

# Natürliche Hautpflege mit ätherischen Ölen und Aromamischungen

Autorinnen/Autoren: Natalie Stadelmann

## ZUSAMMENFASSUNG

Die Haut ist das größte Organ des Menschen, deren Säureschutzmantel als Abwehrbarriere für äußere schädigende Einflüsse geschützt und unbedingt intakt gehalten werden muss. Dies kann mit einer biologischen Hautpflege aus naturreinen Zutaten und ohne unnötige Hilfs- und Konservierungsstoffe gelingen, da sie der Haut Lipide und Feuchtigkeit liefert. Die pflegetherapeutische Aromakultur (PTAK) dient der Pflege, der Gesunderhaltung und der Linderung von Beschwerden, auch als Begleitmaßnahme zu einer ärztlichen Therapie. Letztendlich profitiert jede Haut, sei es die sensible Baby- und Kinderhaut, die empfindliche, trockene oder neurodermitische Haut, die irritierte Teenagerhaut oder die anspruchsvolle reife Haut, von einer vernünftigen biologischen Aromapflege. Denn eine sinnvolle Hautpflege bedeutet aktive Stärkung der Eigenaktivität, Schutzbarriere und Balance der Haut statt passives „Zuschmieren“. Der Beitrag stellt die wichtigsten Stoffe und spezielle Anwendungsgebiete vor.

## Schlüsselwörter

Hautpflege, Aromatherapie, ätherische Öle, Hydrolate, Aromamischungen

## ABSTRACT

The skin is the largest organ of the human being, and its acid mantle as a defense barrier against external damaging influences must be protected and kept intact at all costs. This can be achieved with organic skin care made from natural ingredients and without unnecessary additives and preservatives, as it supplies the skin with lipids and moisture. The "pflege-therapeutische Aromakultur" (PTAK, engl. nursing-therapeutic aroma culture) is used for care, preservation of health, alleviation of complaints, and also as an accompanying measure to a medical therapy. In the end, every skin, be it sensitive baby and children's skin, sensitive, dry or neurodermitic skin, irritated teenage skin or demanding mature skin, benefits from sensible organic aroma care. A sensible skin care means active strengthening of the skin's own activity, protective barrier and balance instead of passive "clogging". The article presents the most important substances and special areas of application.

## Keywords

skin care, aromatherapy, essential oils, hydrolates, aromatic blends



©Konstantin Maslak - stock.adobe.com

► Abb. 1 © Konstantin Maslak – stock.adobe.com

Kosmetische und medizinische Zubereitungen waren bis ins Spätmittelalter eng verknüpft, der Übergang war fließend. Etwa ab dem 14. Jahrhundert entwickelten sich Kosmetik und Dermatologie zu unterschiedlichen Disziplinen, es wurden klare Unterschiede zwischen reiner Ästhetik und dem Körperlich-Funktionalen gemacht. In der Renaissance ent-

wickelt sich in Teilen Europas eine regelrechte Parfümkultur, mit Duftstoffherstellung und -handel im großen Stil, die hauptsächlich dem Verbergen unangenehmer Körpergerüche diente. Mit der Industrialisierung und dem vermehrten Wissen in der Chemie wurden kosmetische Zubereitungen immer mehr zu billigen Gebrauchsartikeln, in denen auch

vermehrt synthetisch gewonnene Substanzen Verwendung fanden. In den letzten Jahrzehnten ist es dem gewachsenen Gesundheitsbewusstsein zuzuschreiben, dass die Haut als wichtiges Organ wieder im ganzheitlichen Sinne Betrachtung findet. Immer mehr Verbraucher\*innen schätzen Kosmetikprodukte aus naturreinen Zutaten und ohne unnötige Hilfs- und Konservierungsstoffe. Hinzu kommt, dass sich auch das technologische Know-how ständig weiterentwickelt hat. Mit der Kosmetikverordnung werden hohe Anforderungen an den gesundheitlichen Verbraucherschutz für kosmetische Mittel gestellt. Der enorme Wissenszuwachs in der Hautforschung führt außerdem dazu, dass tiefe wie auch detaillierte Einblicke in die physiologischen Abläufe der Haut ein ganz neues Bild dieses faszinierenden Organs ermöglichen [1][2].

## Die Haut

### Funktion

Die menschliche Haut ist mit einer durchschnittlichen Oberfläche von 1,5–1,8 qm und einem Gewicht von ca. 8–12% des Körpergewichts das größte Organ des Menschen. Sie ist ein sehr komplexes Organ mit vielerlei Funktionen, deren genaue Kenntnis für die Anwendung von kosmetischen und medizinischen Zubereitungen auf der Haut von großer Bedeutung ist. Als Barriereorgan bietet sie Schutz vor physikalischen, chemischen und mechanischen Schädigungen. Ebenfalls ist sie ein immunologisch wirksames Abwehrorgan, das sowohl durch Teile des angeborenen als auch des adaptiven Immunsystems repräsentiert wird. Eine herausragende Rolle spielt darüber hinaus die spezifische mikrobielle Besiedelung mit residenten Keimen, die über mehrere „lines of defense“ an Abwehrmechanismen beteiligt sind. Erkenntnisse aus der Psychoneuroimmunologie bestätigen zudem den engen Zusammenhang zwischen Haut und Gehirn bzw. Nervensystem und Immunsystem. Über die Haut-Hirn-Achse (skin-brain axis) werden Nachrichten und Signale übertragen, und so mancher emotionale Stress wird über die Haut zum Ausdruck gebracht. Mit der Gesundheit der Haut steht und fällt die Gesundheit des Menschen [3][4].

### Aufbau

Grob eingeteilt, besteht die Haut aus 3 Schichten. Die unterste Schicht, die Subcutis, besteht aus lockerem Bindegewebe und darin eingelagerten Fettzellen. Sie dient als Energiereservoir, als Isolatorschicht und der Polsterung der darunter liegenden Organe. Die darüber liegende Cutis oder Dermis mit Bindegewebsfasern, Blut- und Lymphgefäßen, Abwehrzellen, Nervenendigungen sowie Talg- und Schweißdrüsen ist zuständig für die Elastizität und Reißfähigkeit der Haut, für die Versorgung mit Nährstoffen, für den Transport von Stoffen über die Haut in den Körper. Sie sorgt für die Thermoregulation des Körpers und leitet über neuronale Bahnen Sinneseindrücke wie Berührungs-, Temperatur- und Schmerzreize an das Gehirn weiter.

Die äußerste Hautschicht, die Epidermis, dient vor allem als Barrierschicht, um den Organismus vor pathogenen Keimen

und Schädigungen von außen zu schützen. Um dies zu bewältigen, ist die oberste Hautschicht mit verschiedenen ausgeklügelten Mechanismen ausgestattet. Beim Blick auf die Hautoberfläche im Mikroskop wird sichtbar, dass diese aus vielen Zellen besteht, die wie Backsteine neben- und aufeinander liegen. Dazwischen und darauf befindet sich, quasi als Mörtel, eine Lipidmatrix aus freien Fettsäuren, Ceramiden und Cholesterin, die mithilfe von natürlichen Feuchthaltefaktoren (Natural Moisturizing Factors, NMF) Feuchtigkeit binden und speichern kann und so effektiv vor transepidermale Wasserungsverlust (TEWL) und dem Eindringen von pathogenen Mikroorganismen und Schadstoffen aus der Umwelt schützt.

Um diese hauteigene Schutzemulsion herzustellen, benötigt die Epidermis Feuchtigkeit, Lipide und spezielle Feuchthaltefaktoren. All diese Substanzen kann sie normalerweise aus den Schweiß- und Talgdrüsen und aus dem Verhornungsprozess der Epidermiszellen gewinnen, die sich innerhalb eines 28-tägigen Zyklus beständig erneuern und damit permanent neues Baumaterial mitbringen. Möglich ist dies durch eine weitere Besonderheit: Die Epidermis besteht aus 5 übereinanderliegenden Zellschichten, die sich auf ihrem Weg nach oben aus den teilungsfähigen lebenden Mutterzellen (Basalzellen) zu toten, flachen Hornzellen verändern. Da die Basalzellen sich beständig teilen, werden immer wieder neue Zellen produziert, die dadurch die älteren nach oben schieben. Auf diesem Weg, der bei gesunder junger Haut etwa 4 Wochen dauert, geben sie wichtige Proteine und Fette in den Zellmörtel ab. Dieser wiederum hält die toten Hornzellen als Backsteine zusammen und bildet damit die äußerste Hautbarriere.

### Hydrolipidmantel – äußerste Abwehr- und Schutzinstanz des Organismus

Als Abschluss der Hautmauer überzieht der sog. Hydrolipidmantel (eine Emulsion aus Feuchtigkeit, Fett und Feuchthaltefaktoren) als natürliche Creme die äußerste Barriere. Er dient vor allem dem Schutz vor ungehindertem transepidermale Wasserungsverlust und der Abwehr gegenüber Schadstoffen und pathogenen Keimen. Viele der natürlichen Feuchthaltefaktoren sind Säuren, die der Körper z. B. mithilfe der Talg- und Schweißdrüsenaktivität selbst an die Hautoberfläche abgibt. Dadurch gewährleistet er zusammen mit freien Fettsäuren und Stoffwechselprodukten der Mikrobiota (z. B. Milchsäure) den für alle Hautfunktionen optimalen leicht sauren pH-Wert von ca. 4,5–5,9. Aus diesem Grund wurde auch der Begriff „Säureschutzmantel“ etabliert. Diesen natürlichen wertvollen Mantel gilt es unbedingt zu schützen und intakt zu halten! Möglich ist das mit einer naturreinen biologischen Hautpflege, die der Haut Lipide und Feuchtigkeit liefert und den sauren pH unterstützt.

Hautpflege fängt bei der richtigen Hautreinigung an. Die Verwendung von alkalischen Reinigungsmitteln, übertriebenes Waschen und falsche Pflege können den Hydrolipidfilm beeinträchtigen und somit die Haut angreifbar und krank ma-

chen. Ein erster Schritt zur Regeneration ist dann das leichte Ansäuern der Haut, z. B. mit naturreinen Hydrolaten, die einen optimalen pH-Wert von 3,5–5,2 haben. Danach wird entweder direkt auf die feuchte Haut ein hochwertiges natives Pflanzenöl oder eine fertige fett-feuchte Emulsion aufgetragen, um wieder wichtige Bausteine zu liefern. Eine biologische und an die Bedürfnisse der Haut angepasste Pflege mit nativen Pflanzenölen, Hydrolaten und ggf. ätherischen Ölen hält diese gesund, funktionsfähig und abwehrstark.

## Hautpflege und dermale Anwendungen im Rahmen der pflegetherapeutischen Aromakultur

Die Aromatherapie ist ein Teilbereich der Phytotherapie und basiert auf der Verwendung von ätherischen Ölen, Pflanzenwässern (Hydrolate) und für Hautanwendungen nativen fetten Pflanzenölen als Trägerstoffen. Die sog. pflegetherapeutische Aromakultur (PTAK) dient der Pflege, der Gesunderhaltung und der Linderung von Beschwerden (auch als begleitende Maßnahme zu einer ärztlichen Therapie) in der Kranken- und Altenpflege sowie in der Selbsthilfe.

### Ätherische Öle und Hydrolate

Ätherische Öle sind spezifisch metabolisierte Botenstoffe der Pflanze. Sie dienen ihr dazu, Insekten zur Bestäubung anzulocken, Parasiten und Fressfeinde fernzuhalten, sich vor extremer Hitze oder Kälte zu schützen oder zu kommunizieren. Dabei handelt es sich bei einem ätherischen Öl nicht um eine einzelne Substanz, sondern um hochkonzentrierte Vielstoffgemische aus bis zu mehreren hundert Einzelverbindungen, die miteinander in Wechselwirkung treten und somit die ganz spezielle Wirkung eines Öls ausmachen.

Ätherische Öle können im menschlichen Körper unterschiedliche Wirkungen und Reaktionen auslösen. Beispielsweise können sie über das limbische System beruhigend und einschläffördernd, stressregulierend, aber auch stimulierend und konzentrationsstärkend wirken, lokal auf der und über die Haut antibakteriell, fungizid, regenerierend und wundheilend, auf die Muskulatur beispielsweise entkrampfend wirken. Bei dermalen Anwendungen gelangen ätherische Öle aufgrund ihrer chemischen Struktur und des geringen Molekulargewichts über die Haut in den Organismus, sodass sie lokal, systemisch und beim Ein-/Ausatmen zusätzlich über das olfaktorische und auf das limbische System einwirken [5][6].

Hydrolate sind Pflanzenwässer, die bei der Wasserdampfdestillation entstehen. Sie enthalten die wasserdampf-flüchtigen und wasserlöslichen Inhaltsstoffe der Pflanzen und sind durch ihren besonderen und leicht sauren pH-Wert optimal zu Hautpflege geeignet. Wichtig – insbesondere für die Pflege empfindlicher Haut – ist es, auf alkoholfreie Hydrolate zu achten.

## Wichtige Hinweise zur Anwendung und Haltbarkeit

Ätherische Öle sind hochkonzentrierte Pflanzenextrakte und müssen immer sparsam und mit Bedacht verwendet werden. Sie können die Schleimhäute und die Haut reizen und dürfen nicht unverdünnt auf die Haut aufgetragen werden. Manche ätherische Öle können zu einer Photosensibilisierung führen, bei topischer Anwendung ist danach eine Sonnenexposition für mehrere Stunden zu meiden. Ist ätherisches Öl unverdünnt auf die Haut gelangt (mit Ausnahme von Lavendel oder speziellen Mischungen), muss die entsprechende Stelle sofort mit viel Wasser abgespült werden! Dasselbe gilt bei Kontakt mit Schleimhäuten oder Augen (ohne Ausnahmen).

Entscheidend für die Wirkung und Verträglichkeit von ätherischen Ölen und Aromamischungen sind die fachgerechte und sorgfältige Auswahl, Herstellung und Anwendung.

Ätherische Öle und damit hergestellte Mischungen weisen teilweise eine beachtliche Reaktionsfreudigkeit auf. Das bedeutet, dass die einzelnen Bestandteile sowohl miteinander als auch mit äußeren Einflüssen wie Luft (Sauerstoff) oder UV-Strahlen interagieren. Dabei können verschiedene biochemische Prozesse angestoßen werden, die dann zu Reaktionsprodukten führen, die ihrerseits dann zu Unverträglichkeiten oder Allergien beitragen können. Anwender\*innen sollten darüber aufgeklärt werden, dass die Produkte nach Anbruch nur begrenzt haltbar sind und immer gut verschlossen und licht- sowie hitzegeschützt aufbewahrt werden müssen. Temperaturschwankungen sind zu vermeiden, denn diese können zur Kondensation von Flüssigkeiten am Deckel führen und dort die Keimvermehrung beschleunigen. Denn neben der chemischen Stabilität spielt für die Verträglichkeit und Anwendungssicherheit eines Produkts auch die mikrobielle Stabilität eine wesentliche Rolle. Sowohl beim Herstellprozess als auch bei Lagerung und Anwendung können Keime und Schimmelsporen in das Produkt verschleppt werden. Je nach Zusammensetzung und Formulierung können diese sich dann exponentiell vermehren und zum raschen Verderb eines Produktes führen.

### Aromamischungen aus der Apotheke – eine sichere Wahl

Die qualifizierte und fachkundige Herstellung von galenischen Zubereitungen in der Apotheke setzt neben einer nach dem Arzneibuch geprüften Rohstoffqualität immer eine Plausibilitätsprüfung gemäß § 7 Apothekenbetriebsordnung bezüglich Dosierung, Applikationsart, Stabilität und Haltbarkeit eines Rezepturzneimittels voraus. Neben dem Herstellungsdatum sind die Haltbarkeit und evtl. eine Aufbewahrungsfrist auf dem Behältnis vermerkt. Hilfreich für die Anwender\*innen sind genaue Angaben wie „verwendbar bis“, „nicht mehr verwenden nach“ oder auch „Wochen/Monate verwendbar“. Darüber hinaus gewährleistet die pharmazeutische Herstellpraxis in der Apotheke eine sorgfältige Durchführung unter optimalen hygienischen Bedingungen.

## Spezielle Anwendungsgebiete in der Hautpflege mit ätherischen Ölen und Aromamischungen

### Baby- und Kinderhaut

Babyhaut ist im Vergleich zur Erwachsenenhaut etwa 20% dünner, der äußere Hornschichtverbund ist nicht ausreichend kompakt, einige der hauteigenen Schutzmechanismen sind in den ersten Lebensjahren noch nicht vollständig entwickelt und auch der Hydrolipidfilm und Säureschutzmantel sind anfangs nur unzureichend ausgebildet. Dadurch kann es zu einer sehr raschen Austrocknung kommen und auch die Temperaturregulation ist vermindert. Deshalb muss die empfindliche Baby- und Kinderhaut ganz besonders geschützt und zu jeder Jahreszeit angemessen gepflegt werden.

Die Aromapflege/-therapie ist ein wirkungsvolles Instrument, um die sensible Kinderhaut zu unterstützen und zu schützen. Dabei müssen ein paar wichtige Bedingungen und Grundsätze beachtet werden: Aufgrund der besonderen hormonellen und stoffwechselaktiven Situation und des anfänglichen Barrieredefizits werden ätherische Öle und Aromamischungen wohlüberlegt und sparsam dosiert eingesetzt, Körperöle ca. 0,1–0,5%ig und Massageöle, lokal und zeitlich begrenzt, ca. 1–2%ig. Kinder sollen nicht grundlos oder im Übermaß passiv „beduftet“ werden. Deshalb werden zur Hautpflege möglichst wenige und nur besonders milde und nasenfreundliche ätherische Öle ausgewählt, z. B. Rose (*Rosa damascena*), Vanilleextrakt (*Vanilla planifolia*), Benzoe siam (*Styrax tonkinensis*), Lavendel (*Lavandula angustifolia*), Mandarine rot (*Citrus reticulata*), Kamille römisch (*Chamaemelum nobile*).

### REZEPTUR

#### Babyöl (Grundmischung)

- 30 ml Mandel-/Aprikosenkernöl
- 20 ml Jojobawachs
- 3–5 Tr. Rose (*Rosa damascena*) 10% (in Jojobawachs)
- 3 Tr. Vanilleextrakt (*Vanilla planifolia*)

#### Bei Hautproblemen (z. B. ekzematöse, neurodermitische Haut)

- 40 ml Grundmischung (s. o.)
- 2 Tr. Lavendel (*Lavandula angustifolia*)
- 10 ml Nachtkerzenöl

Zu beachten: Zur täglichen Hautpflege die Aromamischungen immer auf die feuchte Haut auftragen, z. B. in Kombination mit Rosenhydrolat oder nach dem Waschen/Baden. In dieser Kombination wird der Hydrolipidfilm optimal unterstützt.

### Schützende Hautpflege im Winter

Besonders im Winter leiden viele Babys und Kleinkinder, aber auch erwachsene Menschen unter trockener, empfindlicher oder neurodermitischer Haut. Das kommt vor allem durch die trockene Heizungsluft sowie durch extreme Temperaturwechsel von draußen nach drinnen und eiskalte Luft zustande.

Wichtig sind hier 2 Pflegeschritte: eine befeuchtende und rückfettende Basiscreme und im Freien eine wasserfreie Kälteschutzsalbe. Als Basispflege eignen sich vor allem Produkte mit nativen fetten Pflanzenölen wie Mandel-, Aprikosenkern-, Sonnenblumenöl oder Jojobawachs. Besonders reichhaltig pflegend und schützend ist die afrikanische Sheabutter. Neben wertvollen Fettsäuren enthält Sheabutter wichtige Hautvitamine wie Carotinoide und Tocopherole. Zur Hautbefeuchtung sollte die Creme vom Wasser-in-Öl-Typ (W/O) bis zu 30% Wasser oder noch



besser ein pflegendes und beruhigendes Pflanzenhydrolat, z. B. Rosen- oder Melissenhydrolat enthalten.

#### REZEPTUR

##### Schützende und rückfettende Hautcreme

- 25 g Sheabutter
- 5 g Wollwachs (*Adeps lanae*)
- 10 g Hydrolat, z. B. Rosenhydrolat
- 10 g fettes Pflanzenöl, z. B. Aprikosenkernöl, Sonnenblumenöl, Jojobawachs
- 1–5 Tr. ätherisches Öl, z. B. Lavendel (*Lavandula angustifolia*), Rosengeranie (*Pelargonium graveolens*), Benzoe siam (*Styrax tonkinensis*)

Sheabutter und Wollwachs bei ca. 40 °C schmelzen, das (evtl. erwärmte) Hydrolat dazugeben. Die entstandene Emulsion unter beständigem Rühren etwas abkühlen lassen. Das Pflanzenöl separat abwiegen, das ätherische Öl dort hineingegeben und die Ölmischung zuletzt unter die raumtemperierte Creme rühren. Die Creme in ein sauberes Gefäß abfüllen. Gut verschlossen bei Raumtemperatur lagern. Haltbarkeit ca. 4–6 Wochen.

Im Freien benötigen Babys, Kleinkinder und auch Erwachsene im Winter einen angepassten Kälteschutz. Dies sind Salben, welche ohne den Zusatz von wässrigen Inhaltsstoffen und mit schützenden Zusätzen (z. B. Bienenwachs) hergestellt sind. Diese Salben werden vor dem Nach-draußen-Gehen als dünner Film auf Stirn, Nase, Wangen, Lippen und Hände aufgetragen und verhindern so das Austrocknen der Haut durch übermäßige Flüssigkeitsverdunstung sowie Hautschädigungen durch gefrierende Feuchtigkeit auf der Haut.

#### REZEPTUR

##### Kälteschutzsalbe aus Ringelblumenöl

- 40 g Ringelblumenöl (Mazerat in Oliven- oder Mandelöl)
- 10 g gelbes Bienenwachs

Das Ringelblumenöl auf ca. 65 °C erhitzen, das Bienenwachs darin zum Schmelzen bringen und sorgfältig verrühren. Die Salbe in ein sauberes Gefäß abfüllen. Gut verschlossen bei Raumtemperatur lagern. Haltbarkeit ca. 1 Jahr.

### Beruhigende Pflege nach sonnigen Tagen

Sonnenbeanspruchte Haut benötigt ganz besonders gute Pflege. Zunächst einmal sollten abends eventuelle Reste der Sonnencreme gründlich, aber ohne starkes Rubbeln abgewaschen werden. Dafür eignen sich hautverträgliche Duschgele mit milden Tensiden. Anschließend wird

die strapazierte Haut wieder mit regenerierenden und reizlindernden Pflegestoffen versorgt. Bestens bewährt haben sich dabei beruhigende, feuchtigkeitsspendende Hydrolate in Kombination mit fetten Pflanzenölen und -wachsen wie Avocado-, Aloe-vera-, Sanddornöl, Kokosfett, Jojobawachs und Sheabutter, die regenerierend, hautpflegend und feuchtigkeitsbindend sind [3]. Ergänzt werden können sie um entzündungshemmende und regenerationsfördernde ätherische Öle wie Lavendel (*Lavandula angustifolia*), Rosengeranie (*Pelargonium graveolens*) oder Immortelle (*Helichrysum italicum*) [3]. Bewährt zur Pflege nach der Sonne haben sich vor allem Rosen- und Lavendelhydrolat. Sie erfrischen und befeuchten die strapazierte Haut und unterstützen eine schnelle Regeneration. Besonders praktisch sind anwendungsfertige Schüttelemlsionen, die fett- und feuchtigkeitsspendende Komponenten in einem optimalen Mischungsverhältnis enthalten.

#### REZEPTUR

##### After-Sun-Schüttelemlsion

- 8 Tr. Lavendel (*Lavandula angustifolia*)
- 5 Tr. Rosengeranie (*Pelargonium graveolens*)
- 2 Tr. Immortelle (*Helichrysum italicum*)
- 5 Tr. Sanddornfruchtfruchtöl
- 15 g Aloe-vera-Öl (Mazerat in Sonnenblumen-, Rapsöl)
- 10 g Jojobawachs
- 5 g Sheabutter
- 20 g Rosen-/Lavendelhydrolat

Die Sheabutter mit dem Aloe-vera-Öl und dem Jojobawachs bei ca. 40 °C in einer Braunglasflasche (50 ml) im Wasserbad schmelzen. Das Hydrolat hinzugeben und alles durch Schwenken der verschlossenen Flasche (ein Sprühaufsatz ist praktisch in der Handhabung und gewährleistet eine optimale Hygiene und Haltbarkeit) mischen. Nach dem Abkühlen das Sanddornfruchtfruchtöl und die ätherischen Öle hinzugeben. Vor jedem Auftragen leicht schütteln, damit sich die Komponenten gut vermischen. Gut verschlossen bei Raumtemperatur lagern. Haltbarkeit ca. 4–6 Wochen. Achtung: Sanddornöl kann zu Verfärbungen von Textilien führen, deshalb vor dem Ankleiden gut einziehen lassen!

### Therapeutische Hautpflege bei atopischer Dermatitis

Die atopische Dermatitis (AD) ist die häufigste chronische Erkrankung im Kindesalter, die sich noch dazu sehr früh manifestiert: bei etwa der Hälfte der Betroffenen in den ersten 6–12 Lebensmonaten und in über 70–85% der Fälle vor dem 5. Lebensjahr. Bis zum frühen Erwachsenenalter sind glücklicherweise aber etwa 60% der erkrankten Kinder wieder beschwerdefrei. Im Babyalter zeigt sich Neurodermitis

vor allem durch Ekzeme und Entzündungen, gerötete, nässende Herde mit Bläschen, Schuppen und Krusten im Gesichtsbereich, am Rumpf, an den Extremitäten (Arme und Beine), den Handgelenken und dem Kopf (nicht zu verwechseln mit dem harmlosen Kopfgneis!). Bei älteren Kindern und Erwachsenen hingegen treten die Hautveränderungen (trockene, schuppige Haut mit schubartigen Rötungen und Entzündungen) typischerweise in den Gelenkbeugen, den Handrücken und im Gesicht-Nacken-Bereich auf.

Neurodermitis hat eine multifaktorielle Entstehung: Neben der Neigung zur Allergiebereitschaft zeigt die Haut Störungen im Aufbau und in der Barrierefunktion sowie der bakteriellen Besiedelung, dazu kommen individuelle Triggerfaktoren, die einen Entzündungsschub auslösen können. Bei vielen Neurodermitis-Erkrankten kommt es möglicherweise durch einen Enzymdefekt im Fettsäurestoffwechsel zu einem Mangel an der wichtigen Gamma-Linolensäure (GLA). Dadurch bedingt fehlt diese Fettsäure auch im Hautaufbau und es kommt zu einer fehlerhaften Ausbildung der Hautbarriere. Hinzu kommt meist noch eine verminderte Talg- und Schweißdrüsenfunktion (typisch im Baby- und Kleinkindalter), sodass wichtige Substanzen für den schützenden Hydrolipidfilm fehlen. Das bewirkt, dass die Haut extrem trocken, rissig, reizanfällig und letztendlich entzündlich wird. Durch die Lücken in der Barrierschicht kann ungehindert Feuchtigkeit verdunsten und die Haut wird immer trockener. Allergene, Krankheitserreger oder irritierende Substanzen können eindringen und Entzündungsreaktionen auslösen. Diese führen zu Juckreiz, Schmerzen und weiteren Barriestörungen [7].

Gerade im Bereich der Hautpflege können Betroffene enormen Einfluss auf den Verlauf und die Schwere von Neurodermitis nehmen. Unumgänglich ist dabei eine gut verträgliche und hautschützende Basispflege, um die Haut in Ruhephasen möglichst lange beschwerdefrei zu halten und die physiologische Barrierefunktion zu unterstützen. Die Darreichungsform wird abhängig vom Hautzustand gewählt, meist werden fette Wasser-in-Öl-(W/O-)Cremes verwendet – je akuter und nässender die Haut sich zeigt, auch leichtere Öl-in-Wasser-(O/W-)Zubereitungen, Lotionen und feuchte Umschläge. Vor allem Nachtkerzen-, Hanf- und Borretschsamenöl haben sich zur Basispflege bewährt, da diese reich an Gamma-Linolensäure sind und auf diese Weise die Haut von außen nähren und pflegen, aber auch stabilisierendes Avocadoöl [9] sowie schützende und feuchtigkeitsbindende Sheabutter [3]. In akuten Phasen mit Entzündung, Juckreiz, möglicherweise sogar Nässen und Wundsein der Haut muss individuell für Heilung und Regeneration gesorgt werden. Im Akutfall bewährt haben sich im naturheilkundlichen aromatherapeutischen Sinne feuchte Umschläge mit Lavendel-, Melissen-, Rosen- oder Nerolihydrolat [3]. Zur Linderung der Beschwerden und zur Hautpflege im subakuten und chronischen Stadium haben sich Ölmischungen und Cremes mit ätherischen Ölen aus Cistrose (*Cistus ladanifer*), Karottensamen (*Daucus carota*),

Lavendel (*Lavandula angustifolia*), Neroli (*Citrus × aurantium*) und Rose (*Rosa damascena*) bewährt [3][8].

#### REZEPTUR

##### Aromapflegeöl bei atopischer Dermatitis

- 1 Tr. Cistrose (*Cistus ladanifer*)
- 1 Tr. Karottensamen (*Daucus carota*)
- 3 Tr. Lavendel (*Lavandula angustifolia*)
- 2 Tr. Neroli (*Citrus × aurantium*) 10% (in Jojobawachs)
- 10 ml Nachtkerzen- oder Hanfsamenöl
- 40 ml Avocadoöl

#### Regenerierende Hautpflege für die Altershaut

Die reife Haut im Alter zeichnet sich durch eine Vielzahl von physiologischen Veränderungen und Besonderheiten aus: nachlassende Zellregenerationsfähigkeit und abnehmende Hautdicke, Degeneration der elastischen Fasern, Dyspigmentierung, Verhornungsstörungen, aber vor allem eine verminderte Talg- und Schweißdrüsenaktivität, was zu Barriestörungen, Trockenheit und einem erhöhten TEWL führt. Ziel der bedürfnisorientierten Hautpflege ist es, Lipide und Feuchtigkeit zuzuführen und Infektionen und Entzündungen vorzubeugen. Auch bei diesem Hautbild hat sich die biologische Aromapflege bewährt, da sie zur Stabilisierung des Hautbildes und der Hautabwehr beiträgt [3]. Für die besonders pflegebedürftige (Alters-)Haut bietet sich folgende Rezeptur an:

#### REZEPTUR

##### Hautregenerationsemulsion für die Nacht

- 20 g Sheabutter
- 15 g Avocadoöl oder Jojobawachs
- 10 g Weizenkeim-, Wildrosen- oder Hanfsamenöl
- 5 g Rosen-/Lavendelhydrolat
- 3 Tr. Sanddornfruchtfleischöl
- 5 Tr. Lavendel (*Lavandula angustifolia*)
- 2 Tr. Rosengeranie (*Pelargonium graveolens*)
- 3 Tr. Benzoe siam (*Styrax tonkinensis*)
- 1 Tr. Cistrose (*Cistus ladanifer*)

Die Sheabutter mit dem Avocadoöl/Jojobawachs bei mittlerer Temperatur (max. 40 °C) im Wasserbad schmelzen. Das Pflanzenöl und das Hydrolat hinzugeben und alles durch gleichmäßiges Rühren mischen. Nach dem Abkühlen das Sanddornfrucht-fleischöl und die ätherischen Öle hinzugeben. Die Emulsion in einen Pumpspender oder einen sauberen Tiegel abfüllen. Gut verschlossen bei Raumtemperatur lagern. Haltbarkeit ca. 8 Wochen. Achtung: Sanddornöl kann zu Verfärbungen von Textilien führen, deshalb vor dem Ankleiden gut einziehen lassen!

## Interessenkonflikt

Die Autorin gibt an, dass kein Interessenkonflikt besteht.

## Autorinnen/Autoren



### Natalie Stadelmann

ist PTA, Fachberaterin für Kosmetik und Dermopharmazie (IHK) und Experte in den Bereichen Ernährung, Gesundheitsvorsorge, Naturheilkunde und Aromatherapie. Sie ist Buchautorin und bietet Workshops, Fortbildungen und Seminare für PTA/Apotheker\*innen, Hebammen, Pflegefachkräfte, Erzieher\*innen und im Rahmen betrieblicher Präventionsprogramme ebenso an wie für Eltern, Familien, Kindertagesstätten und Schulen. Dabei vermittelt sie positiv und praxisnah, was Babys und Kinder für ihr gesundes Wachstum brauchen.

## Korrespondenzadresse

**Natalie Stadelmann**  
Nesso 7  
87487 Wiggensbach  
E-Mail: kontakt@natalie-stadelmann.de

## Literatur

- [1] Stadelmann N. Apotheke und Galenik. FORUM 2010; 35
- [2] Umbach W. Kosmetik und Hygiene. 3. Aufl. Weinheim: WILEY-VCH; 2004
- [3] von Braunschweig R. Das große Buch für die gesunde Haut. Wiggensbach: Stadelmann; 2022

- [4] Stadelmann N. Die ersten 1000 Tage. Informiert und entspannt durch die Schwangerschaft und ersten beiden Lebensjahre. Wiggensbach: Stadelmann; 2023
- [5] Buchbauer G. Aromatherapie: Auch naturwissenschaftlich betrachtet. In: Steflitsch W, Wolz D, Buchbauer G, Heuberger E, Stadelmann I, Hrsg. Aromatherapie in Wissenschaft und Praxis. 2. Aufl. Wiggensbach: Stadelmann; 2021: 20–23
- [6] Steflitsch W. Der Weg ätherischer Öle nach dermalen Applikation. In: Steflitsch W, Wolz D, Buchbauer G, Heuberger E, Stadelmann I, Hrsg. Aromatherapie in Wissenschaft und Praxis. Wiggensbach: Stadelmann; 2021: 33–34
- [7] Pinter A, DAV Akademie. Atopische Dermatitis: Mehr als eine Hauterkrankung. Derma-Gipfel 2021. Stuttgart; 16.06.2021
- [8] Böhning U. Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde. Stuttgart: Haug; 2020
- [9] Krist S. Lexikon der pflanzlichen Öle. Wien: Springer; 2013

## Weiterführende Literatur

Stadelmann N. Sonnenschutz und Pflege für empfindliche Kinderhaut. Im Internet: <https://natalie-stadelmann.de/sonnenschutz-und-pflege-fuer-empfindliche-kinderhaut-2/>; Stand: 25.07.2023

Stadelmann N. Kälteschutz für zarte Babyhaut. Im Internet: <https://natalie-stadelmann.de/hautpflege-kaelteschutz-fuer-zarte-babyhaut/>; Stand: 25.07.2023

## Bibliografie

EHK 2023; 72: 288–294  
DOI 10.1055/a-2132-5475  
ISSN 0014-0082  
© 2023. Thieme. All rights reserved.  
Karl F. Haug Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG, Oswald-Hesse-Straße 50, 70469 Stuttgart Germany