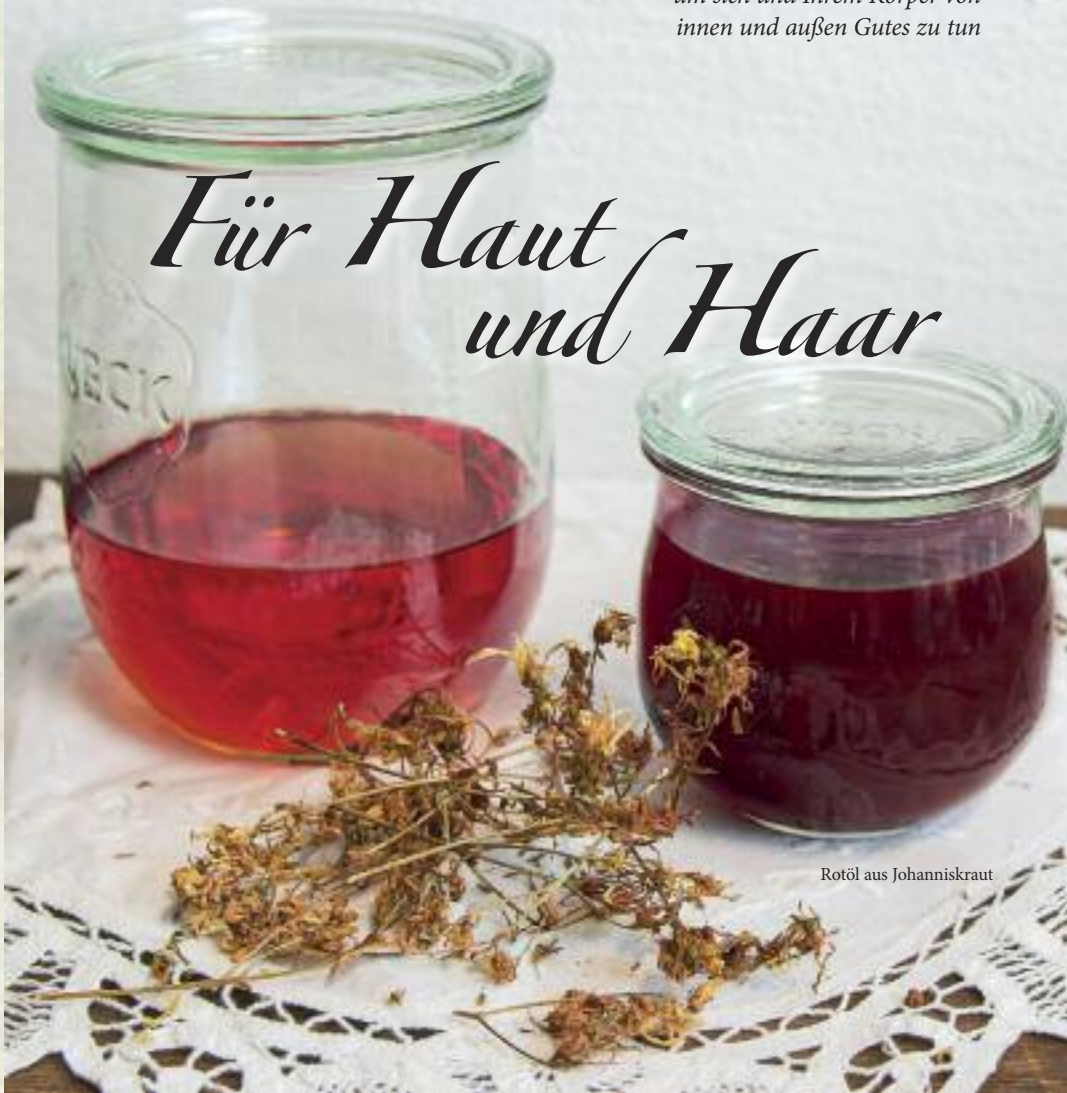


MIT PFLANZLICHEN FETTEN UND ÖLEN PFLEGEN



*Nutzen Sie die Schätze der Natur,
um sich und Ihrem Körper von
innen und außen Gutes zu tun*

Für Haut und Haar



Rotöl aus Johanniskraut



ANDREA TELLMANN
ist Krankenschwester, Heilpraktikerin und
Dozentin für Heilpflanzenkunde. Eigene
Erfahrungen aus ihren Indien-Aufenthal-
ten finden sich auch in Rezepten und
Empfehlungen wieder



Johanniskraut

Viele gute Gründe gibt es, Pflanzen-
öle und -fette für die Pflege unserer
Haut und Schleimhaut zu verwenden.
Natürliche Pflanzenöle dringen durch alle
Schichten der Epidermis, unserer obersten
Hautschicht, und werden von unseren
Hautzellen absorbiert. Hier dienen sie als
wichtiger Baustein der Membran von
Hautzellen und der Immunzellen. So
werden sie zur Zellerneuerung und -rege-
neration genutzt, schützen vor Feuchtig-
keitsverlust der Haut und halten diese
weich und geschmeidig.
Auch wenn natürliche Rohstoffe oft et-
was teurer und nur begrenzt haltbar sind,
weil sie leicht oxidieren können, sind sie
den finanziellen Einsatz unbedingt wert,
denn sie stärken das Immunsystem unse-
rer Haut und lassen den Stoffaustausch
der Haut zu, statt die Poren zu verstopfen.
Die natürliche Hautbarriere wird damit
wirkungsvoll unterstützt.

Aprikosenkern-Öl

Wissen Sie, warum Johanniskraut so viele
Punkte auf seinen Blättern, Blüten und
Stängeln hat? Die Legende erzählt, dass
der Teufel sehr erzürnt darüber war, dass
die Heilkraft des Johanniskrauts so er-
folgreich traurige und düstere Stimmun-
gen bei uns Menschen lindern kann und
wir immer wieder Licht in der Dunkelheit
sehen können. Aus Wut über jede Seele,
die er ans Licht verloren hat, soll der Teufel
mit einer Stecknadel ein Loch in die
Blätter, Blüten und Stängel des Johannisk-
krauts gestochen haben!
Wir erkennen das echte Johanniskraut
unter anderem auch heute noch an den

besagten Öldrüsen auf allen Pflanzentei-
len, die mit dem kostbaren Rotöl (Hyper-
icin) gefüllt sind.

ROTÖL

(JOHANNISKRAUT-AUSZUGSÖL)

ZUTATEN:

Johanniskraut (*Hypericum perfora-
tum*),
kalt gepresstes Olivenöl.

Ernten Sie an einem warmen und sonni-
gen Tag gegen Spätmittag Blüten,
Knospen, Fruchtansätze vom Johannisk-
kraut. Es ist wichtig, dass es schon einige
Tage zuvor warm und trocken war, da
sonst die Pflanzenteile zu viel Feuchtig-
keit enthalten und das Öl leicht zu schim-
meln anfangen würde. Zerzupfen Sie die
Pflanzenteile vorsichtig und geben Sie sie
locker in ein klares Glas, z. B. ein WECK-
Glas in Tulpenform von 580 ml Inhalt. Sie
können auch getrocknetes Johanniskraut
verwenden.

Übergießen Sie die zerkleinerten Pflanz-
enteile mit hochwertigem, kalt gepres-
stem Olivenöl. Die ersten Tage lassen Sie
das Glas unverschlossen, nur mit einer
Komresse bedeckt, an einem warmen
und hellen, aber nicht sonnigen Platz ste-
hen. Danach schließen Sie den Deckel
und lassen es weitere 4 – 6 Wochen hell
stehen und schwenken es alle zwei Tage,
bis das Öl eine leuchtend rote Farbe an-
genommen hat. Seihen Sie das Öl durch
einen feinen Filter ab, ohne den Kräuter-
rückstand auszudrücken, und lassen das
Ganze noch einmal ruhen, bis sich die

kleinen Partikel abgesetzt haben. Ansch-
ließend füllen Sie das fertige, Rotöl in
kleine Braunglasfläschchen ab und be-
wahren es dunkel und kühl, aber nicht im
Kühlschrank auf.

Mit seinen schmerzstillenden, entzün-
dungshemmenden und hautregenerie-
renden Eigenschaften eignet es sich gut
bei Hexenschuss, Herpeschmerzen, Ner-
venschmerzen, zur Narbenpflege, bei
oberflächlichen Schnitt- und Schürfwun-
den, kleinen Verbrennungen 1. Grades,
bei Prellungen, Verstauchungen sowie
bei „Wundsein“.

Aprikosenkern-Öl

Das sehr gut hautpflegende und herrlich
nach Marzipan duftende Aprikosenkern-
öl kommt größtenteils aus der Türkei,
Iran, Usbekistan und Algerien. Heute wer-
den Aprikosen aber auch in europäischen
Nachbarländern angebaut.

Wussten Sie schon?

Aprikosenkern-Öl wirkt sehr
pflegend bei empfindlicher, ent-
zündeter, gereizter, rissiger oder
trockener Haut, nach Sonnen-
brand oder bei Augenfältchen

In Ladakh in Nordindien traf ich auf kleine
Aprikosen, die „Hunza-Aprikosen“, die
dort selbst in sehr großen Höhen bis auf
4000 m gedeihen. Sie sind für die Ladkher
wichtige Vitamin- und Ölquellen und ne-
ben Sanddorn die einzige Frucht. Ihr An-
bau ist möglich, da der Aprikosenbaum
im Winter auch sehr tiefe Fröste ▶▶

MIT DER NATUR

überleben kann. Die Aprikosen werden mit oder ohne Stein getrocknet, die Kerne werden geknackt und zu Öl weiterverarbeitet.

Seine ungesättigten Fettsäuren sowie die enthaltenen Vitamine E, A und B sind für alle Hauttypen geeignet, ziehen schnell in die Haut ein, wirken entzündungshemmend und hautregenerierend, leicht wärmend und sind in der Regel sehr gut verträglich, auch für Baby- und Altershaut. Probieren Sie folgendes Rezept:

VIER-WINDE-BAUCHÖL

- ZUTATEN:**
 200 ml Aprikosenkernöl (alternativ Mandel- oder Olivenöl),
 1 TL Kümmelsamen,
 2 Kardamom-Kapseln,
 1 TL Kreuzkümmelsamen,
 1 TL Koriandersamen.

Die vier entblähend wirkenden Samen in einem Mörser zerstoßen und in ein Glas geben, z. B. in ein WECK-Sturzglas von 290 ml Inhalt. Die Samen mit (ggf. erwärmtem) Aprikosenkernöl übergießen und an einem warmen, aber nicht sonnigen Platz 3 – 4 Wochen mazerieren lassen. Alle zwei Tage umrühren, damit sich die Inhaltsstoffe aus den Samen besser lösen können.

Nach der Wartezeit gießen Sie das Öl mit den Samen durch ein feines Sieb, füllen



Vier-Winde-Bauchöl

Tipp Benötigen Sie das Bauchöl zeitnah, stellen Sie das Glas mit Öl und Samen in ein heißes Wasserbad und lassen es für 1 – 2 Stunden darin simmern.

das Massageöl in dunkle Braunglasfläschchen und bewahren es an einem dunklen kühlen Platz auf. Bei Bauchweh und Blähungen massieren Sie es warm im Uhrzeigersinn um Ihren Nabel ein oder legen es als warme Komresse auf den geblähten Unterleib. Natürlich können Sie das Öl auch innerlich anwenden. Dazu nehmen Sie dreimal täglich 1 TL davon ein.

Sie können mit den vier krampf lösenden Gewürzen vom Vier-Winde-Bauchöl auch einen frischen Tee zubereiten. Dazu neh-

men Sie 1 EL der Gewürzmischung, stoßen diese im Mörser an und übergießen sie mit 120 ml heißem Wasser. Diesen Aufguss lassen Sie acht Minuten zuge deckt ziehen, klopfen das Kondenswasser vor Deckel zurück in den Tee und genießen den etwas abgekühlten aromatischen Tee schluckweise. Wohl bekomm's.

Mit Schwung in den Tag

Ein Öl für innen und außen ist auch das ‚Mit Schwung in den Tag‘-Öl, für das Olivenöl verwendet wird. Olivenöl allein ist schon ein gutes, hautpflegendes Basisöl mit ungesättigten Fettsäuren und Vitamin E. Es eignet sich ideal als Auszug-Öl für Kräuter und Gewürze. Wenn Sie den olivigen Duft mögen, können Sie es pur als pflegendes Körper- und Massageöl verwenden. Wenn Sie dem Öl mehr Wirkung, Duft und Intensität geben wollen, geben Sie noch kreislaufanregenden, erwärmenden und stärkenden Rosmarin, Ingwer und Zitronenzesten hinzu. Ingwer bringt Schärfe und Feuer in die Mischung, regt die Durchblutung an, desinfiziert und wärmt uns von innen und außen. Die Zitronenzesten enthalten tonisierende und stark keimhemmende ätherische Öle sowie entzündungshemmende und antioxidativ wirkende Flavonoide.

„Mit Schwung in den Tag“-Öl



„MIT SCHWUNG IN DEN TAG“-ÖL

- ZUTATEN:**
 1 – 2 EL Rosmarinnadeln (frisch oder getrocknet),
 1 EL frischer Ingwer,
 1 TL Zesten einer Bio-Zitrone,
 250 ml Olivenöl.

Den Rosmarin zerkleinern, den Ingwer fein raspeln. Zusammen mit den Zitronenzesten in ein Glas geben, z. B. ein WECK-Tulpenglas von 370 ml Inhalt, und mit Olivenöl übergießen. Die Zubereitung und Auszugsdauer ist wie beim Vier-Winde-Bauchöl.

Von außen und innen ist dieses Öl eine wunderbare Mischung für die Herbst- und Winterzeit: Es stärkt unser Immunsystem und schützt uns vor Infekten.

Haben Sie in der winterlichen Heizperiode auch immer mal wieder trockene Haare und Haarspitzen? Dann stellen Sie sich aus ganz natürlichen Zutaten folgendes Haarwachs her.

HAARWACHS

- ZUTATEN:**
 4 g Bienenwachs,
 10 g Mandelöl,
 2 g Kokosfett,
 4 Tropfen ätherisches Öl (z. B. 1 Tropfen Zedernöl, 2 Tropfen Vetiveröl, 2 Tropfen Orangenöl).

Das Bienenwachs in ein Glas geben, dieses in ein heißes Wasserbad stellen. Das Wachs darin schmelzen, dann Mandelöl und Kokosfett zufügen und schmelzen. Die ätherischen Öle darunterühren. In

Um dem Schönheitsideal in Indien zu entsprechen, wird das Kokosfett zur täglichen Haut- und Haarpflege verwendet. Man sieht nur „gepflegt“ aus, wenn das Haar täglich geölt und streng gekämmt ist. Gern geben die Inderinnen einige Tropfen ätherisches Ylang Ylang-Öl oder Jasminblüten in das Öl, damit die Haare einen zarten Duft ausstrahlen und betören.

Fotos: WLJ

ein kleines Glas, z. B. ein WECK-Mini-Sturzglas von 80 ml Inhalt, abfüllen und fest werden lassen.

½ – 1 TL Haarwachs in der Hand geschmeidig machen und in die trockenen Haarspitzen einkneten.

Kokos-Öl wird aus dem Fruchtfleisch der Kokospalmen gewonnen und ist in unseren Breiten bei Zimmertemperatur fest. Es schmilzt bei 24° C und hat den typischen Kokosduft. Zusammen mit Jojobaöl pflegt das Fett rissige, trockene Hände, Haare und Füße. Problemlos kann es auch in der Säuglingspflege oder als kühlendes, beruhigendes Öl bei Hitze oder Sonnenbrand einmassiert werden.

Leinöl

Wegen seiner Konsistenz und Farbe wird Leinöl gern als „flüssiges Gold“ bezeichnet. Es ist ein sehr guter Lieferant für Omega-3-Fettsäuren, die unseren Körper vor Entzündungen schützen, mild regulierend auf den Blutdruck und die Blutfette wirken und damit uns vor Schlaganfällen, Herzinfarkten und anderen Krankheiten bewahren sollen.

Nachteilig ist sein Eigengeruch sowie seine kurze Haltbarkeit (2 – 4 Monate). Daher ist es sinnvoll, das Öl immer frisch und in kleinen Portionen zu kaufen. In der Anti-Krebs-Therapie fand die Apothekerin und Chemikerin Dr. Johanna Budwig 1959 heraus, dass die Kombination aus ungesättigten Fettsäuren und schwefelhaltigem Eiweiß in einer „Öl-Eiweiß-Diät“ dazu führen soll, dass Krebszellen das Atmen wieder erlernen und



Haarwachs

MIT DER NATUR

Quark mit Leinöl



sich so in gesunde Körperzellen zurück verwandeln können. Dazu soll reichlich Rohkost mit milchsauer vergorenem Gemüse und Gemüsesäften zusammen mit Leinsamen, kalt gepresstem biologischem Leinöl sowie Bio-Quark oder Hüttenkäse verzehrt werden. Probieren Sie dieses Rezept:

QUARK MIT LEINÖL

- ZUTATEN:**
 120 g Quark,
 2 EL frisch gequetschte Leinsamen,
 3 EL frisches Leinöl,
 2 – 3 EL Milch,
 1 EL Honig.

Den Quark mit Leinsamen, Leinöl, Milch und Honig verrühren.

Liebe Leserin, lieber Leser, pflegen Sie Ihre Haut und Ihre Seele. Sie werden sehen, wie gut Ihnen das tut. Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie eine entspannte und gesunde Herbstzeit.

Ihre Andrea Tellmann

Zu Risiken und Nebenwirkungen ...

Dieser Beitrag über Naturheilmethoden wurde sorgfältig recherchiert, dennoch ersetzt er nicht den Besuch bei einem Arzt oder Heilpraktiker. Erfragen Sie bei Beschwerden den Rat eines Fachmannes. Die Redaktion übernimmt keine Haftung für Folgen, die durch unsachgemäße Selbstbehandlung entstehen.