



## Basiswissen Öle

Auch die Auswahl der richtigen Öle ist für den Erfolg der Hautpflege von großer Bedeutung, denn Mineralöle sind zwar erheblich billiger, erzeugen aber nicht das gleiche schöne Hautgefühl wie pflanzliche Naturöle und was noch wichtiger ist, sie enthalten nicht die wertvollen Wirkstoffe (z.B. Vitamine) wie Pflanzenöle. Mineralöle sind zwar im Vergleich zu den wertvollen Pflanzenölen ein relativ billiger Rohstoff, der **größte Problem der Mineralöle** ist allerdings, dass sie insbesondere in höheren Konzentrationen einen **undurchlässigen Film (Okklusiv-effekt)** auf der Haut bilden. Untersuchungen der Dermatologischen Universitätsklinik Kopenhagen konnten zeigen, dass durch Mineralöle in höheren Konzentrationen die hauteigene Lipidbarriere zurückgedrängt werden kann, was beim Absetzen des Präparates zu einem Wasserverlust der Haut führen kann, der dann auch für die nachfolgend trockene, rissige und schuppige Haut verantwortlich ist. Dieser Effekt kann erfahrungsgemäß auch in seltenen Fällen dann auftreten, wenn die billigen Mineralöle durch wertvollste Pflanzenöle ersetzt werden (= positive **Umstimmungsreaktion** mit anschließender Hautverbesserung). Hauteigene Lipide wie Phospholipide und Ceramide sorgen dafür, dass sich die körpereigene Lipidbarriere wieder aufbauen und regenerieren kann. Dies dauert aber eine geraume Zeit (in der Regel 2-6 Wochen), in der die Haut noch trocken und rau sein kann oder sonstige Hautprobleme sichtbar werden. Wenn Sie also von einem mineralölhaltigen Präparat zu einem Produkt mit pflanzlichen Naturölen und hauteigenen Lipiden wechseln, so sind für die eventuell nachfolgend auftretende Rauigkeit und Trockenheit der Haut nicht die wertvollen pflanzlichen Naturöle und hauteigenen Lipide verantwortlich, sondern die vorher applizierten billigen Mineralöle!

**Meine Empfehlung:** Auf jeden Fall auch bei einer Umstimmungsreaktion die Behandlung und Pflege weiter durchführen, so dass sich wieder eine voll funktionsfähige Hautbarriere mit natürlichen Lipiden und Fettsäuren bilden kann. Die Umstimmungsreaktion kann abgeschwächt werden, wenn Liposome niedriger konzentriert angewendet werden oder vorübergehend ohne Liposome gepflegt wird. Danach ist die normale Liposomendosierung auf jeden Fall empfehlenswert.

**Mineralöle in der Dermatologie:** Der mögliche Okklusiv-effekt hochdosierter Mineralöle ist zwar bei der kosmetischen Pflege der gesunden Haut eher unerwünscht, kann aber bei der dermatologischen Heilbehandlung von Hautkrankheiten durchaus von Vorteil sein. Deshalb müssen Mineralöle in medizinischen Cremes anders beurteilt werden als in kosmetischen Präparaten.

**So erkennen Sie Mineralöle in der INCI Deklaration:** Mineral Oil; Petrolatum (Vaseline); Paraffinum-Liquidum; Cera Microcristallina; Microcrystalline Wax; Ozokerit; Ceresin. Sonderfall Eucerin: eine Mischung von Wollfettalkoholen und Vaseline (Mineralöl).

**Nachtkerzenöl** enthält **Gamma-Linolensäure** als essentielle Fettsäure. Bei vielen Menschen ist wahrscheinlich der Stoffwechselschritt zur Bildung von Gamma-Linolensäure aus Linolsäure gestört. Dies soll auch oft bei Neurodermitis der Fall sein. Besonders hier und bei sehr trockener Haut ist die Gabe von Nachtkerzenöl mit Gamma-Linolensäure von besonderer Wirksamkeit. Gerade bei Kindern mit Neurodermitis hat sich eine Hautpflege mit Gamma-Linolensäure als vorteilhaft herausgestellt. Leider finden wir nicht in allen kosmetischen Präparaten das wertvolle Nachtkerzenöl, da es zum einem recht teuer und zum anderen aufgrund seiner oxidativen Empfindlichkeit schwierig zu verarbeiten ist. Es hat aufgrund seiner hochungesättigten Fettsäuren die Eigenschaft, leicht ranzig zu werden. Nicht jeder Kosmetikhersteller hat das technologische Know-how gegen diese Oxidation der hochungesättigten Fettsäuren einen wirkungsvollen antioxidativen Schutz aufbauen zu können.

