

Land LandIDEE APOTHEKE

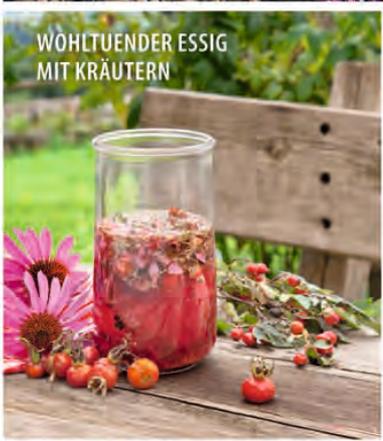
HEILEN UND PFLEGEN NACH ALTER TRADITION

+ *Natürliche
Schmerzmittel*

Überlieferte Rezepte gegen

- Bluthochdruck
- Sommergrippe
- Verstopfung
- Schlaflosigkeit
- Unreine Haut
- Hämorrhoiden

SPEZIAL: Vitaminbeet anlegen



WOHLTUENDER ESSIG
MIT KRÄUTERN



GESUNDHEIT
AUS DEM GARTEN

*Heilende
Hecken*
Alte Hausmittel
mit Früchten,
Blättern & Rinden

Sanft zur Haut

Rein und makellos wünschen wir uns unsere natürliche Körperhülle nicht nur in der Pubertät. Wie sie schonend gereinigt wird und man sie richtig pflegt, zeigt uns die Kräuterfrau Monika Laubenbacher.

FOTOS: PETER RAIDER. STYLING: MONIKA NODERER. PRODUKTION & TEXT: DAGMAR BARTOSCH

Mit Blüten, Blättern, Kräutern und anderen einfachen Zutaten aus der Natur kann man im Handumdrehen natürliche Kosmetik selbst herstellen. Sie verleiht dem Teint tagtäglich wieder Frische





Dank jahrelanger Arbeit an ihrem Kräutergarten in der Nähe von Bad Tölz findet Monika Laubenbacher heute dort fast alles, was sie für ihre Rezepte braucht

Die Haut ist der Spiegel der Seele – so sagt man. Nicht umsonst strahlt sie oft am schönsten, wenn wir erholen aus dem Urlaub zurückkehren oder ihr und uns viel frische Luft gönnen. Doch Erholung ist natürlich nicht das Einzige, wenn man seiner Haut Gutes tun will. Besonders für diejenigen, der zu unreiner Haut neigt, ist eine regelmäßige Reinigung und Pflege der Haut sehr wichtig. Wie so oft hält die Natur mit Kräutern, Blüten und anderen einfachen Zutaten einiges bereit, um die Haut sanft und auf natürliche Weise ins Gleichgewicht zu bringen.

HAUT IST IMMER WIEDER THEMA

Wie genau man sich in Hautfragen die Kraft der Natur zunutze machen kann, weiß die Kräuterpädagogin Monika Laubenbacher, die sich hinter ihrem Haus in der Nähe von Bad Tölz ihr eigenes kleines Kräuterreich geschaffen hat. „Früher habe ich beim Wandern nie gewusst, wozu die

ganzen Kräuter gut sind“, erinnert sie sich. „Heute macht es mir großen Spaß zu wissen, wofür man die Pflanzen am Wegesrand verwenden kann.“ Ihre Kenntnisse, die sie unter anderem in ihrer Ausbildung zur Kräuterpädagogin 2009 erworben und seitdem immer weiter vertieft hat, teilt sie gern mit anderen. In Salben- und Creme-Workshops und auf Kräuterführungen gibt sie nicht nur ihr Wissen weiter, sondern erfährt im Kontakt mit den Teilnehmern auch, welche Rezepte und Behandlungen gefragt sind. „Die Punkte Kosmetik und Haut spielen dabei immer wieder eine Rolle“, erzählt die Kräuterkundige.

REINIGUNG VON INNEN

So hat sie über die Jahre nicht nur zahlreiche Rezepte zu dem Thema gesunde Haut gesammelt, sondern auch vieles selbst ausprobiert. Um ihre besten Mittel gegen unreine Haut kennenzulernen, besuchen wir Monika Laubenbacher an einem sonnigen Spätsommertag in ihrem Kräutergarten. Als Erstes bereitet sie einen grünen Kräuter-Obst-trunk zu, für den sie frisches Labkraut und Spitzwegerich von der Wiese pflückt und zusammen mit Banane, Honig, Zitrone und einem Bio-Apfel samt Schale mixt. Er bleibt natürlich nicht lange in



Körperessig mit Blüten und Kräutern

erfrischt und stellt den natürlichen pH-Wert der Haut wieder her, wirkt beruhigend und entzündungshemmend

ZUTATEN: Salbeiblätter, Kamillenblüten, Ringelblumenblüten, Rosenblüten, Apfelessig

Wenn Blätter und Blüten frisch vorhanden sind, ist es besser, diese zu verwenden. Man kann den Essig aber auch mit getrockneten Zutaten ansetzen. Für die Mischung alle Zutaten zu je gleichen Teile mischen, Essigmenge im Verhältnis 1:3

ZUBEREITUNG: Eine weithalsige Flasche zu 1/3 mit Blüten befüllen und diese mit dem Apfelessig aufgießen. Die Flasche verschließen und 6 Wochen an einem hellen Ort, z. B. auf der Fensterbank, stehen lassen.

Danach die Blüten abseihen und den Essig abfüllen.

ANWENDUNG: 2-3 EL auf 1/2 Liter Wasser in eine Sprühflasche geben und nach dem Baden oder Duschen den Körper damit einsprühen. Dieser Essig ist jedoch nicht nur als Körperessig zu verwenden, sondern für Salate und als Erfrischungsgetränk in Wasser bestens geeignet



Kräutertrunk mit Labkraut, Spitzwegerich, Banane und Apfel

wirkt reinigend von innen

ZUTATEN: 1 Banane, 1 Apfel, Saft 1 kleinen Zitrone, je 2 Handvoll frischen Spitzwegerich und Labkraut, 1 TL Honig, Wasser nach Bedarf

ZUBEREITUNG: Banane, Apfel, Zitronensaft und Kräuter klein schneiden und zusammen im Mixer pürieren. Wasser zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Bei Bedarf 1 TL Honig zugeben

Basis für die Maske sind die frischen Eier aus dem Nest



Gränseblümchenmaske mit Eiweiß und Karotten

hilft bei fettiger und unreiner Haut, reinigt das Gesicht und strafft die Haut

ZUTATEN: 1 TL getrocknete oder 3 TL frische Gänseblümchenblüten, 100 ml Wasser, 1 kleine Karotte, 1 Eiweiß

ZUBEREITUNG: Wasser kochen und über die Gänseblümchenblüten geben. Den Aufguss 15 Minuten ziehen lassen, danach abseihen. Die Karotte fein reiben. Das Eiweiß steif schlagen. Die Karotte mit dem steif geschlagenen Eiweiß und 2 EL des Aufgusses verrühren, bis eine feine Creme entstanden ist.

ANWENDUNG: Auf die Gesichtshaut auftragen und 10 Minuten einwirken lassen. Danach gut abwaschen und die gewohnte Tagespflegecreme auftragen



Gundermann-Tinktur

hilft bei entzündeten, eitrigem Pickeln
ZUTATEN: frische Gundermannblätter und Doppelkorn oder Wodka im Verhältnis 1:3

ZUBEREITUNG: Den Alkohol über die Gundermannblätter gießen und das Glas verschließen. 10 Tage an einem warmen Ort (z. B. auf der Fensterbank) stehen lassen. Einmal pro Tag sacht schütteln. Danach abseihen und in dunkle Flaschen füllen. Beschriften nicht vergessen!

ANWENDUNG: Die Tinktur trocknet stark aus. Wer es verträgt, kann sie pur benutzen. Ansonsten die Tinktur im Verhältnis 1:3 mit Wasser verdünnen und auf die eitrigem Pickel auftupfen

den Gläsern, sondern wird sogleich verkostet. „Auch von innen kann man etwas für schöne Haut tun“, weiß unsere Expertin. „Das Obst liefert wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Labkraut und Spitzweigerich helfen bekanntermaßen äußerlich bei Hautleiden, wirken aber auch von innen heraus reinigend und eignen sich deshalb sehr gut für den gesunden Kräutertrunk.“ Da er auch noch lecker schmeckt, fällt es besonders leicht, Haut und Körper täglich mit einem Glas davon zu verwöhnen.

Ebenfalls von innen kann bei unreiner Haut in der Pubertät der Akne-Tee helfen, den Monika Laubenbacher von Eva Aschenbrenner kennt. „Sie hatte ein unglaublich umfangreiches Wissen über Kräuter, was sich auch bei diesem Tee zeigt. Ich habe ihn schon oft im Bekannntenkreis empfohlen und er hat immer toll gewirkt“, erzählt sie. Schon nach zwei bis drei Tagen der Einnahme kann sich eine deutliche Verbesserung des Hautzustandes zeigen. Doch gilt es für einen schönen Teint auch die Pflege von außen nicht zu

vernachlässigen. Unreine Haut tritt meist im Gesicht auf, da sich vor allem auf Stirn, Nase, Wangen und der Kinnpartie viele große Talgdrüsen befinden. Gleiches gilt für den oberen Rücken, der ebenfalls verstärkt betroffen sein kann. Produzieren die Drüsen aufgrund individueller Veranlagung, hormoneller Einflüsse oder Stress zu viel Talg, können sie leicht verstopfen. Als Folge bilden sich Mitesser und Pickel, die sich schmerzhaft und unschön entzünden können.

PEELING MIT AROMA

Eine sanfte Reinigung, um überschüssiges Fett, Schmutz und Hautschüppchen zu entfernen, hilft, die Haut wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Ein wohltuendes Peeling aus Meersalz, getrockneten Brombeerblättern und Mandelöl, mit dem man einmal pro Woche das Gesicht reinigt, ist eine gute Grundlage. „Ich experimentiere dabei auch gern mit ätherischen Ölen. Wer sie verträgt, kann für das Aroma zum Beispiel einen Tropfen Orangenöl



Akne-Tee für Mädchen

Rezeptur nach Eva Aschenbrenner

hilft bei Akne

ZUTATEN: Frauenmantel, Schafgarbe und weiße Taubnessel – alles getrocknet und zu je gleichen Teilen

ZUBEREITUNG: Ein Esslöffel der Kräutermischung wird mit ¼ Liter heißem Wasser überbrüht. 10 Minuten ziehen lassen, dann abgießen.

ANWENDUNG: Täglich von dem Akne-Tee 250 ml trinken. Während der Menstruation eine Teepause einlegen und danach wie gewohnt weiter einnehmen, bis die Akne vollständig abgeheilt ist

Lavendel wirkt wohltuend bei entzündeten Hautstellen



Lavendelblütensalbe



wirkt entzündungshemmend und beruhigend bei Hautirritationen, entzündeten Pickeln und Akne

ZUTATEN: 10 g Lavendelblüten (getrocknet), 100 ml Mandelöl, 10 g Bienenwachs
ZUBEREITUNG: Die Lavendelblüten in dem Öl bis ca. 70 Grad erhitzen und unter ständigem Rühren 10 Minuten „ausziehen“. Danach abseihen und gut ausdrücken. Das Bienenwachs in dem Öl zum Schmelzen bringen und in Salbendöschen füllen. Erst mit Deckeln verschließen, wenn die Salbe erkaltet ist. Die Salbe ist 1 Jahr haltbar.
ANWENDUNG: Bei Hautirritationen oder Pickeln morgens und bzw. bevorzugt abends (da die Salbe fettig ist) auf die betroffenen Stellen auftragen, bis sie verheilt sind

zufügen“, empfiehlt die Kräuterpädagogin. Wendet man das Peeling abends an, wirkt ein Tropfen Lavendelöl beruhigend. Morgens erfrischt es mit Minzöl: „Das ist aber nichts für Kinder und Schwangere“, warnt die Expertin.

HILFE BEI ENTZÜNDUNGEN

Die Maske aus Eiweiß, Karotte und Gänseblümchensud klärt das Gesicht ebenfalls und strafft zugleich die Haut. Wer unter großporiger Haut und Akne leidet, dem kann die tägliche Anwendung des Frauenmantel-Schönheitswassers helfen, das man großflächig aufträgt. Gleiches gilt für den Körperessig, der für die Haut am ganzen Körper wohltuend ist. „Ich verwende ihn selbst sehr oft. Der Essiggeruch verfliegt zwar schnell. Trotzdem benutzt man ihn am besten abends nach dem Duschen“, rät Monika Laubenbacher.

Auch für den akuten Hautnotfall weiß sie Rat. Die Lavendelblütensalbe und die Tintur aus Gundermann trägt man punktuell auf entzündete Stellen auf, damit sie schneller heilen – und der Teint bald wieder ebenmäßig und rein strahlt. ●



regt an und entfernt abgestorbene Hautschuppen

ZUTATEN: 3 g getrocknete Brombeerblätter, 4 g (5 ml) Mandelöl, 30 g feines Meersalz
ZUBEREITUNG: In einer kleinen Schüssel die Brombeerblätter mit dem Mandelöl vermengen. Danach das Salz und ggf. die ätherischen Öle (siehe Text) hinzugeben und gut miteinander vermischen.
ANWENDUNG: Das Peeling auf ein mit warmem Wasser befeuchtetes Baumwolltuch geben. Sanft und gleichmäßig auf der Haut verteilen



Anzeige 1/3 hoch

Frauenmantel-Schönheitswasser

hilft bei großporiger Haut und Akne

ZUTATEN: 3 TL frische Blüten und Blätter von Frauenmantel, 1 Tasse Wasser

ZUBEREITUNG: Die Blüten mit heißem Wasser übergießen und 15 Minuten ziehen lassen. Danach abseihen.

ANWENDUNG: Wenn der Sud auf Körpertemperatur abgekühlt ist, eine Augenkompresse oder ein Baumwolltuch darin tränken und auf das Gesicht legen. Liegen lassen, solange die Kompresse warm ist



KURSE

Monika Laubenbacher bietet ganzjährig Salbenworkshops und den Sommer über Kräuterführungen an bei **Bio-Zentrum Reichersbeuern**, www.bio-box-online.de
Cafe Unartig Erfrischend Anders, www.unartig-erfrischend-anders.de
Reginas Backheisl
Tegernseer Straße 2, 83677 Greiling

KONTAKT

Monika Laubenbacher
Sachsenkammerstr. 25,
83677 Reichersbeuern
www.motrifolium.de

Kräuterpädagogin Monika Laubenbacher streift mit Redakteurin Dagmar Bartosch durch ihren Garten. Zur gesunden Erfrischung gibt es dazu ein Glas des leckeren, selbst gemachten Kräuter-Obsttrunks

