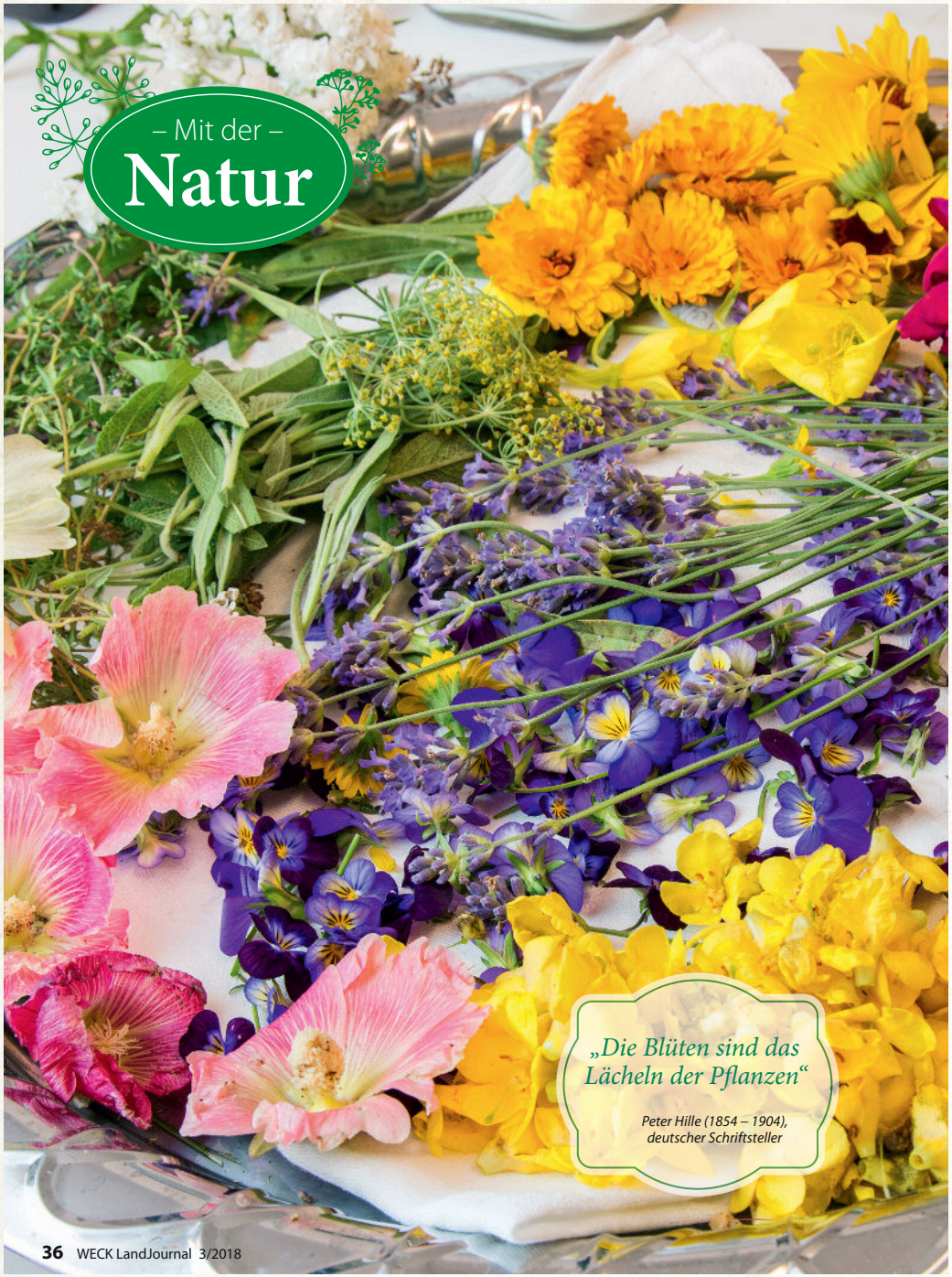
WECK LandJournal
3/2018 – S. 36-37
© J. WECK GmbH u. Co. KG



ANDREA TELLMANN
ist Krankenschwester, Heilpraktikerin und Dozentin für Heilpflanzenkunde. Sie lebt und arbeitet in Staufen-Wettelbrunn. Eigene Erfahrungen aus einem dreijährigen Indien-Aufenthalt finden sich auch in ihren Rezepten wieder

WELLNESS FÜR HAUT UND SEELE

Hautnah

Die größte Freude habe ich in dieser Jahreszeit, wenn ich morgens in den Garten gehe und die leuchtenden Blüten ernten kann. Die Schönheit und Farbenvielfalt der Natur erfreut meine Augen und die Seele. Ich genieße ihren Duft und kann mich kaum sattsehen an ihrer Leuchtkraft.
Dies beschrieb auch schon Johann Wolfgang von Goethe (1749 – 1832) im folgenden Zitat: „Wenn der Sommer sich verkündet, Rosenknospe sich entzündet, wer mag solches Glück entbehren?“
Jetzt fangen Stockrosen, Königskerzen, Ringelblumen, Duftrosen, Johanniskraut , Lavendel und wilde Stiefmütterchen an zu blühen und schenken uns ihre natürlichen Inhaltsstoffe großzügig in ihren Blüten und Blättern.

Mein Tipp:
Ernten Sie die Blüten am frühen Vormittag, wenn der Tau verdunstet ist und die Hitze des Mittags die Blüten noch nicht wieder welken lässt. Nun können Sie diese frisch zu wunderbar hautpflegender Naturkosmetik verarbeiten.

Die pflegenden, hautberuhigenden, entzündungshemmenden und befeuchtenden Schleimstoffe in Königs- und Nachtkerzen, Ringelblumen, Malven, Eibisch und Stockrosen helfen beispielsweise, die trockene, gereizte oder sonnenstrapazierte Haut zu unterstützen.
Gelbe Flavonoide finden wir nicht nur in Gemüse und Obst, sondern ebenso in Ringelblumen, Königskerzen und dem Johanniskraut. Auch sie haben stark entzündungshemmende, antioxidative Eigenschaften und stärken unsere natürliche Hautbarriere.

Probieren Sie doch gleich einmal dieses wohltuende Gesichtsdampfbad:

BLÜTEN-GESICHTSDAMPF-BAD

ZUTATEN:
je 1 – 2 Ringelblumen- und Duftrosenblüten,
3 – 5 Blüten der römischen Kamille,
1 Stockrosenblüte,
1 Malvenblüte,
1 Dolde Dill,
4 – 6 Gänseblümchenblüten.

Die ganzen Blüten in eine mittelgroße Schüssel, z. B. eine Suppenterrine, geben und die frischen Blüten und Kräuter mit heißem Wasser übergießen.
Nun halten Sie das Gesicht in vorsichtigem Abstand für 5 – 8 Minuten in den heißen Dampf der Kräuter. Legen Sie dabei über Ihren Kopf ein Tuch, damit der Wasserdampf Ihre Haut befeuchtet und sich darauf niederschlägt.
Den Kopf dabei weit genug von der Schüssel entfernen, damit Sie sich nicht am heißen Dampf verbrennen.
Sie können beim Inhalieren die Augen öffnen, damit Sie auch die wunderbaren Farben genießen können.
Bei stark gerötetet Gesichtshaut das Wasser länger abkühlen lassen, bevor Sie das Dampfbad genießen.

Ist Ihre Haut sensibel und schnell gereizt, können Sie sich ein Gesichtswasser ▸▸

WECK LandJournal
3/2018 – S. 38-39
© J. WECK GmbH u. Co. KG

aus Zaubernussrinde, Stiefmütterchenkraut und Gänseblümchenblüten selber herstellen.
Sie bereiten sich dazu einen Tee mit 2 EL der Kräutermischung, die Sie mit kochendem Wasser aufgießen und zugedeckt 8 – 10 Minuten ziehen lassen.
Alternativ könnten Sie ein sogenanntes **Espresso-Kräuterhydrolat** herstellen.
Hierzu werden frische oder getrocknete Kräuter zerkleinert und in das Sieb einer Espressokanne gegeben. Dann stellen Sie es auf die Herdplatte und lassen es aufkochen. Durch den Druck des kondensierenden Wassers werden in den Kräutern mehr Inhaltsstoffe gelöst als im Tee.

Aber auch ein Kräutertee kann innerlich und äußerlich die Haut und Schleimhaut pflegen.

KRÄUTERTEE FÜR SENSIBLE HAUT

ZUTATEN:

Ackerstiefmütterchen, Gänseblümchen und Ringelblumenblüten zu gleichen Teilen.

4 EL der Teemischung mit 1 l heißem Wasser übergießen, 15 – 20 Minuten zugedeckt ziehen lassen, dann abgießen.
Zur inneren Anwendung 3 – 4 Tassen pro Tag trinken.

Espresso-Kräuterhydrolate: Bei unreiner Haut, z. B. bei Akne, verwenden Sie Thymian, Schafgarbe und Salbei mit ihrer desinfizierenden, leicht austrocknenden und entzündungshemmenden Wirkung. Ein Hydrolat aus Rosmarin hat straffende und tonisierende Wirkung, und ein Gemisch aus Ringelblume, Johanniskraut und Kamillenblüten hat sehr pflegende Eigenschaften auf unsere Haut.

Zur äußeren Anwendung: ins Badewasser geben oder als Kompresse auf die Haut legen.

Kaltansätze

Sie können auch gezielt die Pflanzenschleime mit ihren beruhigenden und entzündungshemmenden Wirkungen einsetzen. Pflanzenschleime sind sehr zart und dürfen nur mit kaltem Wasser angesetzt werden. Dafür lässt man sie zugedeckt 2 – 3 Stunden stehen. Langsam geben sie ihren Schleim an das Wasser ab. Unten links (1) ein sogenannter Kaltansatz (Mazerat) der getrockneten Malve, die außerdem ihre dunkelvioletten Farbstoffe – Anthozyane genannt – abgibt. Diese wirken ebenfalls entzündungshemmend und antioxidativ. Dieses lilafarbene Blütenwasser (2) können Sie auch als farbige Eiswürfel einfrieren.

Sommerpflege

Im Sommer braucht unsere Haut durch die Hitze und Sonne häufiger Pflege und Entspannung. Deshalb möchte ich Ihnen auf der nächsten Seite drei kühlende, erfrischende Peelings empfehlen.

PEELING *FUSS-FRISCHE*

ZUTATEN:
feines Meersalz,
1 EL geriebene Schale einer Bio-Zitrone,
5 Tropfen ätherisches Zitronenöl,
Olivenöl.

AUSSERDEM:
2 EL Olivenöl pro Anwendung.

Das Salz bis maximal Zweidrittel der Höhe in ein verschließbares Glas, z. B. ein WECK-Glas in Sturzform, füllen. Mit der Zitronenschale vermischen und mit dem Zitronenöl aromatisieren. Mit reichlich Olivenöl bedecken. Das Glas verschließen und 3 Wochen „durchziehen" lassen.
Um einen erfrischenden aromatischen Duft zu erhalten, vor dem Gebrauch zerkleinerte Duftgeranienblüten oder Blätter von Zitronenverbenen zugeben.

Anwendung: 1 EL der Peeling-Masse mit 2 EL Olivenöl vermischen. Die Füße damit einreiben und einmassieren. Anschließend in einem warmen Fußbad noch etwas entspannen lassen, Temperatur nach Temperament des Genießers!
Die Füße und Sie fühlen sich anschließend belebt und erfrischt. Alternativ können Sie auch andere harmonisierende Pflanzen und ätherische Öle wie Duftrosen-, Orangen- oder Lavendelöl verwenden.
Bitte beachten: Salz kann bei Verletzungen unangenehm in der Wunde brennen.

LUXUS-PEELING *SOMMERFRISCHE*

ZUTATEN:
1 – 2 TL Bio-Reismehl (z. B. Asialaden),
1 TL abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone oder Orange,
1 fein geschnittenes frisches Pfefferminzblatt,
½ Duftgeranienblatt (fein geschnitten),
6 EL Joghurt oder Quark,
1 – 2 TL Rosenhydrolat.

Die Zutaten gut durchmischen und mit einem Spatel auf dem Gesicht oder Körper verteilen. Vorsichtig in kreisenden Bewegungen einmassieren und mit lauwarmem Wasser wieder abwaschen.
Alternativ zum Reismehl können Sie auch Heilerde oder Hafermehl verwenden. Für Hafermehl pulverisieren Sie einfach eine Handvoll Haferflocken.

Fotos: WLJ

BELEBENDES HAND-PEELING

ZUTATEN:
1 EL feiner Zucker,
1 EL Olivenöl,
3 Tropfen ätherisches Orangen-Öl.

Die Hände mit der Öl-Zucker-Duftmischung „wie beim Händewaschen" massieren. Dabei auch die „Schwimmhäute" zwischen den Fingern und die Nagelhaut massieren sowie die einzelnen Finger auskneten. Anschließend die Hände unter lauwarmem Wasser abbrausen und nur leicht abtrocknen.
Das verbliebene Wasser-Öl-Gemisch auf der Haut langsam einmassieren. Sie werden begeistert sein über Ihre samtweichen, geschmeidigen und zarten Hände.

Liebe Leserin, lieber Leser, mit diesen Rezepten können Sie einen Wellnesstag planen mit einfachen, aber wirkungsvollen Zutaten aus der Natur. Sie werden sehen, es wird ein Genuss für Haut und Seele. Entspannung und eine wunderschöne Haut wünscht Ihnen

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.