

Gefördert durch:



Hermann Schultka
Gartenbaulehrer an der
Freien Waldorfschule

Leipziger Str.14
D-03048 Cottbus

Telefon: 0355 / 47 32 42
E- Mail: cottbus.waldorf.net.

Inhaltsverzeichnis

Kleiner Naturkosmetik—Kurs	2
Umgang mit Kräutern	
Ernte	
Trocknung, frische Verwendung	3
Ätherische Öle	
Gewinnung und Umgang mit Ölen	
Lavendelöl	
Jajobaöl	4
Ätherische Öle fürs Bad	5-6
Duftlampe	
Einige Beispiele für die Duftlampe	7-8
Kräuterkosmetik	
Erkältungssalbe Rezeptur: Gartenbau 2000	
Rezept für Lippenbalsam	
Ringelblumensalbe	9
Ausblick	10
Weiterführende Literatur	10
Danksagung	10

Kleiner Naturkosmetik-Kurs

Naturkosmetik, in der heutigen Zeit ein sehr strapazierter Begriff. Doch schauen wir einmal genauer hin. Mit wenig Mitteln lassen sich für die Winterzeit viele Hilfsmittel schnell herstellen und auch die Wirkung ist oft verblüffend. Wundermittel??? Nein, bekanntes verdrängtes, vergessenes Wissen unserer Großeltern! Schnell greifen wir zur Tablette und die Kopfschmerzen, der Husten ist beseitigt.

Mit natürlichen Ölen, Bienenwachs, Kakaobutter, Jojobaöl und anderen Naturstoffen aus dem Kräutergarten, der Apotheke stellen wir Erkältungssalben, Badezusätze, Lippenbalsam, köstlich schmeckenden Grippetea her.

Wir möchten ihnen eine kleine Auswahl vorstellen und natürlich bei der Herstellung behilflich sein. Die vorgestellten Rezepturen, Präparate entstanden im Gartenbauunterricht der Freien Waldorfschule Cottbus im Fach Gartenbau, die Rezepte aus Projektwochen der Klassen 9-12 der letzten Jahre wurden von Julia und Johanna in der Gartenbauepoche im November 2005 gesichtet und zusammengestellt.

Probieren Sie selbst!

Hermann Schultka
Gartenbaulehrer

Umgang mit Kräutern

Alle Kräuter sollten so schnell wie möglich verarbeitet oder getrocknet werden, auf welche Blätter sollte verzichtet werden. Da diese vitaminärmer sind als Frische. Abzuraten ist vom Ernten an Strassenrändern, wegen Schadstoffbelastung der Pflanzen. Beim Sammeln sollte darauf geachtet werden, dass nicht alle Pflanzen von einer Art abgeerntet werden, sondern immer etwas stehen gelassen wird. Sonst wird die Vermehrung der jeweiligen Pflanze unnötig gehindert. Sammeln Sie nicht auf Hundewiesen!

Ernte

Pflanzen die ätherische Öle enthalten, sollten zur Mittagszeit gesammelt werden. Wie zum Beispiel Lavendel etc. Minze und Ähnliches können schon vormittags gepflückt werden, z. B.: Nur die Spitzen oder kleine frische Blätter.

5

Trocknung, frische Verwendung

Grundsätzlich werden Kräuter niemals in der Sonne getrocknet und schon gar nicht in der Mikrowelle oder Ähnlichem, da so viele Vitamine und Heilstoffe verloren gehen!

Für Tees sollte die Pflanze entweder sofort frisch oder getrocknet aufgebrüht werden.



Ätherische Öle

Die Bildung ätherischer Öle ist die spezifische Antwort der Pflanze auf die Licht- und Sonnenenergie des Kosmos. Die ätherischen Öle haben insbesondere eine kommunikative Bedeutung: Sie teilt sich damit anderen Pflanzen, Tieren und Menschen mit, im anziehenden und abwehrenden Sinne. Die Fähigkeit des Erriechens von Duftbotschaften ist für den Menschen daher eine – und eine sehr schöne dazu – Möglichkeit, die Sprache der Natur (wieder) zu erlernen. Die Welt ist Duft!!!

Gewinnung und Umgang mit Ölen

Ätherische Öle sollten vorsichtig gehandhabt werden, da direkter Kontakt mit Augen und Schleimhäuten sehr schmerzhaft ist. Material, welches zum Herstellen von Kosmetika genutzt wird, sollte unbedingt sauber sein.

Lavendelöl

Die Gattung Lavendel umfasst ca. 3 dutzend Arten, die rund um das Mittelmeer und in Indien beheimatet sind. Die für die Ölgewinnung wichtigste Art ist der echte Lavendel. Das Öl ist farblos und sein Duft herb und frisch. Lavendelöl hat eine besondere Affinität zu allen Störungen, die mit nervlicher Überspannung einhergehen und kann hier sehr ausgleichend wirken. Das Öl wird bei Herzklopfen, Hysterie, Krämpfen, Schlaflosigkeit usw. eingesetzt.

Jojobaöl

Das Jojobaöl wird aus der Nuss eines bis zu 3 Meter hohem Busches gepresst, der in den Wüstengegenden in der USA und Mexiko wächst. Er eignet sich vorzüglich zur Anwendung bei Hautproblemen und hat sich als Basisöl für Mischungen mit ätherischen Ölen bewährt. Es ist für alle Hauttypen geeignet und macht die Haut seidenweich. Es ist ein ideales Basisöl für Sonnenöl.

Ätherische Öle fürs Bad

Entspannend, für ein Bad am Abend

- ♦ Lavendel, Majoran, Melisse
- ♦ Rose, Sandelholz

Kreislaufanregend, blutdrucksteigernd, für ein Bad am Morgen

- ♦ Rosmarin, Wachholder, Zitrone

Hautpflegend

- ♦ Geranie, Kamille, Neroli, Orange, Rose

Erfrischend, stärkend, für ein Bad nach einem langen Arbeitstag

- ♦ Bergamotte, Eisenkraut, Myrte, Wachholder

Gut für die Atmungsorgane bei Erkältungen

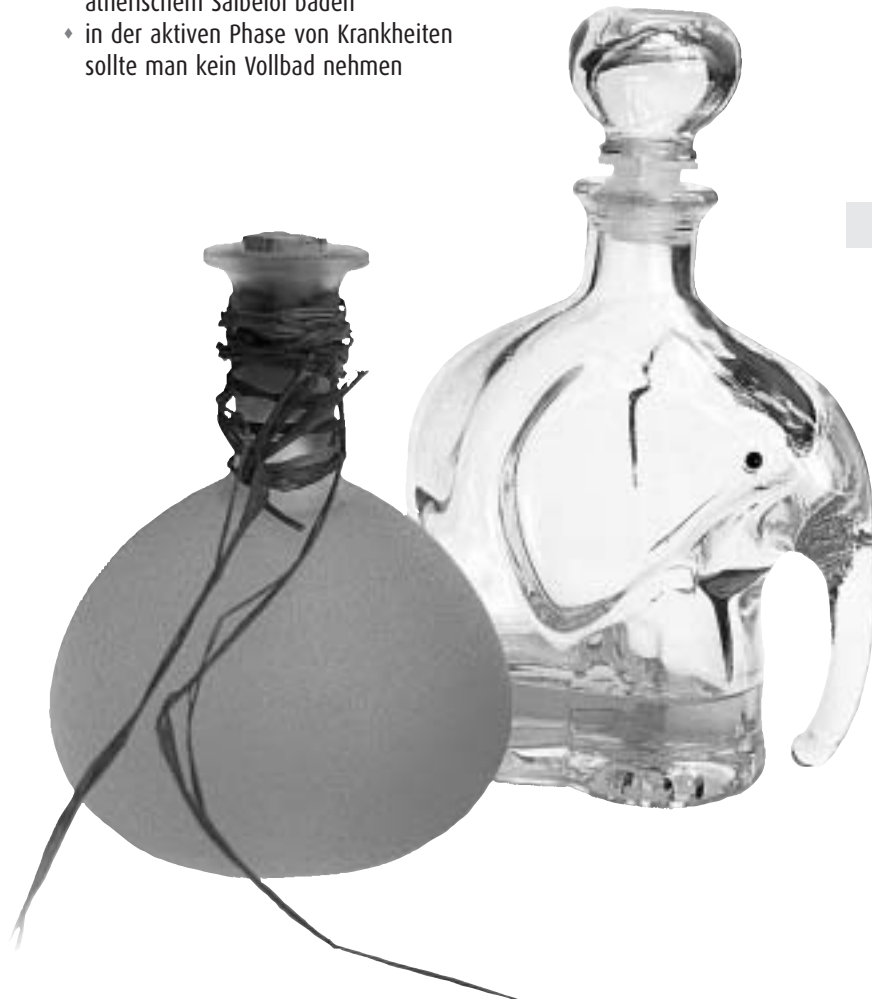
- ♦ Eukalyptus, Fichtennadeln, Latschenkiefer
- ♦ Salbei, Thymian

Dem Alltag entrückend, sinnlich stimmend

- ♦ Patschuli, Rose, Sandelholz
- ♦ Vetiver, Ylang-Ylang

Zu beachten

- ♦ Bergamottenöl macht empfindlich für Sonnenlicht
- ♦ manche Menschen reagieren empfindlich auf Petit-Grain-Öl und auf das Öl der anderen Zitrusfrüchte
- ♦ Schwangere dürfen nicht in ätherischem Salbeiöl baden
- ♦ in der aktiven Phase von Krankheiten sollte man kein Vollbad nehmen



Duftlampe

Für eine Duftlampe versetzen sie normales Petroleum mit einigen Tropfen Geranienöl.

Einige Beispiele für die Duftlampe
(neutrales Lampenöl)

Kinderzimmer

- ♦ 1 Tropfen Honig
- ♦ 3 Tropfen Mandarine
- ♦ 2 Tropfen Zimt

9

Arbeitszimmer

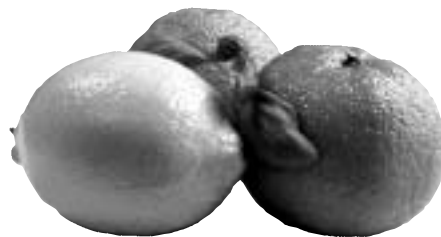
- ♦ 3 Tropfen Ysop
- ♦ 4 Tropfen Zitrone

Wohnzimmer

- ♦ 6 Tropfen Eisenkraut, 2 Tropfen Geranie
oder
- ♦ 4 Tropfen Grapefruit, 1 Tropfen Rose, 3 Tropfen Zeder

Meditationsmischung

- ♦ 1 Tropfen Myrthe
- ♦ 1 Tropfen Rose
- ♦ 2 Tropfen Weihrauch
- ♦ 2 Tropfen Zeder



Sinnliche Mischung

- ♦ 1 Tropfen Jasmin
- ♦ 3 Tropfen Sandelholz
- ♦ 1 Tropfen Vetiver

Insektenbelästigung

- ♦ 3 Tropfen Citronella
- ♦ 3 Tropfen Nelke
- ♦ 2 Tropfen Zeder



Kräuterkosmetik

Erkältungssalbe Rezeptur: Gartenbau 2000

Als Salbengrundlage verwenden wir wasserhaltige Wollwachsalkoholsalbe aus der Apotheke. Ihre Hauptbestandteile bilden Wollwachs, Weiße Vaseline.

Herstellung

Wir erwärmen vorsichtig im Wasserbad 100 mg Salbengrundlage auf ca. 35° C und mischen 5ml äth. Thymianöl hinein, füllen es in Kruken ab und beschriften sie sorgfältig, einschließlich dem Herstellungsdatum. Bei Zimmertemperatur können wir die Salbe bis 3 Monate verwenden.

Nicht in die Augen reiben!

11

Rezept für Lippenbalsam

- ♦ ca. 10 kl. Kruken
- ♦ 2 TL Kokosfett
- ♦ 1 TL Kakaobutter
- ♦ 1 TL Bienenwachs
- ♦ 3 Tropfen ätherisches Öl

**Schützende und heilende Salbe,
besonders für rissige Lippen**

Ringelblumensalbe

- ♦ Salbengrundlage ca. 50 g
- ♦ 30 Tropfen alk. Auszug von Ringelblumen
- ♦ vermischt und abgefüllt
- ♦ beschriftet



Ausblick

Heute steigt die Zahl der Interessenten für Naturkosmetik, da ihr eine viel effektivere und hautschonendere Wirkung zugeschrieben wird.

Weiterführende Literatur

1. Boros, G.: Heil- und Teepflanzen, Verlag Eugen Ulmer Stuttgart 1980
2. Bross, Brunhilde: Duftstoffe für die Naturkosmetik, Ulmer Verlag 1990
3. Ennet, D.:BL- Lexikon, Bibliographisches Institut Leipzig, Heilpflanzen und Drogen, 2. Auflage 1990
4. Günemann, M.: Verzauberte Düfte, Windpferd-Verlagsansicht mbH, 6. Auflage 1991
5. Mc.Hoy,Westerland Pamela,: Könnemannverlagsanstalt Köln 1998
6. Schultka, H.:Zauberpflanzen in der Lausitz, Regia Verlag Cottbus 1998

Danksagung

Wir danken Herrn Schultka, unserem Gartenbaulehrer für die Möglichkeit der Gestaltung dieses Heftes und wertvollen Tipps und Literatur.

Julia und Johanna
10. Klasse
Freie Waldorfschule Cottbus