

maudrich
Naturapotheke

Elisabeth Teufner

Natürliche Kosmetik

Einfach - biologisch - regional



maudrich



Natürliche Kosmetik

Elisabeth Teufner

Natürliche Kosmetik

einfach – biologisch – regional

maudrich

Alle Kosmetikrezepte und Pflegetipps in diesem Buch sind von der Autorin sorgfältig recherchiert und vielfach in Workshops und Ausbildungen erprobt. Inhalte und Angaben wurden nach aktuellem Wissensstand verfasst. Die angegebenen Anwendungsvorschläge sind zur Unterstützung des Wohlbefindens gedacht, jedoch erheben sie keinen Anspruch auf Richtigkeit im schulmedizinischen Verständnis und ersetzen keinen Arztbesuch und keine medizinische Behandlung, können diese aber sehr gut unterstützen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Copyright © 2021 maudrich Verlag
Facultas Verlags- und Buchhandels AG
Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung
sowie der Übersetzung in fremde Sprachen, vorbehalten.
Typografie und Satz: Strobl Satz-Grafik-Design
Umschlagbild: © Andreas Kirschbaum
Fotos Innenteil: S. 18, 21 unten, 36, 48, 102, 105, 116 Mitte: istockphoto.com;
S. 20, 21 oben, 39, 52, 69, 70, 91, 116 li und re, 136, 162, 163, 183, 184, 185 oben
und Mitte, 200: fotolia.com; S. 42, 74, 180, 190, 192, 205
sowie die Blattgrafik: stock.adobe.com; S. 79, 111, 114, 133: © Elisabeth Teufner;
alle übrigen: © Andreas Kirschbaum
Druck: finidr
Printed in the E.U.
ISBN 978-3-99002-122-4
E-ISBN 978-3-99111-235-8



INHALT

EINLEITUNG	8
TEIL I: ZUR ORIENTIERUNG	12
Schönheit kommt von innen	13
Was braucht unsere Haut?	14
Wie funktioniert unsere Haut?	14
Was tun bei Hautproblemen?	18
Kosmetik ist nicht gleich Kosmetik	23
Bedenkliche Inhaltsstoffe in Kosmetika	24
Unterschiede zwischen herkömmlicher und Naturkosmetik	27
Unterschiede in der DIY-Kosmetik	31
Allergien	33
Neurodermitis, Schuppenflechte und allgemeine Hauterkrankungen	33
Was tun bei empfindlicher, geröteter und juckender Haut?	34
Tipps bei akuten Hautreizungen	38
Bevor es losgeht	43
Das brauchst du	49
Pflanzenöle und Fette	50
Ätherische Öle: Duftstoffe aus der Natur	59
Hydrolat: Pflanzenwasser	65
Heilerde	72
Honig und Bienenwachs	74



TEIL II: GRUNDLAGEN	76
Basiszubereitungen	77
Tinktur	77
Pflanzenwasser	81
Ölauszug	83
Salbe	88
Feuchtigkeitscreme	93
Schüttellotion (Bodylotion)	95
Spezial-Ölauszüge aus Obst, Gemüse und Nüssen	99
 TEIL III: DIY VON KOPF BIS FUSS – REZEPTE FÜR DIE GANZE FAMILIE ..	106
Haarpflege	107
Haare waschen ohne Shampoo	112
No Poo Shampoo mit Waschpflanzen	113
Natürliche Haarspülungen	114
Heilsame Haarkuren	118
Feuchtigkeitspflege für Körper und Gesicht	121
Körperöle	121
Schüttellotionen	126
Salben	131
Cremen	135
Pflanzenwasser als Gesichtswasser	138
Mund- und Zahnhygiene	141
Deodorants	148



Gesichts- und Lippenpflege	158
Pflege-Routine	158
Badezimmer und Co	169
Natürliche Badezusätze	170
Badespaß für die Kleinen	178
Für Mama-, Baby- und Kinderhaut	180
Für Männerhaut	192
Hautpflege im Sommer	196
Vorbeugender Haut- und Sonnenschutz	196
Kühlen und Regenerieren	200
Insektenschutz	205
After-Sun-Pflege	208
Rezepte für alle Gelegenheiten	211
 Rezeptverzeichnis	 218
Zum Weiterlesen	219
Bezugsquellen	221
Über die Autorin	224

A close-up photograph of a bouquet of flowers. The bouquet includes a large yellow daisy on the left, a pink rose below it, a cluster of white hydrangeas at the top, and several stalks of purple lavender in the center. Other pink flowers are visible on the right. The flowers are set against a blurred background.

Einleitung

Braucht es noch ein Kosmetikbuch?

Ja, unbedingt! Denn dieses Buch zeigt dir, wie wirklich gesunde und nachhaltige Hautpflege funktioniert. Kosmetik kann so unkompliziert sein und lässt sich aus wenigen Zutaten aus Küche, Garten und Natur herstellen. Wenn du darüber hinaus regionale und biologische Produkte bevorzugst und auf industriell verarbeitete Zutaten möglichst verzichten willst, dann ist dieses Buch genau richtig für dich!

Du willst wissen, was unsere Haut wirklich braucht und welche Pflanzen und Zutaten du im Jahreskreislauf dafür verwenden kannst? Du willst wissen, was auf deine Haut kommt? Du willst wissen, was sie wirklich braucht und was sie pflegt?

Als leidenschaftliche Kräutersammlerin, Natur- und Kräuterpädagogin ist es mir besonders wichtig, dass die hautpflegenden Eigenschaften von Wild- und Heilkräutern Eingang in meine selbstgemachten Kosmetikprodukte finden. Denn die Haut braucht nicht viel, um gesund und schön zu werden, und nicht jeder Körperteil braucht eine extra Hautcreme. Das Tolle an Naturkosmetik ist ja gerade, dass Hautpflege und die Linderung kleiner Wehwehchen kombiniert werden können, und das noch abgestimmt auf die eigenen Vorlieben und Bedürfnisse. Denn jede Haut ist anders.

Kosmetik selber rühren ist kompliziert?

Vielleicht bist du auch von deinem ersten Kosmetik-Workshop nach Hause gekommen und konntest nicht glauben, was in einem einzigen Produkt alles enthalten ist. So ging es mir auch! Ich bin eine Meisterin im Vereinfachen und habe im Laufe der Jahre eine Sammlung an wirklich unkomplizierten und schnell gerührten Rezepten erstellt. Und nicht nur die Herstellung ist einfach, auch die Beschaffung sollte es sein. Denn die Frage „Woher bekomme ich das überhaupt?“ kann eine große Hürde sein, die viele noch vor dem ersten Versuch abschreckt.

Die Rezepte in diesem Buch habe ich in meiner Umstellungszeit von gekaufter auf selbstgemachte Kosmetik ausprobiert, immer weiterentwickelt und in meinen Kursen und auf meinem Blog weitergegeben. Diese Erfahrung und die Feedbacks vieler lieber Kursteilnehmerinnen haben mein Know-how gestärkt, und ich weiß heute, welche Hürden und Details besonders zu beachten sind.

So war mir auch die Herkunft der Zutaten wichtig. Wenn du schon auf biologische und regionale Ernährung Wert legst, kannst du das auch auf deine Kosmetik umlegen: Das heißt, du kaufst die Zutaten im Bio- oder Regionalladen um die Ecke, auf dem Wochenmarkt, im Bauernladen, im Reformhaus oder Supermarkt.

Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel und eure Heilmittel eure Nahrungsmittel sein!

Hippokrates, ca. 460–377 v. Chr.

Bereits Hippokrates, der als berühmtester Arzt der Antike und Begründer der medizinischen Lehre gilt, wusste das. Eine gesunde Hautpflege ist somit mehr als nur das, was wir auftragen. Sie steht auch in engem Bezug zu unserer Ernährung. Und: Eine gesunde Haut braucht wenig Pflege.

Ein weiteres Plus: Sind einzelne Zutaten nicht vorhanden, lassen sich immer Alternativen finden. Die Rezepte in diesem Buch sind vielfältig anwendbar und können je nach Jahreszeit und Verfügbarkeit der Zutaten abgeändert werden.

Mit diesem Hintergrundwissen, zahlreichen Pflegetipps und vielen Schritt-für-Schritt-Anleitungen kann gar nichts mehr schiefgehen!

So natürlich und einfach wie möglich!

Mit diesem Buch will ich zeigen, dass eine gesunde und natürliche Hautpflege ganz ohne exotische Rohstoffe auskommt. Auch wenn viele Kosmetikrezepte mit langen, komplizierten Zutatenlisten etwas anderes suggerieren. Die meisten dieser Inhaltsstoffe kommen von weit her, sind synthetisch oder auf Erdölbasis hergestellt. Sie haben in meinen Augen nichts mit Nachhaltigkeit zu tun. Wer Kosmetik selber rührt, ist auch dafür verantwortlich, woher die Rohstoffe kommen. **Je natürlicher unsere Zutaten, desto besser für unsere Haut, Gesundheit und Umwelt!**

Das heißt nicht automatisch, dass selbstgemachte Kosmetik besser ist als gekaufte. Es kommt vielmehr darauf an, ob synthetische und verarbeitete Zutaten verwendet werden oder aber natürliche und heimische Produkte. Als studierter Agrarwissenschaftlerin sind mir Zutaten aus kontrolliert biologischer Landwirtschaft

sehr wichtig. Denn Bio-Landwirte wirtschaften umweltschonender, erhalten die Fruchtbarkeit der Böden, achten auf die Artenvielfalt und verzichten größtenteils auf chemisch-synthetische Spritz- und Düngemittel.

Die in diesem Buch vorgestellten Rezepte sind natürlich und nachhaltig, aber größtenteils nicht vegan. Denn ich verwende für selbstgemachte Kosmetik gerne Bienenwachs, weil es viele vorteilhafte Eigenschaften für unsere Haut hat. Wer auf tierische Produkte komplett verzichten möchte, findet in diesem Buch aber auch vegane Alternativen.

Alles in allem ist dieses Buch ein Plädoyer für ein natürliches und regionales Leben. Das bedeutet, Inhaltsstoffe und ihre Herkunft genau zu hinterfragen, aber auch, Naheliegendes zu verwerten und Plastik(-müll) so weit wie möglich zu vermeiden. Kosmetik selbst zu rühren ist für mich die perfekte Lösung. Es muss weder kompliziert noch teuer sein. Und es macht auch noch Spaß!

Viel Freude beim Experimentieren wünscht

Elisabeth

Leiterin der wild.wuchs.Natur-Akademie

WICHTIG: Auch bei einfachen und natürlichen Zutaten aus Küche und Natur können allergische Reaktionen entstehen. Vor allem bei bestehenden Allergien, sensibler Haut, Hauterkrankungen oder akuten Hautbeschwerden ist immer ärztliche Rücksprache erforderlich. Vor allem der Einsatz ätherischer Öle sollte gewissenhaft erfolgen. Mehr dazu im Kapitel *Das brauchst du* (S. 59). Eine Portion Selbstverantwortung und ein vernünftiger Umgang mit natürlichen Zutaten sind beim Selberrühren zu empfehlen.



Teil I: Zur Orientierung

SCHÖNHEIT KOMMT VON INNEN

Und das ist keine Frage, sondern eine Feststellung!

Nichts auf der Welt, auch nicht die teuerste Hautcreme, lässt uns dauerhaft schön und jugendlich aussehen – auch wenn die Werbung anderes verspricht. Viele Menschen (und ich habe sie auch in meiner Familie!) glauben, durch das Auftragen vieler teurer Kosmetikprodukte wird unsere Haut schön.

Tatsache ist: Viele dieser Inhaltsstoffe schaden eher unserer Gesundheit, als sie uns guttun! Sie sind für die Haltbarkeit der Produkte zuständig. Hast du schon einmal die Inhaltsstoffliste deiner Kosmetikprodukte (hinten am Produkt) gelesen? Je mehr Stoffe aufgelistet sind, desto mehr Chemie ist auch drinnen. Und das summiert sich: Im Durchschnitt sind es ca. 5–7 Produkte, die wir täglich verwenden. Es geht los mit der Zahnpasta, gefolgt von Gesichtscreme, Lippenpflege, Bodylotion, Duschgel, Haarshampoo und Conditioner, und endet abends mit Abschminklotion und Gesichtsreiniger. Manche Produkte verwenden wir sogar doppelt.

Erschreckend für mich war das Ergebnis eines Schulworkshops, wonach 13- bis 15-jährige Mädchen bis zu 15 Produkte täglich verwendeten. Dies nur als Hinweis, mit wie viel Chemie unser Körper täglich klarkommen muss. Nicht, dass ich es früher anders gemacht hätte ...

Doch die große Menge bedenklicher Inhaltsstoffe ist genau das, was unserer Gesundheit langfristig schadet. Noch dazu geben viele eine Menge Geld dafür aus. Und das ist nicht notwendig, denn: Die Haut pflegt sich selbst! Daher ist es wichtig, sie in ihrer Funktion zu unterstützen. Doch wie funktioniert unsere Haut, was braucht sie und wie können wir ihr etwas Gutes tun?

Zarte junge Blätter, Knospen und Blüten versorgen unsere Haut mit allem, was sie braucht.

Das ist natürliche Hautpflege, die von Kopf bis Fuß verwöhnt.



Was braucht unsere Haut?

Ganz einfach: **Feuchtigkeit, Fett, sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, Vitamine und Mineralien**. Die Zutaten dafür kommen aus der Natur, aus deinem Garten oder aus der Küche, aus regionalen Lebensmitteln im Jahreskreislauf. Damit kannst du nicht nur täglich frisch kochen, sondern auch deine eigenen Pflegeprodukte herstellen. Du verwöhnst mit diesen Inhaltsstoffen deine Haut von innen und außen. Das A und O ist die Qualität und Frische der Lebensmittel, die wir uns täglich zuführen, egal ob über die Nahrung oder über unsere Haut. Denn unsere Haut isst mit, und was sie aufnimmt, wirkt sich ebenso positiv und negativ auf die Gesundheit aus wie unsere Ernährung.

Wie schon in der Einleitung erwähnt, wusste bereits der griechische Arzt Hippokrates im Jahre 377 v. Chr.: „Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein.“

**Frische Lebensmittel sind für unsere Gesundheit ausschlaggebend und
für eine schöne, gesunde Haut.**

Daher bekommt meine Haut nur, was auch mein Magen bekommt!

Wie funktioniert unsere Haut?

Die Haut ist unser größtes Organ. Mit ca. 2 m² Größe hat sie eine große Aufnahme-
fläche, die wir sehr oft unterschätzen. Sie verdient eine achtsame Pflege.

Die wichtigste Aufgabe von Pflegeprodukten ist es, den Säureschutzmantel der Haut zu erhalten. Er sorgt dafür, dass wir uns „in unserer Haut wohlfühlen“. Diese dünne Schicht hält die Haut geschmeidig und versorgt sie mit wichtigen Substanzen. Sie schützt uns vor äußeren Einflüssen wie Kälte und Hitze, aber auch vor Bakterien, Viren und anderen schädlichen Stoffen, die über die Haut in den Körper gelangen. Dazu zählen auch bedenkliche Rohstoffe in Kosmetika. Ist dieser Schutzmantel zerstört, können sie Hautrötungen und Irritationen auslösen bzw. sogar in den Blutkreislauf gelangen, wie es bei Aluminium der Fall ist.

Ein angegriffener Säureschutzmantel zeigt sich meist schnell:

- Deine Haut ist pflegebedürftiger, häufigeres Eincremen ist notwendig.
- Die Haut ist trocken und schuppig, juckt und ist gerötet.
- Möglicherweise sind Hautirritationen (Ekzeme, Ausschläge, Schuppenflechte, Neurodermitis, ...) sichtbar (siehe Kapitel *Allergien*, S. 33).

Einfach und wirksam der Haut Gutes tun

- Heißes und langes Duschen oder Baden mit Schaumbädern vermeiden – es trocknet die Haut stark aus
- Zu viel und zu intensive Hautpflege vermeiden
- Zu viele und zu belastende Kosmetik- und Pflegeprodukte vermeiden
- Mehrmals tägliches Duschen und Baden vermeiden
- Naturseifen statt synthetischer Seifen verwenden, denn Seife ist nicht gleich Seife!
- Zu viel Waschmittel auf der Haut vermeiden. Richtig dosieren! Schon bei der Wäsche kannst du auf natürliche Mittel ohne Duft-, Farb- und Zusatzstoffe umsteigen. Noch besser sind Waschmittel aus Waschpflanzen wie Rosskastanie oder Efeu.



VIDEO Waschmittel mit Rosskastanien selber herstellen



„Willst du wissen, was Schönheit ist, so gehe hinaus in die Natur, da findest du sie“.

Albrecht Dürer

Die Natur steckt voller Energie und voller Inhaltsstoffe, die unserer Haut guttun. Diese Kraft kann man sich zunutze machen – zum Beispiel, indem man junge Blätter, Triebe, Knospen und Blüten für selbstgemachte Kosmetik verwendet. Gänseblümchen, Löwenzahn, Veilchen & Co pflegen, entgiften, erfrischen und regenerieren unsere Haut. Und dieser Zugang ist nicht neu:

- Bei Wildkräutern wie Löwenzahn, Gänseblümchen, Giersch oder Taubnessel genügt schon der Genuss im Salat, als Tee oder als essbare Dekoration, um Hautunreinheiten zu reduzieren.
- Waschungen, Ölauszüge, Essigauszüge für Spülungen oder Kompressen aus Kräutern sind historisch bewährte Mittel für schöne Haut.
- Spülungen aus Kräutertee wurden traditionell gegen Schuppen und trockenes Haar eingesetzt.
- Kräutertees mit blutreinigenden Kräutern wie Brennnessel und Löwenzahn, kurmäßig angewendet, sind ein altes Hausmittel für schöne und gesunde Haut.



Wir sind Natur und Natur macht schön!

Auch hierzu hat sich Hippokrates, Vater der Heilkunde, geäußert: „Nicht der Arzt heilt, sondern die Natur. Der Arzt kann nur ihr getreuer Diener und Helfer sein. Er wird von ihr, niemals aber die Natur von ihm lernen.“

Tipps für eine „hautgesunde“ Lebensweise

Das verleiht deiner Haut garantiert nachhaltig eine gesunde Ausstrahlung:

- **Genug trinken: Wasser ist ein Schönheitselixier**
Mindestens 30–40 ml Wasser pro Kilogramm Körpergewicht sollten es sein. Bei 50 kg sind das 2 Liter, bei 75 kg 2,3 – 3 Liter pro Tag. Die Menge erhöht sich bei körperlicher Anstrengung und Hitze.
- **Faltenbildner meiden**
Übermäßiger Kaffee-, Alkohol- und Zigarettenkonsum sowie intensive Sonnenbäder trocknen die Haut aus. Die Dosis macht das Gift, wie schon Paracelsus im 15. Jahrhundert wusste.
- **Frische Luft und Sonnenschein**
Täglich Sonnenlicht für 15–30 Minuten reicht aus, damit wir genügend Vitamin D bilden können. Meide die Sonne im Sommer zwischen 11 und 15 Uhr, denn die Sonnenbrandgefahr steigt hier auch trotz Eincremen. Im Winter ist die Zeit zwischen 11 und 15 Uhr dafür am ergiebigsten!

Die Raumtemperatur sollte im Winter maximal 21–23° C betragen. Alles darüber trocknet die Haut aus und schädigt unsere Schleimhäute. Krankheitserreger können leichter eindringen. Regelmäßiges Lüften geschlossener Räume ist besonders in der Heizperiode sehr wichtig.

- **Bewegung in der Natur**

Ausreichend Bewegung in der frischen Luft – zum Beispiel Radfahren oder Spaziergehen für mindestens 30 Minuten pro Tag. Gehe öfters in den Wald, wenn du die Möglichkeit hast. Waldluft ist nicht nur für unsere Haut gesund, sondern unterstützt auch unser Immunsystem.

- **Kräuter „im Vorübergehen“**

Nasche immer wieder kleine Mengen Wildkräuter (wie Gänseblümchen, Brennnessel oder Giersch), Küchenkräuter (Salbei, Thymian), Blüten und Knospen von Pflanzen, Sträuchern und Bäumen (Johannisbeere, Himbeere, Obstbäume), die du kennst. Du versorgst dich und deine Haut mit sekundären Pflanzenstoffen. Bevor du damit beginnst, empfiehlt sich eine Kräuterwanderung zum Kennenlernen (siehe Weiterbildungen im Anhang).

- **Sanfte und natürliche Hautpflege**

Weniger ist mehr!

- **Genügend Schlaf**

- **Individuelle gesunde Ernährung**

Vielleicht der schwierigste, aber auch der wichtigste Punkt! Denn zuallererst musst du herausfinden, was deine individuell richtige Ernährung ist. Danach folgt die Umsetzung, und daran scheitert es leider häufig. Eine Ernährungsumstellung Schritt für Schritt hat mehr Aussicht auf Erfolg. Koche so oft und frisch wie möglich und vermeide weitgehend Milchprodukte, weißen Zucker, Alkohol und Transfette (in frittierten Nahrungsmitteln, Fast Food und Fertiggerichten, egal ob vegan, vegetarisch oder tierischen Ursprungs). Dabei gilt: Die Menge macht das Gift.

Tipp: Versuche es mal mit der 80:20-Regel: Zu 80 % koche ich regelmäßig zu Hause und entsprechend meinen Bedürfnissen. Zu 20 % esse ich auswärts und gönne mir gelegentlich auch etwas anderes.

- **Selbstbewusstsein und Lebensfreude**
- **Me-Time!**
Nimm dir Zeit für dich selbst.

Wie so oft im Leben sind die einfachsten Dinge die besten.

Was tun bei Hautproblemen?

Manchmal treten trotz „hautgesunder“ Lebensweise Unreinheiten oder andere Hautprobleme auf. Ein Grund dafür kann **Stress**, ein anderer der **Hormonhaushalt** sein. Sie beeinflussen unser Hautbild ebenso wie Umwelteinflüsse, UV-Strahlung und psychische Faktoren. In unserem Leben hängt alles zusammen!

Auch wenn du dich eigentlich gesund ernährst, kann die Nahrung eine Ursache sein. Möglicherweise passt deine **Ernährung** nicht mit deinem Stoffwechseltyp zusammen. Jeder braucht einen anderen „Treibstoff“ in seinen Körperzellen, damit unser Organismus funktioniert. Ein falscher Treibstoff kann uns beispielsweise übersäuern. Unsere Ernährung hängt sehr stark mit unserer Haut zusammen, sie ist Spiegelbild unseres inneren Zustands. Literatur zu diesem Thema findest du im Anhang.

Ein weiterer möglicher Grund ist eine **allergische Reaktion** auf einen oder mehrere Inhaltsstoffe aus Lebensmitteln, Waschmitteln oder Kosmetikprodukten sowie allgemein Duft- und Konservierungsstoffe, Emulgatoren, Pflanzenöle oder sonstige Wirkstoffe, die du in deiner Hautpflege verwendest.

Hautprobleme wie Akne oder fettige Haut können sehr viele Ursachen haben und sollten jedenfalls haus- oder hautärztlich abgeklärt werden.



Pflege Tipps, die auf jeden Fall unterstützend wirken:

Einfach und wirksam

- Wasch dein Gesicht täglich mit kaltem Wasser. Das macht munter und regt die Durchblutung an, abgestorbene Zellen können sich lösen.
- Weniger ist mehr! Vermeide viele verschiedene Pflegeprodukte aus herkömmlicher Kosmetik, sie enthalten viele chemische Zusatzstoffe und belasten Haut und Organismus. Zudem wirken sie hormonverändernd und stehen im Verdacht, Allergien und Krankheiten auszulösen.
- Tägliche und porentiefe Reinigung mit chemischen Produkten strapaziert die Haut. Sie kommt aus dem Gleichgewicht und reagiert sehr empfindlich.
- Verwende milde und sanfte Pflegeprodukte aus Küche, Garten und Natur.
- Vermeide Make-up und Schönheitskosmetik, so oft es geht. Sie „verklebt“ die Poren, und die Haut kann nicht atmen. Die Folgen sind unreine Haut, blasser Teint und ungesundes Aussehen.

HINWEIS: Wenn du dich bisher geschminkt hast und gerade auf natürliche Pflege umsteigst, kann es sein, dass deine Haut darauf reagiert. Sie sieht dann „schlechter“ aus als zuvor. Aber keine Sorge: Erfahrungsgemäß regeneriert sich die Haut nach einigen Wochen und strahlt dann umso gesünder und natürlicher.

- Verwende Hautpflegeprodukte nach Bedarf: etwa wenn im Winter die Temperaturen fallen, die Heizungsluft trockener wird, du am Vortag geraucht oder zu wenig getrunken hast. Die Haut ist dann pflegebedürftiger und es ist in Ordnung, sie im Winter mehr zu pflegen als im Sommer – oder umgekehrt. Unterstütze deine Haut da, wo sie dich braucht, und verwöhne sie an diesem Tag mehr mit Feuchtigkeit. Zu anderen Zeiten ist dann wieder weniger bzw. gar keine Hautcreme notwendig.

Eine gesunde Haut braucht wenig Pflege!

Diese Pflegeprodukte empfehle ich

Wasser, reine und biologische Basisöle (siehe S. 50), Hydrolate (siehe S. 65), Tees, einige wenige reine ätherische Öle nach Bedarf (siehe S. 59), ausgewählte Milchprodukte, Honig, Samen und Pflanzenpulver. Mehr lasse ich nicht an meine Haut!

Wirksame Pflegetipps gegen unreine Haut (Akne)

Unreine Haut ist sehr unangenehm. Sie betrifft Erwachsene ebenso wie junge Menschen in der Pubertät. Recherche und Erfahrung haben mir gezeigt, dass eine gesunde Haut sehr stark mit unserer Ernährung und unserem Zyklus zusammenhängt. Dabei haben wir aber auch vieles selbst in der Hand! Sobald ärztlich abgeklärt ist, dass deine Hautprobleme keine hormonellen Ursachen haben, kannst du folgendes tun.

Ernährung umstellen – Entzündungen stoppen

Mitesser und Pickel entstehen durch falsche Ernährung. Bestimmte Lebensmittel, die grundsätzlich gesund und sogar hautpflegend sein können, rufen dann im Körper Entzündungen hervor. Sie bilden in unserem Körper Säuren. Unsere Haut benötigt ein Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen. Überwiegen die Säuren, entstehen Entzündungen, die sich durch unreine Haut mit Mitessern, Pusteln und Co äußern können. In diesem Fall ist zunächst eine Ernährungsumstellung notwendig, um deine Akne erfolgreich zu stoppen.

Meide nach Möglichkeit folgende Lebensmittel:

- Kuhmilchprodukte: Milch, Joghurt, Molke, Topfen (Quark), Sauerrahm, Käse (auch Mozzarella, Feta, Parmesan, Streichkäse) – sie bilden viel Insulin
- Kohlenhydrate aus Weißmehl und Zucker – d.h. Brot mit Marmelade, Cornflakes mit Milch und Zucker, Nudeln mit Sauce Carbonara – bilden Mitesser. Ersetze Weißmehl durch Vollkornmehl und reduziere die Kohlenhydratzufuhr allgemein.
- Pommes, Chips und Fast Food machen unreine Haut – das ist allgemein bekannt und bedarf kaum einer genaueren Beschreibung.



- Saure und vergorene Lebensmittel, Tomaten und alle Tomatenprodukte (Ratatouille, Tomatensauce, frische Tomaten im Salat), säurehaltige Obstsorten (Rhabarber, Himbeeren, Heidelbeeren), aber auch viele Zitrusfrüchte (Orangen, Mandarinen, Grapefruit). Eine Ausnahme bildet die Zitrone.



MEINE ERFAHRUNG: Seit ich diese Lebensmittel meide, habe ich nicht nur schönere und reine Haut, auch meine Verdauung und die allgemeine Fitness haben sich sehr verbessert.

Tipps bei Neurodermitis siehe Kapitel *Allergien* (S. 33).

Auf die Verdauung achten – den Körper entgiften

Um die abgelagerten „Gifte“ schnell aus dem Körper zu bekommen, ist nicht gleich eine Fastenkur notwendig. Ich empfehle eine sanfte Methode. Mit Bitterkräutern in Form von Tees, Pulver und viel Wasser kannst du die körpereigene Entgiftung ankurbeln. Sie steigern die Produktion der Verdauungssäfte, erleichtern die Verdauung und die Aufnahme von Nährstoffen wird positiv beeinflusst. Eine gesunde Darmflora wird aufgebaut und deine Haut profitiert davon.

Hautpflege – je natürlicher, desto besser

Schöne Haut dank Bio-Apfelessig: Apfelessig ist ein erfolgreiches Mittel, um Pickel und Mitesser loszuwerden. Er wirkt porenverfeinernd, verringert die Talgproduktion, durchblutet und sorgt für rosige und frische Haut. Keine Sorge, der Geruch verflüchtigt sich schnell! Rezept siehe S. 164.

Das Hydrolat deiner Wahl: Täglich 3- bis 5-mal auf das Gesicht aufsprühen und einwirken lassen. Es kann auch ein starker Teeauszug mit Kamille, Salbei, Lavendel oder Rose sein. Diese Pflanzen wirken stark entzündungshemmend und reinigend. Rezepte für Hydrolate siehe ab S. 82.

Gesichtsmaske: Lege einmal pro Woche eine Gesichtsmaske aus Heil- oder Tonerde auf, vermischt mit Hydrolat und evtl. 1 Tropfen



ätherischem Öl (z. B. Lavendel, Teebaumöl, Salbei – sie wirken entzündungshemmend, reinigend, desinfizierend und beruhigend, stärken die Oberhaut und lindern Entzündungen).

Weniger ist mehr: Verzichte ab und zu abends auf das Eincremen, damit deine Haut über Nacht „atmen“ kann.

Hygiene: Finger weg vom Gesicht!

Im Lauf eines Tages sammeln sich auf unseren Händen zahlreiche Bakterien an. Die brauchen wir nicht im Gesicht! Wasche deshalb deine Hände regelmäßig, vor allem bevor du dein Gesicht reinigst, und verwende dafür ein eigenes Handtuch, das du regelmäßig zweimal die Woche wechselst.

Pflanzenöle bei unreiner Haut: Hanfsamenöl, CBD-Hanföl, Mohnöl, Wildrosenöl, Karottenöl, Hagebuttenfruchtfleischöl (weitere Infos siehe S. 102)

Öle bei empfindlicher Haut (z. B. Couperose): Wildrosenöl, Leinsamenöl

Pflanzen gegen unreine Haut: Gänseblümchen, Löwenzahn, Kamille, Lavendel, Pfefferminze, Rosmarin, Schafgarbe, Salbei, Thymian, Stiefmütterchen, Veilchen, Klettenwurzel

Ätherische Öle: Lavendel, Rose, Teebaum, Weihrauch, Rosmarin, Römische Kamille

