

KOSMETIK VON DER WIESE

Schön mit Gänseblümchen

In der Blumensprache stehen Gänseblümchen für Reinheit. Dass diese Eigenschaft nicht nur von ihrer weißen Farbe herrührt, bestätigt uns Kräuterfachfrau Irene Ziegler. Sie bereitet aus den hübschen kleinen Wiesenblüten hautklärende Naturpflegemittel zu



Gesichtspackung

Die im Aufguss gelösten Inhaltsstoffe der Gänseblümchen wirken klärend und beugen Unreinheiten vor.

ZUTATEN

2 EL Heilerde, 1 EL Gänseblümchen-Aufguss (1 Handvoll Blüten auf 0,5 l heißes Wasser)

ZUBEREITUNG

Die Heilerde mit warmen Gänseblümchentee zu einer breiigen Masse vermischen (wer mag, kann noch 1/2 TL Honig unterrühren). Die Packung auf die Haut auftragen, 10 Min. einwirken lassen und mit lauwarmen Wasser abwaschen.

Ob auf dem Rasen hinterm Haus, am Feldrand und auf einer wilden Wiese – Gänseblümchen sprießen überall und fast das ganze Jahr

Maßliebchen und Tausendschön, Sonnentürchen, Gänseliesl – so zahlreich wie die Namen des liebenswerten Gänseblümchens sind, so vielseitig ist auch seine Verwendung: Kinder freuen sich an der weiß-gelben Blattrosette beim Zählspiel und flechten damit Kopfschmuck, in der Küche streut man die leicht nussigen Blüten gern in Salate oder verwendet sie als Brotbelag. Auch Irene Ziegler pflückt beim Spaziergang durch eine Blumenwiese gerne eine oder gleich mehrerer Handvoll des beliebten Streublümchens – allerdings weniger als Blumendeko oder zum Verfeinern oder Verzieren von Gerichten, sie nimmt die kleinen Gartenschönheiten mit ins Badezimmer...

Klein, doch reich an wertvollen Stoffen

Die Kräuterpädagogin aus Oberbayern kennt sich bestens aus mit den heimischen Wildpflanzen und weiß, dass man sich die niedlichen Korbblütler auch in der Naturkosmetik wunderbar zunutze machen kann. „Was an der Gänseblümchen-Pflege so vorteilhaft ist: Man kann sie sich fast das ganze Jahr über frisch zubereiten, denn die Blütezeit erstreckt sich von März bis November, beste Sammelzeit ist von April bis August“, erklärt die Expertin. „Und man findet die kleinen Sternblüten wirklich überall – an Wegrändern, auf Wiesen und jeder noch so kleinen Grasfläche. Eine große Kräuterwanderung ist dafür nicht nötig.“ Es sind vor allem Saponine, Gerb- und Bitterstoffe, Flavonoide, Schleim- und Mineralstoffe, die in den Blüten des Gänseblümchens stecken und die flach am ☺



Kräuterpädagogin Irene Ziegler erklärt Redakteurin Constanze Zapp (rechts), die natürlichen Schätze einer Blumenwiese



INFO ZUM GÄNSEBLÜMCHEN

Seiner botanischen Bezeichnung *Bellis perennis* macht das Gänseblümchen alle Ehre. Die „ausdauernde Hübsche“ ist nicht nur schön, sondern entfaltet ihre beruhigende und entzündungshemmende Wirkung rund ums Jahr. Doch Vorsicht: Die kleine Wiesenblume sollte man nicht mit der verwandten Margerite verwechseln. Beide zählen zwar zu den Korbblütlern, unterscheiden sich jedoch sehr deutlich in ihrer Heilwirkung.

KONTAKT:

Irene Ziegler, Die wilde Kräuterschule, Willibaldstr. 12 e, 80687 München
Telefon: 0151/50 12 19 67, Internet: www.wildkrauterschule.de

Boden wachsende Pflanze zum natürlichen Schönheitsmittel machen. „Diese Inhaltsstoffe haben in erster Linie eine reinigende und keimhemmende Wirkung. Gleichzeitig beruhigt die ausdauernde Pflanze die Haut – das sind alles Vorzüge, die man sich bei empfindlicher und zu Ekzemen oder Akne neigender Haut zunutze machen kann“, empfiehlt Irene Ziegler. Für einige ihrer selbst hergestellten Pflegeprodukte und für das Abtupfen von entzündeten Hautpartien verwendet die Pflanzenfachfrau eine Gänseblümchen-Tinktur. Die Reinigungslösung setzt sie mit

einer Handvoll Gänseblümchen-Blüten und 40-45 prozentigem Alkohol in einem Glas an. Dabei müssen die zerkleinerten Pflanzenteil vollständig mit Alkohol bedeckt sein. Die Mischung ruht verschlossen etwa drei Wochen an einem hellen Platz und wird täglich durchgeschüttelt. Danach wird die Flüssigkeit abfiltriert und in ein dunkles Fläschchen gefüllt. „Bei unreiner Teenagerhaut mischt man 150 ml Gänseblümchen-Aufguss mit 50 ml Tinktur zu einem Gesichtswasser. Meiner Tochter habe ich die Lösung während ihrer Pubertät ans Herz gelegt und

sie konnte ihre Hautunreinheiten damit schnell in den Griff bekommen“, berichtet die Fachfrau.

Naturkosmetik-Kurse ganz entspannt zuhause

Frei von Zusatzstoffen und auf die eigenen Bedürfnisse genau abgestimmt – das ist es, was Irene Ziegler an der selbstgemachten Kosmetik so fasziniert: „Es gibt unzählige Möglichkeiten ätherische Öle zu kombinieren oder auf Unverträglichkeiten Rücksicht zu nehmen. Das kann man bei einem gekauften Produkt nicht.“ Seit 30 Jahren beschäftigt sich die

Gänseblümchen-Duschgel

Das hautfreundliche Duschgel spendet Feuchtigkeit und beruhigt gereizte Stellen. Die flüssige Seife lässt sich nach Belieben mit ätherischem Öl aromatisieren oder geruchsneutral zubereiten.

ZUTATEN

2,5 g Xanthan, 100 ml Gänseblümchen-Aufguss, 90 g Kokosbetain, 5 g Glycerin, je 5 Tr. Grapefruit, Rosenholz, Litsea Cubea, 3 Tr. Mimose absolue, 1 TL Mandelöl

ZUBEREITUNG

Xanthan auf den Gänseblümchen-Aufguss streuen, mit dem Mixer verquirlen. Kokosbetain und Glycerin darunter rühren. Ätherische Öle zugeben, wieder verrühren, zum Schluss das Mandelöl unterrühren.

- 1 Ein Aufguss aus Gänseblümchen, diverse Öle, das Waschmittel Kokosbetain und das Bindemittel Xanthan bilden die Duschgel-Zutaten
- 2 Der Tee und das Bindemittel werden mit dem Mixer aufgeschäumt, bevor die restlichen Zutaten hinzugegeben werden können
- 3 Sobald eine homogene, zähflüssige Masse entstanden ist, kann das Gel in ein verschließbares Gefäß abgefüllt werden
- 4 Mit Blüten dekoriert ist das Duschgel auch ein hübsches Geschenk



Für den Gänseblümchen-Aufguss gießt Irene Ziegler eine Handvoll Blüten mit ca. 1/2 Liter heißem Wasser auf



4



Feuchtigkeitscreme mit Gänseblümchen

Diese leichte Tagescreme wirkt beruhigend auf die Gesichtshaut und schützt sie bei allen Witterungen vor äußeren Einflüssen.

ZUTATEN

3 g Emulsan, 10 g Mandelöl, 5 g Jojobaöl, 2 g Sheabutter, 0,3 g Xanthan, 21 g Gänseblümchen-Aufguss, 4 g Gänseblümchen-Tinktur, 4 Tr. Mimose Absolve (ätherisches Öl, naturrein)

ZUBEREITUNG

Emulsan, Mandelöl und Jojobaöl in einem Becherglas im Wasserbad schmelzen und bis 70 °C erwärmen. Becherglas aus dem Wasserbad nehmen und Sheabutter in der Restwärme schmelzen. Anschließend das Xanthan darunter rühren. Den Gänseblümchen-Aufguss in einem zweiten Becherglas bis 70 °C erwärmen, dann zu Emulsan, Mandelöl und Jojobaöl gießen, solange unterrühren, bis die Creme vollständig erkaltet ist. Anschließend das ätherische Öl einrühren und abfüllen. Die Creme ist kühl gelagert etwa 4 Wochen haltbar.



- 1 Alle Zutaten werden zu Beginn abgewogen und für die Vermischung, die sehr zügig vonstatten gehen soll, vorbereitet
- 2 Der Gänseblümchen-Aufguss sowie die Fettphase müssen beim Vermischen die gleiche Temperatur haben, damit die Creme später nicht ausflockt
- 3 Nach dem Abkühlen wird das ätherische Öl untergemischt. Je nach Duftvorliebe kann das Mimosen-Öl auch durch ein anderes Aroma ersetzt werden



Münchenerin mit der Pflanzenheilkunde. Ihr Interesse an der Kraft der Natur hat sie vor Jahren mit einer Ausbildung zur Kräuterpädagogin untermauert.

In ihrer „Wilden Kräuterschule“ gibt sie ihr Wissen weiter, geht mit den Teilnehmern auf Kräuterwandererschaft und stellt aus der Ernte natürliche Salben, Cremes oder Öle her. Das geschieht jedoch nicht in schlichten Seminarräumen. Sie besucht stattdessen kleine Gruppen gerne zuhause und zeigt, wie man mit haushaltsüblichen Utensilien die Pflegeprodukte herstellt. Ein Angebot, das Anklang findet und bei dem sie zwei Dinge, die ihr große Freude bereiten, verbinden kann: das Herstellen von selbstgemachter Kosmetik und die Nähe zur Natur.

Constanze Zapp

Gesichts-Dampfbad

Der Dampf öffnet zunächst die Hautporen, anschließend dringen die Wirkstoffe der Wildkräuter ein und pflegen die Haut. Das Dampfbad lässt sich individuell zusammensetzen.

ZUTATEN

1 EL Gänseblümchen (bei empfindlicher Haut, hautklärend), 1 Blütendolde vom Holunder (entzündungshemmend, erfrischend), 1 EL Lindenblüten (entspannend, hautberuhigend), 1 EL Rotklee (hautbefeuchtend), 1 EL Schafgarbe (entzündungshemmend, antibakteriell), 1 EL Spitzwegerich (entzündungshemmend)

ZUBEREITUNG

Ca. 2 Liter Wasser aufkochen. Getrocknete oder frische Kräuter in eine Schüssel geben und mit siedendem Wasser übergießen. Das Gesicht über die dampfende Schüssel halten, dabei tief einatmen. Ein Handtuch über Kopf und Schüssel ausbreiten, damit der Dampf nicht zu schnell entweicht. Das Dampfbad ist die ideale Vorbereitung für eine anschließende Maske.

