatische Wässer mit vielen Namen</b>	<b>245</b>
Hydrolat und ätherisches Öl als Destillationsprodukte	245
Was in Hydrolaten steckt	246
Hydrolate: Wohlfühl-Pflanzenwässer	247
Ätherische Öle und Hydrolate kombinieren	250
<b>Bewährte Hydrolate</b>	<b>250</b>
<b>Immortellenhydrolat</b>	<b>250</b>
<b>Lavendelhydrolat</b>	<b>251</b>
<b>Melissenhydrolat</b>	<b>251</b>
<b>Myrtenhydrolat</b>	<b>251</b>
<b>Neroli- oder Orangenblütenhydrolat</b>	<b>252</b>
<b>Pfefferminzhydrolat</b>	<b>252</b>
<b>Rosenhydrolat</b>	<b>253</b>
<b>Rosengeranienhydrolat (Geraniumhydrolat)</b>	<b>253</b>
<b>Rosmarinhydrolat (Ct. Verbenon)</b>	<b>254</b>
<b>Salbeihydrolat</b>	<b>254</b>
<b>Übersichtstabelle Hydrolate und ihre Wirkungen</b>	<b>256</b>

**11 Der Umgang mit ätherischen Ölen – Dosierungen, Hilfsstoffe und Anwendungsformen** **259**

**Grundsätzliches zum Umgang mit ätherischen Ölen** **260**

Augen auf beim Kauf – achten Sie auf Qualität! 260

Ätherische Öle richtig aufbewahren 262

Hautpflegeprodukte selbst herstellen? – Auf Hygiene achten! 263

**Das Mischen von ätherischen Ölen** **263**

Der Duft verändert sich 264

Düfte sind immer »genderneutral« 264

Dosierung von ätherischen Ölen 265

**Weitere Rohstoffe für die Herstellung von Pflegeprodukten** **267**

Bienenwachs – ein Highlight für die Haut 267

Reispuder – vielseitiger Puder für Haut und Haar 268

Natron 269

**Die verschiedenen Anwendungsformen** **270**

Bäder und Waschungen 270

Wannenbäder 270

Warme Fußbäder 271

Riechstift 271

Roll-on – Aromamischungen punktuell auftragen 272

Pumpspray für Raum- und Kissensprays 273

Beduftungsgeräte 273

Dufttüchlein 274

Körner- und Duftkissen 274

**Hilfreiche Tabellen für die Dosierung von ätherischen Ölen** **275**

**12 Optimal gepflegt von Kopf bis Fuß** **277**

**Anwendungen für Haut und Körper** **278**

**Selbstgemachte Pflegeprodukte aus Ölen und Fetten** **279**

Hautöle für Gesicht und Körper 280

Balsame für Gesicht und Körper 280

**Hydrolate – wenn es nicht so fettig sein soll** **282**

Hautöle oder Balsame mit Hydrolaten kombinieren 282

Hydrolate mit ätherischen Ölen mischen 283

**Duftende Ätherische-Öle-Grundmischungen** **283**

Ätherische-Öle-Grundmischungen für den Vorrat 284

Grundmischungen »Entspannend« 286

Grundmischungen »Ausgleichend« 286

Grundmischungen »Belebend« 287

Grundmischungen »Sich geborgen fühlen« 288

<b>Je nach Grundhauttyp gepflegt</b>	<b>289</b>
<b>Gesichtsöle und Balsame für die Grundhauttypen</b>	<b>291</b>
Normale Gesichtshaut	291
Empfindliche und sensible Haut	292
Trockene Gesichtshaut	293
Fettige Haut	293
Fahle, blasse, schlecht durchblutete Haut	295
<b>Je nach Hautzustand gepflegt</b>	<b>295</b>
Stresshaut	295
Gepflegte Männerhaut	297
Babyhaut – unreif und besonders zart	300
Empfindliche Kinderhaut	301
Die Altershaut – sehr pflegebedürftig	302
<b>Gepflegt von Kopf bis Fuß – Spezielle Rezepte für verschiedene Körperbereiche</b>	<b>305</b>
Gepflegte Kopfhaut – gepflegtes Haar	305
Lippenpflege	307
Biologische Mund- und Zahnpflege	308
Sanfte Deos	310
Handpflege für beanspruchte Hände	311
Gepflegte Analregion	312
Fußpflege	312
<b>Verschiedene Hautprobleme versorgen</b>	<b>313</b>
Gereizte, entzündliche Haut	313
Neurodermitis	314
Intertrigo (Wundreiben)	316
Ein Frauenproblem: Schwitzen unter und zwischen den Brüsten	316
Entzündliche Analregion oder Analekzem	317
Analrhagaden	318
Hämorrhoiden	318
Narbenpflege	318
Hautschäden nach Bestrahlungstherapie	319
Schleimhautschäden nach Chemotherapie	320
Lippen- oder Fieberbläschen (Herpes labialis)	320
Fußpilz	320
Pilzinfektionen am Körper	321
Diabetischer Fuß	322
<b>Kleine Wunden, Verbrennungen und Sportverletzungen behandeln</b>	<b>323</b>
Erstversorgung von kleineren Blessuren	324
<b>Mit Einreibungen bei Schnupfen, Husten &amp; Co. unterstützen</b>	<b>324</b>
Pflagemischungen zur Vorbeugung von Erkältungen	325
<b>Begleitende natürliche Hautpflege bei Schmerzen</b>	<b>326</b>
Schmerzende Gelenke und Muskelverspannungen	326



<b>Ungeliebte Mitbewohner auf Haut und Haar</b>	<b>328</b>
Mücken von der Haut abhalten	328
Insektenstiche behandeln	329
Kopfläuse loswerden	329
Krätze – hochansteckend	330

## **13 Duftende Hautpflege für Geist und Seele 332**

<b>Rezepturen für viele Gemütszustände</b>	<b>333</b>
<b>Hautpflege für »Gefühlsmenschen«</b>	<b>333</b>
<b>Hautpflege für »Kopfmenschen«</b>	<b>334</b>
<b>Stress, lass nach!</b>	<b>335</b>
Schnüffelparfüm	336
Hautpflege für die verschiedenen »Stress-Typen«	337
<b>Depressive und ängstliche Verstimmungen</b>	<b>338</b>
Aus dem Stimmungstief kommen	339
<b>Sich den Rücken und die Seele stärken</b>	<b>340</b>
<b>Abendliche Hautpflege bei Schlafstörungen</b>	<b>341</b>
<b>Mutter werden, Eltern sein</b>	<b>342</b>
<b>Kinder mögen duftende Körperöle</b>	<b>343</b>
<b>Jugendzeit – nicht immer »nice«</b>	<b>344</b>
Natürliche Hautpflege für Jugendliche	344
<b>Das weibliche Hormonsystem unterstützen</b>	<b>345</b>
Menstruationsbeschwerden	346
Beschwerden und hormonelle Dysbalance in den Wechseljahren	346
<b>Stärkende Hautpflege für Umbruchphasen und Neubeginn</b>	<b>348</b>
Abschiednehmen	349

## **Anhang 351**

Naturkosmetik und Pflanzenwirkstoffe für die biologische Hautpflege	352
Die bekanntesten Siegel für Natur- und Biokosmetik im deutschsprachigen Raum	366
Verzeichnis der Rezepturen	376
Quellen- und Literaturverzeichnis	378
Empfohlene Bücher und Internetseiten	383
Bezugsquellen und Adressen	383
Danksagung	385
Die Autorin	386
Register	387
Bildnachweis	392