

**kräuterzentrum**  
**Wasenhof**  
mit allen Sinnen erlebte Natur

**Naturkosmetik OnlineKongress 2020**

**Öle, Salben, Sonnenschutz  
- Kreative Kräuterwerkstatt -**

**am Donnerstag, 23. April 2020**

**ChrisTine Pommerer**





# Naturkosmetik Kräuterkosmetik

Christine Pommerer  
www.kraeuterzentrum-wasenhof.de



## Eine kleine Übersicht:

„Wässer“ mit Essig, Wasser und Hydrolaten

- Haarwasser - Raumspray - Rasierwasser - Deodorant

Salben, Cremes & Co.

- Öle, Mazerate, Mischungen, Lotionen
- Salbe (Fett + wenig Zusatz + ca.10% Wachs)
- Cremes (Fette + Wässriges + ca.10% Wachs)
- Balsam (kein feststehender Begriff, meist für Salben mit Harzen)
- Lippenstifte (Fett + ca.20% Wachs)
- Gel (ohne Fett, z.B. mit Quittensamen, auch Haargel)

Packungen & Auflagen

- Quark, Honig - Eigelb, Sahne - Gemüse (Avocado, Gurke...), Öl-Ansatz Resteverwertung
- Tonerde (auch gut für Deopuder - ganz ohne Chemie)

Seifen & Shampoo

- mit Efeu, Seifenkraut oder Kastanien (Spezialseminar Seifenpflanzen-Pflanzenseifen - auch „OnlineLive 2020“ geplant)
- Spezielle Seifenseminare auf dem Wasenhof (siehe aktuelles Programm)
- mein Lieblings-Duschgel ist das Salz-Öl-Peeling
- meine Haare wasche ich mit Efeuschampoo (Efeuwasser) und spüle sie meist mit Wegerich-Kräuter-Essig

Bäder, Dämpfe & Wickel

- Salzbäder - Kräuter-„Socken“-Bäder - Hydrolate - Kräuterkissen, Säckchen
- Ölbäder mit Sahne, Honig oder Milch  
(Zugabe von ätherischen Ölen ins Wasser **IMMER** und ausschließlich **mit** Emulgatoren wie Salz, Honig oder Sahne!!!)

Ernährung = Kosmetik von innen!!

Bitte verwende nur beste Zutaten in hoher Qualität und teste im Zweifelsfall die einzelnen fetten Öle und Wässer auf Hautverträglichkeit. Verlass Dich bei der Wahl der Düfte auf Deine Nase, getreu dem Grundsatz „die Nase hat immer recht“ und verwende keine Sachen, die Dir unangenehm erscheinen, die Du also „nicht riechen“ kannst. Bedenke, vor allem bei der Verwendung von äth. Ölen, dass es sich dabei um hochkonzentrierte Essenzen handelt, die kindersicher verwahrt sein sollten und schon in niedriger Dosierung große Wirkung haben! - und - die, bei der Verwendung im Wasser **immer** emulgiert werden müssen.

Ranzige Öle und Salben gehören in den Kompost und nicht mehr auf die Haut. Die einstigen Radikalfänger der Salbenzutaten entwickeln sich dabei selbst zu Radikalen und können dadurch die Haut schädigen. Die Zugabe von äth. Ölen, Vitamin E oder Propolistinktur wirkt als eine Art natürliche Konservierung und verzögert dadurch die Radikalbildung. (Bei Zweifel: Armbeugentest)

Im **Kräuterzentrum Wasenhof** verkaufen wir eine kleine Auswahl feiner, sehr hochwertiger Öle und Salbenzutaten (alles Bio) meist aus kleinen BioBetrieben (z.B: Schwarzkümmel, Granatapfel- Hagebuttenkern/Wildrosenöl..), aus Frauenprojekten (z.B: Jojoba, Sheabutter, Kombobutter) und ähnlichem, die man auch bei uns einkaufen kann - Auswahl und Preise auf Anfrage  
Wundervolle Kräuteröle oder Salben vom Wasenhof es gibt ebenfalls ab und zu in kleiner Menge - solange Vorrat reicht. In erster Linie soll/darf man bei uns lernen, wie man es selber macht und da ich selber nur allerbeste Qualität vertrage, haben wir auch nur diese feinen Zutaten. Wir verkaufen einen Teil davon im Hofladen an unsere Teilnehmer/innen und diejenigen, die es wissen. Im Moment kann man alles auch bestellen und abholen oder sich zusenden lassen - Infos finden Sie/ findest Du auch auf unserer Internetseite.

# Anna kocht Wiesen-Salbe

Zu dieser Zeit ist unsere Anna 4 Jahre alt und bei mir, ihrer TanteTine, zu Besuch... Es ist nicht nur für Kinder eine ganz wunderbare Sache aus den Schätzen der Natur zu schöpfen - und mit Kindern ganz besonders schön und innig - dieses „Rezept“, diese Art Salbe zu kochen, hat sich auch in Schulen und Kindergärten sehr bewährt - es ist also kinderleicht - und auch für uns Erwachsene gut nach zu machen. und ich finde, so kann man es am einfachsten verstehen und nachmachen.

Zum Salbenkochen eignen sich viele Pflanzen, zum Beispiel:

Gänseblümchen, Veilchen,  
Ackerstiefmütterchen  
Ringelblumenblüten,  
duftende Rosenblüten  
Wegerichblätter  
Lavendel, Gundermann  
Rotkleblüten  
Kamillenblüten  
Duftgeranienblätter  
aber auch Rosmarin,  
Thymian, „Tannwipfel“ (am besten von heruntergefallenen Ästen) ,  
Tannen-/Fichtenharz (extra Harztöpfchen!!) u.a.

alle diese Pflanzen sind auch essbar und man kann sie vorher ausgiebigst befühlen, riechen, schmecken.... und einen guten Tee kochen

## Vorbereitungen:

Pflanzen schon in Büchern oder draußen gesehen, etwas davon gehört, ein Liedchen gesungen....

Hände gewaschen und Körbchen gerichtet, (evtl. mit Schere oder Messer doch ich finde die sorgsame Handerte meist am schönsten)

- wir sammeln am besten an einem warmen, sonnigen Tag (gut wenn es schon einige Tage warm war)
- an einem „sauberen“ Platz (nicht: an Hundemeilen, Straßenrändern, auf frisch gedüngten oder chemisch behandelten Wiesen...)
- in ein Körbchen, das wir unten mit einem Küchentuch oder -kreppe ausgelegt haben
- am besten mit beiden Händchen sammeln - eines hält die Pflanze unten, die andere schnippst oder pflückt oben ab (geht bei vielen Pflanzen auch ohne Schere und Messer - „Sollbruchstelle“ an Blütenköpfchen) Pflanzen gern vorher „fragen“ und danach danken
- die Pflanzen werden von den Erwachsenen kontrolliert - durchgesehen und bewundert!

**bitte nur Pflanzen sammeln, die Du sicher kennst!!**



Die Pflanzen zerkleinern durch auseinanderzupfen oder schneiden (mit „Kralle“ und scharfem Messer, stumpfe Messer sind gefährlich!)

Alle Pflanzenteile in eine feuerfeste Glasform (z.B. Jenaer Glastopf) in Speiseöl geben  
(ich nehme am liebsten kaltgepresstes Olivenöl, es ist heilend und sehr hautpflegend, Lichtschutzfaktor 8...)

Den Topf auf den Herd stellen, die Glasform ins Wasserbad geben und erwärmen - ca. 70°C - Vorsicht: heißes Fett!!!  
(die Pflanzen sollen ausgezogen werden und nicht geröstet)  
Mind. 1-2 Stunden ausziehen (sanft köcheln) lassen - gern länger -

(falls trotz aller Vorsichtsmaßnahmen sich ein Kind verbrannt hätte, kann man als kräuterige erste Hilfe sofort ätherisches Berglavendelöl auf die betroffene Stelle geben und/oder ein Stückchen vom Aloeblatt auflegen, bzw das innere Blattgel drüber“gleiten“ lassen)

Die Pflanzen dürfen sich danach auch noch einige Tage am Fenster „sonnen“ - bevor sie durch ein Sieb und/oder Tuch abgeseiht und ausgedrückt werden

Das fertige Pflanzenöl wird im einfachsten Fall mit ca 10 - 15% gutem Bienenwachs zu einer Salbe „gekocht“  
Ich verwende gerne 10% Sheabutter und 10% Bienenwachs (bei Lippenfettstiften 20% Wachs), (% der Volumengesamtmenge in Gramm) mit Sheabutter zieht die Salbe besonders schön ein und gibt eine weiche Haut. Immer zuerst die festen Zutaten ins Glas geben, dann das Öl.

Kräuteröl, Sheabutter und Bienenwachs zusammenmischen und über einem Teelicht (oder auf dem Herd im Wasserbad) vorsichtig erwärmen, bis das Wachs geschmolzen ist.

Wenn ein Tropfen ätherisches Lavendelöl zugegeben werden soll, so muß man damit warten bis die Salbe soweit abgekühlt ist, daß man schon gut an das Gläschen fassen kann, die Salbe aber noch nicht fest geworden ist - wenn die Masse noch zu heiß ist, geht das ätherische Öl in den Äther - sprich in die Luft und bleibt nicht in der Salbe

Salben in Gläschen abfüllen, mit Küchenkrepp abdecken und über Nacht auskühlen lassen.  
Beschriftung nicht vergessen!!

Tipp am Rande:

Eine feine Kindersalbe gibt es auch mit Mandelöl, Vanilleschoten (die Reste vom Kochen), Kakaobutter und Bienenwachs.



# Heil-Pflanzen für Öl-Ansätze - MiniAuswahl

Ansätze in Öl sind in der Regel für den äußeren Gebrauch gedacht – ganz klassisch. Als Grundlage dienen gute Pflanzenöle wie Olivenöl, Mandelöl und Sonnenblumenöl. Öle für die Küche enthalten nur wenige Kräuter - Kräuter-Heil-Öle viele!

In der Regel verwendet man meist kaltgepresstes Olivenöl dazu.  
Bei zarten Pflanzen, z.B. Rosen, häufig auch Mandelöl.

## Beim Ansetzen von Ölen müssen die Kräuter immer absolut trocken sein!!

Da die Ölsätze die „Hohe Schule“ der Kräuterei sind, möchte ich Dir hier nur den Siedeauszug zeigen - der geht schnell und gelingt praktisch immer- und falls es doch mal nicht geklappt hat, dann einfach unter der Rubrik „Erfahrung gesammelt“ „abheften“ und weitermachen. Ansonsten gibt es noch Sonnen- und Siedeauszüge, Sonnen/SchattenReifung und vieles mehr.

Pflanzen gut zerkleinern (gern mit Keramikmesser), in ein helles Glas füllen und mit Öl bedecken. Den Öltopf im Wasserbad langsam und vorsichtig erwärmen. Das Wasser sollte nur leicht köcheln, sodass die Pflanzen sanft ausgezogen und nicht geröstet werden (grobe Temperaturempfehlung ca 70 °C).

Braucht man den Ölauszug schnell, so reicht unter Umständen auch eine halbe bis eine Stunde Auszugszeit (Pflanzmaterial dann sehr fein schneiden) - man erkennt das fertige Öl in der Regel an der „neuen“ Farbe und am feinen Duft - mit der Zeit wird es aber in den meisten Fällen schöner, intensiver. (Unter Umst. lohnt es sich nur erst einen Teil abzusehen)

Diese Auszugsart ist besonders in Jahren mit häufiger nasskalter oder feuchter Witterung angebracht, da man recht viel Flüssigkeit „entweichen lassen“ kann.

Die Ansätze/Auszüge können noch längere Zeit am sonnigen Fenster nachreifen.

**Johanniskraut – *Hypericum perforatum*** meist in Olive - wundheilend, entzündungshemmend, adstringierend, schmerzstillend, entkrampfend, Nerven beruhigend...

**Ringelblume – *Calendula officinalis*** Mazerat in Olivenöl – für trockene und rissige Haut, wundheilend und entzündungshemmend, gut bei rheumatischen Beschwerden, Krampfadern, Zellulite, Durchblutungsstörungen, After-Sun-Öl

## Lavendel- *Lavandula vera/angustifolia*

immer wundheilend (Epitelisierung anregend), antibiotisch, entspannend (Lav. angustifolia) oder (Lav. latifolia/spica) belebend, reinigend und desodorierend

*Das äth. Lavendelöl (L. ang.) kommt (laut Eliane Zimmermann) im Royal Homöopathic Hospital in London pur auf frische OP-Wunden (geht auch nach meiner Erfahrung genial schnell zu!! und könnte meiner Meinung nach viele Wundverkeimungen in Krankenhäusern verhindern)*

## Rose - *Rosa damascena* (und andere Duftrosen)

ausgleichend, entspannend - auch eine große Herzpflanze - Seelenverletzungen hüllend... Hydrolat schmerzstillend, juckreiz- und entzündungshemmend (am besten mehrfach dest.)

**Gundermann - *Glechoma herderacea*** - gut bei allem Eitrigen

**Gänseblümchen - *Bellis perennis*** - wundheilend, bei Ekzemen

**Spitzwegerich - *Plantago lanceolata* (u. andere Wegeriche)** - wundheilend, desinfizierend

**Beinwell - *Symphitum*** Knochen heilend und stark zellerneuernd (Allantoin - oft wird geraten deshalb nicht sofort auf offene Wunden, es zu schnell heilen und darunter Abszessbildung kommen könnte - diese Erfahrung kann ich nicht teilen) – auch gut auf Blasen, Blätterbrei auf Hautausschläge - bei allen „Bein/Fuß-sachen“ und ich gebe ihn am liebsten als Urtinktur oder „wässrigen“ (sehr schleimigen, schwarzen) Auszug zu Salben/Cremes/Lotionen

## Aloe vera -

hat sich bei uns sehr gut bewährt bei Sonnenbrand, Akne u.a. Am besten das frische Blatt aufschneiden, „aufklappen“ und einfach so auf die Stelle legen, bzw. mit dem Gel einreiben (kann auch in Salben/Creme eingearbeitet werden...)



Hier siehst Du ein paar Bilder zu den verschiedenen Ölsätzen - auf dem 3. und 4. Bild ist hier die (energetische) Erntezeitqualität gut sichtbar - das konntest Du im Interview auch bei den verschiedenen Abseihungen sehen.

Wer bereits mit den Aussaatagen von Maria Thun arbeitet, kann bei der Ernte die Blüten und Fruchtstage bevorzugen und vor allem bitte „Blatt“ bei Sonnenauszügen weglassen - Siedeauszüge sind nicht so empfindlich (- zur Not war es halt „Erfahrung“)

Beim Abseihen bevorzuge ich Tücher, die allerdings leider immer wieder die Farbe der Kräuter annehmen, die sehr dauerhaft in den Fasern erhalten bleibt (konkret: die Tücher bekommen immer Flecken, die nicht mehr rausgehen - bitte einplanen) Es geht auch ein Seiher/Sieb oder, mit viel Gefühl, auch Küchenkrepp.

Sind die Öle dann fertig, so werden sie in dunklen, sauberen Gläsern gleichmäßig temperiert aufbewahrt - z.B: im Kleiderschrank in einer Holzkiste oder im Keller. Falls Du mal zu viel Öl hast (eine schöne Ernte) - dann kannst Du das fertige Öl nochmal im Wasserbad erwärmen (auf ca 60-80°C - sanft köchel, dass es nicht „klappert“) und so einen Olivenölansatz in der Regel für viele Jahre haltbar machen. Konkret: je besser die Qualität an Erntegut, Zeit, Zutaten... umso länger ist es haltbar (auch dieses Thema kann ich hier leider nur anreißen - wer mehr wissen möchte, besucht uns am besten mal im Fachseminar).

Und vor allem auch für später: alle unsere feinen Öle brauchen in der Anwendung nur ganz wenige Tropfen, sonst ist zu viel drauf und es zieht nicht ein.... (ist „speckig“) - zur normalen Hautpflege reichen für Hände und Gesicht 3 Tropfen Öl!! Gern auch mit einem Sprüher Hydrolat, einem Tropfen Wasser o.ä., dann zieht es noch schöner und schneller ein... - (das ist bei den Schüttel-Lotionen ganz wunderbar!)

Wenn wir nun Öle und Salben herstellen so ist es (nicht nur am Anfang) schön, wenn wir unsere Rezepturen/Ansätze notieren und dokumentieren....

### Dokumentation

Es ist schön, wenn Du gleich ein schönes Büchlein anlegst und Deine Kreationen darin niederschreibst. Laß noch etwas Platz um später eine Beurteilung dazu zu schreiben. Oder auch ein schönes Erlebnis, das sich damit verbindet. Natürlich kann man diesen Abschnitt noch ausfeilen - mit Fotos....

Um diese Überlegungen gut strukturiert anzuwenden, hab ich ein Arbeitsblatt dazu entwickelt, das Du für Deine eigenen Aufzeichnungen gerne kopieren kannst. (bitte mit Quellenangabe)

Auch die Sammlung dieser Aufschriebe wäre eine Möglichkeit der Dokumentation - Vorderseite Kreationen und auf die Rückseite die Erfahrungen...

Ich wünsch Dir viel Freude und gute Erfahrungen damit und freu mich immer sehr über Rückmeldungen, Erfahrungen.... Herzlichst, ChrisTine



Veränderung der Pflanzen entsprechend der Ansatzzeiten



Besser: Holz-Salben-Löffel oder geschältes Lindenstäbchen



„allgemein üblicher“ Befüllungsgrad bei unterschiedlichen Sammelzeiten - Hypericum nach und an Johanni, Calendula



lange Wärmeperioden = optimales Sammelwetter



# Beispielrezepte-Auswahl:

## Gärtnerhandsalbe

Diese Salbe kann natürlich auch einfach so für Gesicht und Körper verwendet werden. Sie ist besonders gut bei rissiger Haut - eben für Gärtnerhände.

Manchmal mach ich sie mit ausgeköchelten (meist älteren, nach Rückschnitt übrigen) Salbeilblättern, das heutige Rezept war eine „Ratz-Fatz“-Aktion, wo ich zu einem Familienfest den Frauen etwas mitbringen wollte und da alle Gärten haben...

- 350 ml Olivenöl, 50 ml Rotöl (Johanniskrautöl-mazerat - könnte aber auch zusammen mit dem Salbei ausgeköchelt werden), 40 g Sheabutter, 30 g Adeps lanae (Wollfett) und 50 g Bienenwachs - mit Harzöl (Fichtenharz in Olivenöl aufgelöst - mind. 2 Stunden köcheln oder über Nacht auf den Ofen stellen - so etwas mach ich in der Regel im Winter und verbrauche es dann übers Jahr) bis es insgesamt 500 ml sind. Alle Zutaten im Wasserbad schmelzen. Kaltrühren (schöne Gedanken einrühren nicht vergessen!).

Wenn die Salbe handwarm ist, kurz bevor sie fest wird, die ätherischen Öle zugeben.

- 4 Tr. Lavendel - 5 Tr. Karottensamen - 8 Tr. Salbei - 10 Tr. Rosengeranie - 10 Tr. Orange  
Zur Zeit würde ich zugeben: - 15 Tr. Lavendel - 5 Tr. Lemongras - 1 Tr. Palmarosa  
prima ist auch Thymian, Oregano, Kiefer, Cistrose oder Manuka.....

(es gibt so viele gute und schöne Öle - schau einfach, was Du schon zuhause hast und magst.)  
nochmal gut durchrühren und abfüllen, gut auskühlen lassen, verschließen.

Du kannst natürlich auch **nur ein Cremegläschen** voll im Wasserbad machen.

Zuerst muß man berechnen wieviel Gramm 10% des Gläschens ausmachen und diese Menge an Bienenwachs in das Gläschen geben (50 ml Glas -> 5 g Wachs).

Dann kommt etwas Sheabutter und/oder Adeps lanae (Wollfett) dazu (damit die Salbe/Creme nachher schön und schnell und tief in die Haut einzieht). Den Rest mit Öl füllen und im Wasserbad so lange erwärmen, bis das Wachs ganz geschmolzen ist.

Nun auf einer hitzeresistenten Unterlage (mehrfach gefaltetes Küchenkrepp) kaltrühren. Kurz bevor die Salbe wieder fest wird, kann man ganz wenig ätherisches Öl zugeben (vielleicht 1-3 Tropfen, je nach Öl), nochmal durchrühren und offen abkühlen lassen, damit sich keine Feuchtigkeit auf der Oberfläche absetzt. Dies könnte sonst unter Umständen eine Schimmelbildung fördern. (Beim Unterrühren von äth. Öl in Cremedöschchen haben sich Puppenküchen-Schneebesens bestens bewährt - Zahnstocher gehen natürlich auch - oder Lindenholz/-stäbchen)

Bei meiner **Lieblings-Lotion** ist meist 10 - 15 % Hydrolat dabei.

Ich liebe Jojoba mit Rosenhydrolat oder als **SonnenschutzHautpflege** Lavendel-Olivenöl-Mazerat mit etwas Sandornöl und dickem Lavendelsud (oder Hydrolat).

Zu allen Arten könnt Ihr noch ätherische Öle zugeben - bei Erwärmung allerdings erst wenn die Ölmischung kurz vor dem Erkalten ist, sonst geht das ätherische Öl in den „Äther“, dann riecht es schön bei der Herstellung, nachher ist im Produkt allerdings nur noch ein Bruchteil der gewünschte Menge enthalten.

Bedenke, dass es sich bei ätherischen Ölen um Konzentrate handelt und daß der Duft oft von den fetten Ölteilchen im Gläschen „gefangen“ ist und sich erst nach dem Auftragen auf die Haut voll entfaltet. Daher den Duft immer auf der Haut testen - nicht bloß in die Salbe... reinriechen!

## ChrisTines SonnenBalsam

Ich nehme ein LavendelMazerat auf Olivenölbasis (gern als Konstitutionsöl - ein altes Verfahren bei dem aus Wässrigem und Öligem und langem rhythmischem Herstellungsprozeß ein ganz besonderes Öl entsteht), dazu Kokosfett, unsere feine Sheabutter (aus einem Frauenprojekt) und Sanddornöl. Als Konsistenzgeber hat sich unser gutes Bienenwachs sehr bewährt. Ätherische Öle: auf jeden Fall Lavendel - aber auch alle die schönen hautpflegenden wie Rose, Manuka, Sandelholz, Palmarosa...

Olivenöl und Kokosfett haben Lichtschutzfaktor 8, Sandorn LSF 12 und der Lavendel regeneriert nach Strahlungsschäden besonders gut, daher ist er die perfekte Kombination mit Aloe vera und Sandornöl - auch als Vorbereitung auf Bestrahlungen.

Und zuletzt - was ich besonders schön finde - wenn Du etwas herstellst, rühre noch ein paar gute Segenswünsche mit hinein.....



# Wunderwelt der Öle

Im Folgenden möchte ich mit Dir noch einen kleinen Ausflug in die faszinierende Welt der Öle und Fette machen. Wir sprechen wir in der Regel von kaltgepresstem und nicht raffiniertem Öl/Fett. Von Öl spricht man, wenn es bei Zimmertemperatur flüssig, von Fetten wenn es fest ist. Die Fotos rechts zeigen den Werdegang „unseres“ Olivenöls (von Freunden aus der Toskana, das es zeitweise im Kräuterzentrum zu kaufen gibt) - zur Zeit haben wir auch feines Öl von Freunden aus Griechenland aus der Nähe von Kalamata.

Im Wasenhof verkaufen wir eine kleine Auswahl feiner, sehr hochwertiger Öle und Salbenzutaten (alles Bio) meist aus kleinen BioBetrieben (z.B: Schwarzkümmel-, Granatapfelkern-, Hagebuttenkern/Wildrosenöl..), aus Frauenprojekten (z.B: Jojoba, Sheabutter...) und ähnlichem, die man auch bei uns einkaufen kann - Auswahl und Preise auf Anfrage. Wundervolle Kräuteröle oder Salben vom Wasenhof gibt es ab und zu in kleiner Menge. In erster Linie soll/darf man bei uns lernen, wie man es selber macht, daher brauchen wir auch diese hochwertigen Zutaten für unseren Unterricht und geben an unsere Schüler und diejenigen, die es wissen - Gundzutaten und - so aus Seminaren... vorhanden - auch feine Produkte. Diese feinen Öle/Fette ergänzen die Pflanzenkraft der Auszüge...

- hier eine kleine Übersicht/Auswahl - mehr dazu gibt es bei unseren Seminaren -

## Kühlende Öle sind z.B.

Kokosfett (auch gut für Mazerate geeignet, LSF 8)

Distelöl

Traubenkernöl

## Erwärmende Öle z.B.

Olivenöl (einfach wunderbarstes Heilöl, fettend, optimal für Mazerate - innerlich und äußerlich - LSF 8- ich liebe es)

Sesamöl (hält den Duft sehr gut, entgiftend) (im Wasenhof gibt es ein sehr gutes, gereiftes) grünes Avokadoöl (sehr gut nährendes Öl, Narbengewebe erweichend)

## Ausgleichende Öle z.B.

Mandelöl (zieht sehr gut und tief ein, gutes Massageöl, nicht so lange haltbar)

Jojobaöl/-wachs (für alle Hauttypen, mind. 2-4Jahre haltbar, gut bei Akne)

## Spezielle Öle (als Zusätze, bis max. 20%) z.B.

Nachtkerzenöl (entzündungshemmend, juckreizstillend, gut bei Neurodermitis)

Rosa Mosqueta - Hagebuttenkernöl (gegen Narbenbildung, wenig haltbar)

Granatapfelkernöl (sehr pflegend und hormonregulierend - auch super in Wechseljahren)

Innophyllum (sehr regenerierend, ein Muss bei Blutergüssen...)

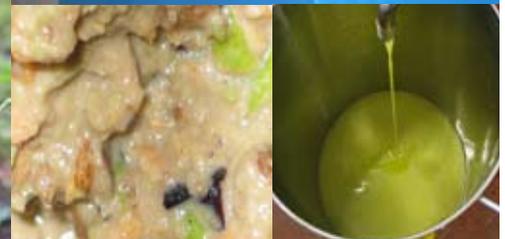
Sheabutter (macht die Haut weich, Konsistenzgeber)

Kakaobutter (Konsistenzgeber)

Harze von Tannen, Fichten, Kiefern.. sehr gut wundheilend (in Olivenöl auflösen)

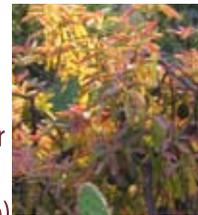
Bienenwachs

Öle-Mazerate - sind Pflanzenauszüge in Öl, wie z.B. Johanniskraut (Rotöl, Wundheilung, Depr.), Ringelblumen (Hautpflege, Wundheilung), Arnika (stumpfe Verletzungen) ...



### **Grünes Avocado-Öl - *Persea americana* - (Lauraceae)**

**Eigenschaften:** Durch Gehalt an Unverseifbarem (2-6 %), sehr hautpflegend, grüne Farbe, starker Eigengeruch, enthält leichten Sonnenschutzfaktor, sehr nährend, feuchtigkeitsbindend, regenerierend und weichmachend, bei sehr trockener, rissiger Haut, bei Neurodermitis und Psoriasis, für spröde und reife Haut bei Ekzemen. Erweicht verhärtetes Gewebe (z. B. spröde Fußballen, raue Ellenbogen, Narbengewebe), gegen Schwangerschaftsstreifen (Striae), ideales, gesundes Speiseöl, zur Wundheilung. Innerlich regeneriert es den Verdauungstrakt.



### **Jojobaöl (Jojobawachs) - *Buxus chinensis* (Buxaceae)**

**Eigenschaften:** ist ein flüssiges Wachs, erstarrt bei kühlen Temperaturen, recht kostenintensiv, sehr gut verträglich, dem menschlichen Hauttalg sehr ähnlich, zur Wundbehandlung, bei Sonnenbrand (mit Aloe-Vera-Öl), dringt sehr gut ein, regeneriert und heilt angegriffene Haut, ideal für Akne. Lichtschutzfaktor (LSF) 4

### **Kokosfett - *Cocos nucifera* (Palmae)**

**Eigenschaften:** leicht kokosartiger Duft (kalt gepresst), bei Zimmertemperatur fest, kühlend und beruhigend, pflegt Haut und Haar (auch als nährnde Packung), bei rissigen und juckenden Stellen an Händen/Füßen und gut auf den Kopfhaut, LSF 8.

### **Inophyllum/Foraha-Öl - *Inophyllum Calophyllum* (Guttiferae)**

**Eigenschaften:** Mehrere Jahre haltbar, bräunlich-grüne Farbe, nussiger Duft (Liebstöckel) bei niedrigen Temperaturen fest, stimuliert Phagozytose, dadurch immunmodulierend im Hautpflegeprodukt, besonders bei eitrigen Erkrankungen, Akne, Krampfadern, Herpes zoster, Hämorrhoiden, beugt Haarausfall vor. (Bluterguss-Öl mit Immortelle u. Cistrose)



### **Mandelöl - *Prunus amygdalus* (Rosaceae)**

**Eigenschaften:** ausgleichend, leicht wärmend, leicht nussig duftend, ideales Massageöl, leicht, zieht schnell ein, gut verträglich, unterstützt Feuchtigkeitshaushalt der Haut, wirkt beruhigend bei Sonnenbrand, für empfindliche oder entzündete Haut (gut für Babies), gegen Augenfältchen, für trockene, spröde und rissige Haut.



### **Nachtkerzenöl - *Oenothera biennis* L., (Onagraceae)**

**Eigenschaften:** Nur wenige Monate haltbar, recht kostenintensiv, stark hautregenerierend, feuchtigkeitsbindend, macht Haut elastisch, widerstandsfähig, ein Muss bei Neurodermitis, innerlich: degenerative Erkrankungen, Rheuma, Multiple Sklerose, Allergien, PMS, Unfruchtbarkeit, klimakterische Beschwerden, bei schwachem Immunsystem, sollte bei Nicht-Stillen in die Babynahrung.



### **Olivenöl - *Olea europaea* (Oleaceae)**

**Eigenschaften:** typischer Eigenduft, LSF 8, schmerzlindernd, pflegt Nägel und Haare, bei trockener Nasenschleimhaut, bei Psoriasis, Verbrennungen, Ekzemen u.v.m. innerlich: leicht verdauungsfördernd, entsäuernd. Mazerate werden meistens mit Olivenöl hergestellt, zum Beispiel Johanniskrautöl, Ringelblumenöl, Mohnblütenöl



### **Sheabutter/Karité-Butter/Galam-Butter - *Butyrospermum parkii* (Sapotaceae)**

**Eigenschaften:** butterartiges weisses Fett mit bis 11 % an Unverseifbarem, riecht säuerlich, vitaminreich, sehr nährend/fettig, feuchtigkeitsbindend, bei sehr trockener, rissiger Haut, bei Neurodermitis/Psoriasis, normalisiert Verhornungsprozesse (z.B. spröde Fußballen, rauhe Ellenbogen), bei beleibten und haarigen Menschen, ein Muss gegen Schwangerschaftsstreifen (Striae), zur Behandlung von Narben (Zunahme der Elastizität des Gewebes) beschleunigt Heilungsprozesse (enthält Allantoin), ausgezeichnet verträglich und zu dem ein guter Emulgator in Cremes.



### **Sanddornöl - *Hippophae thamnoides* L. (Elaeagnaceae)**

**Eigenschaften:** orangefarben, stark färbend, intensiv fruchtig duftend, stark anti-phlogistisch, analgetisch, regeneriert die Haut bei Radiotherapien (Strahlung wird besser vertragen), stark antioxidativ, bei Ekzemen, sehr hautpflegend, LSF 12.



## Hagebuttensamen - *Rosa mosqueta/rubiginosa/canina* (Rosaceae)

**Eigenschaften:** Kurze Haltbarkeit, in Mischungen länger, Spuren von trans-Retinolsäure (sehr aktive Form von Vitamin A), verstärkt Durchblutung der Mikrogefäße der Haut, antiphlogistisch, epithelisierend, ein Muss bei Narben und Falten, ungewöhnlich gute Heilung von schweren Hautkrankheiten, bei Altersflecken, bei Couperose, Akne und Psoriasis, bei schweren Verbrennungen (auf das benachbarte gesunde Gewebe geben)



## Hanf - *Cannabis sativa* L. (Moraceae)

**Eigenschaften:** Im Kühlschrank wenige Monate haltbar, grün-braune Farbe, leicht bitter-nussiger Geruch/Geschmack, passt zu herben ätherischen Ölen, zieht sehr gut ein, bei rauer, entzündlicher und schuppiger Haut, bei Neurodermitis äußerlich und innerlich. Wertvolles Speiseöl (ausgewogenes Fettsäureprofil)

Es gibt noch sooo viele wunderbare Öle, wie z.B: Schwarzkümmelöl, das wir seit einigen Jahren - Mensch und Katz/Hund - gegen Zecken und Stiche einnehmen (Katzen nur wenn sie es mögen und nur minidosiert) einnehmen.

2020 gibt es wieder unser „großes“ 4-tägiges Öle GrundSeminar und immer wieder auch SpezialSeminare zu bestimmten Themen - im Herbst 2020 zur Luxuspflege (mit Salben, feiner Duschbutter, Badepralinen, organsystemische Zusammenhänge...)

Es geht in allen meinen Seminarer um das Verstehen von Zusammenhängen und um die einfache und praxisnahe Umsetzung im Alltag - und letztlich auch ums Stärken der eigenen Intuition...

Die oben beschriebenen Öle gibt es zum großen Teil in sehr guter Qualität auch **im Hofladen des Wasenhof zu kaufen** (Einkauf nach vorheriger Anmeldung - bzw. Öffnungszeiten auf unserer Homepage nachschauen oder via Mail erfragen)

Wir freuen uns auf Deinen Besuch/auf Ihren Besuch!

## Mazerat-Info:

### Rotöl/Johanniskraut - *Hypericum perforatum* (Guttiferae)

meist in Olivenöl

**Eigenschaften:** In Olivenöl eingelegt (bei richtiger Lagerung) über zwei Jahre haltbar, krautiger Duft, dunkelrote Farbe, hyperämisiert, analgetisch, bei Wunden, Verbrennungen, Sonnenbrand, Geschwüren, Ulcus cruris, bei rheumatischen Beschwerden, Muskelkater, Hexenschuss, Neuralgien, Verstauchungen, zur Breuss-Behandlung der Wirbelsäule, innere Einnahme in Kapseln macht nach neuen Erkenntnissen die Haut nicht lichtempfindlich; nicht zu verwechseln mit dem ätherischen Öl von *Hypericum perforatum*, das stark stimmungsaufhellend wirkt.

Vielleicht noch eine kurze Info zur organsystemischen Auswahl:

### Öle - Mazerate (Pflanzenauszugsöle z.B. für Konstitutions-Notfall-Öle)

(die Infos in der Klammer sind Hinweise auf entsprechende Organsysteme)

LebGa	Schafgarbe/Artemisia	(um 3 Uhr aufwachen, Gernerve, Ärger, Gelenke, Augen)
NiBlä	Goldrute/Brennessel	(um 0 Uhr aufwachen, Sorgen, Angst, Knochen, Nerven)
MaMi	Minze/Angelika/Fenchel/Kümmel	(viel Nachdenken, Bindegewebe, Immunsys.)
HeDün	Lavendel/Rose	(Herzessachen, Freude, Infos aufnehmen und verarbeiten)
LunDi	Johanniskraut (Rotöl)/Thymian	(Trauer, Traurigkeit, Mitleiden, Haut, Loslassen)

# Kreatives Salben kochen - Grundstrukturen -

- von ChrisTine Pommerer - [www.kraeuterzentrum-wasenhof.de](http://www.kraeuterzentrum-wasenhof.de) -

Wofür soll die Salbe/Creme sein? Für welche Person/Situation...

Welche Pflanzen und Öle fallen mir ein?

Welche Wirkungen haben sie?



Welche Art des Auszugs? Wann/wie schnell wird die Salbe/Creme gebraucht? (Was habe ich da? Was wäre wodurch ersetzbar?)

## Verarbeitung und Rezeptgestaltung - Dokumentation

Grundsätze für kreatives Arbeiten - alle Werte sind „ca.-Angaben“ und können beliebig variiert werden

(%-Angaben entsprechen den Prozenten der Gesamtmenge) - („Festigkeit“ des BienenWachses ist sehr variabel)

Salbe Öle/Fette + 10 - 15% gutes Bienenwachs + möglichst 10% Sheabutter oder gutes Wollfett + wenig Zusätze

Creme Öle/Fette + bis zu 30% Wässriges + ca. 10% gutes Bienenwachs + 10% Sheabutter (als Emulgator)

Lippenstifte/-pflege Öle/Fette + ca. 20% gutes Bienenwachs + 10% Sheabutter oder Kakaobutter

Ölemischungen

Lotion Öl + Wässriges (vor Gebrauch schütteln)

Rezept:

# Pflege nicht nur im Winter

Im Winter gibt es noch ein paar kleine Besonderheiten.

In dieser Zeit freut sich unsere Haut über eine liebevolle Zuwendung und Pflege ganz besonders - bei all der Kälte, der trockenen Zimmerluft und der starken, vom Schnee noch reflektierten, Sonne. Nun ist es zum einen wichtig die Haut für den Tag zu schützen und zum anderen sie abends bei ihrer Regenerationsarbeit zu unterstützen (- gilt aber auch für den Sommer...,-).

**Morgens** nehme ich nur ganz wenig Salbe oder Öle - 2-3 Tropfen reichen auch bei einer trockenen Haut für die Tagespflege. Dabei ist die richtige **Auftragetechnik** wichtig, damit sich der schützende Film wirklich über die ganze Haut verteilt. Ich nehme dazu 2-3 Tropfen Öl oder ein Stecknadelkopfgroßes Stück Salbe/Creme in die Hände, verreise es kurz und verteile es schnell auf Gesicht, Hals, Dekoltee, dann erst in Ruhe einmassieren - so pflegt die kleine Menge hochwertiger Fette unsere Haut nachhaltig und schön - sie kann atmen und auch die Sonne zur Produktion von Vitaminen und Glückshormonen nützen ohne dabei Schaden zu nehmen.

Öle mit nachgewiesenem Lichtschutzfaktor (LSF) sind zum Beispiel:

- Olivenöl LSF 8
- Kokosfett LSF 8
- Sandornöl LSF 12
- Sesamöl LSF 4
- Jojoba LSF 4

Ich denke, fast alle guten Fette haben dies - bis LSF 2-3 - wichtig ist, dass wir sie regelmäßig anwenden. Bei Olivenöl empfiehlt es sich etwas Wässriges (Wasser, Tee oder ein Hydrolat) zuzugeben, damit es leichter in die Haut einzieht.

**Abends** ist dann die Zeit der Regeneration. Da darf es auch ein bißchen mehr Salbe oder Öl sein - die Betonung liegt auf einem bißchen! Denn ein wirkliches „Zuviel“ hängt später nur in der Kleidung oder im Kissen. Lieber weniger und hochwertiger...

Falls die **Sonne** doch etwas zu stark war, ist es wichtig die Haut besonders zu unterstützen - mit Aloe vera oder Baumaloe (Blatt wie gezeigt vorbereiten und über die Haut gleiten) (unsere Hauswurz ist dazu wohl auch geeignet, da ich nicht so viele hab, hab ich leider dazu auch nicht so viel Erfahrung - die Male die ich es versuchte, hab ich in guter Erinnerung)

- Lavendel - Mazerat, Hydrolat oder ätherisches Öl. Ein SuperRegenerator auch bei sehr starken Verbrennungen oder offenen Wunden. Es ist auch eines der ganz wenigen äth. Öle, die ich pur auf die Haut gebe - auch bei offenen Wunden (wenn sie tief sind, brennt es!).

Bei Sonnenbrand ist es genial mit Sheabutter und etwas Öl vermischt.

- Sheabutter, Olivenöl, Jojoba, Mandel-, Hagebuttenkern-, Avokado-, Granatapfelkernöl u.a.
- Rosen- oder Lavendelhydrolat
- Kräuteröle: Johanniskraut, Calendula, Wegerich, Rose (und natürlich Lavendel!!!)

In Griechenland habe ich als Kind zur Regeneration meiner supersensiblen RothaarigenHaut Olivenöl mit Zitrone kennengelernt - ist auch gut - mag es besonders mit Lavendel oder Rosenhydrolat.

Ich denke, man sollte da ganz nach den eigenen Vorlieben gehen - das was man mag, ist fast immer auch das beste für einem....

Und in unserer letzten, weisen Frauenzeit dürfen wir auch an all die Hautstellen denken, die wir früher nicht oder kaum beachtet haben - im Alter brauchen alle Stellen unsere liebevolle Zuwendung und Pflege...

In diesem Sinne wünsche ich Dir viel Freude und Genuß beim Herstellen der Sälbchen und beim Pflegen unserer so faszinierenden Körperhülle.

Alles Liebe vom Wasenhof - bis bald mal wieder - Deine WildeKräuterFee ChrisTine

