

Ingeborg Josel

# Cremes und Salben selbst gerührt



## Sonstige Zutaten

### ○ (Ton-)Erden

(Ton-)Erden gibt es in verschiedenen Farbvarianten (gelbe Tonerde, grüne Tonerde, rosa Tonerde u. v. m.). Sie kommen in die Massen mit hinein und können das Hautbild verfeinern, da sie einen feinen Peelingeffekt haben. (Ton-)Erden sind eine wertvolle Zutat bei (Heil-)Masken.



## Kleine (Heil-)Pflanzenkunde

Die entsprechenden Wirkungen von Kräutern zu kennen, braucht einfach seine Zeit. Auch ich selbst lerne immer wieder noch neue kennen: durch Studieren der vielfältigen Literatur und vor allem durch die mündlichen Überlieferungen von – wie ich sie gerne nenne – weisen Frauen. So müssen wir unsere Welt gar nicht neu erfinden, sondern einfach mit offenen Augen und Ohren leben.

**Pfarrer Sebastian Kneipp hat dies auch schon gesagt: „Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen.“**

Meine Eigeninterpretation daraus:

*Für jede Herausforderung kann man sich die entsprechenden Kräuter zu Hilfe holen und in wunderbare Pflegeprodukte verpacken.*

**Kräuter können ihre heilenden Wirkstoffe auf viele Arten miteinbringen:**

**Ölauszug:** Blüten, Kräuter, Blätter und/oder Wurzeln werden frisch oder getrocknet in Basisölen angesetzt.

**Die Faustregel dafür: 100 g Kräuter auf 1 Liter Öl**

Verwenden Sie getrocknete Kräuter, können Sie die Gefahr der Schimmelbildung nahezu ausschließen.

**Ausnahme:** Für das herrliche rote Johanniskrautöl müssen Sie die frischen Blüten in Öl ansetzen.

**Alkoholauszug:** Die zerkleinerten Kräuter werden in Alkohol mit mind. 70 Vol.-% angesetzt.

Der Vorteil: Darin sind auch die Inhaltsstoffe der Kräuter gelöst, welche weder wasser- noch öllöslich sind. Und durch den Alkohol ist gleichzeitig eine Konservierung gegeben.

**Hydrolate und Wässer:** entstehen bei der Destillation von Kräutern. Ätherische Öle sind das „goldene“ Produkt der Destillation und die zumeist aromatischen Wässer daraus sind das herrliche Nebenprodukt, das vielseitig verwendet werden kann.

**Ätherische Öle:** Jedes Öl hat seine Wirkung – wie auch jedes (Heil-)kraut seine Wirkung hat. Bei der Anwendung mit ätherischen Ölen beachten Sie immer die einzelnen Wirkungen der Öle, um optimale Ergebnisse erzielen zu können.

In getrockneter Form nennt man Kräuter auch Drogen. Dieser Begriff stammt vom Niederländischen *droog*, was ursprünglich „trocken“ bedeutete.



## Kräuter

### ○ Arnika

Arnika kann bei Blutergüssen, Gelenksentzündungen, Zerrungen und auch Schrunden helfen sowie auch ein ausgezeichnetes Wundheilmittel sein. Durch seine antiseptische Wirkung ist er auch bei Insektenstichen geeignet.

### ○ Beinwell

Das Zusammenheilen von Knochen und Wunden hieß früher auch „Wallen“. Somit erklärt sich der Name des Beinwells.

Beinwell enthält u. a. Allantoin, das die Zellbildung beschleunigen kann und somit u. a. auch Knochen



 Beinwell

beim „Wiederzusammenwachsen“ und das Heilen von Quetschungen unterstützt.

Nach alter Tradition wird die Beinwell-Wurzel entweder im Frühjahr oder im Herbst bei abnehmendem Mond (da steckt die meiste Kraft in den Wurzeln!) geerntet. Anschließend wird die Erde vorsichtig abgeburstet, ohne die braune Haut zu entfernen, die Wurzeln werden gut gewaschen, klein geschnitten und dann die Stückchen (am einfachsten z. B. mit einer Darre) getrocknet. Die getrockneten Wurzeln werden dann in einem Wasserbad mit Öl für eine gute halbe Stunde unter stetem Rühren ausgezogen, warm abgelfert (dies sollte sofort gemacht werden) und die wertvollen Bestandteile (u. a. Schleimstoffe) mit einem Tuch gut herausgepresst.

Die traditionellen Kräuterkundler empfehlen, den Beinwell-Öl-Auszug für 28 Tage an einem dunklen Ort zu lagern (ruhen/reifen zu lassen), um seine volle Heilkraft zu entfalten, bevor man ihn verwendet.

### ○ Birke

Birkenblätter können bei trockenen und auch chronischen Ekzemen helfen. Wie sie auch als

Anwendung in Shampoos (Birkin) bekannt sind, sind sie bei Schuppen, fettigen Haaren wie auch Haarausfall und gegen jedwedes Kopfjucken aufgrund entzündlicher Veränderungen der Kopfhaut empfehlenswert. In Cellulitis-Fluids kann Birken-Extrakt auch seine bekannte Wirkung des Entwässerns entfalten.

### ○ Brennessel

Die Brennessel ist optimal beim Einsatz gegen fettes Haar und wirkt auch sehr entslackend. Schon Hildegard von Bingen und Paracelsus erwähnen die herrlichen Wirkungen der Brennessel. Früher wurde sie auch vielfach medizinisch genutzt, wie zum Beispiel bei Harnwegserkrankungen, Nasenbluten oder Verrenkungen.



☞ Brennessel

Paracelsus sagte: „*Ubi malum, ibi remedium*“ (wo das Übel, da das Heilmittel), was so viel heißt wie, dass für jedes Übel ein Kraut gewachsen ist und wir dieses direkt um uns herum finden. Brennt man sich z. B. an einer Brennessel, so sollte man gleich nach Ampfer Ausschau halten – seine Wirkung hebt das Brennen auf. Üblicherweise ist an den Orten, wo Brennesseln wachsen, auch der Ampfer nicht weit davon entfernt zu finden.

### ○ Efeu

Er wurde in früherer Zeit auch als „*silva mater*“ – die Waldmutter – bezeichnet. Er ist eine wunderbare Zugabe bei Anti-Cellulitis-Produkten – Rosmarin kann z. B. die Wirkung des Efeus noch als Durchblutungsförderer an der Haut verstärken.

### ○ (Meristem) Eichenwurzel

Als Extrakt werden von der Eichenwurzel besonders die das Hautbild verbessernden Eigenschaften geschätzt. Die Widerstandskraft und die Regeneration beanspruchter Haut werden gestärkt. Sie wird bei irritierter Haut eingesetzt, wirkt antiallergisch und juckreizstillend. Meristem-Eichenwurzel-Extrakt wird aus den Spitzen der Eichenwurzeln gewonnen.

### ○ Eukalyptus

Hilft gegen Husten, Schnupfen, Heiserkeit – Eukalyptus darf in keinem Erkältungsbad oder Hustenbalsam fehlen.

### ○ Ringelblume

Hilft gegen Husten, Schnupfen und Heiserkeit und verspricht Heilung bzw. Sonnenkraft für das „innere Licht“.

Sie darf ebenso in keinem Erkältungsbad fehlen und ist auch ein wunderbares (Ver-)Heilmittel und ein Entzündungshemmer erster Klasse. Die Ringelblumensalbe ist nicht umsonst DER Heilsalbenklassiker schlechthin.



☞ Ringelblume

### ○ Rosskastanie

Die Rosskastanie ist unverzichtbar bei Venen- bzw. Bein-Cremes, da sie die oberflächlichen Venen und Gefäße stärkt.

2008 war die Rosskastanie die Arzneipflanze des Jahres!

Den Namen erhielt sie, da sie von den Osmanen als Pferdefutter eingesetzt wurde.

Die saponiden Bestandteile der Rosskastanie (sie gehört zu den Seifenbaumgewächsen) können wir gut nutzen. So können Sie kleingeschnittene Rosskastanien-Früchte mit kochendem Wasser übergießen und das daraus entstandene Seifenwasser auch zum Putzen verwenden.

Beim Ansetzen des Rosskastanien-Extrakts sollten Sie die Kastanie ebenso vorab zerkleinern und dann, mit Alkohol übergossen, auf der Fensterbank ziehen lassen. Nach gut drei Wochen können sie den Extrakt dann sauber durch ein Tuch abseihen.

