

Weiterbildung Wundmanager 2011

Projektarbeit: „Haut couture“

Hautpflege der älteren Haut

Komplementäre Pflege mit Mandel- und Olivenöl

Oblasser Katharina

Siebererstraße 3

6020 Innsbruck

kathobla@gmx.at

Innsbruck, 16. Juni 2011

Vorwort

Mein Name ist Katharina Oblasser und ich komme aus Osttirol. Zurzeit arbeite ich im Sanatorium Kettenbrücke in Innsbruck auf einer Station mit Schwerpunkt Neurochirurgie als Gesundheits- und Krankenschwester. Auf unserer Station werden chirurgische und auch interne Patienten behandelt.

Nach einem Fortbildungstag über Wundmanagement wurde mein Interesse für die moderne Wundversorgung geweckt.

Da mich Wunden und ihre Versorgung begeistern, habe ich mich entschlossen, die Ausbildung als Wundmanagerin zu absolvieren, damit ich jede Wunde in ihrer Wundheilungsphase unterstützen und die richtigen Verbandstoffe auswählen kann.

Zum Thema "Komplementäre Hautpflege" bin ich gekommen, weil wir auf unserer Station bereits mit Mandelöl arbeiten und damit gute Erfolge erzielen.

Auch privat verwende ich zur Hautpflege gerne Mandel- oder Olivenöl.

Darum möchte ich wissen, warum die komplementäre Hautpflege so gut für die alternde Haut geeignet ist.

Inhaltsverzeichnis

•1 Einleitung	1
•2 Die Haut	2
2.1 Aufgaben der Haut	2
2.2 Der Aufbau der Haut	3
2.2.1 Die Oberhaut	3
2.2.2 Die Lederhaut	4
2.2.3 Die Unterhaut	4
2.3 Die Hautanhangsgebilde	4
•3 Hautveränderungen im Alter	5
3.1 Hydrolipidmantel	5
3.2 Bakterien - unsere Freunde und Helfer	6
•4 Hautpflege der älteren Haut.....	6
4.1 Reinigungsmittel	7
4.2 Hautpflege nach der Reinigung.....	7
4.3 Biologische Hautpflege	8
•5 Öl ist nicht gleich Öl.....	8
5.1 Mineralöle versus Pflanzenöle.....	9
5.2 Pflanzenöle	10
5.3 Mandelöl	11
5.4 Olivenöl.....	12
5.4.1 Qualitätsmerkmale von Olivenölen	12
5.5 Herstellung der fetten Pflanzenöle	13
5.6 Anwendung der Pflanzenöle	14
•6 Die Haut als Kommunikationsorgan.....	15
•7 Praktischer Teil.....	16
•8 Zusammenfassung	18
•9 Schlussfolgerung.....	18
•10 Literaturverzeichnis	19

1 Einleitung

Die Zahl der älteren Menschen nimmt stetig zu, somit auch deren Pflege und Betreuung in Wohn- und Pflegeheimen, Krankenhäusern sowie durch die Hauskrankenpflege.

Eine gute Hautpflege kann schon frühzeitig Hautauffälligkeiten erkennen, vorbeugen und diese durch richtige Pflege und Therapie verhindern.

Deshalb ist es auch so wichtig, die natürlichen Schutzfunktionen, welche im Alter abnehmen, zu unterstützen, die Geschmeidigkeit der Haut zu erhalten und somit für Schutz zu sorgen.

Durch die Inspektion der Haut kann man bereits Schwachstellen wie Rötungen, Pergamenthaut oder Druckstellen, z.B. an den Füßen erkennen.

Vorbeugend kann man dem Patienten und seinen Angehörigen Anleitungen zur richtigen Pflege der Haut geben, damit die Funktionen der Haut möglichst lange erhalten bleiben können.

Da es immer mehr Menschen gibt, die auf herkömmliche Hautprodukte allergisch reagieren oder zu empfindlicher Haut neigen, möchte ich alternativ auf die komplementäre Hautpflege eingehen und die bekanntesten Pflanzenöle - Mandelöl und Olivenöl - genauer betrachten.

Hautpflege mit Einreibungen hat neben dem pflegerischen Aspekt für die Haut auch noch einen Wohlfühlfaktor.

Da sich gerade ältere Menschen oft einsam fühlen, kann man ihnen mit Einreibungen ein Gefühl von Wärme und Geborgenheit vermitteln.

2 Die Haut

Die Haut ist mit einer Fläche von 1,5 - 2 m² und einem Gewicht von 3,5 – 10 kg das größte Organ des menschlichen Körpers. Die Anzahl der Schmerzpunkte liegt bei ca. 50 - 200/cm². Insgesamt besteht sie aus ca. 6 Millionen Zellen pro cm³. Neben der Niere ist die Haut das zweite Ausscheidungsorgan.

2.1 Aufgaben der Haut

Die wichtigsten Funktionen der Haut sind:

- Schutz des Körpers vor schädlichen Umwelteinflüssen (z.B. Wärme, Kälte, Druck, Stoß, Zug)
- Aufnahme von Sinneseindrücken aus der Außenwelt (z.B. Schmerz, Tastsinn)
- Mitregulation des Wasserhaushaltes und der Körpertemperatur (Wärme, Kälte)
- Ausscheidungsorgan (z.B. Transpiration)
- Speicher- und Stoffwechselfunktionen, (z.B. Fettspeicherung, Nährstoffspeicher)
- Mithilfe bei der Immunabwehr (z.B. als äußere Schutzbarriere gegenüber Mikroorganismen durch den Säureschutzmantel)
- Kommunikationsorgan (z.B. vor Scham erröten)
vgl. Menche (2003), vgl. Wegscheider (2010)

2.2 Der Aufbau der Haut

Grob unterteilt besteht die Haut aus drei Schichten:

Oberhaut (Epidermis)

Lederhaut (Korium)

Unterhaut (Subkutis)

Diese können noch weiter unterteilt werden wie in der folgenden Abbildung zu sehen ist.

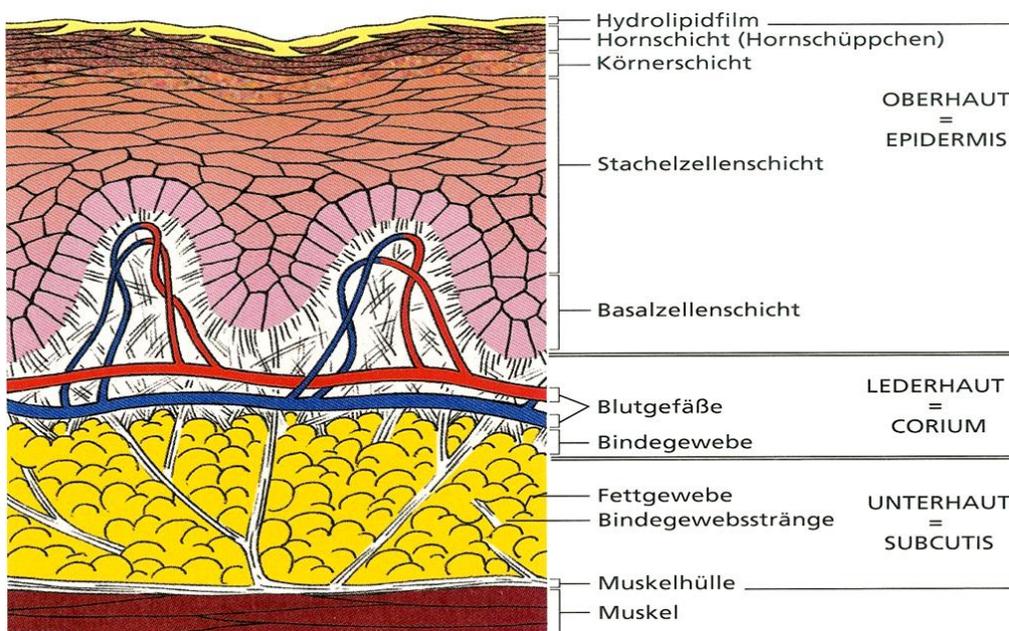


Abbildung 1: Aufbau der Haut (Braunschweig, 2010, S. 156)

2.2.1 Die Oberhaut

Die Oberhaut ist die äußerste und dünnste Schicht. Ihre Zellen sind die Keratinozyten – sie werden basal gebildet, wandern dann an die Oberfläche und bilden schließlich die Hornschicht. Diese wird immer wieder abgestoßen und erneuert. Pigmentzellen (Melanozyten) geben der Haut ihre Farbe. Insbesondere bei hoher UV-Lichtbelastung können sie zum malignen Melanom entarten. An

mechanisch besonders belasteten Hautflächen hat die Oberhaut eine besonders dicke Hornschicht (z. B. Fußsohlen). Die Hornschicht oder Hornhaut erhöht die mechanische Festigkeit der Haut und ihre wasserabweisende Eigenschaft. vgl. Menche (2003)

2.2.2 Die Lederhaut

Sie enthält viele Gefäße, Nerven, Talgdrüsen und Schweißdrüsen und besteht aus lockerem und festem Bindegewebe, dessen elastische Fasern gitterartig miteinander verflochten sind. Das gibt der Haut Elastizität, Dehnbarkeit sowie festen Halt. Außerdem enthält die Lederhaut mehrere Abwehrzellen und ist dadurch für das Abwehrsystem von Bedeutung. vgl. Menche (2003)

2.2.3 Die Unterhaut

Sie besteht aus lockerem Bindegewebe und besonders vielen Fettzellen, die als Wärmespeicher dienen. Auch große Gefäße und verschiedene Sinnesrezeptoren sind hier zu finden. Das subkutane Fettgewebe dient als Stoßpuffer, Kälteschutz und Energiespeicher. vgl. Menche (2003)

2.3 Die Hautanhangsgebilde

Die Haare des Menschen haben nur mehr eine untergeordnete Bedeutung als Schutz- und Sinnesorgan. Nur die Kopfbehaarung dient noch als Sonnenschutz.

Die Haare haben einen komplexen Aufbau, ihre Bildung findet durch eine in der Lederhaut gelegene Matrixzone statt.

Jedes Haar ist mit einer Talgdrüse umgeben, die ein fettiges Sekret abgibt.

Die Haarwurzel ist von Nervenfasern umringt, welche Haarbewegungen, z.B. durch einen Luftzug, registrieren.

Schweißdrüsen geben Flüssigkeit für die Thermoregulation des Körpers ab.

Durch das Zusammenspiel der verschiedenen Hautdrüsen entsteht der Säureschutzmantel der Haut.

Nägel sind äußerst feste Hornbildungen an den Enden der Extremitätenglieder. Sie bieten einen mechanischen Schutz und ermöglichen feine Greifbewegungen.

vgl. Menche (2003)

3 Hautveränderungen im Alter

„Die Struktur der Hautschichten verändert sich, je älter man wird. Die Haut wird dünner, die Fettschichten reduzieren sich und die Anzahl der Kollagenfasern und elastischen Fasern nimmt ab. Auch die Schweißdrüsen werden weniger und die Durchblutung geht zurück. Das hat zur Folge, dass die Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen nachlässt. Dies führt dazu, dass der Wasser-Fett-Film (Emulsion aus Wasser, Schweiß, Fetten und Hornzellen auf der Hautoberfläche) eine geringere Qualität aufweist, und die Haut trocken und empfindlich wird. Dadurch wird die Haut leichter verletzbar und der Wundheilungsprozess dauert deutlich länger. Bei alten Menschen befindet sich die Haut also in einem degenerativen Zustand. Sie ist trocken, pergamentartig dünn und oft vorgeschädigt (Kontaktallergie) durch allzu häufiges Einreiben mit medizinischen Salben, meist auf Mineralölbasis hergestellt, deren Haltbarkeit zudem oft lange abgelaufen ist.“ (Oswald- Amann, Österreichische Pflegezeitschrift 2007, Ausgabe 4, Seite 9)

3.1 Hydrolipidmantel

Die erste Barriere der Haut wird vor allem durch den Hydrolipidmantel gebildet. Er liegt der Epidermis als Oberflächenfilm auf. Dieser setzt sich aus einem Wasser- und einem Fettanteil zusammen und wird aus Schweiß und Talg gebildet. Ein solches Fett-Wasser-Gemisch heißt Emulsion und schützt die Haut vor dem

Austrocknen. Der Hydrolipidmantel ist also eine körpereigene Emulsion. Natürliche Emulgatoren, wie Lecithin oder Cholesterin, verbinden Fett- und Wasseranteil und verhindern ein Entmischen von Fett und Wasser.

vgl. Ruth von Braunschweig (2010)

3.2 Bakterien - unsere Freunde und Helfer

Der Hydrolipidmantel ist ein attraktiver Lebensraum für Milliarden von Bakterien, Pilzen und Viren. Sie befinden sich von Geburt an auf unserer Haut und sind mit dem Menschen eine Lebensgemeinschaft zu beiderseitigem Vorteil eingegangen. Diese physiologische Hautflora erfüllt zwei ganz wichtige Funktionen. Sie trainiert unser Immunsystem und bildet ein Schutzschild gegen pathogene und fremde Keime. Ohne sie wäre der Mensch allen Krankheitserregern der Umwelt wehrlos ausgeliefert. Damit sie sich wohlfühlen, ist der Hydrolipidmantel einer gesunden Haut schwach sauer (pH-Wert etwa 4,6- 6,5) und wird daher häufig auch als Säureschutzmantel bezeichnet. Das Immunsystem benötigt den ständigen Kontakt mit Bakterien, um sich auszubilden und zu trainieren, übertriebene Hygiene sowie nicht physiologische Pflege- und Reinigungsmittel machen Bakterien das Leben schwer. Das Immunsystem wird geschwächt.

vgl. Ruth von Braunschweig (2010)

4 Hautpflege der älteren Haut

Reinigungsprodukte haben die Aufgabe, Schmutz, Schweiß und Talg von der Haut zu entfernen und somit die Erneuerung der Haut durch Abstoßen der Hautschuppen zu fördern.

Reinigungsmittel können aber auch zu trockener Haut, Rötung, Reizung und Juckreiz führen. Diese unerwünschten Wirkungen hängen sowohl vom verwendeten Reinigungsprodukt als auch von der Durchführung der Hautreinigung ab. (vgl. DermIS, 2011)

4.1 Reinigungsmittel

Zur Hautpflege sollten Pflegeprodukte verwendet werden, die dem Hauttyp entsprechend angepasst sind. Unterschieden wird hierbei zwischen fettiger Haut, trockener Haut und Mischtypen. Aufgrund der im Alter verminderten Talgproduktion ist die Haut meist trockener. Des Weiteren bilden sich Falten, die Haut wird atroph und auch das Fettgewebe nimmt ab. Das wichtigste Reinigungsmittel zur Hautpflege ist Wasser. Um einer Zerstörung des Hydrolipidmantels vorzubeugen, sollte eher kühleres Wasser verwendet werden, da zu warmes Wasser zu einem Aufweichen der Haut führt. Aus diesem Grund sollte auch Duschen dem Baden vorgezogen werden. vgl. Kreidl (2011)

Weitere herkömmliche Reinigungsmittel sind Syndets und Seifen. Syndets sind synthetische flüssige oder feste Reinigungsmittel. Sie haben einen neutralen oder sauren pH-Wert, welcher zwischen 5 und 7 liegt und verursachen daher geringere Hautreizungen. Seifen bestehen aus Natrium oder Kaliumsalzen. Sie werden in Wasser gelöst und haben einen guten Reinigungseffekt, weshalb sie auch eher bei fettiger Haut verwendet werden sollten. Um die Seife, deren pH-Wert zwischen 8 und 11 liegt, zu neutralisieren, sollte nach der Reinigung gut mit klarem Wasser nachgewaschen werden. Es gibt auch komplementäre Methoden zur Körperreinigung. Diese sind besonders bei älteren Patienten gut anzuwenden. Hierzu verwendet man ein Gemisch aus Wasser, Mandelöl und einem Emulgator. (wie zum Beispiel Milch) vgl. Kreidl (2011)

4.2 Hautpflege nach der Reinigung

Die ältere Haut sollte nach dem Waschen mit Pflegeprodukten rückgefettet werden, um trockener Haut vorzubeugen. Hierzu sollte man Produkte mit wasserbindenden Inhaltsstoffen wie Harnstoff (Urea) und Glycerin verwenden oder man benützt Pflanzenöle wie Mandel- oder Olivenöl. Diese eignen sich besonders gut zur Hautpflege. vgl. Kreidl (2011)

4.3 Biologische Hautpflege

Eine biologische Hautpflege ist sinnvoll, denn die Epidermis ist ein wichtiges ökologisches System, die durch körperfremde Substanzen wie Duftstoffe, Wirkstoffe, keimabtötende Konservierungsstoffe und Mineralöle gestört wird. Diese stellen ein großes Problem für die Epidermis und den Organismus dar.

vgl. Ruth von Braunschweig (2010)

5 Öl ist nicht gleich Öl

Öle und Fette sind Stoffwechselprodukte der Pflanze. Fast alle Pflanzen produzieren Öle, jedoch in unterschiedlichen Konzentrationen. Das Öl dient den Pflanzen als Energiespeicher und indirekt auch als Lockmittel. Öl findet sich in allen Pflanzenorganen, die der Vermehrung dienen. Hier kann es kurzfristig abgebaut werden, um dem jungen Keimling die notwendige Energie für den Start ins neue Leben zur Verfügung zu stellen, bis dieser selbst in der Lage ist, Energie durch die Sonne zu gewinnen.

Pflanzenöle und Pflanzenfette sind praktisch ident. Jede Fettsubstanz, die bei Zimmertemperatur unter 24°C flüssig wird, bezeichnet man als Öl. Erstarrt die Fettsubstanz jedoch bei 24°C, spricht man von Fett. Mineralöle sind Erdölprodukte, die die menschliche Zelle nicht verarbeiten kann.

vgl. Ruth von Braunschweig (2002)

Die Zusammensetzung der Fettsäuren bestimmt neben der Wirkung auch die Anwendbarkeit der Öle bei der Hautpflege. Je nachdem, wie sie sich an der Luft verändern, spricht man von trocknenden, halbtrocknenden und nichttrocknenden fetten Ölen. Trocknende Öle enthalten etwa 50% der mehrfach ungesättigten Linol- und Linolensäuren, die sich an der Luft auf Grund ihrer Reaktionsfreudigkeit schnell mit Sauerstoff verbinden und verharzen, also eine filmartige, trockene Oberfläche bilden. Halbtrockene Öle, wie Sesamöl, enthalten unter 50% der mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Sie oxidieren weniger schnell.

Nichttrocknende Öle enthalten weniger als 20% mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Der geschmeidige stabile Ölfilm bleibt erhalten, wie zum Beispiel bei Olivenöl. Auch Mandelöl hat einen nichttrocknenden Charakter und gibt der Haut einen angenehmen, geschmeidigen Fettfilm. vgl. Ruth von Braunschweig (2002)

5.1 Mineralöle versus Pflanzenöle

Den Unterschied sieht man sofort, wenn man einen Blick auf die chemischen Strukturen wirft. Denn Mineralöle und Paraffine wie Vaseline sind, chemisch gesehen, keine echten Fette. Sie sind kaum abbaubar und können viele biologische Systeme stören. vgl. Ruth von Braunschweig (2010)

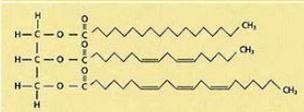
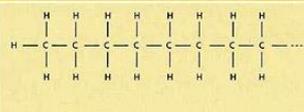
	pflanzliche Fette und Öle	Mineralöl/Paraffine
chemische Formel		
Stoffgruppe	Fette/Öle = Glycerin und 3 Fettsäuren	Alkane = gesättigte Kohlenwasserstoffe
Eigenschaften	<ul style="list-style-type: none"> • teuer, wenig haltbar • werden absorbiert, Tiefenwirkung • sofort abbaubar • reaktionsfreudig, oxidierbar • stoffwechselaktiv • unterstützen Hautfunktionen positiv • unterstützen Barrierefunktionen • fördern Zellneubildung • helfen der Haut zur Selbsthilfe • Hautirritationen möglich (entschlackend) • Nahrung für »gute« Bakterien • sanieren Hydrolipidmantel, Zellmilieu • wirken antimikrobiell (pathogene Keime) • stärken Immunsystem der Haut • enthalten Fettbegleitstoffe 	<ul style="list-style-type: none"> • sehr preiswert, sehr haltbar • werden nicht absorbiert • kaum abbaubar • sehr reaktionsträge, kaum oxidierbar • nicht stoffwechselaktiv • unterstützen Hautfunktionen nicht • unterstützen Barrierefunktionen nicht • unterstützen nicht die Zellneubildung • keine Hilfe zur Selbsthilfe der Haut • praktisch keine Hautirritationen • schädigen »gute« Bakterien • schädigen Hydrolipidmantel und Zellmilieu • pathogene Keime können sich leichter ansiedeln • schwächen Immunsystem der Haut • Wirkstoffe müssen zugeführt werden (Problematik: Dosierung, Zusammensetzung)

Tabelle: Pflanzliche Fette und Öle gegen Mineralöl und Paraffine

(Braunschweig, 2010, S. 162)

Viele Pflege- und Kosmetikprodukte enthalten als Grundlage einen hohen Anteil an Mineralölen. Ihr Nachteil ist, dass Mineralöle nicht physiologische Fette sind. Das macht den großen Unterschied zum Pflanzenöl aus. Sie können die Haut bei ihren lebenswichtigen Aufgaben nicht unterstützen. Im Gegensatz zu den Pflanzenölen liegen sie auf der Haut auf und bilden einen undurchlässigen Film.

vgl. Ruth von Braunschweig (2010)

Das bedeutet: Sie werden nur adsorbiert und können daher kurzfristig die Schutzfunktion der Haut unterstützen. Langfristig besteht jedoch die Gefahr, dass dadurch die Epidermis mit ihren zahllosen Schutzfunktionen empfindlich gestört wird. In hohen Konzentrationen in Pflegeprodukten unterbinden die Mineralöle jedoch die Hautfunktionen, wie z.B. Stoffaustausch und Entgiftung. Durch die filmbildende Wirkung werden die geordneten Barrierestrukturen verändert und es bilden sich, bildlich gesprochen, Löcher. Die Barrieren werden durchlässig und die Haut verliert Feuchtigkeit. Wer längere Zeit Präparate verwendet, die einen hohen Anteil an Mineralöl oder Silikon aufweisen, wird immer wieder und in immer kürzeren Abständen auf diese Präparate zurückgreifen, denn nach kurzer Zeit stellt sich ein Spannungs- und Trockenheitsgefühl ein. Es kommt zur Paraffinabhängigkeit. vgl. Ruth von Braunschweig (2010)

5.2 Pflanzenöle

Im Gegensatz zu den Mineralölen dringen Pflanzenöle und Fette tief in alle Schichten der Epidermis ein. Dort werden sie aufgenommen und verstoffwechselt. Sie können die Haut zur Selbsthilfe anregen. Native Öle und Fette können die Barriere wieder regenerieren, sodass die Haut besser Feuchtigkeit speichern kann. Sie sanieren den Hydrolipidmantel und die Hautflora. Denn durch die Spaltung der Triglyceride in freie Fettsäuren sinkt der pH-Wert der Haut. Gleichzeitig sind sie wertvolle Nahrung, sodass das natürliche Gleichgewicht der Mikroorganismen gefördert wird. vgl. Ruth von Braunschweig (2010)

Hinzu kommen die Fettbegleitstoffe wie z.B. Pflanzenfarbstoffe (Flavonoide), Vitamine, Phytosterole, Lecithin, Spurenelemente und Aromastoffe. Sie sind zwar nur in kleinen Mengen in Pflanzenölen enthalten, jedoch sind sie für die gesundheitsfördernde und heilende Wirkung der Öle von Bedeutung. Ihre volle Wirkung entfalten die ungesättigten Fettsäuren nur durch Zusammenarbeit mit den äußerst wertvollen Fettbegleitstoffen. Sie wirken als Radikalfänger und beugen dadurch vielen chronischen Erkrankungen vor, außerdem schützen sie vor Zellschädigung, stärken das Immunsystem und regeln viele biochemische Reaktionen im Körper. vgl. Buchmayr, Deutsch, Fink (2007)

5.3 Mandelöl

Schon in der Antike war das Öl der Mandeln ein „Bestseller“ in der Schönheitspflege. Es wird durch Pressen von zwei Arten gewonnen: aus der Süßmandel (*Prunus dulcis* var. *dulcis*) und aus der Bittermandel (*Prunus dulcis* var. *amara*). Sie unterscheiden sich in ihrem Gehalt an Amygdalin, einer Verbindung, die zum einen den bitteren Geschmack ausmacht und außerdem hochgiftig ist, denn sie wird in Blausäure umgewandelt. Normalerweise wird Mandelöl durch Kaltpressung aus den reifen Samen der bitteren und süßen Mandeln gewonnen. Jedoch ist nur reines süßes Mandelöl frei von Blausäure. Deshalb sollte nur dieses Mandelöl verwendet werden.

Das Öl enthält hauptsächlich Alpha-Tocopherol, das eine starke Vitamin E - Aktivität besitzt und damit besonders hautschützend ist.

Mandelöl ist ein Klassiker in der Naturkosmetik. Der hohe Ölsäuregehalt trägt dazu bei, dass sich die Haut weich und geschmeidig anfühlt. Das Öl mit seinen reizlindernden, pflegenden und schützenden Eigenschaften hilft vor allem bei trockener Haut. Durch regelmäßige Anwendung verliert sie ihre Sprödigkeit, Schuppung und Juckreiz lassen nach. Auch bei empfindlicher Haut wird Mandelöl gerne verwendet. Es ist auch ein beliebtes Öl zur Massage und ein Basisöl in der Aromatherapie. vgl. Ruth von Braunschweig (2010)

5.4 Olivenöl

Als Hautpflegeöl hat Olivenöl eine lange Tradition. Es eignet sich besonders gut für die Pflege älterer Haut, ist preiswert und hochwirksam. Durch den hohen Gehalt an Ölsäure und Vitamin E wirkt es ähnlich wie Mandelöl. Es ist sehr hautpflegend und regenerierend bei trockener, schlecht durchbluteter, rissiger und schuppender Haut. Es wirkt leicht erwärmend und sollte deshalb nicht bei Neurodermitis oder Juckreiz verwendet werden.

Unterstützt wird die Ölsäure durch phenolische Verbindungen, die einen ausgezeichneten Schutz vor freien Radikalen und UV-Strahlen bieten. Ideal ist es auch zur Nagelpflege oder als Haarpflege bei allen Haarproblemen.

Seit vielen Jahren wird Olivenöl nicht nur als Lebensmittel genützt, sondern auch zur Hautpflege. Als Heilmittel wirkt es beispielsweise schmerzlindernd, hautpflegend und regenerierend. Wenn man den intensiven Geruch auf der Haut nicht mag, kann man das Öl auch mit Mandelöl im Verhältnis 1:1 mischen.

5.4.1 Qualitätsmerkmale von Olivenölen

- **Erste Kaltpressung (Erste Kaltextraktion)**

Diese Bezeichnung haben Öle, die mechanisch bei maximal 27°C gepresst wurden und sind somit ein reines Naturprodukt. (= kaltgepresstes Olivenöl)

- **Natives Olivenöl extra**

Es ist von einwandfreiem Geschmack und steht für höchste Qualität. So bezeichnetes Öl enthält weniger als 1% freie Fettsäuren.

- **Natives Olivenöl**

Es soll einwandfrei im Geschmack sein und darf höchstens 2% freie Fettsäuren enthalten.

- **Olivenöl**

Diese Bezeichnung verwendet man für Öle aus einer Mischung von raffinierten und nativen Pflanzenölen. Das Mischungsverhältnis kann stark variieren, da die jeweiligen Anteile nicht vorgeschrieben sind.

Leider hat Olivenöl trotz Qualitätsvorschriften oft seine Mängel, denn viele Nativ extra - Öle halten nicht das, was ihre Etiketten versprechen. Deshalb sollte man auf beste Qualität achten. vgl. Ruth von Braunschweig (2010)

5.5 Herstellung der fetten Pflanzenöle

Hierbei gibt es verschiedene Verfahren:

- **Kaltpressung**

Sie ist die schonendste Gewinnung, nur so bleiben die wertvollen, natürlichen Inhaltsstoffe erhalten und die ungesättigten Fettsäuren verändern sich nicht.

Das Öl behält seinen typischen Geschmack und seine natürliche Farbe. Die Ausbeute liegt bei 15 - 50%. Kaltgepresste fette Pflanzenöle sind dem Hydrolipidmantel und dem pH-Wert der Haut sehr ähnlich. Nur kaltgepresste Öle greifen schützend und regulierend in den Stoffwechsel des menschlichen Organismus ein. Sie werden absorbiert, dringen tief in die Haut ein und werden verstoffwechselt. Sie schützen, pflegen und unterstützen die natürlichen Funktionen der Haut.

- **Warmpressung**

Die Gewinnung erfolgt durch hohen Druck und hohe Temperaturen. Dadurch erzielt man eine höhere Ausbeute, die bis zu 85% erreichen kann. Durch die Erhitzung werden jedoch die ungesättigten Fettsäuren in schädliche Trans-Fettsäuren umgewandelt. Sie erhöhen das Risiko des Auftretens von Herz-

Kreislaufkrankungen, behindern wichtige Gewebshormone, beeinträchtigen das Immunsystem und können sogar karzinogen wirken. Zudem gehen die wertvollen Fettbegleitstoffe verloren.

- **Chemische Extraktion**

Dieses Verfahren bringt die höchste Ausbeute von bis zu 99%.

Das Öl wird aus dem zerkleinerten Saatgut oder den Früchten mit Lösungsmittel herausgelöst und muss anschließend wieder destilliert und gereinigt (raffiniert) werden. Auf diese Weise entstehen billige, geruchs- und geschmacksneutrale Öle, die gesundheitsschädigend sind.

Vgl. Buchmayr, Deutsch, Fink (2007)

Deshalb sollte man auch in der Körperpflege die nativen den raffinierten in jedem Fall vorziehen.

5.6 Anwendung der Pflanzenöle

Pflanzenöle werden auch als Basis- oder Trägeröle bezeichnet, denn sie sind eine gute Trägersubstanz für ätherische Öle. Diese werden dadurch besser von der Haut aufgenommen.

Sie können natürlich auch pur zur Hautpflege verwendet werden. Nach einer Dusche kann man das Öl auf die feuchte Haut auftragen, damit es besser einziehen kann.

Bei der Ganzkörperwaschung bettlägeriger Patienten kann man Pflanzenöle mit Emulgatoren wie Milch, Sahne, Honig oder Salz in die Waschschiüssel mischen. In der Badewanne sorgen Pflanzenöle für ein wunderbares rückfettendes Ölbad. Dazu mischt man zum Beispiel eine halbe Tasse Milch mit ca. 1-2 Esslöffel Pflanzenöl (z.B. Olivenöl) und gibt dies ins Badewasser.

6 Die Haut als Kommunikationsorgan

Neben dem pflegerischen Aspekt für die Haut erfüllt das Einmassieren auch noch eine andere Aufgabe.

Berührung geht unter die Haut. Massagen wirken entspannend oder anregend auf Körper, Geist und Seele. Allein die Berührung stellt eine Kommunikation her, die keiner Worte bedarf. Zudem ist Berührung die schönste und intensivste Art mit einem Menschen Kontakt aufzunehmen. Denn jeder kennt das wohlige Gefühl einer Massage.

Mit einer Einreibung oder Teilmassage kann man schnell Zugang zu einem Patienten finden. vgl. Oswald-Amann, (2007)

7 Praktischer Teil

Fallbeispiel: Frau G. hatte stark schuppige und trockene Unterschenkel, die sich durch das Tragen von medizinischen Thrombosestrümpfen noch verschlechterten.

Auf unserer Station haben wir versucht, die Schuppen mit Mandelöl zu lösen. Es wurde zum Vergleich ein Foto vom linken Unterschenkel vor und nach der Behandlung gemacht.

Am 30. Mai 2011 haben wir begonnen, die Füße mit Mandelöl zu behandeln.

Das Öl wurde 1- 2 mal am Tag mit einem feuchten Waschlappen aufgetragen.

Die Patientin hat das Einmassieren und das Öl als sehr angenehm auf der Haut empfunden.



Abbildung 2: linker Unterschenkel, 30.05.2011

Nach 10 Tagen war das Hautbild deutlich glatter und die Schuppen sind fast gänzlich verschwunden. Zum Abschluss haben wir ein Foto am 9. Juni 2011 gemacht.



Abbildung 3: linker Unterschenkel, 09.06.2011

Auch privat bevorzuge ich Pflanzenöle und nehme gerne Olivenöl. Zusammen mit meiner Familie machen wir öfter ein Handpeeling mit einem Gemisch aus Öl und Salz. Danach sind alle erstaunt wie weich und zart die Hände sind.

Auch nach der Haarentfernung an den Füßen eignet sich für mich zur Pflege am besten Olivenöl. Alle Hautrötungen und Hautreizungen verschwinden gänzlich.

8 Zusammenfassung

Zusammenfassend kann man sagen, dass Pflanzenöle auf jeden Fall den Mineralölprodukten vorgezogen werden sollten. Besonders geeignet sind sie zur Pflege der älteren Haut. Pflanzenöle werden von der Haut gut aufgenommen und dringen tief in alle Schichten ein - im Gegensatz zu den Mineralölen, die auf der Haut aufliegen und wichtige Funktionen stören können. Auch bei der Hautreinigung sollte man pH-freundliche Syndets den Seifen vorziehen und diese mit Wasser gut abwaschen, um die Haut wieder zu neutralisieren. Am besten verwendet man zum Waschen Öle mit Emulgatoren, diese pflegen die Haut zugleich und brauchen nicht mehr abgewaschen werden.

9 Schlussfolgerung

Durch meine Arbeit habe ich noch mehr erkannt, warum richtige Hautreinigung und Pflege so wichtig sind, vor allem für die ältere Haut. Jedoch kann man immer wieder im Pflegealltag beobachten, dass Patienten mit Seifen oder Syndets gewaschen werden. Das Problem daran ist, dass diese Reinigungsmittel nicht wieder abgewaschen werden und dadurch benötigt die Haut länger, um sich zu neutralisieren.

Auch müssen wir die Patienten schulen und ihnen erklären, warum das gute alte Melkfett (Vaseline) für die Hautpflege nicht geeignet ist und ihnen als Alternative Oliven- oder Mandelöl empfehlen.

Auf unserer Station arbeiten wir schon länger mit Mandelöl und konnten schon einige Patienten dafür begeistern. Auch die Einreibung wird als sehr angenehm empfunden. Wenn man das Öl auf einem feuchten Waschlappen aufträgt, zieht es besser ein und hinterlässt keine Fettspuren.

Es ist oft schwer von alten Gewohnheiten wegzukommen, aber jeder möchte ja eine schöne und gesunde Haut und probiert vielleicht einige Empfehlungen aus.

10 Literaturverzeichnis

Braunschweig, R. (2002) *Pflanzenöle 30 starke Helfer für die Gesundheit.*

München: Gräfe und Unzer Verlag

Braunschweig, R. (2010) *Pflanzenöle Qualität, Anwendung und Wirkung.*

Wiggensbach: Stadelmann Verlag

Buchmayr, B. & Deutsch, E. & Fink, M. (2007) *Aromapflege Handbuch.*

Österreich: Grasl Verlag

Dermls (2011). Ohne Titel, ohne Autor

http://skincare.dermis.net/content/e03gesund/e599/index_ger.html (17.6.2011, 17:35 Uhr)

Kreidl, F. (2011) *Hautpflege. Weiterbildung Wundmanagement Skriptum,*

Innsbruck

Menche, N. (2007) *Biologie, Anatomie, Physiologie.* München: Jena, Urban &

Fischer Verlag

Oswald-Amann, M. (2007) *Österreichische Pflegezeitschrift, Hautpflege alter Menschen mit ätherischen Ölen & Co, Ausgabe 4*

http://www.oegkv.at/fileadmin/docs/OEPZ_2007/04/oswald-amann.pdf

(17.06.2011, 16:15Uhr)

Wegscheider, R. (2010) *Pathop.- Anatomie. Weiterbildung Wundmanagement*

Skriptum, Innsbruck

Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre, dass die vorliegende Arbeit von mir selbst verfasst wurde und ich ausschließlich die von mir angegebenen Werke und Hilfsmittel verwendet habe.

Innsbruck, am

Verwendung der Projektarbeit

Ich bin damit einverstanden, dass meine Projektarbeit weiteren Personen zur Verfügung gestellt werden darf.

Innsbruck, am