Sprudelnde Badekugeln
und Badekonfekt

FOLGE 3: WOHLFÜHLEN MIT NATURKOSMETIK

# Die Heilpflanzen-Schule

Schneidende Kälte, trockene Heizungsluft, vor allem aber die fehlende Sonne schlägt uns im Winter aufs Gemüt und dämpft die Laune. Dabei ist es so einfach, sich und anderen eine Freude zu bereiten und wohltuende Entspannung im Alltag zu genießen. Pia Hess, Drogistin und Referentin an der Freiburger Heilpflanzenschule, zeigt, wie man sprudelnde Badezusätze, duftendes Badesalz, pflegende Körperöle, Gewürz-Potpourris und Raum-Sprays aus natürlichen Zutaten herstellen kann

Wohlfühlen, Entspannen und sinnliches Erleben stehen für Pia Hess in enger Verbindung mit Blumen, Kräutern, Düften, Aromen und dem kreativen Umgang mit Naturmaterialien. Daher wundert es nicht, dass sich die gelernte Drogistin schon seit den 1980er-Jahren der Herstellung von Naturkosmetik verschrieben hat und ihr Wissen mit Begeisterung in den Kursen der Heilpflanzenschule weitergibt. Charmant und kompetent klärt sie über die unterschiedlichen Qualitäten von Ölen auf, informiert über ätherische Duftstoffe und vergleicht natürliche und synthetisch produzierte Zutaten. Für Ihre Badezusätze, Körperöle, Cremes, Salben und Balsame verwendet sie ausschließlich haut- und umweltfreundliche Rohstoffe, möglichst

## Allergiker können die Inhaltsstoffe zuvor selbst austesten

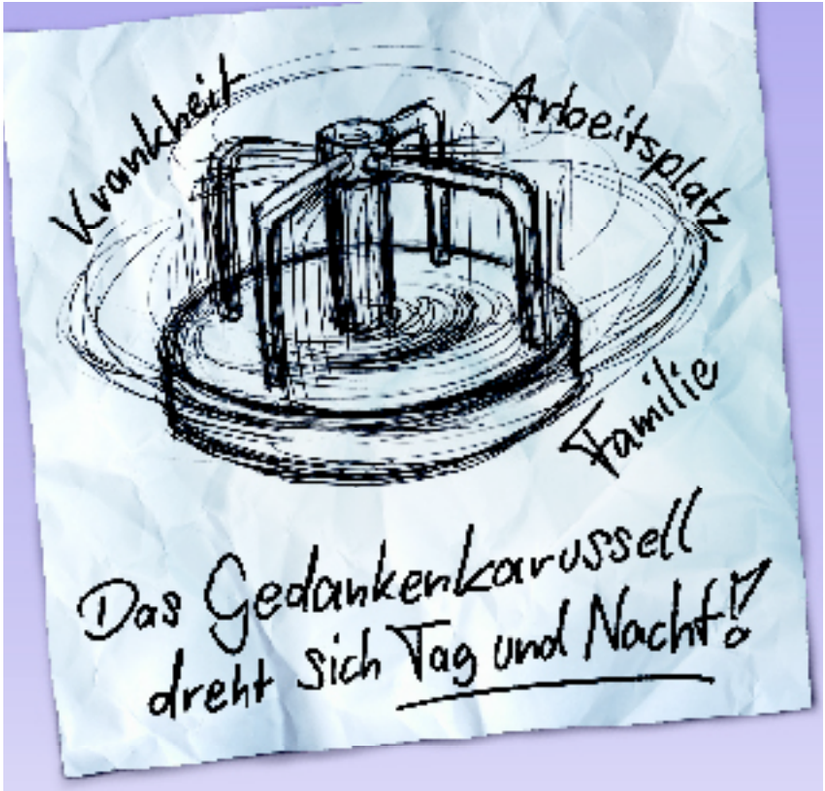
aus biologischem Anbau und aus der Region. „Für Menschen mit Hautproblemen und Allergien ist es außerordentlich wichtig, die Inhaltsstoffe ihrer Pflege- und Kosmetikprodukte genau zu kennen, um Unverträglichkeiten zu vermeiden“, erläutert Pia Hess. „Zwar können auch natürliche Stoffe allergische Reaktionen auslösen. Wer seine Pflegemittel selbst herstellt, hat aber immer die Möglichkeit, die Zutaten vorher an sich selbst zu testen.“ Alles, was für die Herstellung von Naturkosmetik benötigt wird, gibt es in Lebensmittelgeschäften, Reformhäusern, in der Apotheke, auf der Wiese oder im Garten, denn viele Kräuter haben nicht nur heilsame, sondern auch pflegende Substanzen oder angenehme Düfte. Als Basis für ihre Körper- und Massageöle verwendet Pia Hess Kräuter-Ölauszüge, die sie mit getrockneten Blüten, Blättern oder Wurzeln ansetzt, dadurch verbessert sich die Haltbarkeit des Produkts. Bei Frischpflanzen besteht die Gefahr, dass Wasser in das Öl gelangt und sich Schimmelpilze bilden.
Das Schöne an den selbst gemachten Pflege- und Vewöhnprodukten ist, dass sie relativ einfach herzustellen sind. Liebevoll dekoriert und verpackt, sind die Badekugeln, Körperöle und Duft-Potpourris nicht nur zur Weihnachtszeit begehrte Geschenke und Mitbringsel.

**Irene Lehmann**

Weitere Informationen und Adressen finden Sie in unserem Service ab Seite 143

Rosen und Ringelblumen zieren das mit Rote-Bete-Pulver und Kurkuma eingefärbte Badekonfekt. Im heißen Wasser löst es sich sanft sprudelnd auf. Die Badekugeln (oben) umhüllen zusätzlich die Haut mit einem seidig weichen Mantel aus pflegender Shea- und Kakaobutter

Fotos: MSL/Irene Lehmann




Innere Unruhe?
Angstgefühle? Schlafstörungen?

Wenn die Gedanken in ständiger Sorge um die eigene Gesundheit, die Familie oder den Arbeitsplatz kreisen, ist man tagsüber oft unkonzentriert und weniger leistungsfähig und kann nachts nicht mehr richtig schlafen. Hinzu kommen oft körperliche Beschwerden. Einen Ausweg aus dieser Situation zu finden ist der Wunsch vieler Betroffener.

Wie kann Lasea® Ihnen helfen?

Lasea® wirkt anders als Beruhigungs- oder Schlafmittel, denn es optimiert die Reizfilter-Funktion des Nervensystems und hilft so, kreisende Gedanken und innere Unruhe in den Griff zu bekommen.

Was macht Lasea® so einzigartig?

Lasea® enthält ein für Unruhezustände und Angstgefühle patentiertes Lavendelöl. Die einzigartigen Inhaltsstoffe sorgen dafür, dass wichtige Botenstoffe der Reizverarbeitung im Nervensystem wieder ins Gleichgewicht kommen. Dadurch optimiert sich die Arbeit der Nervenzellen – die Betroffenen fühlen sich entspannt, die Gedanken kommen zur Ruhe. In der Folge können sie wieder besser schlafen und bekommen neue Energie für die täglichen Herausforderungen.

Lasea® 80 mg/Weichkapsel. Für Erwachsene ab 18 Jahren. Wirkstoff: Lavendelöl. Anwendungsgebiete: Zur Behandlung von Unruhezuständen bei längerlicher Verstimmung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Spitzner Arzneimittel – Ettlingen

## Zutaten-Übersicht

**Natron**, ein weißes, kristallines Pulver, das auch Bestandteil von Brausepulver ist (als Kaisernatron in Drogerien erhältlich). **Zitronensäure**, wasserlösliche Fruchtsäure, die u. a. zur Herstellung von Sirup verwendet wird (Drogerie oder Manufaktum). **Kartoffelstärke** dient als Bindemittel (Lebensmittelgeschäft) **Sheabutter** pflegt trockene Haut und wird aus den Früchten des Sheanussbaums hergestellt (Apotheke oder Reformhaus). **Kakaobutter**, ein hochwertiges Pflanzenfett, unterstützt die Wirkung der Sheabutter (Hobbybäckerversand). **Reinlecithin**, der pulverisierte Emulgator verbindet die Fette mit dem Badewasser (Gisella Manske). **Rote-Bete-Pulver** zum Einfärben der Masse (Gewürz Mayer)

# Sprudelnder Badespaß, Schritt für Schritt

1

2

3

4

5

6

7

## Badekugeln

**Zutaten für 5–6 Kugeln:** 100 g Natron, 50 g Zitronensäure, 25 g Kartoffel- oder Maisstärke, 5 g Reinlecithin-Pulver, 1–2 Msp. Pflanzen-Farbpulver z. B. Rote Bete (rosa) oder Kurkuma (gelb), 15 g Sheabutter, 15 g Kakaobutter, 10–15 Tropfen ätherisches Öl nach Wahl, z. B. Rose, Lavendel oder Bergamotte (Primavera)

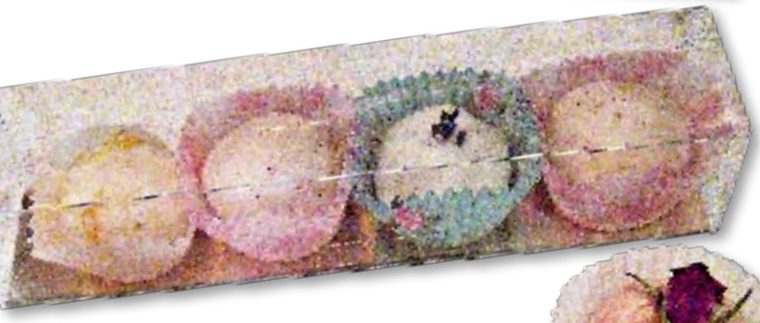
**Zubereitung:** 1. Natron, Zitronensäure und Stärke in einer Schüssel gut vermischen. 2. Reinlecithin dazugeben 3. Die Trockenmasse mit Rote-Bete-Pulver bzw. Kurkuma einfärben. 4. Shea- und Kakaobutter im Wasserbad bei geringer Hitze schmelzen. 5. Das geschmolzene Fett nach und nach zur Masse geben, gut verrühren, anschließend kneten (Gummihandschuhe). 6. Mit ätherischen Ölen aromatisieren. 7. Von Hand kleine Kugeln formen, mit Rosenknospen verzieren. 1 Std. in den Kühlschrank stellen und 3 Tage trocknen lassen.

## Badekonfekt

**Zutaten für 1 Eiswürfelbehälter:** 105 g Natron, 50 g Zitronensäure, 30 g Maisstärke, 1 Msp. Pflanzen-Farbpulver, 5–10 Tropfen ätherisches Öl.

**Zubereitung:** Alle Zutaten mit etwas Wasser aus der Sprühflasche mischen, schnell kneten, bevor die Masse anfängt zu sprudeln. In den Eiswürfelbehälter drücken und 1 Std. kühlen.

**Anwendung:** Für ein Vollbad 1 Badekugel bzw. 2 Badekonfekt ins heiße Wasser geben.



Zum Anbeißen sehen die hübsch verpackten Badekugeln aus. Vor dem Badespaß gibt es vor allem für Kinder den Hinweis, dass diese keinesfalls zum Naschen sind, auch wenn sie noch so verlockend aussehen

Fotos: MSL/Irene Lehmann


ANZEIGE

# Muskel- und Gelenkschmerzen*?

Fast jeder zweite Erwachsene leidet unter Muskel- und Gelenkschmerzen – Tendenz steigend. Neben der Muskulatur sind vor allem die Gelenke, insbesondere die Knie, Schultern und Hüften, betroffen.

Die Ursachen können sehr unterschiedlich sein, die Symptome hingegen sind ähnlich: quälende Schmerzen an den betroffenen Stellen, die die Beweglichkeit stark einschränken. Gerade jetzt ist regelmäßige Bewegung aber entscheidend für den Heilungsprozess. Um wieder unbeschwert aktiv sein zu können, bedarf es schneller Hilfe.

### Hochwirksam und sehr gut verträglich

Heute suchen immer mehr Betroffene nach natürlichen, wirksamen Behandlungsformen. Eine einzigartige, speziell zur Schmerzlinderung selektierte Arzneipflanze ist „Trauma-Beinwell". Aus ihren Blättern wird ein hochdosierter und sehr gut verträglicher Wirkstoff gewonnen, der nur in der Schmerzsalbe Traumaplant® (rezeptfrei nur in Apotheken) enthalten ist. Der pflanzliche Wirkstoff dringt direkt ins Gewebe ein und lindert selbst hartnäckige Schmerzen* im Bereich von Schultern, Gelenken oder auch Rücken.

### Eine Schmerzsalbe, die mehr kann

Traumaplant® Schmerzsalbe hat neben den schmerzlindernden, entzündungshemmenden und abschwellenden Wirkungen noch eine weitere Besonderheit: Sie verfügt zusätzlich über wundheilungsfördernde Eigenschaften. Die Schmerzsalbe ist zudem so gut verträglich, dass sie als einzige Schmerzsalbe auch bei begleitenden Wunden anwendbar ist.

*infolge stumpfer Verletzungen

**Traumaplant® – hochdosierte Beinwellsalbe**

**Wirkung auf den Punkt**

- Stark in der Wirkung
- Schnell schmerzstillend
- Sehr gut verträglich

**Bei Rücken-, Muskel- und Gelenkschmerzen*, Prellungen & Verstauchungen.**

*infolge stumpfer Verletzungen

Traumaplant®. Wirkstoff: Beinwell-Zubereitung (Zubereitung aus frischem Symphytum x uplandicum-Kraut). Anwendungsgebiete: Traumaplant® wird angewendet bei Prellungen und Verstauchungen (bei Sport- und Unfallverletzungen), Muskel- und Gelenkschmerzen infolge stumpfer Verletzungen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. TR/PU/17-11/MSL

www.traumaplant.de

**Apotheken-Merkzettel**

**Traumaplant® – hochdosierte Beinwellsalbe**

Bei Rücken-, Muskel- und Gelenkschmerzen* sowie Verletzungen.

| | |
|---|---|
| 50 g Packung | PZN 3343189 |
| 100 g Packung | PZN 3343195 |
| 150 g Packung | PZN 8813122 |

Welches Öl ist das richtige?
Je nachdem, welches Produkt hergestellt werden soll, wählt Pia Hess ein leichtes, mittelschweres oder reichhaltiges Öl aus. Für Körperöle bevorzugt sie leichte Öle, die gut in die Haut einziehen

# In der Wärme entfalten sich die Wirkstoffe

1

2

3

4

## Körper- und Massageöle für samtweiche Haut

**Zutaten:** Für den Ölauszug 10–20 g getrocknete Heilpflanzen z. B. Ringelblumen, Kamille, Rosen und Lavendel, 200 ml Pflanzenöl, entweder Jojoba-, Sonnenblumen-, Aprikosenkern-, Sesam- oder Mandelöl. Die Öle können auch gemischt werden. 20–30 Tropfen frisches, fruchtiges ätherisches Öl: z. B. Grapefruit, Zitrone, Bergamotte, Mandarine und Orange (Primavera), 1 transparentes Glasgefäß, 250 ml.

**Zubereitung:** 1. Trockenblüten in ein Glas füllen, mit Öl übergießen, sodass alles gut bedeckt ist. 2. Gefäß verschließen und an einen warmen Platz stellen – entweder ans sonnige Fenster oder in die Nähe der Heizung. Täglich schütteln, damit sich die Wirkstoffe lösen. 3. Öl nach 3–5 Wochen durch einen Kaffeefilter gießen. 4. Mit ätherischen Ölen parfümieren. In kleine Flaschen füllen und rasch verbrauchen, bevor das Öl ranzig wird.

**Anwendung:** Sanft in die Haut einmassiert, entspannt und pflegt das Öl; die Massage regt zudem die Blutzirkulation an.

5

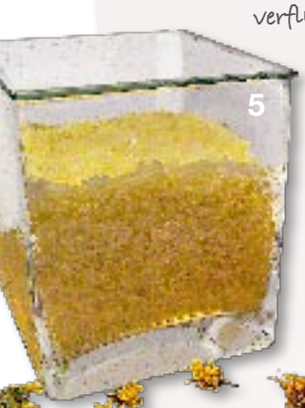
Fotos: MSL/Irene Lehmann

## Duftendes Badesalz

**Zutaten:** 1 kg grobes Meersalz (Lebensmittelgeschäft, Drogerie), 10 ml 70%iger Alkohol (Apotheke) oder 10 ml Melissentinktur, 1–2 Msp. Kurkuma-Pulver (heilkräftiges Ingwergewächs zum Einfärben. Es ist überall erhältlich, wo es Gewürze gibt). Alternativ können Sie auch natürliche Lebensmittelfarben verwenden. Ätherische Öle: 15 Tropfen Zitronengras und 10 Tropfen Bergamotte.

**Zubereitung:** 1. Salz auf einer Unterlage, z. B. Backpapier, ausbreiten. 2. Kurkuma in etwas Wasser lösen, Alkohol hinzufügen – er verhindert das Auflösen der Salzkristalle durch die Farblösung, verflüchtigt sich aber beim Trocknen. 3. Die Duft-Farblösung sternförmig über das Salz gießen. 4. Salz gut vermischen, trocknen lassen und in ein verschließbares Glasgefäß füllen. Lichtgeschützt aufbewahren, sonst verblasst die Farbe.

**Anwendung:** 100 g Badesalz in heißem Wasser auflösen und in die Wanne geben. Ideal auch als Fußbad.



# Winterliche Wohlgerüche

## Gewürz-Potpourri

**Zutaten:** Für einen tiefen Teller oder eine Schale je eine halbe Handvoll Kardamom, Gewürznelken, Sternanis, Zimt und getrocknete Zitrusschalen, Rosenblätter- und -knospen. Zur Verstärkung des Aromas: Je 1 TL Koriander, Gewürznelken und Kardamom sowie 1 gehäufter Esslöffel Veilchenpulver (es wird aus dem Wurzelstock der Florentinischen Schwertlilie gewonnen und dient als Fixativ, d. h. es bewahrt den Duft, zumindest eine Zeit lang).

**Zubereitung:** Zutaten in den Teller legen. Koriander, Gewürznelken und Kardamom im Mörser zerkleinern, Veilchenpulver dazugeben. Die Mischung mit den Gewürzen im Teller vermengen. Zusätzlich kann man das Potpourri mit kleinen Zapfen, Federn oder Wildfrüchten (Hagebutten, Weißdorn) dekorieren oder in transparente Stoffsäckchen füllen und verschenken.

**Anwendung:** Potpourri in die Nähe der Heizung stellen, ab und zu durchmischen und mit einem dazu passenden ätherischen Öl auffrischen, sobald der Duft nachlässt.

### IN DER NÄCHSTEN FOLGE

unserer Heilpflanzenschule geht es um **Natürliche Abwehrstärkung.** Ob Erkältung oder Grippe – mit gesunden, schmackhaften Teemischungen, Meerrettich-Honig, Ingweröl und einer Extraportion Vitamine halten Sie grippale Infekte in Schach und stärken das Immunsystem. Eine herausragende Rolle spielen dabei pflanzliche Antibiotika

Fotos: MSL/Irene Lehmann

## Erfrischendes Raumspray

**Zutaten:** 2 EL getrocknete Lavendelblüten, 2 Scheiben einer Bio-Zitrone (wer möchte, kann auch einige Gewürze wie Zimtstange, Kardamom, Sternanis, Vanille und Nelken hinzufügen), 200 ml Wodka, 20–30 Tropfen ätherische Öle z. B. Zitrone, Orange, Grapefruit, Bergamotte, Mandarine oder Lavendel; 100 ml Wasser, abgekocht und ausgekühlt, 1 dunkles Sprayfläschchen aus Glas (Apotheke)

**Zubereitung:** Blüten und/oder Gewürze in ein Glas füllen, mit dem Wodka übergießen. Das Glas verschließen und bei Raumtemperatur 2–5 Wochen an einen eher schattigen Platz stellen. Täglich schütteln. Danach die Tinktur durch einen Kaffeefilter oder ein feines Sieb gießen. Ätherische Öle und anschließend langsam das Wasser hinzufügen. Dabei kann es zu einer Trübung kommen (evtl. in den Kühlschrank stellen und anderntags die kalte Mischung nochmals filtern). In dunkle Sprayfläschchen abfüllen.

**Anwendung:** Die naturreinen Düfte bringen im Nu wohltuende Frische in beheizte Räume.

ANZEIGE

# Muskelkrämpfe? Muskelschmerzen?

## Welche Ursachen und Auswirkungen kann das haben?

Muskelkrämpfe und die daraus entstehenden Muskelschmerzen haben oft die gleiche Ursache:
Eine Störung der Reizübertragung von den Nerven auf die Muskelfasern. Schmerzrezeptoren, freie Nervenendigungen in den Geweben, übermitteln dieses spürbar. Die Verkrampfungen schon kleinster Muskelfasern können zu teilweise sehr starken Schmerzen führen. So kommen Muskelkrämpfe in den Beinen häufig auch beim Fibromyalgie-Syndrom (chronische Muskelschmerzen) vor. Besonders intensiv sind die Schmerzen bei nächtlichen Wadenkrämpfen, wenn sich die Muskeln schlagartig, unwillkürlich und besonders heftig zusammenziehen.

### Chininsulfat: Entkrampfend und somit schmerzlindernd

Zur Vorbeugung und Behandlung setzt das besondere Therapiekonzept mit dem Naturstoff Chinin (enthalten als Chininsulfat in Limptar®N) direkt am Ort des Geschehens an, d.h. am Muskel selbst.

Den überaus schmerzhaften nächtlichen Wadenkrämpfen wird gezielt begegnet, indem die Muskelkrämpfe nachhaltig gelöst, der Schmerz spürbar genommen und die Häufigkeit und Schmerzintensität deutlich reduziert werden.
Zur Entfaltung der Wirksamkeit reicht bereits eine geringe Dosierung aus. Tabletten mit dem Wirkstoff Chininsulfat (Limptar®N) sind rezeptfrei nur in Apotheken erhältlich.

### Zusatz-Tipp bei Bewegungsschmerzen*

Bei starken Schmerzen, vor allem im Bereich der Rücken- und Nackenmuskulatur* sowie bei Verletzungen, hat sich zudem die speziell entwickelte pflanzliche Schmerzsalbe Traumaplant® (rezeptfrei, Apotheke) auf Basis von hochdosiertem „Trauma-Beinwell" als sehr wirksam erwiesen. Dies wurde aktuell bestätigt.

* infolge stumpfer Verletzungen

**Limptar®N – mit dem Wirkstoff Chininsulfat**

- Wirkt direkt am Muskel, löst den Krampf und nimmt so schnell den Schmerz
- Akut und auch vorbeugend bei nächtlichen Wadenkrämpfen
- Wirksamkeit schon bei geringer Dosierung

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

**Limptar®N** 200 mg Filmtabletten. **Wirkstoff:** Chininsulfat. **Anwendungsgebiete:** Limptar®N wird angewendet zur Vorbeugung und Behandlung nächtlicher Wadenkrämpfe. Cassella-med, 50670 Köln. **Traumaplant®. Wirkstoff:** Beinwell-Zubereitung (Zubereitung aus frischen Schnittblättern und -wurzeln von Kraut). **Anwendungsgebiete:** Traumaplant® wird angewendet bei Prellungen und Verstauchungen (bei Sport- und Unfallverletzungen), Muskel- und Gelenkschmerzen infolge stumpfer Verletzungen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. **Pharmazeutische Unternehmer:** Cassella-med, Gernsheimer Straße 1, 50670 Köln; **Zulassungsinhaber:** Hexal Pharma Generica GmbH, Am Hexal 15, 83373 München. LIM/PLV/E-TV/MSL