

# WirkstoffLEXIKON

TEIL 2

**UNREINE HAUT, TEIL 2** – Naturkosmetik mit ätherischen Ölen, Pflanzenölen und -wässern stärkt die Haut und aktiviert ihren Eigenschutz. In unserer Serie „Wirkstofflexikon“ stellt Ihnen Naturkosmetikexpertin Marianne Nick wertvolle natürliche Rohstoffe und deren Wirkungsweise sowie (Kontra-)Indikationen vor. Im zweiten Teil erfahren Sie mehr über effektive natürliche Wirkstoffe von A bis Z, die Sie bei unreiner Haut anwenden können.



Lavendel ist ein natürlicher Rohstoff, der durch seine antibakterielle Wirkung optimal bei unreiner Haut anwendbar ist.

Unreine Haut hat viele Gesichter: von ganz wenigen, seltenen Unreinheiten bis hin zu flächendeckenden Entzündungsherden im Gesicht und auf dem Rücken. Beides ist für die Betroffenen belastend. Hautflora und Hautschutzmantel wirken als gemeinsame Barriere, die eine

gesunde Haut gewährleistet. Ist sie intakt, schützt sie die Haut vor dem Austrocknen, gegen Reizungen, Allergien und Infektionen. Erst wenn dies nicht mehr der Fall ist, beispielsweise durch eine unzureichende, zu aggressive oder falsche Pflege, haben Keime eine Chance, in die Haut zu gelangen. Sie können Ent-

zündungen und Infektionen hervorrufen. **Es gilt also, die Hautschutzbarriere stabil zu halten, um langfristig eine schöne Haut zu erhalten.**

In Teil 2 des Wirkstofflexikons finden Sie auf den nächsten Seiten Anregungen, mit welchen natürlichen Rohstoffen Sie unreiner Haut besonders effektiv entgegenwirken können.



## WIRKSTOFF-LEXIKON VON A-Z „UNREINE HAUT“

ABC	Pflanze	Wirkung	Behandlung und Anwendung	(Kontra-)Indikation
A (S)	<b>Aloe-vera-Gel</b>	Kühlend Beruhigend Feuchtigkeitsspendend	Nach der Haarentfernung In beruhigenden Masken Feuchtigkeitskick zwischendurch	Regelmäßig unter der Creme und nach einem Sonnenbad auftragen
B (S)	<b>Bio-Honig</b>	Entzündungshemmend Antibakteriell Stärkt den Hautschutzmantel	Als Peeling Für Lippen und Mundpartie In Körperbehandlungen	Einmal wöchentlich als Gesichts- und Körperpeeling mit Zucker vermischen
C (PÖ)	<b>Calendulaöl</b>	Schützend Stärkt die Widerstandskraft der Haut Entzündungshemmend	In einem Reinigungsprodukt Als abendliches Pflegeprodukt Zur Massage	Besonders für empfindliche unreine Haut geeignet
D (PW)	<b>Douglasien-Pflanzenwasser</b>	Erfrischend Reinigend Gegen Infektionen	Als After-Shave Herbes Gesichtswasser Körpersprays	Wunderbarer harzig-waldiger Duft gegen Infektionen auf der Haut
E (PW)	<b>Echinacea-Pflanzenwasser</b>	Entzündungshemmend Beruhigend Antiinfektiös	Teil einer Schüttelemlusion Als Gesichtsspray In Seren	Auch als Sonnenhut bekannt Zwischendurch auf Entzündungen sprühen
F (ÄÖ)	<b>Fichtennadel</b>	Seelisch belebend Psychisch stärkend Erfrischend fürs Gemüt	In die Duftlampe Als Raumspray In den Saunaaufguss	Ein seelisch aufbauendes, stärkendes ätherisches Öl
G (P)	<b>Gurke</b>	Entfettend Feuchtigkeitsspendend Verbessert das Hautbild	Als Augenpads In feuchtigkeitsspendenden Masken Als Frischekick	Sie enthält viel Wasser, Vitamine und Mineralstoffe; kann innerlich und äußerlich angewendet werden
H (PW)	<b>Hamameliswasser</b>	Porenverengend Antiseptisch Desinfizierend	Als Gesichtswasser Für Vliesmasken Als Spray zwischendurch	Auch bekannt als Zaubernuss; äußerlich anwenden
I (PÖ)	<b>Inka-Nuss-Öl</b>	Stärkend Glättend Zellregenerierend	Zur Massage In ausgleichenden Masken Als abendliche Pflege	Gut geeignet zum Mischen mit anderen Pflanzenölen, um die Wirkkraft zu erhöhen
J (PÖ)	<b>Jojobaöl</b>	Feuchtigkeitsbindend Stärkt die Widerstandsfähigkeit der Haut Weichmachend	Für die tägliche Pflege des ganzen Körpers Als perfekter Augen-Make-up-Entferner! Zur Massage	Jojobaöl ist über mehrere Jahre hinweg haltbar

ÄÖ = Ätherisches Öl | P = Pflanze | PÖ = Pflanzenöl | PW = Pflanzenwasser | S = Sonstiges



### MEHR ERFAHREN – ONLINE GEHEN!

Exklusiv für Online-Abonnenten von BEAUTY FORUM: Die restliche Wirkstofftabelle von U bis Z finden auf [www.beauty-forum.com](http://www.beauty-forum.com) unter dem Webcode 152369.



Verpassen Sie nicht das Wirkstofflexikon von A-Z zum Thema „Sensible Haut“ in einer der nächsten Ausgaben.



## WIRKSTOFF-LEXIKON VON A-Z „REIFE HAUT“

ABC	Pflanze	Wirkung	Behandlung und Anwendung	(Kontra-)Indikation
K (PÖ)	<b>Kakaobutter</b>	Antibakteriell Wundheilend Reduziert Hautschäden	Inhaltsstoff von Wundsalben In sämigen Cremes Ölmischungen	Besonders gut bei trockener unreiner Haut geeignet
L (ÄÖ)	<b>Lavendel</b>	Antibakteriell Antiviral Antimykotisch (gegen Pilze)	Punktuell auf Pickel Zum Desinfizieren offener Unreinheiten In Kosmetikprodukten	Sehr gut verträglich; ein echtes Notfallöl für die Handtasche
M (ÄÖ)	<b>Manuka</b>	Schmerzstillend Antibakteriell Wundheilend	Punktuell auf Pickel In hautregenerierenden Masken Zellerneuernd in Cremes	Kann nur auf die Haut aufgetragen werden
N (ÄÖ)	<b>Neroli</b>	Antibakteriell Pflelegend Beruhigend	In hochwertigen Cremes Als Naturparfüm In Massageöl gemischt	Rescue für die Haut mit frischem, stimmungsaufhellendem Duft
O (PW)	<b>Orangenblütenwasser</b>	Verfeinert Teint und Poren Beruhigend Pflelegend	Für Vliesmasken Als Gesichtsspray und über das Make-up Als After-Shave	Der Duft ist besonders stimmungsaufhellend
P (ÄÖ)	<b>Pfefferminze</b>	Kühlend Steigert die Abwehr Fördert die Zellerneuerung	Als kühlendes Gesichtswasser Zur Hautreinigung In entgiftenden Masken	Niedrig dosieren und nur in Mischungen anwenden Niemals ins Badewasser träufeln
Q (P)	<b>Quitte</b>	Hemmt Entzündungen Reizmildernd Schützend	Zur Mundpflege In Cremes Als Wickel	Schützen sie ihre Haut mit Quittencreme
R (ÄÖ)	<b>Rosengeranie</b>	Wundheilend Beruhigend Regenerierend	In Cremes Als Naturparfüm In Öl und Masken gemischt	Niedrig dosieren, da der Duft sehr intensiv ist; ideal zur Narbenbehandlung
S (PÖ)	<b>Sesamöl</b>	Wärmend Antitoxisch Entschlackend	Zum Ölziehen In der Sauna Bei Ayurvedabehandlungen	„Sesam öffne dich“ Entgiftende Wirkung auf die Haut
T (PW)	<b>Teebaumwasser</b>	Regenerierend Beruhigt Infektionen Antiseptisch	Zum Ausreinigen Für Vliesmasken Zur Desinfektion auf Wattepad	Dient als Notfallwasser für unreine Haut

ÄÖ = Ätherisches Öl | P = Pflanze | PÖ = Pflanzenöl | PW = Pflanzenwasser | S = Sonstiges



### WORKSHOP

Kosmetikwissenschaftlerin Dr. Meike Streker vermittelt im Workshop **„Aktuelle Wirkstofftrends – von vegan über bio bis organic“** am **Samstag, 26. Oktober** auf der BEAUTY FORUM MÜNCHEN einen Überblick über Wirkstofftrends in der Kosmetik. Infos und Tickets gibt es unter

[www.beauty-fairs.de/muenchen](http://www.beauty-fairs.de/muenchen)



#### MARIANNE NICK

ist seit 20 Jahren in der Branche tätig. Ihr Schwerpunkt liegt im Bio- und Naturkosmetikbereich. Sie ist als Seminarleiterin, Autorin von Kosmetik-Ratgebern und Aromaexpertin tätig. [www.mn-naturkosmetikundaromatherapie.de](http://www.mn-naturkosmetikundaromatherapie.de)