

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort	14
Vorwort	15
1 Wunderwerk Haut	17
Unsere Haut – viel mehr als nur eine »Hülle«	18
Die Epidermis leistet 24-Stunden-Schichtarbeit	19
Die Basalmembran – ein hochspezialisiertes Gewebe	21
Die Dermis oder Lederhaut	21
Die Subcutis: Unterhaut(fettgewebe)	21
Das Immunorgan Haut	23
Epidermales Immunsystem	23
Dermales Immunsystem	24
Der Schutzfilm Hydrolipidmantel	25
Lipide und freie Fettsäuren: Schutzstoffe	27
Die Haut: dicht mit Bakterien besiedelt	28
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
Die Hornschicht – unser mächtiger Schutzschild	32
Hornzellen und Lipidmatrix: effizienter Schutzwall	33
Zusammensetzung der Lipidmatrix	33
Wenn die Hornschichtbarriere schwächelt	36
2 Unsere Zellen und ihr Lebensraum	38
Die Zellfunktionen unterstützen	39
Das Bindegewebe – Netzwerk des Lebens	39
Extrazelluläre Matrix – der Lebensraum unserer Zellen	40
Anatomie des Bindegewebes	41
Das >Muttergewebe< extrazelluläre Matrix	42
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
Der Lebensraum in der Zelle: die intrazelluläre Matrix	48
Zellkern und Kernmatrix	48
Fleißige Organellen	49
Mitochondrien: Nachfahren von Bakterien	49

Hautpflege und Zellgesundheit	52
Die Basalmembran stärken	52
Problematisch: konventionelle Hautpflegemittel	52
Was synthetische Pflegemittel mit der Haut anrichten	53
Systembiologie: Die Weisheit der Natur verstehen lernen	55
»Schlüssel-Schloss-Prinzip« der Enzyme	56
3 Immunsystem und Allergien	59
 Unser Immunsystem: Keim- und Fremdstoffjäger	60
Das angeborene Immunsystem – Millionen Jahre Erfahrung	60
Das erworbene Immunsystem: lebenslanges Lernen	61
 Allergien – fehlgeleitete Immunreaktionen	62
Echte Allergie: Die Dosis spielt keine Rolle	62
Pseudoallergie (unechte Allergie): dosisabhängig	63
So können Allergien entstehen	63
Psychoneuroimmunologie	64
 Haut und Psyche	65
Die Haut als Tor zur Seele	65
4 Gesunde Mundschleimhaut	67
 Immunabwehr im Mund	68
Schutzwall Mundschleimhaut	68
Wirkmächtiger Speichel	69
 Biologische Mund- und Zahnpflege	70
Die Wirkung herkömmlicher Zahnpflegemittel	70
Wie sieht eine gesunde Mundpflege aus?	72
5 Über die Haut Körper und Seele pflegen	75
 Einblicke ins Gehirn	76
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
 Stress, ein allgegenwärtiges Phänomen	80
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
Stressbewältigung – die eigenen Anlagen kennenlernen	86
Sympathikotoniker und Vagotoniker	87
»Rationale« und sehr emotionale Menschen	89
6 Multitalente ätherische Öle: Inhaltsstoffe und Wirkweisen	91
Pflanzliche Düfte – ätherische Öle	92
Was sind ätherische Öle?	92
Inhaltsstoffe der ätherischen Öle	94
Schlüsselmerkmal funktionelle Gruppen	95
Die Stoffklassen der ätherischen Öle	95
Aromatherapie – Aromapflege – Aromakosmetik	97
Aromatherapie	97
Aromapflege und Aromakosmetik	97
Wo und wie wirken ätherische Öle?	100
Chemorezeptoren im ganzen Körper	101
Maßgeschneiderte pflanzliche Duftstoffe	101
Ätherische Öle richtig anwenden	103
Die Dosierung ist entscheidend	103
Ätherische Öle, Pflanzenöle und die extrazelluläre Matrix	104
7 Ätherische Öle – synthetische Duftstoffe: die Unterschiede	106
Kohlenwasserstoffe in lebenden Pflanzen	107
Pflanzliche Alkene: die »Tausendsassas« der Natur	108
Pflanzliche Aromaten: wahre Nasenschmeichler	108
Pflanzliche Inhaltsstoffe sind Allroundtalente	109
Fühlende Pflanzen – intelligente Lebewesen	109
Warum bilden Pflanzen Duftstoffe?	110
Pflanzen sind Überlebenskünstler	111
Duftstoff ist nicht gleich Duftstoff	113
Stark abgewandelte »Natur«-Duftstoffe aus dem Labor	113
»Naturidentisch«: gleich und doch nicht gleich	113
Synthetische Duftstoffe: Die »schleichenden Gifte«?	115
Ätherische Öle – Wirkungen und Nebenwirkungen	116
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 krebsfördernd 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
Edeltannenadelöl sibirisch (Sibirisches Tannenadelöl) – 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

Rosengeranienöl – pflegt Haut, Herz, Nerven- und Immunsystem	175
Rosmarinöl – belebend und aktivierend	176
Salbeiöl – unterstützt Haut, Schleimhaut und Gehirn	178
Sandelholzöl – Streicheleinheiten für Haut und Seele	179
Teebaumöl – stark gegen Bakterien, hilfreich für die Psyche	181
Thymianöle: sehr unterschiedliche Eigenschaften	183
Thymianöl – gegen Bakterien, Husten und Schmerzen	183
Tonka-Extrakt – die Leichtigkeit des Seins	184
Vanille-Extrakt – macht glücklich	185
Vetiveröl – pflegt und schützt Haut und Psyche	186
Weihrauchöl – zentrierend und kraftvoll	187
Ylang-Ylang-Öl – Don't worry, be happy	189
Zimtöle	191
Zimtrindenöl – wärmend und stärkend	191
Zitroneneukalyptusöl – nicht mit Eukalyptus verwechseln!	192
Die Zitrusschalenöle (Agrumenöle): nicht so sanft, wie sie riechen!	194
Bergamotteöl – der »Lavendel« unter den Zitrusölen	196
Grapefruitöl – macht frisch und fröhlich	197
Limettenöl – frisch, spritzig und pfiffig	197
Mandarinenöl – tröstend und harmonisierend	198
Orangenöl – süß und kraftvoll	198
Zitronenöl – frisch und aktivierend	199
Übersichtstabelle ätherische Öle, ihre Inhaltsstoffe, Eigenschaften und Hautverträglichkeit	200
9 Pflanzenöle und -fette	214
Pflanzenfette und -öle: Was ist drin?	215
Dynamische Vielstoffgemische	215
Was sind Pflanzenöle und -fette?	216
Kettenlänge und Sättigung der Fettsäuren	216
Warum sind Mineralöle keine Öle?	217
Native und raffinierte fette Pflanzenöle – was ist der Unterschied?	218
Native Pflanzenöle	218
Raffinierte Pflanzenöle	219
Native Pflanzenöle und -fette fördern die Hautgesundheit	220
1. Feuchtigkeitsspender Pflanzenöle	221
2. Pflanzenöle fördern die Selbstheilungskräfte der Haut	221
3. Fettbegleitstoffe schützen vor Schaden durch Umwelteinflüsse	222
Fettbegleitstoffe – Schutzstoffe für die Haut	223
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
15 starke Helfer für die Hautgesundheit	228
Calophyllumöl – verdünnt ein ausgezeichnetes Hautfunktionsöl	228
Hagebuttensamenöl (Wildrosenöl) – pflegendes Luxusöl	229
Hanföl – beruhigt irritierte Haut	230
Johanniskrautöl – ein sehr heilsames Öl	231
Jojobawachs (Jojobaöl) – ein perfektes Schutzöl	232
Kakaobutter – gut für Balsame	233
Kokosöl (Kokosfett) – total genial	234
Leinöl – Spitzenreiter der Gesundheitsförderung	235
Macadamiaöl – kostbares Pflegeöl für die Haut	236
Mandelöl süß – der Klassiker in der Hautpflege	237
Nachtkerzenöl – besonders für empfindliche Haut	238
Olivenöl – ein göttliches Geschenk	239
Sanddornöl – Hautpflege pur	239
Sheabutter – ein echtes »Heilfett«	241
Sonnenblumenöl – ein unterschätztes Hautpflegeöl	242
10 Hydrolate	244
Aromatische Wässer mit vielen Namen	245
Hydrolat und ätherisches Öl als Destillationsprodukte	245
Was in Hydrolaten steckt	246
Hydrolate: Wohlfühl-Pflanzenwässer	247
Ätherische Öle und Hydrolate kombinieren	250
Bewährte Hydrolate	250
Immortellenhydrolat	250
Lavendelhydrolat	251
Melissenhydrolat	251
Myrtenhydrolat	251
Neroli- oder Orangenblütenhydrolat	252
Pfefferminzhydrolat	252
Rosenhydrolat	253
Rosengeranienhydrolat (Geraniumhydrolat)	253
Rosmarinhydrolat (Ct. Verbenon)	254
Salbeihydrolat	254
Übersichtstabelle Hydrolate und ihre Wirkungen	256

Praxisteil - Anwendungen und Rezepte	258
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
Warmer 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

Je nach Grundhauttyp gepflegt	289
Gesichtsöle und Balsame für die Grundhauttypen	291
Normale Gesichtshaut	291
Empfindliche und sensible Haut	292
Trockene Gesichtshaut	293
Fettige Haut	293
Fahle, blasse, schlecht durchblutete Haut	295
Je nach Hautzustand gepflegt	295
Stresshaut	295
Gepflegte Männerhaut	297
Babyhaut – unreif und besonders zart	300
Empfindliche Kinderhaut	301
Die Altershaut – sehr pflegebedürftig	302
Gepflegt von Kopf bis Fuß – Spezielle Rezepte für verschiedene Körperbereiche	305
Gepflegte Kopfhaut – gepflegtes Haar	305
Lippengpfelege	307
Biologische Mund- und Zahnpflege	308
Sanfte Deos	310
Handpflege für beanspruchte Hände	311
Gepflegte Analregion	312
Fußpflege	312
Verschiedene Hautprobleme versorgen	313
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
Kleine Wunden, Verbrennungen und Sportverletzungen behandeln	323
Erstversorgung von kleineren Blessuren	324
Mit Einreibungen bei Schnupfen, Husten & Co. unterstützen	324
Pflegemischungen zur Vorbeugung von Erkältungen	325
Begleitende natürliche Hautpflege bei Schmerzen	326
Schmerzende Gelenke und Muskelverspannungen	326

Ungeliebte Mitbewohner auf Haut und Haar	328
Mücken von der Haut abhalten	328
Insektenstiche behandeln	329
Kopfläuse loswerden	329
Krätze – hochansteckend	330
13 Duftende Hautpflege für Geist und Seele	332
Rezepturen für viele Gemütszustände	333
Hautpflege für »Gefühlsmenschen«	333
Hautpflege für »Kopfmenschen«	334
Stress, lass nach!	335
Schnüffelparfum	336
Hautpflege für die verschiedenen »Stress-Typen«	337
Depressive und ängstliche Verstimmungen	338
Aus dem Stimmungstief kommen	339
Sich den Rücken und die Seele stärken	340
Abendliche Hautpflege bei Schlafstörungen	341
Mutter werden, Eltern sein	342
Kinder mögen duftende Körperöle	343
Jugendzeit – nicht immer »nice«	344
Natürliche Hautpflege für Jugendliche	344
Das weibliche Hormonsystem unterstützen	345
Menstruationsbeschwerden	346
Beschwerden und hormonelle Dysbalance in den Wechseljahren	346
Stärkende Hautpflege für Umbruchphasen und Neubeginn	348
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