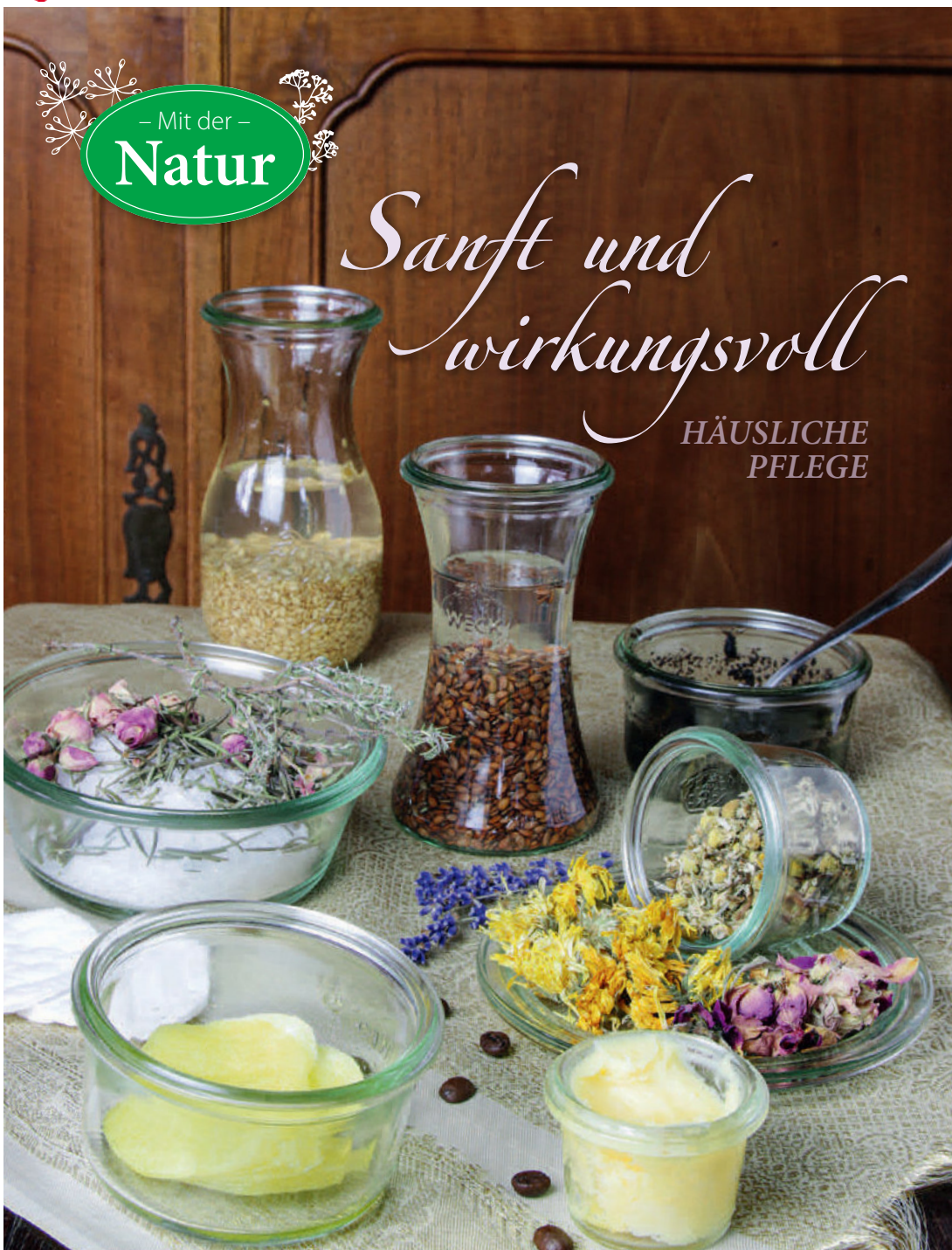




– Mit der –
Natur

Sanft und wirkungsvoll

HÄUSLICHE PFLEGE

Der menschliche Kontakt, die herzliche Berührung und die aufmerksame Pflege sind für die uns anvertrauten Menschen enorm wichtig. Das habe ich in meiner langjährigen Arbeit als Krankenschwester und Heilpraktikerin immer wieder gespürt. Wichtig sind dabei auch qualitativ hochwertige und natürliche Materialien, die gar nicht teuer sein müssen

Mit ganz einfachen und kostengünstigen Naturprodukten können Sie sich und Ihren Angehörigen und Patienten Gutes tun und selber viel Freude daran haben, ob es sich nun um ein selbst hergestelltes Badesalz, die belebenden Bitterstoffe der Pflanzen und Gemüse oder den zarten Schleim von Leinsamen oder Malvenblüten handelt. Heilpflanzen berühren und pflegen unsere Haut auf sanfte und doch sehr wirkungsvolle Weise.

Ganz einfach ist es, ein Badesalz mit frischen oder getrockneten Kräutern herzustellen. Dafür verwende ich frische oder getrocknete Kräuter und Rosenblütenblätter. Rosmarin ist ein altbekanntes

Tonikum, das nicht nur den Geist und das Gedächtnis, sondern auch den Kreislauf anregt. Ob bei Müdigkeit oder für Menschen, die zu niedrigem Blutdruck neigen, die ätherischen Öle und Bitterstoffe im Rosmarin regen an, beleben und bringen uns wieder in Schwung. Auch der Thymian hat einen stark aromatischen, krautigen Duft und belebt unsere müden Geister. Beide Kräuter haben stark keimhemmende Eigenschaften. Sie regen unter anderem die Durchblutung unseres Verdauungstraktes und der Atemwege an und fördern die Produktion und Ausschüttung unserer Verdauungssäfte. Daher werden sie auch gerne in der Küche verwendet.

Unsere Autorin

**ANDREA
TELLMANN**

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



BELEBENDES BADESALZ

ZUTATEN:

- 1 große Tasse (250 ml) grobes Meersalz,
- 1 Teetasse frische oder 1 Espressotasse getrocknete Kräuter wie Rosmarin, Thymian, Rosenblütenblätter,
- 2 EL kalt gepresstes Olivenöl (bei Bedarf).

Die Kräuter zerkleinern und in das Salz geben. Das Ganze gut durchmischen und eventuell kurz „mörsern“, damit sich Salz und Kräuter gut vermischen. Bei trockener Haut 2–3 EL Olivenöl in die Mischung geben. In einem verschließbaren Glas aufbewahren.

Zur Anwendung: Für ein Fuß- oder Handbad 2 EL Badesalz verwenden, für ein Vollbad ½ Tasse Salz erst unmittelbar vor dem Baden in das warme Wasser geben.

Tipp

Wenn Sie das Badesalz mit noch mehr belebenden Komponenten ergänzen wollen, können Sie für mehr Frische Zitronenverbene, Minze oder die Schale einer Bio-Zitrone zugeben oder Ingwer und Zimt, um mehr Wärme zu erhalten. Da die Badesalzmischung nur aus natürlichen, essbaren Zutaten besteht, können Sie es übrigens auch als Kräutersalz einsetzen!



Belebendes Badesalz



MIT DER NATUR

Ein häufiges Problem, nicht nur für kranke oder ältere Menschen, sind trockene Haut und trockene Schleimhäute. Diese können wir mit schleimhaltigen Pflanzenauszügen pflegen und befeuchten. Bei trockenen Schleimhäuten ist Leinsamen sehr gut geeignet. Bei diesem sitzen die wasserliebenden Schleimstoffe direkt unter der Schale. Das ist wichtig für das Samenkorn, da es so das Wasser aus der Erde aufsaugen und sich vor Austrocknung schützen kann. Außerdem kann der Samen so keimen und zu einer neuen Pflanze heranwachsen.

LEINSAMEN-SCHLEIM

ZUTATEN:

3 – 4 EL ganze Leinsamen,
150 ml kaltes Wasser.

Die Leinsamen in einem verschließbaren Glas mit dem kalten Wasser ansetzen. Die Mischung 2 – 3 Stunden zugedeckt stehen lassen, zwischendurch immer wieder umrühren, dann abseihen. (Die gequollenen Leinsamen nicht entsorgen, sondern im Müsli genießen!)

Sie können den Leinsamenschleim vielseitig verwenden, beispielsweise um regelmäßig den Mund zu spülen oder zum schluckweisen Trinken bei trockener Mundschleimhaut, bei Mundschleimhautentzündungen (Angina ohne Eiter) sowie begleitend bei Speiseröhren-, Magen- oder Darmschleimhautentzündung. Äußerlich angewendet lindern Auflagen, Waschungen und Spülungen bei trockenen Ekzemen, Juckreiz, erhitzter Haut und Sonnenbrand sowie bei trockener Anal- oder Vaginalschleimhaut.

Übrigens: Leinsamen werden auch zur Regulation von Verdauungsstörungen verwendet. Mit viel Wasser eingenommen quellen sie im Darm und regen damit die Peristaltik und die Stuhlausscheidung an. Mit wenig Wasser eingenommen binden sie das überschüssige Wasser und die Gifte im Darm bei Durchfall und haben eine leicht stopfende Wirkung.

Tipp:

Noch mehr Schleimstoffe und eine höhere Quellfähigkeit als unser „normaler“ Leinsamen (lat. *Linum usitatissimum*) hat der Gold-Leinsamen, der u. a. im Reformhaus und Internet erhältlich ist.



Leinsamen-Schleim

PFLEGETÜCHER

Sind Ihnen die gekauften Pflegetücher manchmal auch einfach zu stark parfümiert? Möchten Sie die Hautpflege nach dem WC-Gang auch lieber mit natürlichen Produkten vornehmen? Sie können diese sehr einfach selber machen, indem Sie die Watte pads oder Baumwoll-Fließeinlagen in ein breites Glas geben und es mit kalt gepresstem Olivenöl in Bio-Qualität benetzen. So können Sie beispielsweise den Windelbereich schonend reinigen. Ist die Haut zudem leicht gereizt oder gerötet, geben Sie sechs Tropfen des hautberuhigenden und entzündungshemmenden ätherischen Lavendelöls auf 50 ml Öl, bevor Sie es über die Kompressen geben. Nach Bedarf haben Sie so immer Pflegetücher nach Ihren Bedürfnissen parat.



Wer kennt nicht das Problem der trockenen Hände und Füße. Gerade in der heutigen Zeit, wo wir ständig die Hände waschen und desinfizieren, leidet unsere Haut. Im heißen Sommer geht es unseren Füßen oft genauso. Hier können Sie mit einem pflegenden Hand- und Fußbalsam Abhilfe schaffen.

HAND- UND FUSSBALSAM

ZUTATEN:

10 g getrocknete Kräutermischung,
100 ml Olivenöl in Bio-Qualität,
10 g Bienenwachs (Imker, Apotheke).

Hautpflegende und regenerierende Pflanzen sind Ringelblumen-, Kamillen-, Rosen- und Lavendelblüten. Sie wirken entzündungshemmend, wundheilungsfördernd, beruhigend und schützend. Die getrockneten Blüten zerkleinern und mit dem Öl in ein hitzebeständiges Gefäß, z. B. ein WECK-Glas, geben. In ein heißes Wasserbad stellen und darin für 30 Minuten erwärmen. Anschließend die Kräuter sauber abfiltrieren. Das Bienenwachs ins noch heiße Öl einrühren, bis es geschmolzen ist. Noch heiß in kleine, verschließbare Gläser, z. B. WECK-Mini-Sturzgläser von 35 oder 50 ml Inhalt, füllen.

Für sehr geschundene Hände und Füße empfiehlt es sich, noch 6 Tropfen Sanddornfruchtöl in den lauwarmen, noch flüssigen Balsam zu rühren, da dies stark zellregenerierende Eigenschaften hat, den sogenannten „Skin repair effect“. Abkühlen lassen und verschließen. Be-



Hand- und Fuß-Balsam

wahren Sie den Balsam am besten an einem zimmerwarmen Ort auf, aber nicht im direkten Sonnenlicht. Verwöhnen Sie damit Ihre Hände und Füße ein- bis zweimal täglich.

Sehr beliebt im privaten wie beruflichen Alltag ist das Kaffee-Peeling. Sie können es selbst als belebende Maßnahme nutzen, wann immer Sie müde sind. Sie können es auch verwenden, um Patienten zu aktivieren, bei Sensibilitätsstörungen, zum Erspüren der eigenen Körpergrenzen bei bettlägerigen Menschen und zur Schönheitspflege.

KAFFEE-PEELING

ZUTATEN:

Kaffeesatz,
Olivenöl in Bio-Qualität.



Kaffee-Peeling

MIT DER NATUR

Sie können für das Peeling den Kaffeesatz mit dem Öl in einem Glas zu einer breiigen Mischung verrühren oder Sie nehmen 1 EL des Kaffeesatzes in eine Hand und geben einen kleinen Schuss Olivenöl dazu. Nun verreiben Sie die Mischung mit beiden Händen, als wollten Sie Ihre Hände gründlich mit Seife säubern. Vergessen Sie nicht, die Fingerzwischenräume und Nagelhäute zu massieren. Anschließend waschen Sie das ölige Gemisch unter lauwarmem Wasser ab, schütteln das Wasser von den Händen leicht ab, nicht abtrocknen. Massieren Sie das verbleibende Wasser-Öl-Gemisch sanft in Ihre Haut ein, die sich anschließend herrlich weich und sanft anfühlen wird. Ein Verwöhmoments für Sie und Ihre Hände!

Liebe Leserin, lieber Leser, die Pflege von Familienangehörigen ist oft anstrengend, bringt aber auch schöne Momente für beide Seiten. Mit meinen Anregungen möchte ich Sie ermuntern, die Kraft der Natur einzusetzen, um sich und Ihren Liebsten diese gemeinsame Zeit der Pflege zu gönnen.

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.

Fotos: WLJ