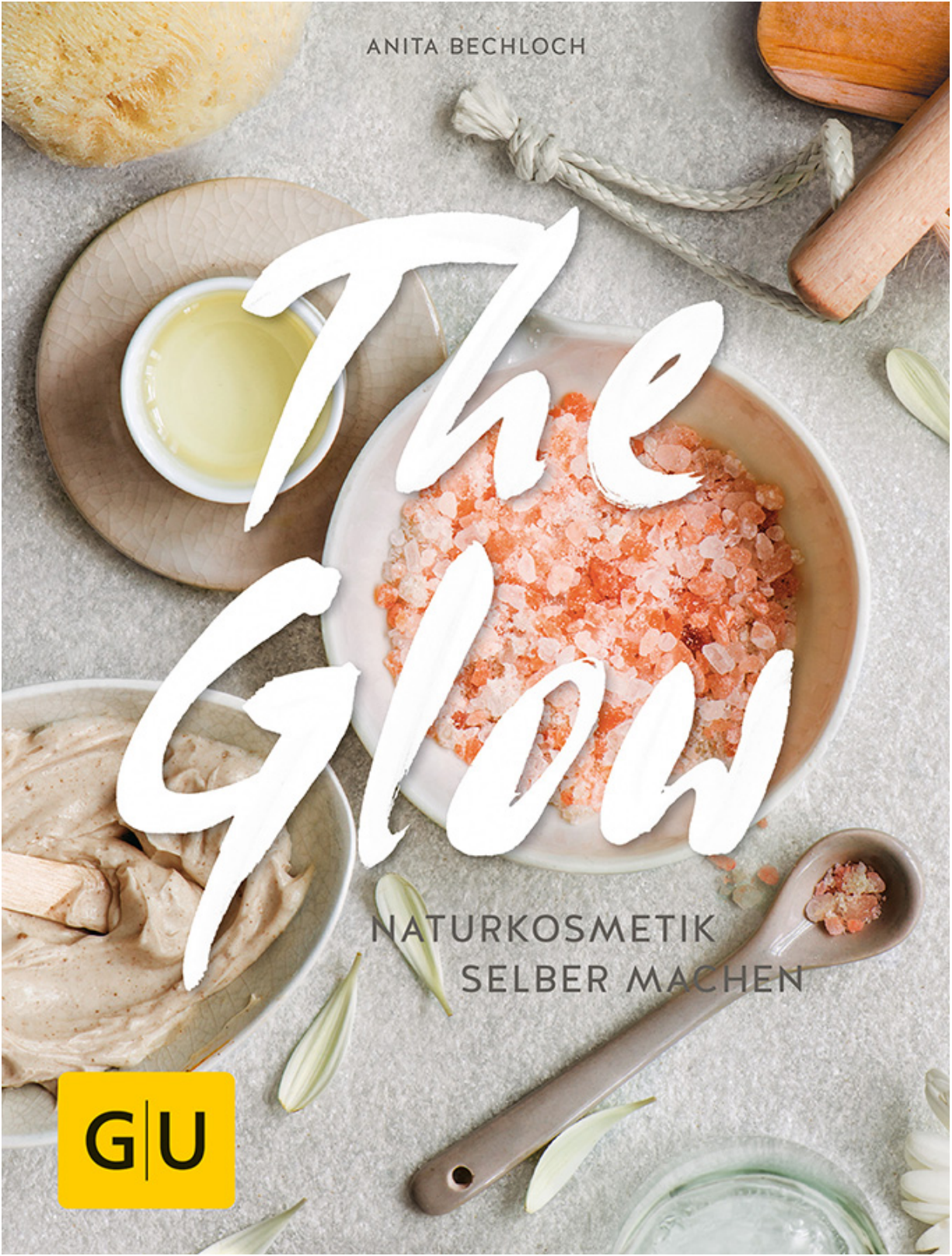


ANITA BECHLOCH

The Glow

NATURKOSMETIK
SELBER MACHEN

G|U



ANITA BECHLOCH

The Glow

NATURKOSMETIK
SELBER MACHEN

GU

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: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2015

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2015

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Cornelia Nunn

Lektorat: Dr. Stefanie Gronau

Bildredaktion: Petra Ender

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Timea Puskasova

 ISBN 978-3-8338-4715-8

7. Auflage 2019

Bildnachweis

Coverabbildung: Jochen Arndt, Getty Images, Coco Lang, Shutterstock

Illustrationen: Mattias Kovacic

Fotos: Jochen Arndt, Getty Images, Coco Lang, Shutterstock

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-4715 02_2015_02

Das vorliegende eBook basiert auf der 5. Auflage der Printausgabe

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



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



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 Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44*

Mo-Do: 9.00 – 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (* gebührenfrei in D,
A, CH)

Wichtige Hinweise

Alle Ratschläge und Rezepte in diesem Buch wurden von der Autorin sorgfältig recherchiert und in der Praxis erprobt. Dennoch bedeutet Naturkosmetik nicht automatisch, 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.



LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

nach zehn turbulenten und anstrengenden Jahren in der Medienbranche merkte ich mit Anfang 30, dass es Zeit wurde, meinen Lebensstil grundsätzlich zu verändern. Allergien, häufige Kopfschmerzen und immer länger andauernde Erkältungen waren klare Zeichen, dass ich meine Gesundheit zu lange auf die leichte Schulter genommen hatte. Als ich begann, mehr auf mich zu achten und bewusster zu leben, konzentrierten sich meine Bemühungen allerdings erst einmal aufs Essen. Dass noch ein wichtiges Teil des Puzzles fehlte, wurde mir klar, als ich

eines Morgens im Bad über die Inhaltsstoffe meiner zahlreichen Pflegeprodukte stolperte: Sodium Laureth Sulfate, Polyethylenglykol, Methoxydibenzoylmethane – und das war erst der Anfang einer langen Liste. Was genau waren das für Stoffe, und konnte man sie wirklich guten Gewissens täglich verwenden?

Nach einer kurzen Recherche stellte sich heraus: Den Großteil unserer Hautpflege machen synthetisch in Laboren hergestellte Chemikalien aus, während die auf der Verpackung angepriesenen »natürlichen« Wirkstoffe oft nur in geringen Mengen enthalten sind. Wie skurril: Ich mied in der Küche künstliche Konservierungsstoffe und Zusätze, um sie mir Minuten später im Bad auf die Haut zu reiben, von wo aus sie in den Körper geschleust werden.

Der Handel bietet mittlerweile ein recht großes Sortiment an »grüner« Kosmetik, doch selbst hier finden sich viele unnötige Inhaltsstoffe der konventionellen Skincare wieder. Die wirklich reinen und hochwertigen Produkte sind dagegen oft sehr teuer und nicht überall erhältlich. So kam ich ins Grübeln: Wenn ich von Fertigprodukten zu gesundem, frisch gekochtem Essen umsteigen konnte, warum sollte es dann nicht möglich sein, auch meine Hautpflege selbst herzustellen? Was anfangs kompliziert erschien, stellte sich letzten Endes einfacher heraus, als ich es mir hätte träumen lassen. Mit normalem Küchenequipment und wenig Zeitaufwand konnte ich meine Cremes, Scrubs und Lotionen selbst anrühren – alle aus reinsten, natürlichen Zutaten und mit dem Duft von ätherischen Ölen. Von ersten Erfolgen angespornt, schwatzte ich auch meiner Familie und guten Bekannten die selbst gemachte Skincare auf. Nach anfänglicher (und wer meine Fertigkeiten in der Küche kennt, würde sagen, berechtigter) Skepsis wurden die Produkte von allen begeistert angenommen.

Als Freundinnen mich dann um die Rezepte baten, fiel der Groschen: Ich wollte das Wissen, das ich mir in den letzten Jahren aus Büchern, Internet und von Experten angeeignet hatte, zusammenfassen und auf unkomplizierte Weise weitergeben. Das Buch sollte zeigen, wie einfach und befriedigend es ist, seine Hautpflege selbst herzustellen, und anderen dabei helfen, einen reinen und ganzheitlichen Lifestyle ohne unnötige Chemie zu führen. Das Ergebnis halten Sie in Ihren Händen. Viel Spaß beim Ausprobieren!

Herzlichst, Ihre

A handwritten signature in black ink, reading "Antje Becher". The script is fluid and cursive, with the first name "Antje" and the last name "Becher" written in a single, connected stroke.



DIE BASICS

Es sprechen viele Gründe dafür, seine Kosmetik selbst herzustellen. Man muss dazu kein Chemiker sein und braucht kein Labor. Betrachten Sie Skincare als das, was sie ist – Nahrung für Ihre Haut. Diese können Sie in Ihrer Küche zubereiten. Über Zutaten und das nötige Equipment informieren die folgenden Seiten.

SKINCARE SELBST HERSTELLEN – WARUM?

Der erste und einfachste Grund, warum man seine Pflegeprodukte selbst herstellen sollte, liegt auf der Hand: Die Haut ist mit circa zwei Quadratmetern Fläche unser größtes Organ. Als Schutzmantel gegen Umwelteinflüsse kann sie zwar von gewissen Nährstoffen, aber eben auch von Giftstoffen durchdrungen werden.

Die durchschnittliche Verbraucherin kommt pro Tag allein durch ihre Kosmetik mit etwa 100 verschiedenen Chemikalien in Kontakt. Falls Sie denken, dass Sie weit unter dem errechneten Durchschnitt liegen, nehmen Sie die Produkte in Ihrem Bad doch einmal genau unter die Lupe: Wie viele davon benutzen Sie täglich? Duschgel, Shampoo, Conditioner, Zahnpasta, Bodylotion, Feuchtigkeitscreme, Deo und Rasierschaum? Vielleicht noch Make-up, Lippenstift, Nagellack, Selbstbräuner und Parfum? Dann blicken Sie auf die Rückseite Ihrer Produkte und zählen die jeweiligen Inhaltsstoffe zusammen – achten Sie besonders auf diejenigen mit den komplexen chemischen Namen. Wenn Sie nicht wissen, von welcher Pflanze dieser Stoff kommt, Sie den Namen nicht auf Anhieb aussprechen können oder dieser mehr als vier Silben hat, so können Sie davon ausgehen, dass Sie diese Substanz lieber nicht in Ihrem Körper haben wollen. Erschreckend viele dieser Inhaltsstoffe haben krebserregende oder hormonähnliche Eigenschaften. In letzterem Falle greifen sie in das hochsensible Hormonsystem des Organismus ein, das eine Vielzahl an

Körperfunktionen reguliert. Die Folgen können unter anderem Unfruchtbarkeit, Übergewicht, Diabetes, Schilddrüsenprobleme, Herz-Kreislaufkrankungen und diverse hormonell bedingte Krebsarten wie Brust- oder Hodenkrebs sein. Auch die immer früher einsetzende Pubertät bei Kindern wird auf derartige Wirkstoffe zurückgeführt.

FALSCHES SICHERHEIT

Aber wie kann es sein, dass gesundheitsgefährdende Chemikalien trotzdem weiterhin in unserer Kosmetik verwendet werden dürfen? Sicherlich können die geringen Mengen dieser Substanzen nicht schädlich sein, sonst würde doch irgendeine Behörde Alarm schlagen und sie verbieten – richtig? Leider ist es nicht ganz so einfach. Innerhalb der EU gilt die Regel, dass Kosmetikhersteller selbst für die Sicherheit ihrer Produkte bürgen müssen; die Überprüfung der diesbezüglichen Angaben erfolgt allerdings nur stichprobenartig. Zudem sind zwar Obergrenzen für gesundheitlich bedenkliche Stoffe gesetzt, doch gelten diese nur für jeweils eine Substanz pro Produkt. Das heißt im Klartext: Ein Duschgel könnte gleich mehrere gefährliche Stoffe in der zulässigen Höchstkonzentration beinhalten, ohne dass damit gegen die Regeln verstoßen würde. Und sollten Sie anschließend noch eine Bodylotion, ein Deo und einen Rasierschaum verwenden, die ebenfalls gesundheitsschädliche Substanzen beinhalten, haben Sie einen potenten Chemiecocktail, der täglich über Ihre Haut in den Körper gelangt.

LANGFRISTIGE FOLGEN

Es heißt, die Dosis mache das Gift. Was in kleinen Mengen unbedenklich erscheint, kann in der Langzeitwirkung aber

völlig unüberschaubare Folgen haben. Labortests geben Aufschluss darüber, wie unser Organismus kurzfristig auf einen bestimmten Stoff reagiert. Unklar bleibt jedoch, wie dieser sich bei täglicher Aufnahme über Jahrzehnte hinweg auswirkt. Oder was passiert, wenn mehrere dieser Chemikalien aufeinandertreffen? Wie reagieren sie miteinander, und welche Folgen hat das über die Dauer unseres Lebens gesehen für unseren Organismus? Die Antwort ist ernüchternd: Man weiß es nicht genau. Natürlich ist unser Körper darauf ausgerichtet, sich gelegentlich mit einer kleinen Dosis Gift auseinanderzusetzen. Ein falscher Pilz aus dem Wald oder der Stich eines giftigen Insekts bedeutete für unsere Vorfahren schließlich nicht gleich das Todesurteil. Wir haben einen gut funktionierenden Abwehr- und Entgiftungsapparat mit auf den Weg bekommen, der uns auch Angriffe von Bakterien, Viren oder Schimmelpilzen überstehen lässt. Doch seit wenigen Generationen neu ist die ständige Belastung mit synthetischen Substanzen. Angesichts der stetig steigenden Anzahl von Krebserkrankungen und Allergien müssen wir uns fragen, inwieweit die kontinuierliche Ladung Chemie aus unseren Lebensmitteln und Pflegeprodukten bei dieser Entwicklung eine Rolle spielt.

NAHRUNG FÜR DIE HAUT

Die Grundregel für die Wahl der Skincare lautet: Was man nicht in den Mund nehmen würde, sollte man auch nicht auf die Haut auftragen!

Mit wachsendem Bewusstsein für Gesundheit und Nachhaltigkeit ist die Nachfrage an »sauberen Hautpflegeprodukten« in den letzten Jahren enorm angestiegen. Allein 2013 verzeichnete der Markt für Naturkosmetik einen Zuwachs von sieben Prozent, wohingegen der für herkömmliche Pflegeartikel keine große

Entwicklung verbuchen konnte. Die großen Konzerne haben den Trend erkannt und sind längst auf den Zug aufgesprungen. Aber nicht überall, wo »natürlich« draufsteht, ist auch »natürlich« drin – genau genommen, in den seltensten Fällen. Nicht jedem vollmundigen Werbeversprechen darf man also Glauben schenken. Und was genau ist eigentlich Naturkosmetik?



Natürlich schön mit Kosmetik- produkten aus frischen Zutaten.

MANGELNDE TRANSPARENZ

Der Begriff »Naturkosmetik« ist bis heute nicht geschützt. So fällt es oft schwer zu beurteilen, was nun wirklich hochwertige und unbedenkliche Pflegeprodukte sind. Es gibt diverse Verbände wie Ecocert oder den BDIH (>), deren Anforderungen an die Kosmetikhersteller allerdings je nach Organisation variieren. Zudem sind nicht alle unbedenklichen Erzeugnisse auch tatsächlich mit einem entsprechenden Siegel gekennzeichnet: So produzieren kleinere Labels teilweise reine und hochwertige Skincare, können sich aber die Zertifizierung nicht leisten.

Dagegen führen große Kosmetikkonzerne den Käufer mit ansprechendem Vokabular oftmals gezielt in die Irre: Schlagworte wie »hypoallergen«, »dermatologisch getestet«, »ohne Parabene« oder »mit echtem XYZ« (wahlweise eine exotische Pflanze, von der Sie noch nie gehört haben, oder eine Substanz mit wissenschaftlich klingendem Namen) suggerieren, dass es sich hier um besonders reine und natürliche Produkte handelt. Bei näherem Betrachten der Inhaltsstoffe zeigt sich aber ein ganz anderes Bild: »Ohne Parabene« bedeutet meistens, dass diese durch andere, weniger erforschte Konservierungsstoffe wie z. B. Phenoxyethanol ersetzt sind. »Hypoallergen« heißt: Diese Substanz löst weniger oft Allergien aus als andere. Bei »dermatologisch getestet« bleibt unklar, was genau wie lange und vor allem an wem getestet wurde.

Fazit: Lassen Sie sich nicht von Marketingphrasen in die Irre führen, sondern beachten Sie einfach das Kleingedruckte. Gute Zutaten wie Pflanzenbutter, ätherische Öle und nicht-synthetische Wirkstoffe finden sich, wenn überhaupt, meist nicht unter den »Top 5« in der Liste der Inhaltsstoffe – je weiter unten sie stehen, desto geringer ist jedoch ihr Anteil am Produkt.



Frische Produkte versorgen die Haut optimal mit Nährstoffen.

MARKE EIGENHERSTELLUNG

Die Wahrheit ist: Wirklich reine Skincare ohne schädliche Zusätze ist teuer und / oder rar. Aber glücklicherweise haben Sie ja bereits eine ganz simple Lösung gefunden – Sie produzieren Ihre Hautpflege einfach selbst! Die Vorteile:

- Transparent Wer seine Pflege selbst herstellt, weiß genau, was NICHT in ihr steckt. Sie ist frei von schädlichen Konservierungsstoffen, synthetischen Düften, genmanipulierten Rohstoffen, industriellen Abfallprodukten wie Paraffinöl und so sauberer als jede Alternative aus dem Handel.
- Simpel Die wenigsten Menschen realisieren, wie einfach es ist, Skincare selbst anzurühren. Sie brauchen kein

Labor, kein Chemiestudium und keine Vorkenntnisse.
Auch wenn es komplexere Rezepte gibt: Mit ein bisschen Öl und einem natürlichen Konsistenzgeber wie Bienenwachs oder Sheabutter können Sie bereits eine Menge Pflegeprodukte für sich und Ihre Familie herstellen.

- Frisch Viele Zutaten in den folgenden Rezepten sind frisch und enthalten noch ihre ursprünglichen Nährstoffe wie natürliche Antioxidantien, Mineralstoffe und Vitamine – sie nähren Ihre Haut von außen!
- Individuell Unsere Haut verändert sich sowohl mit dem Alter als auch mit den Jahreszeiten, dem Hormonhaushalt und unseren Lebensgewohnheiten. Wer seine Skincare selbst herstellt, kann flexibel auf die aktuellen Bedürfnisse eingehen. Besonders Allergiker haben den Vorteil, dass sie reizende Inhaltsstoffe einfach ersetzen oder weglassen können. Zudem wählen wir unsere Produkte hauptsächlich nach dem Duft aus – und den bestimmen Sie ab jetzt ganz allein!
- Clean Bei eigens hergestellter Hautpflege fallen kein Verpackungsmüll, keine giftigen Plastikflaschen, keine langen Transportwege und keine Tierversuche an. Viele Rezepte sind für Veganer geeignet oder lassen sich einfach anpassen. Ihr Kennzeichen ist das grüne Blatt-Icon .
- Preiswert Selbst hergestellte Skincare ist um Längen günstiger als vergleichbare Kosmetik aus dem Handel. Teilweise kostet sie sogar nur einen Bruchteil von nicht-biologischer Luxuskosmetik. Kein Wunder: Die edle Verpackung, ein neues Produktdesign, Marketing, dazu der Hollywoodstar oder das Supermodel, dessen Gesicht die Werbeplakate ziert – das muss bezahlt werden. Der Anteil vom Kaufpreis, der in hochwertigen Zutaten steckt, ist jedoch überschaubar.
- Spaß Wer sein erstes Beauty-Produkt erfolgreich selbst hergestellt hat, weiß, wovon ich spreche. Die cremigen

Konsistenzen, der Duft feiner ätherischer Öle auf der Haut – seine eigene Kosmetik herzustellen, ist ein aufregendes und im wahrsten Sinne des Wortes sinnliches Erlebnis.

- Style Ihre Produkte sollen nicht nur gut wirken und duften, sondern auch fantastisch aussehen. Während Biokosmetik oft altbacken verpackt ist, können Sie das Design Ihrer eigenen Skincare so gestalten, wie es zu Ihnen passt.

Die Vorteile selbst hergestellter Kosmetik sind so zahlreich, dass es eigentlich keine Ausrede mehr gibt. Falls Sie sich noch nicht an Gesichtspflegeprodukte herantrauen, probieren Sie zunächst einfache Rezepte für den Körper. Damit haben Sie schon mal 95 % Ihrer Haut völlig natürlich und ohne Chemie behandelt! Versuchen Sie es mit einem Scrub oder einer Bodybutter. Sie sind so einfach und günstig herzustellen, dass Sie diese Produkte nie wieder im Handel kaufen!



Der feine Duft ätherischer Öle kann Geist, Psyche und Körper positiv beeinflussen. Versuchen Sie es!

DIE WENIGSTEN MENSCHEN REALISIEREN, WIE EINFACH ES IST, SKINCARE SELBST ANZURÜHREN. SIE BRAUCHEN KEIN LABOR, KEIN CHEMIESTUDIUM, KEINE VORKENNTNISSE.

»THE GLOW« HEISS BEGEHRT, ABER SCHWER ERREICHBAR

Wir alle möchten gesund und sauber leben und unseren Körper nicht unnötig mit Chemikalien belasten. Doch was genauso wichtig ist: Wir wollen fantastisch aussehen! The Glow – das bedeutet gesunde, klare, strahlende Haut. Es ist ein Leuchten von innen heraus, das sich nicht mit Cremes, Make-up oder Highlightern nachahmen lässt.



Der Glow ist kein Privileg junger Haut – gesunde Ernährung und ein ausgeglichener Lebensstil lassen die Haut in jedem Lebensalter strahlen!

Es ist der Glow, den die Haut nach einem langen Winterspaziergang besitzt, nach einem Saunagang, nach einer anstrengenden Yogaklasse oder wenn man frisch verliebt ist. Dieses Strahlen ist übrigens kein Privileg junger Haut – es lässt sich in jedem Lebensalter erzielen.

SO KEHRT DER GLOW ZURÜCK

Der Glow ist der heilige Beauty-Gral, heiß begehrt, aber schwer erreichbar. Wir verfolgen zwei Herangehensweisen. Die erste ist die einfachere, hier setzen unsere Rezepte an: Wir verhelfen der Haut von außen zu ihrem natürlichen Strahlen.

Voraussetzung dafür ist eine gesunde und gut gereinigte Hautoberfläche, frei von Schmutz, Make-up-Resten, überschüssigem Talg und Verhornungen – also porentief rein, wie es in der Werbung heißt. Schützen Sie Ihre Haut zudem vor Feuchtigkeitsverlusten, sonst bildet sie schneller Fältchen, reflektiert kein Licht und wirkt dadurch stumpf. Für die Versorgung mit Sauerstoff ist eine gute Durchblutung wichtig. Das alles sind Maßnahmen, die wir mithilfe der selbst hergestellten Skincare in Angriff nehmen.

Doch jetzt zur schlechten Nachricht: Auch wenn die Kosmetikindustrie uns gerne vom Gegenteil überzeugen möchte – Schönheit kommt sprichwörtlich von innen. Nichts, was wir allein von außen auf die Haut auftragen, kann ihr dauerhaft zum Strahlen verhelfen. Um unser Aussehen wirklich nachhaltig positiv zu beeinflussen, müssen wir die Haut auch von innen versorgen. Das erreichen wir mit der richtigen Ernährung, einem optimalen Feuchtigkeitshaushalt, guter Durchblutung und – falls nötig – einer Umstellung unserer Lebensgewohnheiten.

OHNE ANHALTENDE WIRKUNG

Jedes Jahr werden Milliarden von Euro für Anti-Aging-Cremes und -Kosmetik ausgegeben, doch keiner dieser teilweise sehr teuren Artikel hat die Kraft, den Alterungsprozess umzukehren. Je dramatischer und schneller der versprochene Effekt eintreten soll, desto mehr Skepsis ist angebracht. Ein effektives Produkt kann die Zeichen der

Hautalterung kurzzeitig maskieren, indem es zum Beispiel die Haut zusammenzieht und so erste feine Linien mildert. Langfristig kann dieser Effekt jedoch nicht aufrechterhalten werden, da Wirkstoffe wie Kollagen bei äußerlicher Anwendung in den meisten Fällen gar nicht in den Körper eindringen können. Der Grund dafür liegt im Aufbau der Haut, unserem größten und besonders vielseitigen Organ.

DER AUFBAU DER HAUT

Unsere Haut schützt uns vor Umwelteinflüssen, reguliert die Körpertemperatur, den Wasserhaushalt und ist ein wichtiges Stoffwechselorgan. Anhand ihres Aussehens kann man viele Rückschlüsse auf unseren Gesundheitszustand und unser Seelenleben ziehen. Die Haut speichert Wasser und Fett, sondert Schweiß oder Talg ab und erneuert sich fortlaufend selbst. Um sie bestmöglich versorgen zu können, müssen wir verstehen, wie sie grundsätzlich aufgebaut ist.

DIE EPIDERMIS (OBERHAUT)

Die Epidermis ist die oberste, sichtbare Hautschicht und besteht aus mehreren Zellschichten, die übereinandergestapelt sind wie ein Kartendeck. In der untersten Lage wachsen neue Zellen heran, die innerhalb von etwa 30 Tagen an die Oberfläche wandern. Dort sterben sie wieder ab und werden von unten durch neue Generationen ersetzt. Unsere Haut regeneriert sich also ständig selbst. Mit zunehmendem Alter verlangsamt sich dieser Zellerneuerungsprozess, außerdem kann die Haut nun weniger Feuchtigkeit speichern. Die Oberhaut enthält nur einen geringen Wasseranteil und setzt sich hauptsächlich aus Keratinozyten (Hornzellen) und einer dünnen Lipidschicht (Fett) zusammen. Keratin ist wasserabweisend und verleiht der Haut Festigkeit. Eine intakte Lipidschicht schützt vor Feuchtigkeitsverlust und hält