

# Kleine Kräuterkunde

Naturkosmetik selbst herzustellen liegt absolut im Trend. Mitmischen kann jeder, vom Kleinkind über den Hobbygärtner bis zur Karrierefrau.

TEXT: Alexandra Degn

Kräuterhexen sind sagenumwobene Gestalten. Sie graben bei Nacht und Nebel Heilpflanzen aus, meist mitten im dichten Wald und am besten bei Vollmond. Ein Klischee, das mit der modernen Pflanzenkunde nicht viel zu tun hat, sagt die Grüne-Kosmetik- und Kräuterpädagogin Elisabeth Schaider: „In Wirklichkeit werden die Blüten und Kräuter besser bei Schönwetter gesammelt, im Idealfall, wenn es drei oder vier Tage trocken war. Da können sich die ätherischen Öle am besten entwickeln.“ Die Tageszeit spielt dabei eine Rolle, der Mond eher nicht. „Am Vormittag, kurz bevor die Mittagssonne zu heiß wird“, sagt die Expertin, „ist für die meisten Pflanzen der beste Erntezeitpunkt.“

## NATURKOSMETIK IST EIN KINDERSPIEL.

Seit 2015 betreibt Schaider die Plattform wildwuchsnatur.at mit der Mission, den Einstieg in die selbstgemachte Biokosmetik zu vereinfachen und das Bewusstsein für die Naturschätze zu schärfen, die direkt vor der Haustür liegen. Dazu gibt es verschiedene Kurse, in denen jeder vom Kleinkind bis zur erfahrenen Kräuterköchin auf seine Kosten kommt. „Viele Menschen haben den Umgang mit Pflanzen verlernt“, sagt Schaider, „das muss man ändern.“

Viele Interessierte würden zu kompliziert an das Thema herangehen. „Dabei braucht man weder teures Equipment noch aufwendige Rezeptbücher“, sagt die studierte Agrar- und Pflanzenwissenschaftlerin. Ganz normale Gartenpflanzen und ein paar Basics aus dem Drogeriemarkt, etwa hochwertiges Olivenöl, Kokosfett, Natron oder Honig, reichen bereits aus, um tolle Pflegeprodukte zu mischen. Kochtöpfe, leere Marmeladegläser oder Sprühflaschen zum Abfüllen haben die meisten ohnehin zu Hause.

## NUR 30 MINUTEN PRO MONAT.

Der Zeitaufwand ist auch viel geringer, als man glaubt. Elisabeth Schaider braucht nicht mehr als eine halbe Stunde im Monat, um ihre eigene Pflege herzustellen. Anfänger können in fünf-

stündigen Grundlagenkursen die wichtigsten Regeln und Rezepte erlernen.

Dass die Nachfrage nach diesen Kursen immer mehr steigt, hat mit mehreren Trends zu tun, die laut Zukunftsinstitut unser Zeitalter bestimmen. Dazu gehören das Streben nach Individualität, das gestiegene Bewusstsein für Umwelt und Gesundheit und die Freude am kreativen Schaffen und Selbermachen. Vor allem jene Menschen, die beruflich viel Zeit vor dem Computer verbringen, nützen körperliche Tätigkeiten wie Gartenarbeit, Kräutersammeln und (Kosmetik-)Einkochen gerne als Ausgleich. Wenn dabei auch noch nachhaltige Produkte entstehen, die von Kopf bis Fuß schön machen, umso besser!

## SCHÖNHEIT VOM FENSTERBRETT.

Aber wo findet man geeignete Zutaten, die Haare, Haut und Körper verwöhnen? „Überall“, ist Expertin Schaider überzeugt. Dabei muss man weder abgelegene Waldstücke durchforsten noch tropische Gärten plündern. Viele Wirkstoffe kann man bequem zu Hause anbauen, selbst wenn man nur einen kleinen Balkon oder ein Fensterbrett zur Verfügung hat. „Küchenkräuter wie Salbei, Zitronenmelisse, Pfefferminze und Hauswurz eignen sich auch im Herbst toll für Kosmetikrezepte“,

»Lass nur das  
an deine Haut,  
was du auch  
essen würdest.«

Elisabeth Schaider  
Pädagogin für Kräuter und  
Grüne Kosmetik



sagt Schaidler. „Wer einen richtigen Garten zur Verfügung hat, kann jetzt beispielsweise Äpfel, Kürbisse, Zucchini, Spätkartotten oder Herbsthimbeeren ernten oder auch Gartenpflanzen wie Rosen, Sanddorn und Ringelblumen nutzen. Auch Spitzwegerich und Brennnesseln sind noch auf vielen Wiesen zu finden und besitzen eine erstaunliche Wirkung.“

Als Faustregel gilt dabei, jene Pflanzen für die Pflege einzusetzen, die man auch gerne auf dem Teller hätte und vor allem zweifelsfrei bestimmen kann.

**AB ZUM TROCKNEN.** Sind die gewünschten Zutaten beisammen, werden sie entweder gleich weiterverarbeitet oder für später getrocknet. Dafür spannt Schaidler ein Leintuch über einen Wäscheständer und legt die gesammelten Schätze großzügig auf. Meist reichen ein paar Tage an einem warmen, lichtgeschützten Plätzchen, um den Kräutern die Feuchtigkeit zu entziehen. Dazwischen werden sie ein paarmal gewendet.

Ist das Trockengut rascheldürr, werden die Blätter vorsichtig abgezupft. In einem geschlossenen Behälter, der sie vor Schädlingen und Feuchtigkeit schützt, stehen die Pflanzen das ganze Jahr über zum Einsatz bereit. Als Aufbewahrungsort eignet sich alles, wo es trocken und dunkel ist und eine einigermaßen konstante Raumtemperatur herrscht.

Fertige Naturkosmetik sollte dagegen besser im Kühlschrank gelagert werden, weil sie keine Konservierungsstoffe enthält. „Manche Pflegebasics gelingen aber ohnehin so blitzschnell und einfach, dass man sie auch vor Gebrauch frisch anrühren kann“, versichert Elisabeth Schaidler und verrät auch gleich ein paar ihrer Lieblingsrezepte (siehe Kästen).



Zum Anbeißen. Passt nicht nur zu Salaten, Gemüse und Fisch, sondern ist auch eine gute Basis für diverse Pflegeprodukte: Natives Olivenöl Extra von **dmBio**.



Zum Neutralisieren. Das Kaiser-Natron Pulver\* von **HOLSTE** ist ein echtes Allroundtalent. In Kosmetikprodukten beruhigt es die Haut und hemmt den Geruch von Schweiß.



Zum Abfüllen. In dem PET-Reise-cremetiegel\* von **dm** kann selbst hergestellte Pflege hygienisch aufbewahrt werden.

\*In ausgewählten dm Filialen und auf [meindm.at](http://meindm.at) erhältlich.

### Ringelblumen-salbe

#### ZUTATEN:

- 1 Handvoll frische Ringelblumenblüten
- 200 ml Oliven- oder Sonnenblumenöl
- 20 Gramm Bienenwachs (vom Imker)

#### ZUBEREITUNG:

Öl im Topf erwärmen, Blüten dazugeben und pürieren. Kurz aufkochen, dann auf niedriger Stufe 30 Minuten köcheln lassen. Herd abschalten, 24 Stunden zugedeckt ziehen lassen. Am nächsten Tag nochmals aufkochen und 30 Minuten auf niedriger Stufe ziehen lassen. Öl filtern und mit dem Bienenwachs im Topf erwärmen, bis es geschmolzen ist. Gut verrühren und in ein Gefäß füllen.

#### TIPP:

Die Salbe ist bei Zimmertemperatur 6 Monate haltbar und bietet bei gereizter, trockener Haut, Wunden, Entzündungen oder als Lippenpflege schnelle Hilfe. Auch für Babys geeignet!

### Flüssiges Apfel-Deo

#### ZUTATEN:

- 2 EL Apfelraspeln
- 100 ml abgekochtes Wasser
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Natron
- 1/2 zerkleinerte Vanilleschote

#### ZUBEREITUNG:

Zutaten vermischen und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Dann sieben, Flüssigkeit in eine kleine Sprühflasche füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Hält etwa 2-3 Wochen.

#### TIPP:

Eignet sich auch toll als erfrischendes Gesichtswasser.



#### ZUR PERSONEN

Elisabeth Schaidler ist studierte Agrar- und Pflanzenwissenschaftlerin und zertifizierte Pädagogin für Kräuter und Grüne Kosmetik. Seit 2015 bietet sie Kurse in Niederösterreich und Wien an und betreibt die Plattform [wildwuchsnatur.at](http://wildwuchsnatur.at).