

MAREIKE PETERS

NATUR FÜR DEINE HAUT

Pflanzliche Wirkstoffkosmetik zur richtigen Pflege
für jeden Hautzustand

Mit 42
Rezepten zum
Selbermachen

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Stella Schossow

Lektorat: Imke Rötger

Bildredaktion: Nele Schneidewind, Dr. Nafsika Mylona

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, Marta Olesniewicz

eBook-Herstellung: Viktoriia Kaznovetska

 ISBN 978-3-8338-8076-6

1. Auflage 2021

Bildnachweis

Coverabbildung: Constantin Mirbach

Illustrationen: Katharina Konte; Nadia Gasmi

Fotos: Constantin Mirbach; Adobe Stock; Getty Images;
iStockphoto; Seasons.agency; Shutterstock; Unsplash

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8076 11_2021_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Garantie



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

www.gu.de

Wichtiger Hinweis

Alle Ratschläge und Rezepte in diesem Buch wurden von der Autorin nach bestem Wissen erstellt, mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft und in der Praxis erprobt. Dennoch: Jede Haut ist individuell anders. Es kann nicht garantiert werden, dass alle enthaltenen Inhaltsstoffe für jeden Menschen geeignet sind. Falls Sie nach der Anwendung eines Produktes Unverträglichkeitsreaktionen oder allergische Symptome feststellen, sollten Sie dieses daher umgehend absetzen und einen Arzt aufsuchen. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.



VORWORT

Mein Name ist Mareike, meine Eltern sind Betreiber von Barfußparks, weshalb ich praktisch barfuß im Wald groß geworden bin. Ich war ein glückliches und neugieriges Kind und fühle mich auch heute als Erwachsene so. Man sagt, ich sei herzlich, authentisch und natürlich. Doch dazwischen, da kamen mir diese Eigenschaften eine Zeit lang abhanden: Um zu erkennen, wer ich selbst bin, gingen mir die Werte meiner Familie kurzzeitig verloren. Das Ergebnis: ein ungleiches, entzündetes Hautbild.

Ich fand die Antwort auf meine Hautprobleme im Garten: Es kann kein Zufall sein, dass die Natur genau die richtigen Wirkstoffe produziert. Nachdem ich mir die Kosmetikwissenschaft genauso angeeignet hatte wie den Stoff aus der Uni, rührte ich fünf Jahre nur für mich meine Hautpflege selbst. Seit Oktober 2018 ist Hautpflege mein Beruf: Aus meinem Informationskanal »@naturkosmetik muenchen« wurde meine Hautpflegefirma NKM. Erst boten wir nur Produkte für die Herstellung von Kosmetik an, dann auch fertig angerührte. Heute beschäftige ich bei NKM über 40 Mitarbeitende. Ich schätze mich unglaublich glücklich, dass meine Kreationen nun in mehr als 80.000 Haushalten stehen und ich Menschen helfen kann, bessere Haut zu bekommen und dabei die Umwelt zu schützen.

ALLES FÜR DEINE INDIVIDUELLE PFLEGE

Wieso ein Buch über Hautpflege? Kann man nicht schon gute Hautpflege fertig angerührt kaufen? Ja, durchaus. Und auf keinen Fall möchte ich sagen, dass Kaufkosmetik nicht gute Qualität haben kann. Vielmehr spreche ich all diejenigen an, die die Wechselwirkung zwischen Haut und Hautpflege besser verstehen und auf den eigenen

Hautzustand und dessen Bedürfnisse eingehen möchten. Die verstehen möchten, woher die Zutaten und die Verpackung der Pflege stammen, woraus sie besteht und was uns lange toll aussehen lässt. Für schöne Haut sollten weder Tier noch Umwelt leiden; die Lieferkette sollte transparent sein.

PFLANZLICH, WIRKSAM, REGIONAL

Alle Rezepte in diesem Buch stammen von mir. Teils sind sie bereits jahrelang fester Bestandteil meiner Pflegestrategie, teils habe ich sie extra für dieses Buch geschrieben. Du findest bei mir vor allem regionale Zutaten wie Leinsaat statt Açaí, Traubenkernöl statt Jojobaöl. Und ich möchte dich anregen, an Marktständen nach toller Lebensmittelqualität für deine Hautpflege Ausschau zu halten und die Zutaten bewusst und von hoher Qualität einzukaufen.

Hautpflege selber machen ist die perfekte Mischung aus Wissenschaft und Kunst. Und ich freue mich darauf, mit dir meine Faszination für Haut und Hautpflege zu teilen. Dieses Buch enthält alles, was du brauchst, um deiner Haut zu einem strahlenden Erscheinungsbild zu verhelfen, egal ob durch Kaufkosmetik oder selbst hergestellte Pflegeprodukte. Viel Spaß und Inspiration damit!

*Ganz liebe Grüße,
Deine Marika*

NATURKOSMETIK SELBER MACHEN – AUS GUTEM GRUND!

Wir alle wollen natürliche, ebenmäßige, feinporige Haut und, wenn wir älter sind, nur sympathische Lachfältchen und keine fiesen Trockenheits- oder Zigarettenfalten. Nur wie soll man in dem Dschungel an Informationen am Kosmetikmarkt erkennen, was wirklich hilft?

Ich kann es verstehen: Unmittelbare Faltenauffüllung und ein glattes Hautbild über Nacht klingen vielversprechend. Wer unter seinem Hautbild leidet, möchte möglichst sofort Besserung sehen. Doch steht die kurzfristige Besserung nicht der langfristigen Hautgesundheit im Weg? Was tut gut? Was ist gesund?

GESUNDE HAUT IST SCHÖNE HAUT

Hautgesundheit wird dann erzielt, wenn die natürlichen Funktionen unserer Haut ungestört ablaufen können. Wir wollen demnach die Hautfunktionen unterstützen und sie keinesfalls ersetzen.

Wie schade wäre es, wenn wir in bester Absicht, unserer Haut Gutes zu tun, den natürlichen Funktionen unserer Haut im Wege stehen würden – einfach weil wir ihr nicht geben, was sie braucht! Dem können wir nur mit Wissen vorbeugen.

WARUM VERSCHWINDEN ÜBERHAUPT PICKEL DURCH HAUTPFLEGE?

Ich möchte verstehen, was da auf meiner Haut passiert. Ich will wissen, wie genau die vorzeitige Hautalterung aufgehalten wird und wie Pickel über Nacht verschwinden. Nur wenn du dich damit beschäftigst, was du dein Organ

Haut täglich in sich aufnehmen lässt, und wenn du möglichst den Rührlöffel selbst in die Hand nimmst, findest du das heraus. Falls das Selberrühren doch nichts für dich ist – kein Thema: Dann befolge einfach die Empfehlungen in diesem Buch, und du wirst mit funktionierender Hautpflege belohnt.

WO KOMMEN DIE PRODUKTE HER?

Seit Onlineshopping nur drei Klicks und einen Tag später ein Päckchen vor die Haustür bringt, sind wir vollständig daran gewöhnt, nicht zu wissen, wo unsere Produkte herkommen. Wer weiß, wer unser Päckchen gepackt hat, wo das Päckchen seinen Ursprung hat, wo und von wem die Plastikflasche im Bad hergestellt wurde und woher die Inhaltsstoffe stammen? Wir blenden in unserem Alltag auch die Frage aus, welche Kinderarbeit, welche Fabriken und welche Umweltbelastungen wir irgendwo auf der Welt mit unserem Konsumverhalten unterstützen. In einer Welt voller Konsum möchte ich persönlich und mit NKM, Naturkosmetik München, nicht mehr Konsum, sondern bewussteren und besseren Konsum fördern: mit der Produktion im europäischen Mittelstand, mit kurzen Transportwegen und mit transparenten Produktionsketten. Es bedeutet mir sehr viel, dass ich für die Art und Weise, wie wir bei NKM alles neu denken, sogar von Forbes als eine von den »30 under 30« Europas ausgezeichnet wurde. Es ist mein Anliegen, mit diesem Buch ebenso wie mit NKM, Naturkosmetik München, das Wissen um Naturkosmetik zu verbreiten.



SANDDORN, KAMILLE UND VIELES MEHR HÄLT DIE NATUR FÜR GESUNDE UND SCHÖNE HAUT BEREIT.

WARUM ICH EINE ROUTINE IN MEINE HAUTPFLEGE BRACHTE

»So viel wie nötig und so wenig wie möglich« war das Credo, das mir von zu Hause bezüglich Pflege- und Reinigungsprodukten mitgegeben worden war. Doch als die Unreinheiten dann kamen, warf ich diesen Leitsatz schnell über Bord. Wie eine Ertrinkende klammerte ich mich an jeden Strohhalm, der mir ein gesünderes Hautbild

versprach: Viel hilft viel. Peelings glätten die Haut. Umso mehr Produkte, desto besser.

Dass stattdessen Regelmäßigkeit und Maßhalten einige der wichtigsten Aspekte der Hautpflege sind, wurde mir erst bewusst, als ich mich zum Durchhalten einer Pflegeroutine zwang und unmittelbar Verbesserungen feststellte. Oft hat gar nicht das Hinzufügen von Inhaltsstoffen, sondern das Weglassen der falschen Hautpflege positive Auswirkungen auf Hautprobleme.

Seit ich am eigenen Leib erleben konnte, wie das Hautbild mein Selbstbewusstsein beeinflusst, fasziniert mich die Wechselwirkung zwischen Haut und Hautpflege. Wie kann ich meinen Körper bei den Prozessen zu reiner Haut unterstützen? Was bei Unreinheiten und Akne begann, weitete sich schnell auf alle Hautbilder aus: Ich wollte wissen, welche Nährstoffe die Haut benötigt, um sich regenerieren zu können, und welche Komponenten gemeinsam eine gewünschte Wirkung erzielen. So ging ich meine ersten Schritte Richtung Naturkosmetik. Inzwischen ist meine Haut durch diese Strategie längst viel weniger entzündet und schön glatt.

WIESO EIGENTLICH NATURKOSMETIK?

Die Natur produziert genau die richtigen Stoffe für den menschlichen Organismus. Sie bietet uns sehr viele Wirkstoffe, die wir in der Naturkosmetik nutzen können, um unser Hautbild zu verbessern.

Zudem sind Pflanzen die Basis aller Naturkosmetik, selbstverständlich sind sie zu schützen, und so ist es nicht verwunderlich, dass man unter Naturkosmetikern viele überzeugte Klimaschützer findet. Man tut mit Naturkosmetik nicht nur sich selbst, sondern auch seiner Umwelt etwas Gutes.

Schließlich freue ich mich auch darüber, meinem Herkunftsort durch meine Hautpflege Ehre zu erweisen, indem ich wertschätze und einsetze, was vor unserer Haustür wächst.

WIE WIRKSAM SIND PFLANZEN?

Moderne Naturkosmetik bedeutet für mich, die traditionellen Naturheilverfahren mit modernen Forschungsmethoden zu überprüfen und die Wirksamkeit bestimmter Pflanzenteile mit Studien zu belegen, in denen der direkte Zusammenhang zwischen Aktion und Reaktion nachgewiesen wird. Neben diesen Wirksamkeitsstudien zählt für mich auch meine eigene subjektive Erfahrung, die wir in »Claim Support«-Studien prüfen lassen: Subjektive Erfahrungen mit Kosmetikprodukten meiner Rührküche und sichtbare Ergebnisse in meinem Hautbild lassen wir mit extra für uns durchgeführten Wirksamkeitsstudien nachweisen.



DIE EIGENEN KOSMETIKA HERSTELLEN MACHT FREUDE UND GIBT DIE VOLLE KONTROLLE ÜBER DIE INHALTSSTOFFE.

SICHTBARE ERGEBNISSE IM HAUTBILD DANK DER NATUR

Dieses Buch enthält alles, was du brauchst, um deinen Weg zur Natur für deine Haut zu gehen.

Zunächst geht es um den Aufbau der Haut und die Funktionen, die wir kennen sollten, wenn wir – durch unsere Hautpflege – das Aussehen sowie die Gesundheit unserer Haut beeinflussen wollen. Außerdem werden verschiedene

Hautzustände und Hautpflegerituale sowie die Verarbeitung der Hauptpflege durch unsere Haut beschrieben. Im Abschnitt »Troubleshooting Haut« gebe ich erste Empfehlungen, wie du unwillkommenen Hautzuständen entgegenwirken kannst.

Danach beleuchte ich die verschiedenen Inhaltsstoffe von Kosmetika und deren Wirkung, insbesondere auch die Wirkweise von Pflanzen und wie wir uns diese zunutze machen können. Dadurch kannst du die Produkte in deinem Badezimmer besser verstehen und bei der Wahl deiner Hautpflege gut entscheiden. Eine Tauschtabelle für Rohstoffe und eine für den Fall, dass du Allergien auf bestimmte Pflanzen hast, geben dir zusätzliche Möglichkeiten, deine Hautpflege zu individualisieren.

Anschließend wird es praktisch: Notwendige Pflegeprodukte, Basiszutaten, die Arbeitsweise beim Selberrühren, Grundrezepturen und Kombinationen werden beschrieben, damit du ausgerüstet mit allem notwendigen Know-how ans Selberrühren gehen kannst. Wichtig: Lies dir die Hinweise zu den Rezepten ab \geq genau durch, bevor du mit dem Selberrühren anfängst!

Der Rezeptteil bietet dann 42 Rezepte für Kosmetikprodukte, die zu Hause selber hergestellt werden können. Das ist eine faszinierende, freudvolle Arbeit – und du kannst dadurch die volle Kontrolle gewinnen über die Inhaltsstoffe, die deine Haut täglich absorbiert!

Hast du schon in den Rezeptteil hineingeblättert? Er weist eine große Bandbreite an Pflegeprodukten auf und einige ganz besondere: Es gibt Cremes mit lang anhaltender Feuchtigkeit, ein Multivitamin-Hyaluron-Serum, ein probiotisches Beruhigungsspray bei gereizter Haut, einen enzymatischen Peeling-Pudding und so viel mehr.

Der Weg ist auch bei der Auseinandersetzung mit der eigenen Haut und der Hautpflege zugleich das Ziel: Mit der Zeit wandelt sich das Verhalten der eigenen Haut gegenüber und es entstehen neue Erkenntnisse – und daraus entwickelt

sich immer mehr die ganz persönliche Pflegestrategie für gesunde und schöne Haut.

MEIN KONZEPT

Für die Herstellung von Naturkosmetik habe ich einige Prinzipien entwickelt. Sie führen zu den besten Resultaten. Natürlich ist Haut trotzdem etwas Individuelles und jeder sollte für sich selber entscheiden.

FUNKTIONIERENDE HAUT IST SCHÖNE HAUT

Ich möchte die natürlichen Prozesse des Körpers unterstützen und sie nicht ersetzen.

FRISCHE KOSMETIK

Ich verzichte auf starke Konservierungsmittel wie Parabene und mache mir die organischen, natürlichen und Wirkstoffe natürlichen Ursprungs zunutze. Meist erreichen wir eine Produkthaltbarkeit von einem halben Jahr.

UMWELTFREUNDLICHE HAUTPFLEGE

Ich verzichte auf Mineralöle, Silikone und Flüssigplastik, um die Umwelt zu schonen.

VEGAN

Die meisten meiner Rezepte sind vegan formuliert oder bieten eine vegane Alternative. Sollte einmal Bienenwachs oder Lanolin verwendet werden, bitte ich euch, diese Rohstoffe aus verantwortlichen Quellen zu beziehen.

»TIERVERSUCHSFREI«

Tatsächlich ist jeder Rohstoff einmal an Tieren getestet worden. Selbst Wasser!

Seit 1970 ist es verboten, für kosmetische Fertigprodukte Tierversuche durchzuführen. Laut der aktuellen EU-Kosmetikverordnung sind die Tierversuche nicht mehr zugelassen. Daher verzichten wir ganz auf die Auslobung »ohne Tierversuche«, weil es selbstverständlich ist, dass keine Tierversuche für Kosmetikprodukte durchgeführt werden. Ich achte beim Rohstoffeinkauf darauf, dass ich nur Inhaltsstoffe einsetze, die spätestens seit Inkrafttreten der EU-Kosmetikverordnung nicht an Tieren getestet worden sind, auch nicht auf Basis anderer gesetzlicher Vorgaben.

CO₂-EMISSIONSARM

Durch die Verwendung von regionalen Rohstoffen reduzieren wir den Transportweg der von uns verwendeten Zutaten und dadurch unseren ökologischen Fußabdruck.

PLASTIKARM

Verpackungen, Verschlüsse und Zubehör verwende ich überall, wo möglich, frei von Plastik und nehme stattdessen Edelstahl und Glasutensilien. Auch die Packmittel sollten möglichst plastikfrei und wiederverwendbar sein.

TRADITIONELL UND MODERN

Wir kombinieren die traditionellen Verfahren der Naturheilkunde mit modernen Erkenntnissen aus der Kosmetikwissenschaft und passen unsere Pflegestrategie fortwährend dem aktuellen Forschungsstand an.



SELBER MACHEN NACH PRINZIPIEN - FÜR BESTE RESULTATE FÜR DIE HAUT UND DIE UMWELT.

SELBER MACHEN

Ich ziehe es bis heute vor, meine Hautpflege selbst herzustellen, sodass ich ganz genau weiß, was drin ist. Zudem lernen wir dabei, sowohl mit Haut als auch mit Hautpflege besser umzugehen.

EINFACHER EINSTIEG

Zum Rühren der ersten Rezepte muss man kein Produktentwickler sein. Der Einstieg ist leicht umsetzbar.

GÜNSTIGER EINSTIEG

Wir ersetzen Profiausrüstung wie Magnet- und Laborrührer durch Stabmixer und Aufschäumer.

NATÜRLICH

Wir setzen bei den pflanzlichen Inhaltsstoffen die am meisten naturbelassene und am wenigsten verarbeitete Version ein, die möglich ist.

GEDULDIG

Sichtbare Ergebnisse erreicht man im Hautbild meist nach vier Wochen, da ein Zell-Lebenszyklus so lange dauert. Wir arbeiten in Routinen, die für eine gewisse Zeit angewendet werden müssen, bis sie Ergebnisse zeigen.

RÜCKSICHTSVOLL

Auch wenn man mit Entzündungen oder Rötungen kämpft, lieben wir die Haut, wie sie ist, und wir gehen rücksichtsvoll mit ihr um. Unser Credo ist: Nicht nur schöne Haut ist liebenswert, sondern jede.

ACHTSAM

Jede Haut ist individuell und ihr Zustand teils abhängig von externen Faktoren. Wir achten auf die individuellen Signale der Haut.

WISSENSCHAFTLICH ARBEITEN

Manche Menschen folgen in der Naturkosmetik esoterischen und nicht belegbaren Ansätzen. Wir arbeiten evidenzbasiert und orientieren uns an der aktuellen wissenschaftlichen Forschung.



HAUTGESUNDHEIT

Gesunde Haut ist schöne Haut. Gute Hautpflege unterstützt den Körper bei den Prozessen zu reiner Haut. Deshalb ist es wichtig, den Aufbau und die Funktionen der Haut zu kennen sowie die Wechselwirkung zwischen Haut und Hautpflege:

Welche Nährstoffe benötigt meine Haut, um sich regenerieren zu können? Welche Komponenten erzielen eine gewünschte Wirkung? – Wer seine Haut versteht, kann gut für sie sorgen.

DER AUFBAU DER HAUT

Wer weiß, wie Haut funktioniert, weiß auch, wie man sie pflegt. Die Haut ist, und das vergisst man wegen ihrer Sichtbarkeit oft, ein Organ. Genauer: ein Organ mit einer Schutz-, Absorptions- und Ausscheidungsfunktion. Das bedeutet: Dieses Organ schützt unsere Muskeln, Sehnen und inneren Organe vor Schmutz und Mikroorganismen, und es hat die Fähigkeit, sowohl Substanzen aus der unmittelbaren Umgebung aufzusaugen als auch Substanzen aus dem Körperinneren herauszugeben.

Im Vordergrund steht dabei eigentlich nicht die Optik, sondern die Funktion dieses Organs: Haut, bei der die natürlichen Prozesse ungehindert ablaufen können, ist schöne Haut. Geht bei den Prozessen etwas schief, verstopfen die Poren, startet der Körper Entzündungsprozesse, überwiegen ungewollte Bakterienkulturen oder fehlt Feuchtigkeit, dann verändert dies die Oberfläche. Und die ist sichtbar! Man kann sagen »leider sichtbar«, wenn man nur auf die Optik abstellt. Doch wir können auch sagen »zum Glück sichtbar«, wenn wir Veränderungen auf der Hautoberfläche als Signale für Probleme in der Funktion dieses Organs sehen. Wie wir dann solche Veränderungen verhindern können, wird deutlich, sobald wir unsere Haut etwas besser verstehen.

BESTANDTEILE DER HAUT

Haut wird unterteilt in verschiedene Lagen: die Unterhaut (Subcutis) mit dem Fettgewebe und den größeren Blutgefäßen, darüber die Lederhaut (Dermis), in der die Haarwurzeln, Schweiß und Talgdrüsen beginnen, und dann die Oberhaut (Epidermis), in der Hautpflege am wirksamsten ist.

Während die Schichten unter der Unterhaut und die Unterhaut mit ihren Fettzellen für die Kosmetik nicht so interessant und von Hauptpflege weitestgehend unbeeinflussbar sind, wird es immer spannender, je näher wir der Hautoberfläche kommen.

Die Dermis besteht hauptsächlich aus drei Substanzen, die maßgeblich das Erscheinungsbild der Haut bestimmen: Elastin, Kollagen und Hyaluron.

Kollagen - das Gerüst der Haut

Ein Kollagenstrang ist bis zu zehn Kilogramm reißfest. Das Gerüst aus Fasern erinnert an eine Leiter: Zwei dickere Stränge werden jeweils durch viele dünnere fest miteinander verbunden. Solche Leitern liegen horizontal und vertikal in der Dermis und verleihen der Haut Stabilität.

Kollagen wird durch Prolin und Lysin gebildet. Durch eine Reaktion, die man »Hydroxylierung« nennt, werden diese beiden ursprünglich instabilen Aminosäuren zu einer stabilen Bindegewebsfaser. Dieser Vorgang nennt sich auch »Kollagensynthese« und kann nur durch ausreichend vorhandenes Vitamin C zustande kommen.

Elastin - wie ein Gummiband

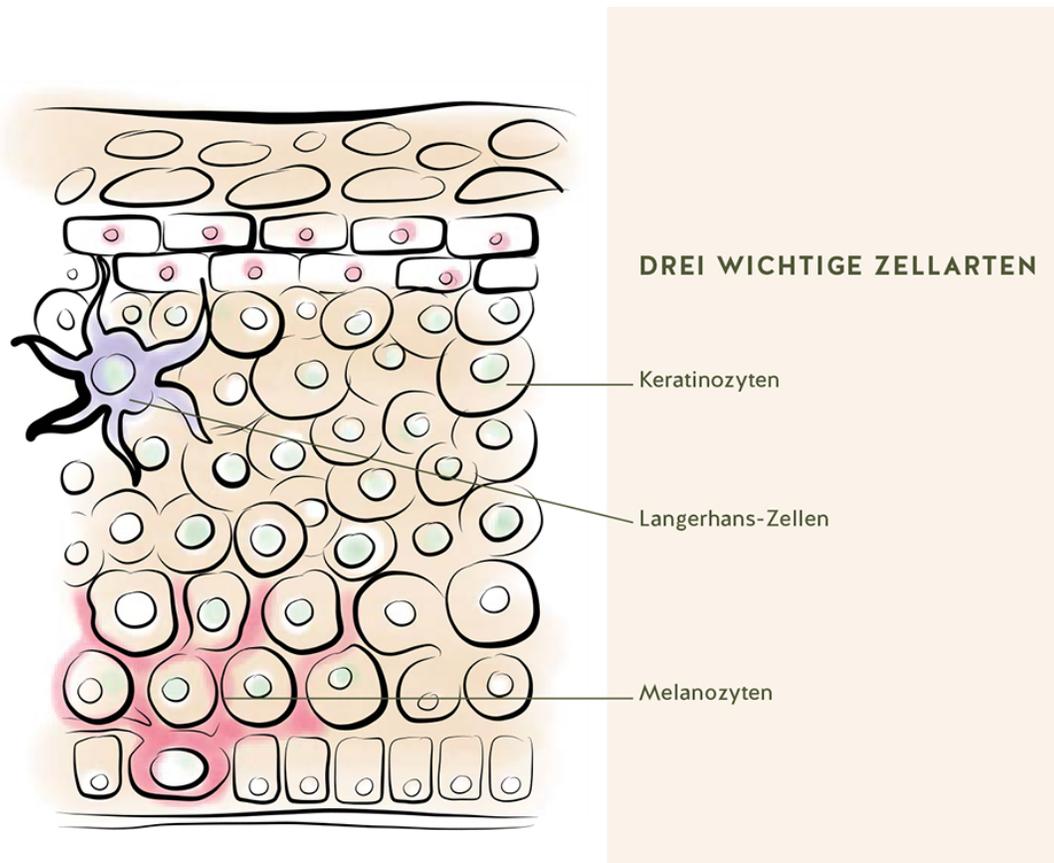
Die Zusammensetzung von Elastin ähnelt der von Kollagen, allerdings enthält Elastin ein Lysin, welches das Protein dehnbar macht. Elastin bildet ähnliche Strukturen wie Kollagen, diese sind jedoch flexibel und machen die Haut elastisch, vergleichbar etwa mit einer Sprungfeder.

Hyaluronsäure - zieht Wasser an

Zwischen den Kollagen- und Elastinfasern befindet sich ein Gemisch aus einer Form von Hyaluronsäure und Feuchtigkeit. Unter anderem verleiht die Hyaluronsäure der

Haut die Fähigkeit, Feuchtigkeit zu speichern. Sie kann das Tausendfache des Eigengewichtes an Feuchtigkeit binden.

Die Dermis bestimmt grundlegend das Erscheinungsbild unserer Haut. Je mehr Flüssigkeit in dieser Schicht gebunden wird, desto praller wirkt die Hautoberfläche. Je mehr Kollagenfasern gebildet werden, desto straffer wirkt das Hautgewebe.



ETWA ALLE 30 TAGE ERNEUERN SICH DIE HAUTZELLEN DER EPIDERMIS VOLLSTÄNDIG: LAUFEN ALLE PROZESSE UNGEHINDERT AB, BLEIBT DIE HAUT GESUND.

DER LEBENSZYKLUS UND DIE FUNKTION VON HAUTZELLEN

Gut 90 Prozent unserer oberen Haut bestehen aus Keratinocyten (zu den weiteren 10 s. [>/>](#)). Spannend ist, dass sich diese Hautzellenart stetig bewegt!

Info

So entflammte meine Liebe zum Organ Haut, denn sie ist ein wahrer Recyclingkünstler! Was für einen spannenden Beweis liefert der Lebenszyklus unserer Hautzellen dafür, dass unser Körper die vorhandenen Ressourcen sinnvoll einsetzt und wiederverwertet. Die Bezeichnung »abgestorbene Hautzelle« ist irreführend: Es heißt nur, dass die Zelle sich verändert hat, nicht dass sie keine Funktion in der Haut mehr einnimmt.

Keratinozyten

Die Geburt der Zelle geschieht in der Basalschicht, und ihr Lebenszyklus endet als altes Hautschüppchen, ausgetrocknet und mit nichts mehr als dem harten Zellkern übrig, auf der Hautoberfläche. Eine Zelle durchquert im Laufe ihres Lebens die verschiedenen Schichten der Epidermis und übernimmt stets neue Funktionen in ihr. Die neue Hautzelle entsteht als identisches Duplikat der Zellen der Basalschicht an der untersten Schicht der Epidermis. Sie ist der Inbegriff der Regeneration: Als neue, unbeschadete Zelle wird sie später die Zellen an der Hautoberfläche ersetzen. Zunächst dient sie lediglich der Hautfestigkeit. Die neue, prall gefüllte Zelle braucht Platz – und schiebt deshalb alle Zellen über ihr Richtung Hautoberfläche. Dadurch entsteht die Bewegung der Zellen. Wird später die einst neue Zelle selbst von neueren Zellen Richtung Hautoberfläche geschoben, verliert sie auf diesem Weg immer mehr Feuchtigkeit und wird dadurch immer flacher. Schließlich bleibt von der Zelle nichts mehr übrig als der platte Zellkern, der an der Seite eine Art Widerhaken gebildet hat, sodass sich die Zellen untereinander verhaken können. So komprimiert ist sie eine Weile Teil der

Barrierschutzschicht: Wie ein Ziegelstein in einer Mauer klebt sie mit anderen ausgetrockneten Hautzellen aneinander, um der Haut als Rüstung zu dienen. Ihr Weg endet, wenn sie als Plättchen auf der Hautoberfläche liegt und abgeschilfert, also abgesondert wird. Durchschnittlich alle dreißig Tage erneuern sich so die Hautzellen der Epidermis vollständig.

Die übrigen 10 Prozent machen hauptsächlich drei weitere Zellarten aus, die verschiedene Funktionen in der Haut übernehmen:

Langerhans-Zellen

Diese Zellen sind die Polizei der Haut: Sie machen Schadstoffe ausfindig und transportieren diese zu den Lymphen.

Melanozyten

Melanozyten produzieren den Farbstoff Melanin, das in die Hornzellen von Haut und Haar eingelagert wird. Dadurch werden der eigene Hautton (der Grad der Hautbräunung) sowie die Haarfarbe bestimmt. Melanin schützt den Körper außerdem vor UV-Strahlen.

Merkelzellen

Diese sind hochsensible Sinneszellen! Erfährt die Haut ein Druckgefühl, berichten die Merkelzellen dem Gehirn, wo und mit welcher Intensität die Berührung geschieht.

VELLUSHAAR UND DRÜSEN

Durch die Oberhaut führen noch einige Kanäle hindurch, die zwar in der Lederhaut ihren Ursprung haben, jedoch für die Funktion der Oberhaut wesentlich sind und die man deshalb ebenso kennenlernen sollte.

Vellushaar

Dieses transparente und biegsame Haar überzieht den ganzen Körper, und an jedem Haarfollikel finden wir eine Talgdrüse, die ihren nährenden und reinigenden Talg über die Haarlänge auf der Hautoberfläche verteilt.

Erst die Hormone bestimmen, ob aus dem flaumigen Vellushaar einmal ein starkes, pigmentiertes Terminalhaar werden wird. Männer und Frauen haben ähnlich viele Haare im Gesicht: Männer haben Bartwuchs, Frauen haben Flaum.

Talgdrüsen

Sie sitzen an den Haarfollikeln und sondern pflegenden und reinigenden Talg beziehungsweise Sebum ab. Es fließt am Haar entlang auf die Hautoberfläche und bildet einen wasserabweisenden Film. Diese Fettschicht kann als natürliche Feuchtigkeitscreme des Körpers betrachtet werden.

Duft- und Schweißdrüsen

Diese Drüsen helfen, unsere Körpertemperatur zu regulieren und Giftstoffe abzuleiten, und sie tragen zu unserem Körperduft bei. Mögen wir den Körperduft unseres Gegenübers gerne riechen, weist dies auf eine besonders gute genetische Kompatibilität hin.

Bereits nun wird deutlich: Auf dem Körper passiert nichts ohne Grund. Hautpflege sollte daher, anders als es in den 80er-Jahren betrieben wurde, die natürlichen Funktionen der Haut nicht ersetzen, sondern sie unterstützen. Das Ziel ist es, der Haut in ein Gleichgewicht zu verhelfen. Dazu können wir in jedem Alter beitragen, aber natürlich je früher, desto besser. Ist die Haut in ihrem natürlichen Gleichgewicht, muss man für ein schönes Hautbild dann »nur noch« fortwährend die Hautfeuchtigkeit, die Entzündungshemmung und die Antioxidantien beobachten.

Kennen wir diese grundlegenden Akteure, können wir unserem Bühnenschauspiel der individuellen Hautpflege einen spektakulären Verlauf verleihen.

BARRIERESCHUTZSCHICHT UND HYDRO-LIPID-FILM

Die oberste Schicht der Oberhaut zählt an sich gar nicht zu den Hautschichten, denn sie ist nicht fest mit dem Rest der Haut verbunden und relativ leicht mit Seife abwaschbar. Trotzdem beschäftigen wir uns viel mit diesem Bereich, denn er hat großen Einfluss auf unsere Hautgesundheit.

Barrierschutzschicht

Fehlt die Barrierschutzschicht, dann wird unsere Haut trocken und Bakterien sowie Fremdstoffe können erheblich leichter eindringen. Zu sehen ist eine Art Mauer, bestehend aus Körperfetten und den abgestorbenen Hautzellen, von denen nur noch der Zellkern übrig ist. Die einst feuchte Zelle besteht jetzt nur noch aus Horn, also Keratin. Dieses ist wunderbar dafür geeignet, mit fettbasierten Wirkstoffen gleichsam als Mörtel – wie für Ziegelsteine in einer Hausmauer – der Haut noch eine weitere Schutzschicht zu geben.

Hydro-Lipid-Film

Die Schicht noch darüber heißt Hydro-Lipid-Film, in älterer Fachliteratur auch Säureschutzmantel genannt. Dieser bestimmt, wie sauer die Haut ist. Haut ist nämlich leicht sauer, sie hat einen pH-Wert von ungefähr 5,5. Wasser ist pH-neutral mit pH 7. Haut ist pH-hautneutral leicht sauer bei pH 5,5.

Und der richtige pH-Wert ist unglaublich wichtig: Weist die Haut den richtigen Säuregrad beziehungsweise pH-Wert auf,

bewahrt dieser die richtige Hautfeuchte und beeinflusst positiv, welche Bakterien sich auf der Haut wohlfühlen. So kann ein Gleichgewicht aus den wichtigen Bakterien der Haut und denen, die von außen an die Haut gelangen, entstehen. Die Hautbakterien wehren dann solche, die eine Bedrohung der Hautgesundheit darstellen, ab.

Die Schicht ist außerdem in der Lage, Feuchtigkeit aus der Umgebungsluft in die Hautstruktur einzuarbeiten. Und Hautfeuchte ist die wichtigste Komponente einer Anti-Aging-Strategie, weil die Elastizität unserer Haut stark von dem richtigen Feuchtigkeitsgehalt in den Hautzellen abhängig ist. Geringe Hautfeuchte wird durch ein trockenes, schuppiges und juckendes Hautbild sowie schnelleres Altern der Haut sichtbar.

Tipp

Leider kann man den pH-Wert weder sehen noch riechen oder schmecken, und das Messen des Haut-pH-Werts gelingt so richtig nur beim Hautarzt. Und während gesunde Haut den richtigen pH-Wert innerhalb weniger Stunden von selbst regulieren kann, liegt der pH-Wert bei enzymatischer Haut meist dauerhaft höher. Unterstützen wir die Haut, indem wir durch pH-hautneutrale Pflege den pH-Wert stets in den richtigen Bereich zurückverhelfen.