

Rezepte

Pflegende Handcreme

- 6 g Emulsan (milder Emulgator)
- 3 g Bienenwachs (Konsistenzgeber):
Zusammen (im grossem Glas) im Wasserbad schmelzen
- 28 g Storchenschnabel-Ölauszug begeben, rühren bis eine klare Fettschmelze entstanden ist. Becherglas aus dem Wasserbad nehmen.
- 6 g Sheabutter begeben, in der Restwärme schmelzen.
- 2 Msp. Xanthan (ca. 0,5 g, Gelbildner) darüberstreuen, gut verrühren, die Fettphase im Wasserbad wieder auf 60°C erwärmen.

- 50 g Hamameliswasser und
- 10 g Storchenschnabeltinktur (im kleinen Glas) im Wasserbad auf 60°C erwärmen.

Die Wasser-Tinktur-Mischung langsam und unter **starkem** Rühren (ev. mit dem Mixstab) in das Fettgemisch einrühren.
Aus dem Wasserbad nehmen und mit dem Glasstab fleissig weiter rühren, bis die Creme handwarm ist.

Bei Bedarf 10 Tr. äther. Öl (z.B. Lavendel) einrühren.
In 2 saubere, beschriftete 50 ml-Döschen abfüllen.
Durch Klopfen der Döschen allfällige Luftblasen entfernen. Mit Küchenpapier zugedeckt stehen lassen. Erst verschliessen, wenn die Creme ganz abgekühlt ist.

*Eine leicht entzündungshemmende Creme.
Auch geeignet für die Pflege rauer Gartenhände.*



Die Idee von Herborama

Im Herborama können Sie Kräuter anschauen und spielerisch-experimentell kennenlernen. Hier finden Sie verschiedene Kräutergärten, wie den Karlsruhgarten oder einen Apothekergarten mit Beeten in „Organ-Form“ sowie ein Beet mit Küchen- und Teekräutern.



Freie Besichtigung des Kräutergartens

Von Anfang Mai bis Ende September
Jeden Samstag-Nachmittag (13.00 bis 18.00 Uhr) (Voranmeldung nicht nötig)

Weitere Angebote und Informationen finden Sie auf unserer Website: www.herborama.ch

Liselotte und Beat Baumgartner

Herborama GmbH
Honeggstrasse 3
8553 Mettendorf

Telefon: 052 770 15 15
E-Mail: info@herborama.ch
www.herborama.ch

Pflanzen für die Haut



Offene Wunden

Wichtig ist hier die **Wundheilung**, durch Pflanzen mit folgenden Wirkungen: blutstillend, antibakteriell, entzündungshemmend, wundheilungsfördernd.

Sie enthalten oft **Gerbstoffe** oder **äther. Öle** → *Man verarbeitet sie deshalb zu Tinkturen, Tees und Ölauszügen, für Salben, Cremes oder Umschläge.*

Ringelblume (*Calendula officinalis*)

Blüten: entzündungshemmend, wundheilend, antibakteriell → *siehe Pflanzenportrait*

Blutwurz (*Potentilla erecta*)

Wurzelstock: zusammenziehend, entzündungshemmend, antiviral (Gerbstoffe)

Zaubernuss (*Hamamelis virginiana*)

Blätter, Rinde: zusammenziehend, entzündungshemmend, blutstillend (Gerbstoffe, äther. Öl)

Stinkender Storchschnabel

(*Geranium robertianum*)

Kraut: zusammenziehend, entzündungshemmend, blutstillend (Gerbstoffe, äther. Öl)

Kamille (*Matricaria chamomilla*)

Blütenköpfe: entzündungshemmend, antibakteriell, wundheilend (äther. Öl, Schleimstoffe)

Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*)

Blätter: zusammenziehend, entzündungshemmend, wundheilend (Gerbstoffe), antibakteriell (Iridoide) → *frisch gequetschte Blätter auflegen, auch bei Insektenstichen*

Aloe vera (*Aloe*)

Filetitierte Blätter: entzündungshemmend, keimhemmend → *frisch auf tupfen*



Stumpfe Verletzungen

Bei geschlossenen Wunden kommen Pflanzen mit folgenden Wirkungen zum Einsatz: abschwellend, schmerzlindernd, entzündungshemmend

Beinwell (*Symphytum officinale*)

Wurzelstock, Kraut: wundheilungsfördernd, reizlindernd, abschwellend, keimhemmend (Allantoin, Schleimstoffe, Gerbstoffe) → *Tinktur und Ölauszug für Salben*

Arnika (*Arnica montana*),

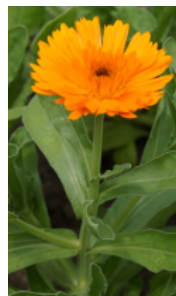
Amerikan. Wiesenarnika (*Arnica chamissonis*)

Blütenköpfe: abschwellend, entzündungshemmend, schmerzstillend (Helenalin, äther. Öl) → *Tinktur und Ölauszug für Salben*

Echtes Johanniskraut

(*Hypericum perforatum*)

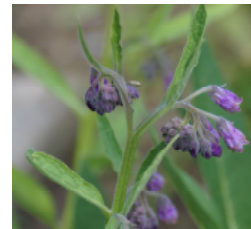
Blühendes Kraut: abschwellend, wundheilungsfördernd, antibakteriell → *Ölauszug (Rotöl) für Salben*



Ringelblume



Blutwurz, Tormentill



Beinwell



Echte Kamille

Ekzeme, Ausschläge

Bei Ekzemen kommen Pflanzen zum Einsatz, welche Entzündung und Juckreiz lindern sowie die Hautbarriere stärken.

Wichtig ist auch die Stoffwechsellanregung (Entgiftung), z.B. mit Löwenzahn-, Brennessel- oder Birkenblätter-Tee.

Ballonrebe, Herzsame

(*Cardiospermum halicacabum*)

Kraut: bei chronischen Hautentzündungen, Ekzemen → *Tinktur für Salben*

Bittersüßer Nachtschatten

(*Solanum dulcamare*)

Obere Stängelteile: bei Juckreiz, chronischem Ekzem (Alkaloide, Gerbstoffe) → *Tee für Wäsungen* → **Achtung: grüne Beeren sind giftig!**

Nachtkerze (*Oenothera biennis*)

Samen: bei Neurodermitis, zur Pflege trockener Haut (Linolsäure)

→ *fettes Öl zum Einnehmen oder Auftragen*

Borretsch (*Borago officinalis*)

Samen: bei Neurodermitis, zur Pflege trockener Haut (Linolsäure)

→ *fettes Öl zum Einnehmen oder Auftragen*

Mahonie (*Mahonia aquifolium*)

Rinde: für Salben bei Psoriasis, Akne (Alkaloide) → *Tinktur für Salben*

Bockshornklee

(*Trigonella foenum-graecum*)

Samen: bei Hautentzündungen, Ekzemen, Geschwüren (Schleimstoffe, Eiweisse, Fette)

→ *Breiumschlag*