

4. Primavera Fachakademie

„Pflegen und Heilen der Haut“ 29./30 10.2010

„Über die Haut: Selbstheilungs- und Immunkräfte stärken mit Granatapfelöl und Sheabutter“

Die Haut, unsere wunderbare Hülle

Pflanzenöle und -fette sind wunderbare Produkte in der Hautpflege, auch wenn Aussagen von Fachleuten oft anders lauten. Wenn es um Kosmetikprodukte geht, sind die Angaben von Herstellern, aber auch von Fachleuten extrem unterschiedlich.

Bei der konventionellen Kosmetik geht es primär um das Erscheinungsbild der Haut, u. a. Hautprobleme oder Faltenbehandlung. Versprechungen und Aussagen sind mehr als ungewöhnlich. Im Vordergrund steht das Erscheinungsbild der Haut. Kosmetikpräparate sollten jedoch mehr können als nur Symptome behandeln, denn das kann langfristig fatale Folgen für die Gesundheit haben.

Naturbelassene Pflanzenöle und Pflanzenfette sind starke Helfer, um die Haut bzw. Epidermis zu pflegen, zu schützen, zu sanieren und in ihren vielfältigen Funktionen zu unterstützen. Denn Hautpflege ist auch Gesundheitspflege.

Am Beispiel von Granatapfelöl und Sheabutter möchte ich die Heilkraft der Pflanzenöle/-fette näher erläutern, um die Tragweite einer biologischen Hautpflege besser verständlich zu machen. Doch zuvor noch etwas Theorie.

Welche Voraussetzungen sollten gute Hautpflegeprodukte erfüllen?

Bei der Naturkosmetik steht die Hautgesundheit im Vordergrund. Eine gute Hautpflege sollte die Epidermis in ihren vielfältigen Funktionen stärken und darüber hinaus auch den ganzen Menschen mit in die Pflege einbeziehen, denn die Gesundheit der Haut ist in hohem Maß auch von unserer psychischen Verfassung abhängig. Immunsystem und Mikroorganismen reagieren blitzschnell auf unsere seelischen Befindlichkeiten (Herpes, Stresspickel, Juckreiz etc.).

Die meisten Kosmetikprodukte enthalten jedoch körperfremde Inhaltsstoffe wie „mineralische Fette und Öle“, Duftstoffe, Wirkstoffe, Hilfsstoffe, Emulgatoren oder keimabtötende Konservierungsstoffe, um nur einige zu nennen. Sie schädigen eher die Epidermis in ihren vielfältigen Funktionen wie der Barrierefunktion und dem Zellmilieu, sowie unsere hilfreichen Keime und das Immunsystem.

Um ihre Heilkraft der Pflanzenöle und -fette besser verständlich zu machen, möchte ich Sie zuerst etwas ausführlicher in die wunderbare Welt der Epidermis – der Oberhaut – entführen. Dieser belebte Mikrokosmos steht immer mehr im Blickpunkt der Wissenschaft.

Schutzschild Epidermis – ein hochintelligentes Abwehrsystem

Die Epidermis als Grenzorgan stellt neben dem Darm wohl mit das ausgeklügeltste und intelligenteste Abwehrsystem des Körpers dar. Mit ihr steht und fällt unsere Gesundheit. Sie ist mit allen anderen Immunsystemen des Körpers auf das Engste verbunden und vernetzt. Alle diese Systeme bilden zusammen ein faszinierendes Immunnetzwerk, das uns vor Umwelteinflüssen, Fremdstoffen und Krankheitskeimen schützt.

Dabei bildet die Epidermis gleich mehrere „Schutzwälle“: den Hydrolipidmantel („Säureschutzmantel“), die Hornschichtbarrieren und das epidermale Immunsystem. Jede Zelle der Epidermis, die Hautflora, das Zellmilieu mit seinen Abwehrzellen, aber auch der Hydrolipidmantel erfüllen wichtige immunologische Aufgaben. All diese verschiedenen Zellen der Epidermis sind Spezialisten in Sachen Abwehr.

Der Hydrolipidmantel: sehr belebt und dicht besiedelt

Der äußerste Schutzwall – die erste Barriere der Haut – wird vor allem durch den Hydrolipidmantel gebildet, der der Epidermis als Oberflächenfilm aufliegt. Er ist eine körpereigene Emulsion (d. h. eine Mischung aus Wasser und Fett), die die Epidermis vor dem Austrocknen schützt. Zusätzlich weist er noch antibakterielle, antimykotische (pilzabwehrende) und leicht antivirale (virenabwehrende) Eigenschaften auf.

Bakterien, unsere lebenswichtigen Freunde und Helfer

Der Hydrolipidmantel ist ein äußerst attraktiver Lebensraum für Milliarden von Bakterien, Pilzen und Viren. Sie „residieren“ von Geburt an auf unserer Haut und werden **residente Keime** (Englisch: *domain bacteria*, was übersetzt so viel wie „häusliche Bakterien“ bedeutet) genannt. Sie bilden unsere physiologische Hautflora.

Es sind lebensnotwendige Keime, die seit Millionen von Jahren mit dem Menschen eine innige Lebensgemeinschaft zu beiderseitigem Vorteil, Symbiose genannt, eingegangen sind. Die Hautflora erfüllt zwei ganz wichtige Funktionen: Zum einen sind sie die wichtigsten Trainingspartner unseres Immunsystems. Außerdem bilden sie einen dichten Bakterienrasen (Kolonien), der die Haut vor pathogenen und fremden Keimen schützt. Daneben produzieren ca. ein Viertel der residenten Keime antibakterielle Substanzen wie z. B. Bakteriozine, die nur gegen Fremdkeime wirken.

Immer wieder liest man in der Literatur, dass die Hautflora aus harmlosen Keimen besteht, die nicht schaden. Das stimmt nicht. Es sind absolut lebensnotwendige Keime! Ohne sie wäre der Mensch allen Krankheitserregern in seiner Umwelt völlig wehrlos ausgeliefert.

Damit sich unsere lebens- und liebenswerten Mitbewohner wohlfühlen, ist der Hydrolipidmantel einer gesunden Haut schwach sauer (pH-Wert etwa 5,6-6,5) und wird daher häufig auch als „Säureschutzmantel“ bezeichnet – ein etwas unglücklicher Ausdruck, denn es ist nicht die Säure, die uns schützt, sondern es sind die Bakterien und die Epidermiszellen. Richtig wäre der Begriff „Bakterienschutzmantel“, aber das klingt für den hygienebewussten Menschen nicht verlockend. Für die residenten Bakterien ist das leicht saure Milieu ein optimaler Lebensraum. Gebildet wird er v. a. aus Schweiß und sauren Stoffwechselprodukten der Bakterien (z. B. Milchsäure).

Die **transienten Keime** (Engl. *host bacteria*, also „Gastbakterien“) sind sogenannte Anflugskeime oder „Gäste“, die sozusagen auf der Durchreise sind. Manche von ihnen bleiben auch länger und richten sich bei uns wohnlich ein, dann nennt man sie **temporär residente Keime**. Dazu gehört z. B. auch der gefürchtete bakterielle Erreger *Staphylococcus aureus*. Bei einem gut funktionierenden Immunsystem und einer ausgeglichenen Hautflora stört er uns absolut nicht. Denn der leicht saure Lebensraum (der Hydrolipidmantel) mit den residenten Keimen ist wenig attraktiv für krankmachende Keime und schützt so den Menschen vor Fehlbesiedlungen. Nur ein winziger Bruchteil der Bakterien gehört zu den Krankheitserregern. Und selbst diese müssen regelmäßig in geringen Dosen aufgenommen werden, um das Immunsystem fit zu halten.

Ist das Immunsystem aber geschwächt – sei es durch Stress, Medikamente oder auch falsche Pflege- und Reinigungsmittel –, so schlagen die sonst harmlosen Winzlinge erbarmungslos zu.

Sehr „lebendige“ Hornschicht

Wird die erste Barriere trotzdem von Fremdstoffen und Bakterien durchbrochen, tritt der nächste Verteidigungswall in Aktion: Die Hornschichtzellen (Corneozyten) mit ihren Barrieren und ihrem einzigartigem Immunsystem.

Ca. 90 % aller Epidermiszellen sind Keratinozyten (hornbildende Zellen), die gemeinsam mit den Hautbarrieren die vielfältigen Angriffe körperfremder Substanzen oder infektiöser Keime aus der Umwelt abwehren. Einige Stadien der Keratinozyten sind in der Lage, zu phagozytieren, das heißt, schädliche Zellen zu „fressen“. Andere Zellen können feindliche Zellen im Direktkontakt abtöten. Zielzellen sind vorrangig Tumorzellen. Bei den Abwehrvorgängen kommunizieren die Zellen auch untereinander mittels einer Vielzahl von chemischen Signal- oder Botenstoffen. Keratinozyten können aktiv nach einer Infektion Immunmodulatoren produzieren. Das sind Stoffe, die das Immunsystem positiv beeinflussen. Bei Bakterienalarm bilden sie spezielle antimikrobielle Proteine gegen feindliche „Siedler“.

Die Hornzellenschicht wird auch Barriere, Reinsche Barriere oder Hornschichtbarriere genannt. Sie ist eine der raffiniertesten und effizientesten biologischen Barrieren. Die Zellen sind wie eine „Ziegelmauer“ („Ziegelstein-Mörtel-Modell“) aufgebaut. Zwischen den Zellen befindet sich der sogenannte „Zellkitt“ oder „Zellmörtel“, der aus unterschiedlichen Lipiden besteht. Er hält die „Ziegelsteine“ (die

Hornzellen) zusammen. Neue Forschungen zeigen, dass „tote“ Hornzellen genauso miteinander verbunden sind und miteinander kommunizieren wie alle Gewebszellen. Corneodesmosome (hakenähnliche Proteinstrukturen) der Hornzellen „vernieten“ die Zellen. Sogenannte *Tight junctions* der Hornzellen (Engl. für „enge Verbindungen“), „verzahnen“ und „verkleben“ die Hornzellen untereinander und geben den Barrieren zusätzlich Halt und mechanische Stabilität. Diese Strukturen verhindern weitgehend den Verlust von Wasser aus tieferen Schichten und sind ein perfekter Schutz, um das Eindringen von Fremdstoffen wie Chemikalien, Allergenen und körperfremden Bakterien zu verhindern. Die Kommunikation der Hornzellen miteinander erfolgt durch winzige Kanäle, die sogenannten *Gap junctions* (Engl. etwa: „Verbindungen mit Lücken“).

Störungen der Barrierefunktionen der Haut scheinen eine zentrale Rolle bei den meisten Hautproblemen zu spielen. Seien es die empfindliche, irritierte, entzündete, atopisch-trockene Haut, insbesondere die gereizte Altershaut, oder Ekzeme. Primäres Ziel einer Hautpflege sollte die Verbesserung der Barrierefunktionen sein.

Langerhans-Zellen: Außenposten des Immunsystems

Langerhans-Zellen können wir als Außenposten des Immunsystems bezeichnen. Sie befinden sich in der Nähe der Basalzellschicht, nehmen eingedrungene Fremd- und Schadstoffe auf und geben die Information über den „Angriff“ an die Lymphknoten weiter. Daneben können sie Eindringlinge wie z. B. Bakterien, Viren und Tumorzellen angreifen und unschädlich machen. In der Epidermis selbst entfernen sie neoplastische Klone, eine Form von Krebs im Frühstadium.

Bakterien & Co. auch in der ganzen Epidermis

Untersuchungen haben gezeigt, dass residente Keime nicht nur den Hydrolipidmantel bewohnen, sondern auch innerhalb aller Epidermiszellen und -schichten zu finden sind. Dort setzen sie sich mit Fremdkeimen auseinander und „trainieren“ vor Ort die Keratinozyten.

Keimfreiheit gibt es nicht, und sie ist auch gar nicht erwünscht! Schon während der Geburt nimmt das Neugeborene mütterliche Bakterien auf, die die Haut und die Schleimhäute besiedeln. Das Immunsystem benötigt den ständigen Kontakt mit Bakterien, um sich auszubilden und trainiert zu werden. Neben dem Darm ist die Haut das größte Abwehrorgan des Körpers.

Übrigens beherbergt der Mensch 10-mal mehr Mikroorganismen oder Keime, als er Körperzellen hat. Das heißt, auf eine Körperzelle kommen ca. 10 Keime. Wir sind ein einzigartiges wandelndes ökologisches System.

Der mit Bakterien und Co. besiedelte Mensch steht zurzeit weltweit im Blickpunkt der Forschung. Die Ergebnisse zwingen uns zum Umdenken, denn übertriebene Hygiene, unphysiologische Pflege- und Reinigungsmittel, synthetische Duft- und Wirkstoffe machen Bakterien das Leben schwer und uns buchstäblich krank. Der Kampf gegen unsere hilfreichen Keime schwächt das Immunsystem und ist ein Kampf gegen uns selbst!

Der Mikrokosmos Zellmilieu hält Mensch und Zellen gesund

Ich möchte Sie in die spannende Welt des Zellmilieus der Körperzellen entführen, den „Raum außerhalb der Zellen“, der ein wahrer Mikrokosmos ist.

Das ursprüngliche Milieu eines Einzellers war das Urmeer. Hier fand der Stoff- und Informationsaustausch statt. Beim Menschen mit ca. 60 Billionen Zellen sieht das Milieu, d. h. der Lebensraum der Zellen, natürlich etwas anders aus. Das Milieu der menschlichen Zellen ist das Binde- oder Grundgewebe, das zu bis zu 90 % aus Wasser besteht. Es hat immer noch die gleiche ionale Zusammensetzung wie das Meer, d. h. es enthält die gleichen Salze oder Ionen.

Das Binde- oder Grundgewebe besteht aus **Bindegewebszellen** und der **extrazellulären Matrix (EZM)**. Die EZM besteht aus faserigen Bestandteilen, die ein dreidimensionales Netzwerk bilden. Darin ist eine formlose, wässrige Substanz eingebettet: die Grundsubstanz.

Die **Grundsubstanz** besteht aus wasserreichen, stark vernetzten Riesenmolekülen (Zucker-Eiweiß-Komplexe), die Molekularsiebfunktionen haben. Der gesamte Stoffwechsel muss durch dieses „Sieb“, um zu den Zellen zu gelangen. Die Grundsubstanz ernährt die Zellen, entsorgt abgestorbene Zellen und ist daneben ein hocheffizientes Informations- und Transportsystem. Sie ist das Milieu aller Zellen, und jede Zelle „badet“ in ihr. Die Grundsubstanz ist die Drehscheibe des Lebens. Hier findet die Zellkommunikation statt. Zellen „sprechen miteinander“ mit Hilfe von Botenstoffen, informieren sich, was im Menschen gerade so vor sich geht, und entwickeln dann Überlebensstrategien.

Hier findet man auch Bindegewebszellen, wie z. B. die ortsansässigen Fibroblasten, die für den Aufbau der Grundsubstanz zuständig sind, sowie Makrophagen (Fresszellen), die die Grundsubstanz nach Bedarf wieder abbauen können. Die Makrophagen durchwandern die Grundsubstanz und können durch Phagozytose („Fressen“) Bakterien und abgestorbene Zellen aufnehmen. Sie sind die „Waffen“ eines uralten, hochentwickelten biologischen Systems: Denn die Grundsubstanz ist das evolutionär älteste und wichtigste Regulations-, Informations- und Abwehrsystem. In ihr münden die Kapillaren (kleine Blutgefäße) und das vegetative Nervensystem. Das Lymphsystem hat dort seinen Ursprung. An keiner Stelle des Körpers berühren die Nerven und Gefäße unmittelbar die Zellen. Immer ist die Grundsubstanz der Vermittler.

Sie ist auch der Ort der Selbstheilungskräfte und der Gefühlswahrnehmung. Die Grundsubstanz nimmt also nicht nur chemische Stoffe auf und verarbeitet sie, sondern auch alle Gedanken, Gefühle und Emotionen, die die Körperchemie beeinflussen.

Das Zellmilieu: meist eine Mülldeponie

Meistens jedoch ist unser Zellmilieu heute eine mittlere Mülldeponie, insbesondere durch körperfremde (d. h. unphysiologische) Stoffe. Dazu gehören viele Kosmetikprodukte. Sie enthalten oft unphysiologische Stoffe wie Konservierungsstoffe, „Fette“ und „Öle“, Wirkstoffe, Emulgatoren, aber auch waschaktive Substanzen (Syndets) und schwer abbaubare synthetische Duftstoffe. Diese machen der Epidermis das Leben schwer.

Zahllose Stoffwechselfunktionen, die ständig in der Grundsubstanz ablaufen, werden erheblich gestört. Noch nie zuvor wurden Menschen mit so unbeschreiblich vielen chemischen Stoffen konfrontiert, die für den Organismus völlig unbekannt sind.

Pflanzenöle sind starke Helfer, um das Zellmilieu zu sanieren und Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Bei der Pflege mit Pflanzenölen und -fetten kann es daher auch kurzfristig zu unspezifischen Hautreaktionen kommen, wenn die Haut lange mit unphysiologischen Kosmetikprodukten gepflegt wurde. Das darf aber nicht mit „allergischen“ Reaktionen verwechselt werden. Die Naturheilkunde spricht von „überlastetem“ Bindegewebe. Die stoffwechselaktiven Fettsäuren entschlacken das Milieu der Haut, „wecken“ die Zellen buchstäblich auf und aktivieren zahllose Regelsysteme.

Geheimnisvolle Basalmembran

Die unterste Schicht der Epidermis ist die Basalzellschicht (Stratum basale). Milliarden von Keratinozyten teilen sich ständig, um die Epidermis mit neuen Zellen zu versorgen. Um zu verstehen, wie die Zellteilung gut funktioniert, müssen wir die nächste Schicht betrachten. Zwischen Basalzellschicht und Lederhaut (Derma) befindet sich eine hauchdünne, zellenlose Basalmembran, die u. a. aus kollagenen Fasern besteht. Nur im Elektronenmikroskop ist sie zu sehen. Sie trennt bzw. verbindet die Basalzellschicht der Epidermis mit der Lederhaut (Derma).

Aber was ist nun so geheimnisvoll an der Basalmembran? Es handelt sich um eine spezialisierte Form der extrazellulären Matrix (= EZM, Zellmilieu), die auf engstem Raum zusammengedrängt ist. Tief in ihr verankert sind die Keratinozyten. Die Basalmembran ist lebensnotwendig für die Zellen, denn die Entwicklung und Differenzierung der Zellen ist nur durch die Basalmembran möglich. Ohne sie könnten sich die Keratinozyten nicht richtig teilen oder bleiben in einem undifferenzierten Zustand. Sie wissen nicht, wo oben oder unten ist.

Die Basalmembran ist das große Kommunikations- und Informationszentrum. Sie spielt bei Wundheilung, Infektionen durch Bakterien, Entzündungsprozessen, Immunabwehr, Autoimmunerkrankungen oder Krebserkrankungen eine wichtige Rolle. Sie ist für das Überleben und die Genesung der Zellen lebensnotwendig.

Biologische Hautpflege mit Pflanzenölen und -fetten

Unphysiologische Hautpflegeprodukte, auch synthetische Duftstoffe, können die Basalmembran in ihren Funktionen erheblich stören, wohingegen Pflanzenöle und -fette als echte Stoffregulatoren die Basalmembran stärken. Das A und O, um die Haut gesund und funktionstüchtig zu halten, ist eine biologische Hautpflege. Naturbelassene Pflanzenöle und Pflanzenfette sind Multitalente für die Gesunderhaltung der Epidermis. Sie unterstützen das sensible „Ökosystem Epidermis“ mit seinen zahllosen Funktionen. Sie dringen tief in die Haut ein und können sie zur Selbsthilfe anregen. Zur biologischen Hautpflege gehört aber auch die Reinigung der Haut.

Hautreinigung

Normalerweise benötigt die Haut keine intensive Reinigung, denn durch Abschuppung der Hornschüppchen, unterstützt von residenten Bakterien, reinigt sie sich praktisch selbst. Nicht waschen? Das macht einen schlechten Eindruck. Seifen sind aber heutzutage out. Favorisiert werden – auch von Fachleuten – heute Syndets. Das Wort setzt sich aus den Begriffen „synthetisch“ und „Detergens“ (Reinigungsmittel) zusammen, bedeutet also „künstliches Reinigungsmittel“.

Syndets sind unglaublich billig, stark reinigend und schäumen herrlich, und sie sollen besser als Seifen sein, da sie meistens einen leicht sauren pH-Wert von etwa 5,5 haben und so den Hydrolipidmantel schützen sollen. Das klingt gesund. Doch in Wahrheit stellen die Syndets, ob flüssig, cremig oder fest, für die Epidermis und ihre friedlichen Mitbewohner ein großes Problem dar: Die waschaktiven Substanzen entfetten den Hydrolipidmantel und schädigen die natürliche Hautflora. Es entstehen „Löcher“ in den Hornschichtbarrieren, und die Zellmembranen der Hautzellen und der Immunzellen werden durch die stark entfettenden Eigenschaften der Syndets empfindlich gestört. Pathogene Keime haben dann leichtes Spiel und finden ihren Weg auch in tiefere Zonen der Epidermis, ebenso wie andere Fremdstoffe; beide stören das Immunsystem nachhaltig.

Reinigung mit Pflanzenölseifen

Überfettete Pflanzenölseifen – hier werden noch zusätzlich zu den Grundsubstanzen wertvolle pflanzliche Öle und -fette zugeführt –, hingegen sind ausgezeichnet für die Hautpflege, denn sie unterstützen die Epidermis in ihren Funktionen. Sie reinigen schonend, ohne auszutrocknen.

Für die Herstellung von reinen Pflanzenölseifen werden ausschließlich wertvolle pflanzliche Öle, -fette und oft natürliche ätherische Öle verwendet. Besonders pflegende Fette und Öle sind z. B. Sheabutter, Avocadoöl, Olivenöl. Beim Waschen verringert sich die Bakterienzahl, und die Haut wird alkalisch, aber das wird sofort durch intensives Wachstum der residenten Bakterien ausgeglichen. Pflanzenseifen sind unseren „Mitbewohnern“ bekannt. Die Fettsäuren der Pflanzenseifen sind Nahrung für „gute“ Bakterien, sie vermehren sich explosionsartig, und durch ihre sauren Stoffwechselprodukte bekommt der Hydrolipidmantel wieder seinen physiologischen sauren Charakter. Auch heute setzt man in der Medizin noch Kernseife zur Beschleunigung der Wundheilung ein.

Gerade in der Alten-, Baby- und Kinderpflege oder bei empfindlicher Haut sollten keine Syndets verwendet werden.

Am Beispiel Sheabutter und Granatapfelöl möchte ich nun die ausgezeichnete Wirkung der Pflanzenfette und -öle in der Hautpflege näher erläutern.

Sheabutter - Hautpflege vom „Baum des Lebens“

Der Sheabutterbaum gehört zur Pflanzenfamilie der Sapotengewächse (Sapotaceae). Sein botanischer Name lautet *Vitellaria paradoxa* (veraltet: *Butyrospermum parkii*). Der Namensgeber des Sheabutterbaums war der schottische Afrikaforscher Mungo Park, daher der ursprüngliche botanische Name *Butyrospermum parkii*. *Butyro* kommt aus dem Griechischen für Butter, und *sperma*, ebenfalls Griechisch, bedeutet Samen.

Der Name *Shea* leitet sich vermutlich von der afrikanischen Bambara-Sprache ab, in der *sii* heilig heißt. Ein heiliger Baum ist er wirklich. In der glutheißen zentralafrikanischen Sub-Sahelzone, die von Senegal bis Uganda reicht, wächst der Sheabaum. Diese Zone wird auch „Shea-Gürtel“ genannt. Er wird von der bitterarmen Bevölkerung, die unter schwierigsten Bedingungen lebt, als heiliger Lebensbaum verehrt. Er hat einen hohen mythologischen Stellenwert in der afrikanischen traditionellen Medizin und darf nicht abgeholzt werden, denn er bietet den Menschen wichtige Lebensgrundlagen. Man bezeichnet ihn als „Heiligen der Savanne“ oder „Baum des Lebens“. Was für symbolträchtige Namen!

Der ca. 15 m hohe Sheabutterbaum kann über 100 Jahre alt werden, und bis zu diesem Alter können seine Früchte auch geerntet werden. Es dauert jedoch 20 bis 30 Jahre, bis er seine ersten Früchte trägt. Die aprikosengroßen Beeren enthalten einen kastaniengroßen Kern. Aus diesen Samen wird die Sheabutter gewonnen. Diese bis zu 4 cm großen Nüsse enthalten ungefähr 50 % Fett. Das gräulich gelbliche Fett der Nüsse ist fest, spröde, butterartig und eigenartig zäh-krümelig. In seiner heißen Heimat ist es jedoch fast flüssig.

Traditionell wird die Sheabutter von Frauen hergestellt. Die pflegenden, heilenden und schützenden Eigenschaften der Sheabutter sind außerordentlich, sie wird auch „Gold der Frauen“ genannt. Sie galt und gilt bei den Einheimischen als bewährtes Hautpflegemittel, das sowohl Kinder als auch Erwachsene verwenden. Das Fett mit seinem besonders hohen Gehalt an heilenden Fettbegleitstoffen bietet einen fabelhaften Schutz vor Umwelteinflüssen. Es ist aber auch eines der hautpflegensten Pflanzenfette überhaupt. Es versorgt die Haut mit Feuchtigkeit, ist wundheilend, wehrt Bakterien ab, saniert den Hydrolipidmantel, glättet und beruhigt eine irritierte und problematische Haut.

Was ist so einzigartig an diesem Pflanzenfett?

Bei Pflanzenölen und -fetten stehen primär die Fettsäuren der Pflanzenöle und -fette im Blickpunkt der Forschung, insbesondere die hochungesättigten Fettsäuren wie Linolsäure oder alpha- und gamma-Linolensäure. Die Eigenschaften der Fettsäuren allein können jedoch nicht die beeindruckenden Heilwirkungen der Sheabutter auf der Haut erklären, denn sie wird vorwiegend von den gar nicht besonders spektakulären gesättigten Fettsäuren (ca. 48 %) und der einfach ungesättigten Ölsäure (ca. 49 %) geprägt.

Die Bäume sind Überlebenskünstler, die intensive und lange Hitzeperioden ertragen müssen. So haben ihre relativ stabilen gesättigten Fettsäuren und die Ölsäure den Vorteil, dass sie nicht so schnell ranzig werden. Damit der Keimling gute Startbedingungen hat, bildet der Sheabutterbaum vermehrt Schutzstoffe (Fettbegleitstoffe), um das kostbare Fett optimal zu schützen.

Fettsäuren in der Hautpflege

Alle pflanzlichen Fettsäuren haben im Zusammenspiel mit den Begleitstoffen eine positive Wirkung auf die Epidermis. Sie sind lebenswichtige Bausteine für gut funktionierende Zellmembranen der Hautzellen wie Keratinozyten und Immunzellen, den Hydrolipidmantel, die Hornschichtbarrieren, die Epidermiszellen, das Immunsystem und das Zellmilieu. Die kleinen stoffwechselaktiven Moleküle der Pflanzenöle und -fette haben antimikrobielle Eigenschaften gegen pathogene Keime. Durch Spaltung der pflanzlichen Fette und Öle in Fettsäuren und Glycerin sinkt der pH-Wert der Haut auf 5,5–6,5 ab. Die Fettsäuren sind gleichzeitig „Nahrung“ für unsere „guten“ Hausbewohner und fördern so das natürliche Gleichgewicht der Mikroorganismen. Im Gegensatz zu den Mineralölen durchdringen die kleinen Fettmoleküle sofort alle Epidermisschichten bis hinab zur Basalmembran und zur Dermis (Lederhaut). So lässt sich auch die wundheilende Wirkung erklären. Die stoffwechselaktiven Moleküle verteilen sich im Milieu um die Hautzellen und treten so mit den zahllosen Rezeptoren (Andockstellen) des Zellmilieus in Kontakt. Im Zusammenspiel mit den Fettbegleitstoffen bilden sie einen exzellenten Barrierschutz.

Fettbegleitstoffe, die „Hausapotheke“ der Pflanzen

Fettbegleitstoffe haben die autonomen Pflanzen in Millionen von Jahren als hochintelligente Abwehrstrategien und Schutzmaßnahmen entwickelt. Sie sind sozusagen die pflanzliche „Hausapotheke“ gegen Viren, Bakterien und Co. Sie sind auch entscheidend für die Wirksamkeit der Pflanzenöle und prägen mit ihren Charakter. Wir Menschen sind die Nutznießer.

Die einzigartige Heilwirkung der Sheabutter lässt sich nur durch den hohen Anteil an Fettbegleitstoffen erklären. Im Vergleich zu anderen pflanzlichen Speisefetten und -ölen hat Sheabutter den höchsten Anteil an Begleitstoffen, darunter ungewöhnlich viele sogenannte Triterpenalkohole. Diese Stoffe sind Bestandteile von pflanzlichen und tierischen Wachsen und schützen unter anderem die pflanzlichen Oberflächen vor Austrocknung und Befall durch Mikroorganismen. Dasselbe tun sie auch bei unserer Haut. Sie unterstützen außerdem den Heilungsprozess der Haut bei Verletzungen und Entzündungen. Daneben haben sie feuchtigkeitsbindende Eigenschaften, machen die Haut streichelweich und zart. Ihr positiver Effekt auf das kollagene Bindegewebe der Lederhaut soll Hautalterung und Faltenbildung vorbeugen.

Daneben findet man das wundheilende Allantoin, Vitamine und zahllose weitere Stoffe. Auch wenn man die Wirkstoffe schon teilweise kennt, so lassen sich die ausgezeichneten Eigenschaften der Sheabutter damit allein noch nicht erklären. Es scheint

wohl so zu sein, dass die Gesamtheit der Inhaltsstoffe – Tausende an der Zahl – einen synergistischen Effekt bewirkt.

Sheabutter ist universell einsetzbar und lässt sich fabelhaft mischen mit anderen Ölen oder Fetten wie Kokosfett, Olivenöl, Avocadoöl oder Sanddornöl, um nur einige zu nennen. In der Kosmetik wird sie auch als Konsistenzgeber verwendet: Cremes mit Sheabuttergrundlage lassen sich sehr gut auf der Haut verteilen und sind besonders wirkungsvoll, weil sie die Haut in ihren Funktionen unterstützen. Besonders gern mische ich es mit dem wertvollen Granatapfelöl. Diese Mischung ist der reinste Luxus und verwöhnt die Haut, aber auch die vaginale Schleimhaut der Frauen.

Granatapfelöl: ein echter Exot unter den Pflanzenölen

Der kleine Granatapfelbaum mit dem botanischen Namen *Punica granatum* gehört zur Pflanzenfamilie der Granatapfelbaumgewächse (Punicaceae). Wichtige Anbaugeländer sind die Mittelmeerländer. Er soll der „Baum der Erkenntnis“ aus dem Garten Eden sein. Die experimentierfreudige Eva soll der Sage nach den berühmten Apfel – die verbotene Frucht – gepflückt und verspeist haben. Höchstwahrscheinlich hat die kluge Eva gewusst, wie hilfreich dieser Apfel ist. Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen inzwischen die Heilkraft der ungewöhnlichen Frucht, die vollgepackt ist mit wertvollsten „Schutzstoffen“, den sekundären Pflanzenstoffen, sei es im Saft oder im Öl.

Alles an dem Bäumchen ist ungewöhnlich, exotisch und einmalig. So gibt es weltweit keine näher mit ihm verwandte Pflanzenart. Und ebenso ungewöhnlich ist sein wertvolles und einzigartiges, sehr teures Öl. Es gibt kein vergleichbares Pflanzenöl mit dieser ungewöhnlichen Zusammensetzung an Fettsäuren.

So wird das Granatapfelöl neben der einfach ungesättigten Ölsäure (ca. 10 %) vorrangig von hochungesättigten Fettsäuren geprägt; zum einen von der bekannten Linolsäure (ca. 10 %), und zum anderen von der hochungesättigten Punicinsäure (ca. 68 %). Diese Fettsäure ist eine konjugierte Fettsäure, die im Pflanzenreich nur selten vorkommt. Sie ist eine modifizierte Linolensäure mit drei Doppelbindungen. Entgegen verbreiteten Aussagen gehört sie aber nicht zu den gängigen, ungesättigten Omega-3- oder Omega-6-Fettsäuren, sondern ist eine Omega-5-Fettsäure, die mit der Gamma-Linolensäure, einer Omega-6-Fettsäure, nicht vergleichbar ist.

Die Linolsäure (enthalten z. B. in Sonnenblumenöl) ist ein wichtiger Baustein der Zellmembranen. Sie sorgt für intakte Hautbarrieren, kann gestörte Barrieren wieder regenerieren und zu hohem Wasserverlust unterbinden. Sie kann Enzyme aktivieren, die die Barrieren stabilisieren. Daneben fördert sie die Zellteilungsrate, stärkt das Immunsystem sowie die Wundheilung und schützt die Haut vor Umwelteinflüssen wie chemischen Substanzen.

Aus den Erfahrungen bei der Anwender und ihren Beobachtungen kann man rückschließen, dass die Punicinsäure ein intensiver „Zellaktivator“ und

Stoffwechselregulator ist, indem sie zahllose Regelsysteme im Körper und auf der Haut aktiviert bzw. reguliert. Nach meinen langjährigen Erfahrungen ist sie ein Spezialist, um das epidermale Immunsystem wieder in Schwung zu bringen. Sie reduziert eine vorzeitige Alterung und pflegt strapazierte Schleimhäute, insbesondere im Vaginalbereich. Denn die andere Spezialität des Öls sind ihre ungewöhnlichen Fettbegleitstoffe wie die wertvollen Phytoöstrogene, die jedoch keine krebserregenden Eigenschaften haben, sondern regulierend auf den Hormonhaushalt einwirken. Daneben enthält es Phytosterole, Flavonoide und viele weitere Stoffe. Die einzigartige Komposition des Granatapfelöls wirkt sich bei innerer Einnahme ausgezeichnet positiv auf den Hormonhaushalt aus, wie z. B. die Stresshormone oder die Sexualhormone.

Heute kann man mit wissenschaftlichen Untersuchungen nur teilweise nachvollziehen, wie Tausende Fettbegleitstoffe im Zusammenspiel mit den Fettsäuren die zahlreichen Zellfunktionen der Haut und des menschlichen Organismus regulieren und aktivieren. Sie regenerieren gestörte Barrieren, sind potenzielle Radikalfänger, beugen Entzündungen vor, schützen vor Hautkrebs, wirken wundheilend, regulieren die Hautflora – auch in den tieferen Schichten der Epidermis –, und sie stärken das epidermale Immunsystem. Hautpflegeprodukte mit wertvollen Pflanzenölen und -fetten sollten vorbeugend in der Pflege verwendet werden, um gesundheitlichen Problemen und Hautproblemen vorzubeugen.

Kluge Pflanzen

In meinem Vortrag habe ich viel von Inhaltsstoffen gesprochen. Die Wissenschaft zerlegt Pflanzen, um nach der Wirksubstanz zu suchen. Dabei finden sie auf einmal problematische oder gar „toxische“ Stoffe. Pflanzen sind aber nicht ein „Bündel“ Inhaltstoffe, wenn möglich immer mit der gleichen Zusammensetzung. Wir haben es mit Produkten von Pflanzen d.h. von Lebewesen, zu tun. Sie schenken uns mit den Produkten auch Lebenskraft und Lebensenergie.

Pflanzen sind „fühlende“ Lebewesen. Zurzeit erfolgt ein Umdenken und immer mehr Forscher entdecken, dass Pflanzen zu erstaunlichen Intelligenzleistungen fähig sind. Das Wort Intelligenz stammt vom lateinischen „inter-legere“ ab, also „wählen zwischen“. Und genau das können alle Pflanzen bzw. Lebewesen. Sie „fühlen, planen, erinnern sich, kommunizieren miteinander, warnen sich und passen sich blitzschnell der neuen Lebenssituation an (Adaptation). Dies zeigt sich z.B. in veränderten Fettmustern und „Schutzstoffen“. Inhaltsstoffe sind nicht alles. „Das Ganze ist **mehr** als die Summe seiner Teile“. Dieser Spruch von Aristoteles entspricht mehr denn je der modernen Physik. Die energetische Seite wird bei Pflanzenprodukten zu wenig beachtet. Der „Ganzheitsbegriff“ wurde durch die Quantenphysik Anfang des letzten Jahrhunderts geprägt. Sie ist die „Sprache der Natur“. Alles ist miteinander vernetzt und informiert. Sie hatte damals das naturwissenschaftliche, rationale Denken auf den Kopf gestellt. Jedoch ohne Folgen.

Rationales, analytisches Denken ist weiterhin Grundlage der unterschiedlichen wissenschaftlichen Disziplinen. Pflanzenöle und –fette sind Geschenke der Natur mit denen wir achtsam umgehen sollten und nicht nur „wissenschaftlich“.



Ruth von Braunschweig

- Studium der Biologie und Chemie in Göttingen, Freiburg, Graz. Forschte 2 Jahre an der Meeresbiologischen Anstalt Helgoland.
- Abschluss: Dipl. Biologe, Göttingen
- Abschluss: 1. und 2. Staatsexamen für das höhere Lehrfach (Biologie und Chemie), Göttingen
- Unterrichtstätigkeit am Gymnasium
- Langjährige wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Universität Kassel am Institut für Sport und Sportmedizin der Universität Kassel: Projekt „Stressbewältigung bei Leistungssportlern“.
- Seit 1992 Heilpraktikerin mit den Schwerpunkten Aromatherapie, Phytotherapie, Biologische Medizin, Stressbewältigung, Biologische Hautpflege
- Langjährige Dozentin an einer Heilpraktikerschule (Hypokratesschule) sowie staatl. anerk. Kosmetikfachschule
- Aufbau und Leitung einer staatlich anerkannten Kosmetikfachschule in der Hypokratesschule (Kassel) für „Ganzheitliche Biologische Hautpflege“ in Kassel
- Seit vielen Jahren ist Ruth von Braunschweig Seminarleiterin und Referentin bei Aus- und Weiterbildung für Aromatherapeuten im In- und Ausland
- Langjähriges Vorstandsmitglied „Forum Essenzia“; Ehrenmitglied Aromaforum Österreich, Ehrenmitglied Aromaforum International (Deutschland)
- National und international wurde Ruth v. Braunschweig als Autorin einer Reihe von Fachartikeln, Fachbüchern wie z. B. „Praxis Aromatherapie“ und „Pflanzenöle“ die auch in französischen, chinesischen und japanischen Ausgaben erschienen, bekannt.

Ruth v. Braunschweig ist verheiratet, hat zwei erwachsene Kinder und lebt im Raum Kassel