



Kosmetik

aus Wald und Wiese

*Petra Le Meledo-Heinzelmann – Kräuterfrau und Allgäuer
Wildkräuterführerin aus Durach bei Kempten*





Die Haut sehnt sich nach sanfter Pflege. Kosmetik aus Ostaras Kräutergarten bietet eine interessante Alternative zu herkömmlichen Produkten.

Ostara war laut Volksglauben eine germanische Frühlingsgöttin und symbolisierte in unserem Kulturkreis das Erwachen der Natur um Ostern. Sie brachte Fruchtbarkeit, Wachstum und Leben. Mit ihr wuchsen die frischen, kraftbringenden Frühlingspflanzen. Nach dem langen Winter galten sie als besonders stärkend und heilsam. Die ersten Kräuter waren wertvolle Nahrungslieferanten nach der kargen Winterkost und wurden auch für Heilzwecke gesammelt. Mit großer Wahrscheinlichkeit nutzten unsere Vorfahren die grünen Quellen, Wald und Wiese auch für heilsame und pflegende Kosmetik. Im Laufe der Zeit veränderte sich die ursprüngliche Zusammensetzung der Pflegeprodukte. Natürliche Zutaten wurden durch künstliche oder minderwertige Inhaltsstoffe ersetzt. Nicht selten beinhalten diese sogar Schadstoffe oder Hormone.

Die Inhaltsstoffe der gelb-braun blühenden Zaubernuss tun der Haut gut.

Warum Naturkosmetik?

Herkömmliche Kosmetikprodukte belasten den Körper mit ihren Inhaltsstoffen meist eher, als dass sie ihnen wirklich Gutes tun. Hier ist Umdenken angesagt. In unserer Natur wachsen viele Pflanzen, die sich hervorragend zur Körperpflege eignen und wunderbar in Kosmetikprodukten verwendet werden können. Naturkosmetik regt die Eigenaktivität unseres Körpers an und vitalisiert die Haut. Die inhaltliche Zusammensetzung zahlreicher heimischer Kräuter und

Bäume bietet eine ideale Grundlage für wirkungsvolle Kosmetik aus der Natur.

Wald und Wiese grüne Quellen der Natur

Bäume tun bekanntlich der Seele gut, unterstützen unsere Gesundheit und sind beliebt bei vielen Anwendungen im Wellnessbereich. Sie sind unverzichtbar für die Natur, binden klimaschädliches CO₂ und produzieren Sauerstoff zum Atmen. Die Volksmedizin weiß schon lange, dass zahlreiche Substanzen von Bäumen antiseptisch und entzündungshemmend wirken und somit hervorragend für verschiedene Kosmetika geeignet sind. So z. B. die Blätter und Rinde der Birke oder die frischen Spitzen von Fichte oder Tanne. Auf unseren Wiesen tummeln sich viele Heilkräuter, die sich toll in Deos, Shampoos und Cremes verwenden lassen.

Wiesenkräuter für die Kosmetik

Einige der für Kosmetik geeigneten grünen, heilkräftigen Pflanzen sind vielen ein Begriff: Brennnessel durchblutet, regt unsere Haut an und spendet ihr Feuchtigkeit. Gundelrebe pflegt und ist hervorragend für entzündete Haut geeignet. Löwenzahn bietet mit seinen Vitaminen Löwenpower für die Haut. Wegerich ist antiseptisch bietet sich gut für Deos und Haarwasser an. Vogelmilch enthält viele Mineralien und entgiftendes Chlorophyll. Sie sind Natur pur und liefern beste Inhaltsstoffe für Kosmetika.

Meine Lieblingskosmetik aus Wald und Wiese

Nachfolgende, von mir erprobte, Rezepte sind einfach und schnell herzustellen. Probieren Sie's aus – es lohnt sich!

Naturshampoo wenn 's schnell gehen soll



Dieses Shampoo eignet sich für jeden Tag und das Haar ist toll gepflegt und lässt sich gut kämmen.
2 – 3 TL Natron, 200 ml Brennnessel/ Löwenzahntee, jeweils 1 gehäufte EL, 15 Minuten ziehen lassen, 1 TL Honig, 5 – 10 Tropfen ätherisches Öl nach Wahl
Alles mixen, auf das feuchte Haar geben und einmassieren. Es schäumt nicht, reinigt aber trotzdem. Einige Minuten einwirken lassen, danach gründlich ausspülen.

Birken-Haarspülung für strahlenden Glanz

1 Handvoll Birkenblätter, 500 ml Apfelessig, 1 EL Honig
250 ml Wasser, ½ TL Salz
Alle Zutaten in einem Schraubglas mit einem Zauberstab pürieren, 1 Woche an einem hellen, zimmerwarmen Ort stehen lassen. Abseihen und verwenden.

Löwenzahn – mein Frühlingsfavorit
Aufgrund seiner vielen Vitamine und anderen Inhaltsstoffen eignet sich der, im April und Mai blühende, gelbe Strahlmann hervorragend für Naturkosmetik.

Deo Wildkräuter »Zitronenbrise« – spritzig und frisch



6 TL Kräuter aus Wald und Wiese nach Wahl (z. B. Birkenblätter, Brennnessel, Fichten- oder Tannenspitzen, Gundelrebe, Löwenzahn, Vogelmier, Wegerich), 1 EL Bio-Zitronenschale, fein geraspelt, 150 ml gutes Wasser, ¼ TL Salz, 1 TL Natron, die gesäuberten und trockenen Kräuter klein geschnitten, mit der

Zitronenschale und Salz in ein Schraubglas geben, über ca. 24 Stunden stehen lassen, immer wieder gut schütteln. Den Extrakt filtern, 2 – 3 Tropfen ätherisches Zitronenöl (o. ä.) dazugeben und in einen Zerstäuber füllen. Bei Zimmertemperatur 1 Monat und im Kühlschrank 2 Monate haltbar.

Workshop – Gesundheit und Kosmetik aus Wald und Wiese

Wir lernen Vitalkräuter und -bäume, wie z. B. Birke, Brennnessel, Gundelrebe, Löwenzahn, und Vogelmier mit zahlreichen Anwendungsmöglichkeiten ausführlich kennen und stellen gemeinsam verschiedene Kosmetikprodukte her.

Samstag 26.03.22 von 9:30 – 13:00 Uhr, Durach, Halde 9, Kursgebühr 40 € zzgl. 5 € Material
Anmeldung bei Petra Le Meledo-Heinzelmann, Tel.: 0831/5239613, www.allgaeuer-kraeuter-erleben.de



Zirbenholzbetten

für natürlich guten Schlaf und Stressabbau

Jedes Bett ein Unikat



Portrait: Löwenzahn

Taraxacum officinale

Pflanzenhöhe: 15 – 50 cm

Blütenfarbe: Gelb

Blütezeit: April – Juli

Inhaltsstoffe (Auszug):

Taraxacin, Caratinoide, Kalium, Saponine, Eiweiß, Inulin, Kieselsäure, Bitterstoff, Magnesium, Kalzium, Eisen, Vitamine

Verwendete Teile:

Blätter, Blüten, Stängel, Wurzel

Verwendung: Gelee, Gemüse, Likör,

Kosmetik, Sirup, Tee, Tinktur, Salat, der weiße Pflanzensaft aus den Stängeln, Frischpflanzenpresssaft, Kaltwasserauszug, Kaffee

Heilwirkungen: Stärkt Galle, Leber und Niere, regt den Stoffwechsel an, belebt den Körper, unterstützt bei Arthrose, Gicht, Rheuma und bei Spannungen im Nacken- und Schulterbereich

Löwenzahnwellness für strahlend frische Haut

Zwei Handvoll Löwenzahnblätter werden in einem Topf, mit ca. 2 – 3 l kaltem Wasser, langsam zum Kochen gebracht. Anschließend wird der Topf mit geschlossenem Deckel von der Kochstelle genommen. Nach ca. 15 – 20 Minuten werden die Blätter herausgenommen. Ist das Löwenzahnwasser auf angenehme Temperatur abgekühlt, wird ein Frotteehandtuch hineingetaucht und leicht ausgewrungen. Dieses wird nun schneckenförmig (sodass die Nase frei bleibt) auf das Gesicht gelegt. Alle Spannung im Gesicht lässt nach und die Haut wird pfirsichweich. Empfehlenswert ist, sich hierfür entspannt hinzulegen und evtl. die Prozedur zu wiederholen. Die Kompresse kann so lange auf dem Gesicht bleiben, wie es als angenehm empfunden wird.

Herrlicher Balsam aus Löwenzahnblüten

Löwenzahnblüten und Kokosöl zu gleichen Teilen in einem Wasserbad erhitzen, dieses etwa 1 Stunde bei ca. 80 – 90 °C Wassertemperatur ziehen lassen (im Thermomix gut möglich, ohne Wasserbad bei 70 °C). Anschließend die Blüten herausfiltern und die Creme in kleine Dosen füllen. Die Creme hält 3 – 4 Monate bei Zimmertemperatur.

Der Balsam eignet sich gut als Feuchtigkeits- und Nährbalsam nach dem Baden oder Duschen. Wer noch mehr Feuchtigkeit braucht, sprüht zuerst ein pflegendes Hydrolat, z. B. Hamameliswasser (Zaubernuss-Strauch) oder Rosenwasser beispielsweise von Primavera auf die Haut und massiert dann den Balsam sanft in die Haut. Löwenzahn hat blockadenlösende Eigenschaften, daher kann der Balsam wunderbar bei Verspannungen besonders im Nacken und Schulterbereich eingesetzt werden.



Text: Petra Le Meledo; Fotos: Petra Le Meledo (4), Anita Köfleser (1), Aggi Schmid/stock.adobe.com (S. 102); Papierstruktur: epitavi/stock.adobe.com; Illustration: nicknik93759375/stock.adobe.com (S. 103 Logo) §

- ✓ entspannt einschlafen
- ✓ himmlisch träumen
- ✓ erholt aufstehen

Wir schreinern Ihr Traumbett –
Rufen Sie einfach mal an!

ERICH REITEBUCH

Schreinerei & Fensterbau
Zirbenholzbetten

87459 Pfronten-Röfleuten
fon +49 (0) 83 63-86 44
info@reitebuch.de
www.reitebuch.de