



Cornelia Mögel

Erfahrungen einer Krankenschwester am Münchener Klinikum Neuperlach

Naturreine Hautpflege mit Pflanzenölen

Die Haut hat täglich mit UV-Strahlung, Stress, Schadstoffen und unausgewogener Ernährung zu kämpfen. Viele Menschen leiden unter extrem trockener und empfindlicher Haut. Mit ihren zahlreichen, lebenswichtigen Funktionen ist sie nicht nur eine Hülle, sondern das größte Austausch-, Regulations- und Sinnesorgan des Körpers. Vor allem die Epidermis (Oberhaut) rückt immer mehr in den Blickpunkt der Forschung. Sie schützt durch ihr hoch spezialisiertes Abwehrsystem als Grenzorgan genau wie der Darm mittels physikalischen, biochemischen und immunologischen Barrieren vor Umwelteinflüssen und übermäßigem Wasserverlust.¹

In meiner langjährigen Tätigkeit als Krankenschwester erlebe ich täglich Patienten, die irritierte, trockene und juckende Haut haben und auch darunter leiden. Häufig ist es auch der Einnahme bestimmter Medikamente wie Antidiabetika, Blutdruck- und Lipidsenkern zuzuschreiben, dass der Haut Fett entzogen wird und der Feuchtigkeitsgehalt vermindert ist. Welches Pflegeprodukt eignet sich wirklich, um das Hautbild sichtbar und fühlbar zu verbessern?

Konventionelle Pflegeprodukte und was sie tatsächlich können

Konventionelle und medizinische Pflegeprodukte enthalten viele unphysiologische Stoffe wie Mineralöle beziehungsweise -fette (u. a. Paraffine, Vaseline, Silikone), synthetische Duftstoffe und Emulgatoren, Konservierungsmittel, Weichmacher, Farb- und Füllstoffe. Diese Stoffe sind dem Körper allerdings fremd, das heißt, es gibt für sie keine Rezeptoren und passenden Enzyme, die derartige Substanzen ordnungsgemäß verarbeiten könnten.

Mineralöle sind preiswerte, gereinigte Destillationsprodukte aus mineralischen Rohstoffen wie Erdöl. Sie bestehen aus einem Gemisch von gesättigten Kohlenwasserstoffen, welche chemisch sehr stabil, kaum reaktionsfreudig und nahezu unbegrenzt haltbar

sind. Auf die Haut aufgetragen werden diese Stoffe lediglich adsorbiert (aufgelagert). Sie erzeugen zwar kurzfristig ein angenehmes Hautgefühl, behindern jedoch die natürlichen Funktionen und blockieren das Austausch- und Regulationsorgan Haut, das eigentlich neben dem Stoffaustausch auch für die Entgiftung zuständig wäre. Durch die filmbildende Wirkung werden die geordneten Barrierestrukturen verändert und es entstehen durchlässige Stellen. Die Haut verliert Feuchtigkeit.

Wer längere Zeit Präparate verwendet, die einen hohen Anteil an Mineralöl oder Silikon aufweisen, wird nach kürzester Zeit ein Spannungs- und Trockenheitsgefühl auf der Haut spüren und in sehr kurzen Abständen immer wieder auf diese Präparate zurückgreifen.¹ Welche Alternativen bieten sich und kann sich ein Klinikum diese überhaupt leisten?

Biologische Hautpflege durch naturbelassene Pflanzenöle

Vor 20 Jahren haben Pflegekräfte, die Physiotherapeuten, Masseure und Ergotherapeuten am Münchener Klinikum Neuperlach begonnen, eine der ältesten Formen der sanften und wirkungsvollen Hautpflege wieder aufzugreifen: naturbelassene, fette Pflanzenöle wurden zur Stabilisierung irritierter Haut sowie für Einreibungen und Massagen angeboten.

Pflanzenöle als wertvolles Heilmittel

Pflanzenöle und -fette gelten seit jeher für den Menschen als wertvolles Nahrungs- und Heilmittel. Bevor sie den Weg in die Küche gefunden haben, wurden sie bereits in der Hautpflege eingesetzt. Fast alle Pflanzen produzieren als Energiespeicher in unterschiedlichen Konzentrationen Öl in Nüssen, Samen und Keimlingen. Alle Pflanzenöle und -fette sind nach dem gleichen Prinzip aufgebaut und unterscheiden sich durch ihre Konsistenz. Ob Öl oder Fett hängt von der Temperatur ab: was bei Zimmertemperatur flüssig ist, wird als Öl bezeichnet – wenn ein Öl jedoch bei circa 24 °C fest ist, spricht man von Fett (Kokosfett, Sheabutter).

Chemisch gesehen bestehen fette Pflanzenöle aus einem Glycerin und drei Fettsäuren. Naturreine Pflanzenöle enthalten einen meist sehr geringen Anteil an gesättigten Fettsäuren (diese sind sehr hautfreundlich und bieten einen guten Hautschutz) und einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren (diese werden vom Körper für den Stoffwechsel benötigt). Einfach oder mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind je nach Zusammensetzung des Fettsäuremusters unterschiedlich wirksam – über die einfache Hautpflege hinaus können sie auch hautregenerierend wirken oder Spezialisten bei Hauterkrankungen sein. Die unterschiedlichen Fettsäuren in den



Abb. 1: Hautpflege mit Pflanzenölen am Münchener Klinikum Neuperlach.

Pflanzenölen und -fetten sind lebenswichtige Bausteine für funktionierende Zellmembrane. Auch die nur in kleinen Mengen enthaltenen Fettbegleitstoffe wie Pflanzenfarbstoffe (Flavonoide), Vitamine, Phytosterole, Lecithin, Spurenelemente und Aromastoffe tragen ihren Teil zur Hautgesundheit bei, da sie vor Zellschädigung schützen, das Immunsystem stärken und viele biochemische Reaktionen im Körper regeln.²

Gut geschützt mit Pflanzenölen

Qualitativ hochwertige, naturbelassene Pflanzenöle durchdringen aufgrund ihrer biochemischen Struktur den oberen Teil der Hornschicht der Epidermis – sie werden absorbiert. Schon in diesem Bereich unterstützen sie auf natürliche Weise durch ihre Fettsäuren und Fettbegleitstoffe die Regenerierung zerstörter Barrieren und die Funktion des epidermalen Immunsystems. Sie wirken als Radikalfänger, indem sie aggressive, reaktionsfreudige Moleküle unschädlich machen. Besonders wirksam in der Hautpflege ist die Cis-Linolsäure, die in fast allen Pflanzenölen vorkommt. Sie ist eine Spezialistin bei allen Verhornungsstörungen, die trockene, gereizte und zu Entzündungen neigende Haut aufweist. Die Säure wird in einen bestimmten Bestandteil des Zellmörtels in der Hornschicht eingebaut oder sie wird enzymatisch zu einer Fettsäure umgebaut. So können Wucherungen des Zellgewebes entgegengewirkt werden (antiproliferative Wirkung). Um ein breites Wirkungsspektrum in der Hautpflege zu erzielen ist es sinnvoll, verschiedene fette Öle aus unterschiedlichen Fettsäuregruppen miteinander zu mischen. Mandelöl süß (*Prunus dulcis* var. *dulcis*) ist beispielsweise ein gut verträgliches Hautschutzöl. Wenn es mit Sonnenblumenöl (*Helianthus annuus*) gemischt wird, profi-

tiert man vom hohen Anteil an Linolsäure und Vitamin E – somit werden Hautbarrieren und Immunsystem gestärkt. Mit einem Zusatz von Hagebuttensamenöl (*Rosa rubiginosa*) wirkt die Mischung reizlindernd und regenerierend. Bei reifer oder empfindlicher Haut ist das linolensäurehaltige Nachtkerzenöl (*Oenothera biennis*) sehr wirksam. Für alle Anwendungen gilt:

Öle ziehen besser in die Haut ein, wenn diese vorher angefeuchtet wurde.¹

Schonend gereinigt mit Pflanzenölseifen

Stark schäumende Reinigungsmittel auf Erdölbasis (Syndets) stören die physiologische Hautflora, die ein äußerst attraktiver Lebensraum für Milliarden von residenten Bakterien, Pilzen und Viren ist. Diese für den Menschen lebensnotwendigen Keime bilden einen dichten Bakterienrasen und sind damit der wichtigste Trainingspartner des epidermalen Immunsystems. Residente Bakterien schützen vor pathogenen und fremden, sogenannten transienten Anflugkeimen und sollen das Eindringen von Krankheitserregern und Allergenen verhindern. Waschaktive Substanzen entfetten allerdings den schwach sauren Hydrolipidmantel und bieten den auf der Haut lebenden Mikroorganismen keine Nahrung. Somit kommt der pH-Wert der Hautflora ins Ungleichgewicht und die Hornschichtbarrieren der Epidermis werden durchlässig. Durch die Verwendung von reinen Pflanzenölseifen aus pflegenden, naturreinen Ölen wie zum Beispiel Olivenöl oder Sheabutter verringert sich die Zahl der Bakterien zunächst und die Haut wird alkalisch. Da die in den Pflanzenölen befindlichen Fettsäuren Nahrung für residente Bakterien sind, vermehren sich diese nach der Reinigung rasch und verhelfen dem

Hydrolipidmantel erneut zu seinem physiologischen schwach sauren Charakter. Gerade Menschen mit trockener Haut genießen das angenehm geschmeidige Hautgefühl nach der Verwendung hochwertiger Pflanzenölseifen. Auch hier muss auf die Qualität der Zutaten geachtet werden und sollte auf synthetische Duft- und Farbstoffe verzichtet werden.¹

Gute Qualität und Einhaltung der Haltbarkeitszeit

Entscheidend für die gute Wirksamkeit und Verträglichkeit von Pflanzenölen und -fetten auf der Haut ist eine hervorragende Qualität. Das Öl sollte aus kontrolliert biologisch angebauten Samen, Nüssen oder Früchten mechanisch gepresst sein. An der Deklaration „kaltgepresst bei bis zu 60°C“, „nativ“ oder „omega-safe“ ist zu erkennen, wie das Öl hergestellt wurde. Jede ungewollte Substanz, mit der der Rohstoff belastet ist, würde sich sonst im Öl wiederfinden. Eine Raffination ist bei der Verwendung dieser Begriffe nicht erlaubt. Die Haltbarkeit der fetten Pflanzenöle wird je nach Art der Fettsäuren bestimmt. Je höher der Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren ist, desto rascher ist das Pflanzenöl nach Anbruch zu verbrauchen. In dunklen Glasflaschen kühl gelagert sind die Öle etwa zwölf Monate haltbar. Geöffnet sollten sie wegen der Oxidationsempfindlichkeit in sechs bis acht Wochen aufgebraucht sein.²

Warum sind raffinierte Öle nicht geeignet – sie wären doch viel kostengünstiger

Die vollständige, klassische Raffination der Pflanzenöle und -fette besteht normalerweise aus vier Reinigungsschritten: dem Entschleimen, Entsäuern, Bleichen und anschließend der Desodorierung. Selbst wenn die Rohware

mit Kontaminanten belastet war (Spritzmittelrückstände, Verunreinigungen, Aflatoxine aus verschimmelten Saaten, freie Fettsäuren und Peroxide aus unsachgemäß oder zu lange gelagerten Saaten, Hexanrückstände) können diese durch den Raffinationsprozess mit bis zu 250 °C entfernt werden. Zurück bleibt ein großer Anteil an Trans-Fettsäuren im Öl, die sich aufgrund der hohen Temperaturen aus Cis-Fettsäuren bilden. Sie wirken sich nachteilig auf den hochkomplizierten Hautstoffwechsel aus, da die Zelle nicht zwischen Trans- oder Cis-Fettsäuren unterscheidet und diese in die Zellwand einbaut. Darüber hinaus hätte das restlose Fehlen der Fettbegleitstoffe zur Folge, dass ein erheblicher Teil des breiten Wirkungsspektrums fehlen würde.¹

Warum werden Pflanzenöle raffiniert?

Die meisten Speiseöle werden heutzutage durch Warmpressung und chemische Extraktion gewonnen. Das Ergebnis sind hohe Erträge geruchs- und geschmacksneutraler, lange haltbarer, hoch erhitzbarer, preiswerter Öle. Viele Menschen bevorzugen sowohl bei der Nahrungszubereitung als auch bei der Körperpflege solche „neutralen“ Öle.¹

100 % naturreine, ätherische Öle

Um die Wirksamkeit der fetten Pflanzenöle in der Hautpflege noch zusätzlich zu unterstützen, können 100 Prozent naturreine ätherische Öle möglichst aus biologischem Anbau in einer regulationsphysiologischen Dosierung von 0,5 bis 2,0 Prozent zugegeben werden. Bereits in dieser niedrigen Dosierung wirken sie je nach Öl antibakteriell, antiviral, antimykotisch, zellregenerierend, Juckreiz lindernd, desinfizierend, tonisier-

rend, epithelisierend, entzündungshemmend, durchblutungsanregend, schmerzlindernd oder stoffwechselaktivierend.

Was sind ätherische Öle?

Pflanzen bilden in der Wachstumsphase in ihren Öldrüsen Duftstoffe, die Insekten zur Bestäubung anlocken sollen, Krankheitserreger wie Pilze, Viren und Bakterien abwehren und vor Schädlingen schützen. Verführung, Verteidigung und Selbstheilungskraft: fast alles, was eine Pflanze neben Nahrung, Licht und Wasser braucht, steckt in ihrem Duft. In der Medizin kommen pflanzliche Stoffe seit Jahrtausenden zum Einsatz. Heilige Zeremonien mit Räucherungen, Aufgüssen und Salbungen sollten Gesunde stärken, Kranke heilen und Tote schützen. Der Überlieferung nach hat der persische Arzt und Philosoph Avicenna bereits im Mittelalter wohlriechende und wirksame ätherische (flüchtige) Öle mittels Wasserdampfdestillation aus Pflanzenteilen gewonnen. Heute belegen mikrobiologische Untersuchungen, wissenschaftliche Studien und Erfahrungsberichte aus der ganzen Welt, dass ätherische Öle wie Lavendel, Rose, Teebaum oder Pfefferminze beim Menschen eine ähnliche Wirkung wie in der Pflanzenwelt entfalten können. Durch die natürliche Synergie von bis zu 500 chemischen Inhaltsstoffen wirken die Öle ganzheitlich, also auf Körper, Geist und Seele. Sie lindern unterschiedliche Beschwerden auf sanfte Weise, stärken das Immunsystem und unterstützen die Selbstheilungskräfte. Aufgrund ihrer fettlöslichen Eigenschaften und der geringen Molekülgröße werden ätherische Öle einerseits über Haut und Schleimhäute vom Körper besonders gut resorbiert und können so im gesamten Organismus ihre Wirkung entfalten. Um Hautreizungen zu vermeiden, mischt

man die stark konzentrierten ätherischen Öle in ein hautpflegendes, fettes Pflanzenöl.

Der zweite Weg führt über den Geruchssinn direkt zum Gehirn – hier wirken die Öle auf psychischer Ebene, beeinflussen Stimmung und Emotionen und steuern vegetative Reaktionen.³

Folgen Sie uns auf die Duftspur – Aromapflege am Klinikum

Bereits seit 1995 bieten wir im Münchner Klinikum der Maximalversorgung Aromapflege als anerkannte, komplementäre Pflegemethode an. Sie orientiert sich an den individuellen Pflegeproblemen und Bedürfnissen der jeweiligen Patienten im Sinne des Pflegeprozesses und beschäftigt sich mit der Anwendung von 100 Prozent naturreinen ätherischen Ölen, fetten Pflanzenölen sowie daraus hergestellten Pflegeprodukten. Ziel ist, das Umfeld des Patienten und seine körperliche oder seelische Befindlichkeit auf beruhigende, unterstützende oder anregende Weise zu verbessern. Für den sicheren Umgang mit den Ölen sind hausinterne Richtlinien festgesetzt und werden Aromaschulungen für die Mitarbeiter angeboten. Die Bereitstellung qualitativ hochwertiger Öle sowie die Herstellung bewährter Aromamischungen sind durch die Zentralapothekende der Klinikum München GmbH gewährleistet. Synthetische Aromaöle, Öle aus petrochemischer Herstellung sowie naturidentische Verbindungen isolierter Einzelbestandteile von Naturölen werden in unserem Haus nicht verwendet. Ölmischungen lassen sich sparsamer anwenden als Salben und Cremes, da wir sie dünner auftragen. Daher halten sich die Kosten in etwa die Waage. Neben Duftlampen und Sprays zur Verbesserung des Raumklimas bieten wir Waschungen, Fußbäder, Einrei-



Abb. 2: Qualitativ hochwertige, naturreine Pflanzenöle.

bungen und warme Ölkompressen an. Physiotherapeuten und Masseur verwenden Ölmischungen zur Muskelentspannung und Schmerzlinderung. Die häufig in Diskussion geratenden Duftstoffallergien werden zumeist durch Einzelstoffuntersuchungen von standardisierten Produkten in sehr hoher Konzentration getestet. Unsere Erfahrung am Klinikum zeigt, dass Unverträglichkeiten oder allergische Reaktionen bei Einhaltung der Qualitätskriterien und Dosierungsrichtlinien ausgesprochen selten vorkommen.

Hautpflegeöl am Klinikum Neuperlach

In allen Abteilungen unseres Klinikums kommt das bewährte Hautpflegeöl zum Einsatz. Die Mischung aus unterschiedlichen fetten Ölen wird direkt auf die angefeuchtete Haut aufgetragen. Bei pflegebedürftigen Patienten wird ein Teelöffel als Zusatz ins Waschwasser gegeben – dies erspart ein Eincremen beziehungsweise Einölen nach dem Waschen und somit Zeit und Kosten.

Rezeptur:

40 ml	Mandelöl süß (<i>Prunus dulcis</i> var. <i>dulcis</i>) oder Aprikosenkernöl (<i>Prunus armeniaca</i>)
5 ml	Weizenkeimöl (<i>Triticum aestivum</i>)
5 ml	Johanniskrautöl (<i>Hypericum perforatum</i>)
5 Tropfen	ätherisches Sandelholzöl (<i>Santalum album</i>)

Wirkung der einzelnen Öle:

Mandelöl: ist sehr verträglich und passt zu allen Hauttypen, aktiviert den Hautstoffwechsel, unterstützt den Feuchtigkeitshalt, pflegt empfindliche, trockene, spröde und rissige Haut.

Weizenkeimöl: beugt frühzeitigem Alterungsprozess der Haut vor, aktiviert nachhaltig Mikrozirkulation und Immunsystem der Haut, hilft bei Ekzemen und Psoriasis.

Johanniskrautöl: wirkt wundheilend, entzündungshemmend, muskelentspannend, durchblutungsfördernd, schmerzlindernd, antibakteriell und antiviral.

Ätherisches Sandelholzöl: ist hautregenerierend, entzündungshemmend, desinfizierend, lymphfluss- und stoffwechsellanregend.

Wundpflegeöl am Klinikum Neuperlach

Zur Infektprophylaxe, Desinfektion und Pflege aller oberflächlichen Wunden wie Schürfwunden, Hautpflege nach Verbrühungen und Verbrennungen sowie zur Narbenpflege ist üblich, an unserem Klinikum die Wundpflegemischung anzuwenden. Mit sterilen Watteträgern oder Tupfern wird das Öl ein- bis zweimal täglich aufgetragen. Sobald die Heilung einen guten Verlauf genommen hat, kann auf das Hautpflegeöl umgestellt werden.

Rezeptur:

50 ml	Olivenöl (<i>Olea europaea</i>)
4 Tropfen	Lavendel fein (<i>Lavandula angustifolia</i>)
2 Tropfen	Rosengeranie (<i>Pelargonium graveolens</i>)
2 Tropfen	Niauli (<i>Melaleuca viridiflora</i>)
2 Tropfen	Manuka (<i>Leptospermum scoparium</i>)
2 Tropfen	Palmarosa (<i>Cymbopogon martinii</i>)

Wirkung der einzelnen Öle:

Olivenöl: pflegt die Haut, fördert die Durchblutung, wirkt regenerierend und schmerzlindernd und bildet auf der Haut einen lange anhaltenden, geschmeidigen Ölfilm.

Die ätherischen Öle in dieser Mischung wirken antibakteriell, antiviral, antiseptisch und antimykotisch. Zusätzlich ist wissenschaftlich belegt, dass Rosengeranie unter anderem wundheilend, Lavendel fein unter anderem durchblutungsfördernd, Niauli unter anderem schmerzlindernd, Manuka unter anderem epithelisierend und Palmarosa unter anderem hautregenerierend wirken.

Fazit

Mit ungefähr zwei Quadratmetern Fläche ist die Haut das größte und eines der sensibelsten Organe des menschlichen Körpers. Besonders wichtig finden wir daher, ihre natürlichen Schutzmechanismen und ihre Fähigkeit zur Regeneration aufrecht zu erhalten und zu unterstützen. Die meisten Patienten stehen der Möglichkeit, naturreine pflanzliche Produkte ausprobieren zu können, sehr aufgeschlossen gegenüber. Sie genießen die Anwendung, die gleichzeitig auch mit Zuwendung verbunden ist, sehr. Sichtbare Verbesserungen des Hautbildes sowie die gute Verträglichkeit lassen in 20 Jahren klinischer Aromapflege gute Erfolge verbuchen.

Literatur

1. von Braunschweig, Ruth. Pflanzenöle – Qualität, Anwendung und Wirkung, 2007, Stadelmann Verlag.
2. Pohl, Sabine. Das Ölbuch – Pflanzenöle kompakt erklärt, 2001, Eigenverlag.
3. von Braunschweig, Ruth und Werner, Monika. Praxis Aromatherapie, 2011, 3. Auflage, Haug Verlag.

Korrespondenzadresse

Cornelia Mögel
Krankenschwester, Aromachologin,
Phytopraktikerin
E-Mail: info@aromaseminare.de
Internet: www.aromaseminare.de