

## 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 m<sup>2</sup> 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 Spazierengehen 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 Stoffwechselltyp 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.

