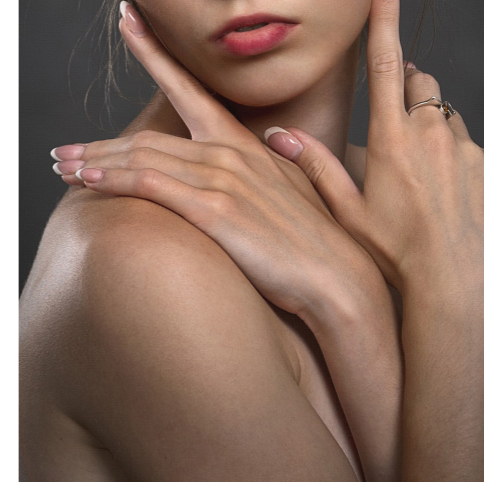


Naturapotheke

Hautpflege mit Heilpflanzen

Peter Brechbühl zvg



Für die sanfte Hautpflege bieten sich neben Ringelblumen auch die Kamille und Melisse an. Wirksame Heilpflanzen wie Erdrauch, Hamamelis, Ballonrebenkraut und das wilde Stiefmütterchen kommen bei Hautproblemen zum Einsatz.

Das grösste Organ unseres menschlichen Körpers, die Haut, erfüllt zahlreiche lebenswichtige Funktionen und ist auch ein wichtiges Sinnesorgan mit Empfang und Weiterleitung von Empfindungen. Sie reagiert feinfühlig sowohl auf äussere wie innere Impulse, ein Leben lang – und ist dadurch ein Spiegel der eigenen Persönlichkeit gegen aussen. Gute Beobachtungen über den Zustand der Haut einer Person liefern uns Informationen über ihr Alter und über ihren Gesundheitszustand. Wohlbefinden und seelische Ausgeglichenheit kann über die Haut ablesbar sein; sie prägt einen Menschen und trägt auch dazu bei, ob wir jemanden sympathisch oder unsympathisch finden.

Die Haut ist mitbeteiligt an der Regelung unserer Körpertemperatur sowie des Wasser- und Mineralsalzhaushaltes unseres Körpers. Wir wissen alle, dass Schweiß nicht nur aus Wasser besteht, sondern auch aus Salzen und Stoffwechselprodukten, also auch aus Giftstoffen, derer sich der Körper auf diese Weise entledigt. Diese Ausscheidungsfunktion über die Haut ist von grosser Wichtigkeit zur Aufrechterhaltung einer guten Gesundheit. Unsere Haut hat nicht nur Schutzfunktionen gegen Austrocknung und Eindringen von Fremdstoffen wie zum Beispiel Krankheitserregern,

sie ist auch in der Lage, diverse Duftstoffe und auch das lebenswichtige Vitamin D mit Hilfe des Sonnenlichtes aufzubauen. Ein Hinweis, dass vernünftiges Sonnenbaden sehr wohl gesundheitsfördernd ist, während übermässige Sonnenexposition die Haut nachhaltig schädigen kann. Die Haut vergisst nie! Daher kommt auch der heute übersteigerte Trend zu Sonnenschutzmitteln mit sehr hohen Schutzfaktoren, wobei oftmals vergessen wird, dass diese viel Chemie enthalten, welche wir unserer Haut zumuten – und dass die regelmässige unnötige Anwendung von Sonnenschutzpräparaten mit zu hohen Faktoren auch ein Grund für Vitamin D-Mangelercheinungen sein kann.

Eine gute Hautqualität ist unerlässlich für individuelles Wohlbefinden und ist sowohl abhängig von geeigneter Pflege, wie auch von äusserlich belastenden Faktoren wie Staub, Schmutz, UV-Strahlen, ungeeigneten Pflegeprodukten und allergisierenden Stoffen, zu enger Kleidung und übermässiger mechanischer Beanspruchung.

GESICHTS- UND KÖRPERPFLEGE MIT PFLEGENDE PFLANZEN

Mit geeigneten Pflanzen können wir das natürliche Gleichgewicht der Haut stärken und eine individuelle, gesunde Ausstrahlung fördern.

*Wohlbefinden
und seelische
Ausgeglichenheit
kann
über die Haut
ablesbar sein.*



Edelweiss (*Leontopodium alpinum*): Die alpine Blüte (Bio-Anbau durch Bergbauern) mit ihren silbrig dichten Härchen wirkt regenerierend, schützt vor Austrocknung und vor zu intensiven Sonnenstrahlen.

Granatapfel (*Punica granatum*): Aktiviert die hauteigene Regeneration und die antioxidative Wirkung schützt vor freien Radikalen.

Lavendel (*Lavandula angustifolia*): Das einzige ätherische Öl, das unverdünnt auf die Haut aufgetragen werden darf, dient auch als kleinste Notfallapotheke» der Welt.

Melisse (*Melissa officinalis*): Beruhigt die Haut und bringt sie in ein natürliches Gleichgewicht.

Nachtkerze (*Oenothera biennis*): Nachtkerzenöl ist reich an Linolsäure und nährt trockene, reife Haut.

Wildrose (*Rosa damascena*): Bewahrt die jugendliche Ausstrahlung der Haut und beugt Fältchen vor.

Quitte (*Cydonia oblonga*): Erfrischend und schützend durch Ausgleich des Feuchtigkeitshaushaltes.

Ringelblume (*Calendula officinalis*): Sanfte Pflege für Babyhaut und bei Hautreizungen.

Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*): Durchblutungsanregend, stärkend und wärmend.

Sanddorn (*Hippophae rhamnoides*): Sanddornöl spendet intensive Feuchtigkeit.

Zitrone (*Citrus limon*): Die sonnenverwöhnte Zitrone ist erfrischend, weckt die Sinne und belebt den Geist.

HEILPFLANZEN BEI HAUTPROBLEMEN

Um Hauterkrankungen erfolgreich zu behandeln, muss immer nach dem Grund der Verschlechterung des Hautzustandes gesucht werden. Langfristig kann ein gutes Hautbild nur aufrechterhalten werden, wenn auslösende Faktoren einer Erkrankung erkannt und auch gemieden werden können. Nicht selten sind Nahrungsmittelunverträglichkeiten auf bestimmte Grundnahrungsmittel Ursache länger anhaltender Hautprobleme. Bioresonanztherapie kann hier eine geeignete Möglichkeit sein, auslösende Faktoren zu erkennen.

Hauterkrankungen sollten möglichst nicht mit chemischen Mitteln unterdrückt werden, da die Warnsignale des Körpers dadurch oftmals missachtet werden und sich aus diesem Grund längerfristige ernsthafte

Erkrankungen anderer Organe einstellen könnten. Die Natur bietet uns zahlreiche Heilpflanzen an, welche auf sanfte und nachhaltige Weise das Hautbild verbessern können. Während einige dieser Heilpflanzen in geeigneter Form direkt äusserlich zur Hautpflege aufgetragen werden, zeigt sich eine nachhaltige Wirkung bestimmter Heilpflanzen oftmals durch ihre innerliche Anwendung mittels Anregung der Entgiftungsorgane Leber, Niere und den Darm. Durch die Entgiftung über diese Ausscheidungsorgane wird die Haut spürbar entlastet und eine normale Hautfunktion erleichtert. Dass sich psychische Belastungen auch auf den Hautzustand auswirken können, wird jedermann klar, wenn man an plötzlich auftretende rote Flecken oder an starke Gesichts-Errötungen denkt, die durch starke seelische Erregung ausgelöst wurden. Hier gilt es mit besänftigenden Pflanzen wie Lavendel und Melisse die überreizten Nerven zu beruhigen.

Arnika (*Arnica montana*): Die Blüte mit der Heilkraft der Bergsonne wirkt wundheilend bei stumpfen Verletzungen, Blutergüssen, Prellungen und Quetschungen.

Ballonrebenkraut (*Cardiospermum halicacabum*): Eine tropische Pflanze, welche auch bei uns als Topfpflanze gedeiht. Sie ist angezeigt bei juckenden Hautausschlägen mit Rötungen und allergischem Erscheinungsbild.

Eiche (*Quercus robur*): Eichenrinde ist reichhaltig an Gerbstoffen und geeignet zur äusserlichen Anwendung als Teilbäder bei gereizter und überbeanspruchter Haut in Form von Sitz- oder Fussbädern.

Erdrauch (*Fumaria officinalis*): Als Tinktur oder Spagyrische Essenz in Mischungen bei Akne und anderen Hautleiden. Erdrauch reguliert den Gallenfluss und wirkt auf diese Weise «blutreinigend» über die Leber.

Hamamelis (*Hamamelidis virginiana*): Die «Virginianische Zaubernuss» war den Indianern Nordamerikas eine bekannte Heilpflanze für verschiedene Beschwer-

den. Hamamelis erfreut uns im Winter mit seinen gelben Strahlenblüten, wenn sonst kaum eine andere Pflanze blüht und ist nicht nur hautpflegend bei gereizter, geröteter Haut, sondern auch wundheilfördernd und blutstillend bei kleinen Verletzungen und Hämorrhoiden.

Johanniskraut (*Hypericum perforatum*): Johannisöl wird als entzündungswidriges Mittel zur Hautpflege nach Verletzungen, Sonnenbrand und auch zur Narbenpflege verwendet. Seine «aufheiternde» Wirkung kann innerlich bei Depressionen Licht in dunkle Seelenzustände bringen, durch veränderte Aufnahmebereitschaft des Sonnenlichtes. Daher Vorsicht bei konzentrierter Einnahme bei hellhäutigen und sonnenempfindlichen Menschen.

Kamille (*Matricaria chamomilla*): Die «Mutter aller Notleidenden» hilft nicht nur bei Magenkrämpfen und innerlichen Entzündungen. Mild, aber effizient wirkt sie in Form der verdünnten Tinktur, als Teilbad oder als Salbe bei Hautschäden. Kamille ist eine unserer ältesten Heilpflanzen und durch die moderne Forschung eingehend untersucht worden.

Malve/«Chäslichrut» (*Malvae silvestris*): Eine unserer ältesten Heilpflanzen mit mehrtausendjähriger Geschichte! Bei entzündeten, schlecht heilenden Wunden, Umläufen, eitrigen Ekzemen und Hautentzündungen empfiehlt sich das «Käsilikraut» mit seinen erweichenden Schleimstoffen. Die Anwendung in Form des verdünnten Extraktes ist reizmildernd und hilft dem Körper, Wunden zu reinigen, damit diese verheilen können. Seine Wirkstoffe aus den Blättern und Blüten bilden einen Schutzfilm auf gereizten und entzündeten Schleimhäuten.

Ringelblume (*Calendula officinalis*): Aus den Kloostergärten des Mittelalters fand die Ringelblume in unsere Bauern- und Hausgärten. Ihre entzündungshemmende, desinfizierende, granulationsfördernde sowie kühlende Wirkung machen sie zur erstklassigen Hautpflegerin! Ringelblume findet Verwendung zur Pflege empfindlicher Ba-



byhaut, aber ebenso bei Quetschungen, Verletzungen, Sonnenbrand, rissiger Haut und zur Narbenpflege.

Stiefmütterchen (*Viola tricolor*): Bei leichten Hauterkrankungen, Säuglingsekzemen und Milchschorf der Kinder kann das Stiefmütterchen lindernd und heilend helfen, wegen seiner reinigenden und schmerzstillenden Wirkung.

Storchenschnabel (*Geranium robertianum*): Bäder mit Storchenschnabel können lindernd und heilend helfen, bei Ekzemen, Hautausschlag und entzündlichen Erkrankungen von Haut und Schleimhäuten. Storchenschnabel aktiviert den Lymphfluss und entgiftet über die Lymphe.

Wallwurz (*Symphytum officinalis*): Wallwurz ist meist bekannt als entzündungs-

und schmerzlinderndes Mittel bei Gelenkbeschwerden. Die von der Äbtissin Hildegard als «Consolida» bezeichnete Heilpflanze kann aber viel mehr: Ihr natürlicher Inhaltsstoff Allantoin wirkt kallusbildend, granulationsfördernd, abschwellend, kühlend und reizmildernd. Sie kann daher sehr gut in der Hautpflege zur Regeneration und Wundbehandlung eingesetzt werden.

Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*): Die Frischpflanzenanwendung des gequetschten Blattes bei Insektenstichen wirkt sofort lindernd, kühlend und wundheilend wegen seinen Schleimstoffen und eines natürlichen Antibiotikums.

UNSER TIPP

Auf natürliche Salbengrundlage achten, Parabene vermeiden und tierversuchsfreie Produkte vorziehen.

«Der Mensch braucht zwei Schönheiten, eine innere und eine äussere.»

ELISABETH SIGMUND