

Kosmetik aus frischen Kräutern

Petersilie, Minze und Co. genießen im Garten die Frühlingssonne. Die Kraft der frischen Kräuter nutzt Heilpflanzenexpertin Stella Reimers für die Pflege von Haut und Haar.

FOTOS: PETER RAIDER;
STYLING: MONIKA NODERER;
PRODUKTION UND TEXT:
ANGELIKA KRAUSE

Petersilie, Rosmarin und all die anderen Kräuter, die sich im kräftig-satten Frühlingsgrün zeigen, lassen sich gut für die Herstellung von natürlicher Kosmetik verwenden

Die Heilpflanzenexpertin Stella Reimers lebt und arbeitet in Schleswig-Holstein



Frühlings- Gesichtswasser

für Mischhaut

ZUTATEN: je 1 TL Spitzwegerichblätter, Gänseblümchen, Salbei, Petersilie, Rosmarin, 50 ml Alkohol (70 %), 100 ml Minzhydrolat (eher frisch, siehe Seite 49) oder Hamamelishydrolat (eher mild)

ZUBEREITUNG: Frische oder getrocknete Kräuter in ein großes Glas geben. Mit Alkohol und Hydrolat übergießen. Eine Nacht zugedeckt ziehen lassen. Filtrieren und in eine Flasche füllen. Hält sich im Kühlschrank einige Wochen. .

ANWENDUNG Zur Reinigung des Gesichts und Halsbereichs mit Watte pads verwenden. Dieses Gesichtswasser wirkt erfrischend und klärend. Wer eine empfindlichere Haut hat, bereitet es statt mit Minzhydrolat mit Hamameliswasser aus der Apotheke oder dem Kräuterladen zu.



Körperpeeling

ZUTATEN: Eine Handvoll Birken- und Efeublätter, 20 g Olivenöl, äth. Öle: 3 Tr. Orange, 2 Tr. Zypresse, 2 Tr. Minze, 60 g feines Meersalz

ZUBEREITUNG: Frische, aber etwas angetrocknete Blätter zerkleinern und über Nacht in Öl einlegen. Abseihen und äth. Öle hineintropfen. Mit Meersalz vermischen.

ANWENDUNG: Die Haut etwas anfeuchten, das Peeling sanft einmassieren und abdrücken. Regt den Stoffwechsel an, entfernt abgestorbene Hautschüppchen und sorgt für ein regelmäßiges Hautbild.

Für den Frühling haben sie sich ordentlich herausgeputzt: Petersilie, Dill, Minze, Melisse, Rosmarin, Salbei und Thymian beherrschen mit ihrem saftig-frischen Grün die Kräuterbeete und konkurrieren mit Gänseblümchen, Stiefmütterchen und Veilchen um unsere Aufmerksamkeit. „Schon jetzt gibt es im Garten und in der freien Natur viele Kräuter und Blüten, die wir wunderbar für die Pflege von Haut und Haar verwenden können“, erklärt die Heilpflanzenexpertin Stella Reimers, die im Kräuterpark Stolpe in Schleswig-Holstein praktische Kurse zum Thema „Naturkosmetik“ anbietet. Dort lernen die Teilnehmer, wie Gesichtscremes angerührt und Körperöle angesetzt werden, und erfahren das Wichtigste über die wohltuenden Eigenschaften der dafür benutzten Pflanzen.

Schon im Alter von zwölf hatte Stella Reimers begonnen, sich mit dem traditionellen Kräuterkennen zu beschäftigen – auf das sie damals durch ihr Interesse für das Mittelalter gestoßen war. Als Hobby hat es sie immer begleitet, aber erst als sie bereits als Sozialpädagogin und Heilpraktikerin für Psychotherapie arbeitete, ließ sie sich nebenbei zur Heilpflanzenexpertin und Aromatherapeutin ausbilden. „Es ist wirklich erstaunlich, wie groß der Erfahrungsschatz der kräuterkundigen Frauen und Männer schon vor Hunderten von Jahren war,“ meint sie. „Viele ihrer intuitiven Erkenntnisse können heute wissenschaftlich unterstützt werden.“

Alle Pflanzen, die Stella Reimers für die Zubereitung der Kräuterkosmetik benötigt, kann man im eigenen Garten kultivieren. Brennnessel und Spitzwegerich, die für viele als lästiges „Unkraut“ gelten, lassen sich dort in der Regel ebenso finden. Wer die Gewächse aus den eigenen Beeten und Töpfchen pflückt und weiterverarbeitet, kann sicher sein, dass sie absolut frisch sind – und weder gedüngt noch mit chemischen Substanzen behandelt wurden. Wenn darüber hinaus die verwendeten Öle, Fette und Co. aus biologischem Anbau stammen, ist gewährleistet, dass die selbst hergestellten Cremes und Lotionen echte Naturprodukte sind. Die nötigen Zutaten kann man entweder im Kräuterpark bestellen (s. Seite 53) oder in Kräutlerläden und Geschäften für Kosmetik-Rohstoffe erwerben.

VIELSEITIGES MINZHYDROLAT

„Vermutlich nicht so einfach erhältlich ist das Pfefferminzhydrolat. Aber es lässt sich zuhause ohne eine Destille problemlos herstellen – und zwar mit einem klassischen italienischen Espresso-Kocher. Das daraus gewonnene Minzwasser hat zwar eine etwas geringere Konzentration, kann aber vielseitig für die Zubereitung von Gesichts- und Haarwasser, Cremes, Shampoos und erfrischende Fußbäder eingesetzt werden“, so die Pflanzenexpertin. Die Pfefferminze mit ihren kühlenden, durchblutungsfördernden und desinfizierenden Inhaltsstoffen hat seit jeher einen festen Platz in der Kräuterkosmetik. In der Erfahrungsheilkunde wurde sie gern bei juckenden Hauterkrankungen gebraucht; Waschungen mit Pfefferminztee waren sehr beliebt, um Körper und Geist zu erfrischen. Vor allem unreine, großporige und schlecht durchblutete Haut profitiert von den wohltuenden Bestandteilen der *Mentha piperita*. Ein Gesichtsdampfbad (1 knappe Handvoll Blätter mit 1 l kochendem Wasser übergießen, evtl. 1-2 Tr. ätherisches Pfefferminzöl hinzugeben) ist deshalb ein wunderbares Mittel zu Klärung des Teints.

Die Aromatherapeutin: „Der in unserem Gesichtswasser wirksame Spitzwegerich ist gleichfalls gut für die unreine und fettige Haut. Seine Schleimstoffe haben einen reizlindernden und seine Gerbstoffe einen zusammenziehenden Effekt. Darüber hinaus weist er entzündungs-



Minzhydrolat

ZUTATEN: 1 Handvoll Minzblätter

ZUBEREITUNG: Die Minze in einen
Espressokocher geben und diesen mit
Wasser auf der Herdplatte erhitzen.
Das Hydrolat in eine Flasche füllen
und gut verschließen.

ANWENDUNG: Lässt sich als erfrischende
Zutat für Gesichtswasser,
Cremes, Fußbäder und vieles andere
gut selbst herstellen.

ZUTATEN: 1 EL Naturjoghurt,
1 EL frischer Dill, frischer Salbei
oder frische Petersilie
ZUBEREITUNG: Kräuter hacken
und mit dem Joghurt verrühren.
ANWENDUNG: Auf das Gesicht
auftragen und etwa 10 Minuten
einwirken lassen. Mit einem
feuchten Tuch abnehmen. Pfllegt
und erfrischt die Haut.



Gesichtsmaske



Haaröl

für trockene Kopfhaut

ZUTATEN: Je 1 EL Birkenblätter, Brennnesselblätter und Rosmarin, 100 ml Olivenöl

ZUBEREITUNG: Die Kräuter antrocknen lassen und in ein Becherglas geben. Das Öl zugeben, im Wasserbad erwärmen. Das Ganze 2-3 Stunden bei 40-50 Grad ziehen lassen. Das Öl abseihen und in eine Flasche füllen. An einem lichtgeschützten Ort ist das Haaröl etwa 1 Jahr haltbar.

ANWENDUNG Das Öl vor dem Waschen auf die Kopfhaut auftragen. Unter einer Plastikhaube ca. 30 Minuten einwirken lassen, danach warm ausspülen und die Haare waschen. Beruhigt und pflegt die trockene und irritierte Kopfhaut.



ZUTATEN: Eine Handvoll Stiefmütterchen-Blütenblätter, 3 g Emulsan, 10 g Mandelöl, 5 g Jojobaöl, 2 g Sheabutter, 1 Msp. Xanthan oder Guarmehl, nach Wunsch bis zu 4 Tropfen ätherisches Öl (z.B. Neroli, Rose oder Vanille)

ZUBEREITUNG: Stiefmütterchen mit 1/4 l kochendem Wasser übergießen und 10 Min. ziehen lassen. Emulsan mit Mandelöl und Jojobaöl in Becherglas verrühren. Im Wasserbad auf 70 Grad erwärmen, Sheabutter zugeben und schmelzen lassen, von der Herdplatte nehmen. Xanthan oder Guarmehl darunterverrühren. Stiefmütterchen abseihen, den Aufguss auf 70 Grad erwärmen. Fett und 25 ml der Wasserphase zusammen gießen und mit dem Mixer ca. 1 Minute verrühren. Danach mit Glasstab weiter kaltrühren – das kann eine halbe Stunde dauern oder länger dauern! Sobald die Mischung nur noch handwarm ist, das ätherische Öl zugeben. In Tiegel abfüllen und verschließen. Die Creme ist etwa 1 Monat haltbar.

ANWENDUNG: Morgens und/oder abends auf das gereinigte Gesicht auftragen. Pflegt die Haut und beruhigt gereizte oder gerötete Partien.



Gesichtspeeling

ZUTATEN: 1 TL getrocknete, gemahlene Kräuter (Salbei, Minze, Thymian oder Rosmarin), 3 EL Weizenkleie, 2 EL gemahlene Mandeln, 1-2 EL Naturjoghurt

ZUBEREITUNG: Kräuter, Weizenkleie und Mandeln vermischen und mit Joghurt zu einer Paste verrühren.

ANWENDUNG: Auf das feuchte Gesicht auftragen, kurz antrocknen lassen. Einmassieren und später mit einem feuchten Tuch abnehmen. Regt die Mikrozirkulation der Haut an und lässt sie samtig weich erscheinen.

hemmende und antiseptische Substanzen auf, von denen die jugendliche Aknehaut profitieren kann.“ Die bakterienhemmenden Kräfte des Spitzwegerich sind umso größer, je jünger die Blätter sind – deshalb empfiehlt es sich, für die Zubereitung der Kräuterkosmetik im Garten vor allem die neueren Triebe abzuzupfen.

PETERSILIE UND SALBEI

Eine Vielzahl von Hauterkrankungen wurde in der mittelalterlichen Klostermedizin mit frischer, zu einem Brei verrührter Petersilie behandelt, die damals eher als Arznei- denn als Küchenkraut geschätzt wurde. Heute macht sich die nährstoffreiche Pflanze innerlich um die Gesundheit der Haut verdient, weil sie sehr viel Vitamin E enthält. Aber auch äußerlich – in einer Gesichtsmaske oder einem Kräuterbad – kann sie ihre pflegenden Qualitäten entfalten.

„Alternativ kann man dieser Gesichtsmaske Salbei zugeben. Salvia officinalis gehört durch seinem hohen Gehalt an ätherischem Öl zu den wirksamsten pflanzlichen Mitteln bei Akne und unreiner Haut. Seine entzündungshemmenden und antibakteriellen Inhaltsstoffe macht man sich in der Kräuterkosmetik gern bei der Herstellung von Gesichtswasser, Cremes oder Peelings zunutze“, ergänzt die Heilpraktikerin.

Neben den Kräutern zeigen sich im Frühling schon einige Blüten, die für die Schönheitspflege zur Verfügung stehen. So ist das Stiefmütterchen nicht nur eine Augenweide in Beeten und Blumentöpfen: Die Anwendung bei Akne und Ekzemen ist heute wissenschaftlich anerkannt. Seine entzündungshemmenden und reizlindernden Eigenschaften kommen in einer beruhigenden Gesichtscrème zur Geltung, die eine frische, leicht grünliche Färbung hat.



Kräuterbad

ZUTATEN: Eine Handvoll frische Frühjahreskräuter nach Wunsch (z.B. Rosmarin, Thymian, Spitzwegerich, Petersilie, Stiefmütterchen, Gänseblümchen, Brennnessel, Birkenblätter oder Minze), 250 ml Sahne
ZUBEREITUNG: Kräuter mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen und abseihen. Den Sud mit Sahne vermischen. Evtl. der Sahne vor dem Vermischen mit dem Sud 2 Tropfen ätherisches Öl zugeben.
ANWENDUNG: Die Mixtur dem Badewasser zugeben. Entspannt oder belebt je nach Kräutermischung.

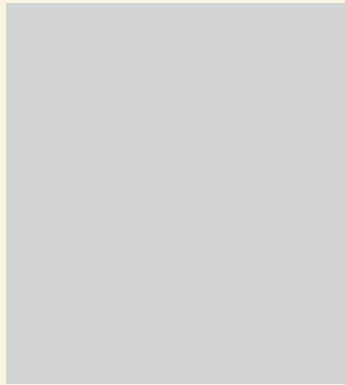
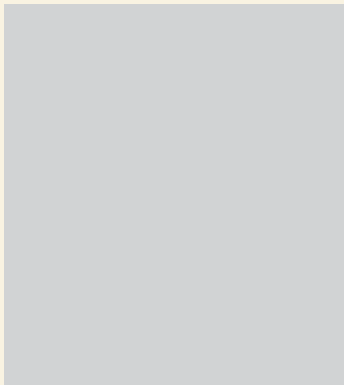
Auch das kleine Gänseblümchen, das uns fast bis in den November hinein treu bleibt, besitzt große Kräfte. Als altes Hausmittel werden seine zerquetschten Blüten und Blätter – oder ein mit dem Tee getränkter Wickel – heute noch genutzt, um die Heilung von Hautausschlägen und Wunden zu unterstützen. In der selbst hergestellten Naturkosmetik eignet es sich gut als klärende und pflegende Zutat für die empfindliche und sensible Haut.
 Für die Haare bietet der Frühlingsgarten dergleichen eine Vielzahl von hilfreichen Kräutern – beispielsweise den schon erwähnten Spitzwegerich, der entzündungswidrig und ausgleichend wirkt, die Pfefferminze, die die Kopfhaut erfrischt, und den desinfizierenden Salbei. Stella Reimers: „Die wichtigsten Pflanzen für den Schopf und die Kopfhaut sind jedoch Birken

und Brennnesseln. Beide fördern die Durchblutung, hemmen Entzündungen und werden bei schnell fettendem Haar, Schuppen und Haarausfall eingesetzt.“ Ein bewährtes Mittel für stark fettendes Haar wird mit je einem Esslöffel Brennnessel, Birke und Melisse in 100 Milliliter 70-prozentigem Alkohol hergestellt. Die Tinktur muss etwa drei Wochen kühl und dunkel ziehen und wird nach dem Abseihen mit 150 Milliliter Minzhydrolat aufgegossen. Dieses Haarwasser massiert man nach dem Waschen in die Haare ein – und spült es nicht aus. Einen schöne Glanz bekommt das Haar mit einer Spülung, für die ein Brennnesseltee (2 Handvoll frische Blätter auf 1/2 l kochendes Wasser – erst nach dem Erkalten abseihen!) mit eine Viertelliter Obstessig vermischt wird. Diese Spülung wird ebenfalls nicht ausgewaschen.



Fußbalsam

ZUTATEN: je 1 TL angetrocknete Salbei- und Minzeblätter oder 1 EL getrockneter Rosmarin, 20 g Mandelöl, 5 g Bienenwachs, 20 g Sheabutter, 3-5 Tropfen ätherisches Öl (entweder Salbei/Minze oder Rosmarin/Zimt)
ZUBEREITUNG: Salbei und Minze für einen kühlenden oder Rosmarin für einen wärmenden Balsam einige Stunden trocknen lassen, in Öl über Nacht einlegen und abseihen. Bienenwachs im Wasserbad schmelzen. Ölmischung zufügen und vermischen. Sheabutter zufügen und in der Mischung schmelzen lassen, glatt rühren. Die Mischung etwas abkühlen lassen, bis sie handwarm ist, dann ätherisches Öl zufügen. In ein Salbentöpfchen füllen und erkalten lassen.
ANWENDUNG: Nach dem Duschen in die Füße einmassieren. Als Packung abends dicker auftragen, Baumwollsocken anziehen und über Nacht einwirken lassen. Kühlt oder wärmt (je nach Zutat) die Füße, macht sie weich und geschmeidig.



BESTELLSSETS

GROSSES LANDAPOTHEKE-SET

Es enthält die wichtigsten Zutaten für Stiefmütterchencreme, Frühlingsgesichtswasser und Fußbalsam – ohne Kräuter, Alkohol, Honig und Bienenwachs:

50 g Sheabutter, 100 g Emulsan, 100 g Xanthan, 100 ml Mandelöl, 100 ml Jojobaöl, 5 ml ätherisches Neroliöl, 10 ml ätherisches Salbeiöl, 10 ml ätherisches Pfefferminzöl, 100 ml Pfefferminzhydrolat,

Der Preis: 89 Euro (inkl. Versand in Deutschland)

KLEINES LANDAPOTHEKE-SET

Es enthält die wichtigsten Zutaten für Körperpeeling und Gesichtspeeling – ohne frische Pflanzen, Weizenkleie, gemahlene Mandeln und Naturjoghurt:

100 ml Olivenöl, 5 ml ätherisches Zypressenöl, 10 ml ätherisches Orangenöl, 10 ml ätherisches Pfefferminzöl, 300 g Meersalz, 10 g Salbei, 50 g Minze, 25 g Thymian, 25 g Rosmarin

Der Preis: 49 Euro (inkl. Versand in Deutschland)

ZU BESTELLEN

unter www.landidee.info oder unter

Kräuterpark Stolpe, Am Pfeifenkopf 9, 24601 Stolpe, Tel.: 043 26/28 93 90

Mail: kraeuterpark@re-natur.de, Internet: www.kraeuterpark.de

KONTAKT

Stella Reimers, Weg-Stern

Wakendorfer Straße 1, 24629 Kisdorf, Tel. 0 41 94/18 86

Mail: info@stellareimers.de, Internet: www.weg-stern.de

KURSANGEBOTE

Kräuterspaziergang, 24. Mai, 10-12 Uhr, 8 Euro

Naturkosmetik, 31. Mai, 10-16 Uhr, 85 Euro

Wellness für Zuhause, 6./7. Juni, jew. 10-16 Uhr, 150 Euro

Infos und Anmeldung unter Kontakt