



NATURKOSMETIK

Rosmarin

Mit etwas Mut zum Ausprobieren eröffnen sich durch die Herstellung von eigenen Pflegemitteln aus dem Kräutergarten nachhaltige Erfahrungen

Der immergrüne Rosmarin enthält verschiedene pflegende und heilende Inhaltsstoffe mit entzündungshemmender und stimulierender Wirkung. Nicht nur für die mediterrane Küche oder bei der Zubereitung von Tee ist Rosmarin hochgeschätzt. Das Gewürzkraut steigert das Lebensgefühl und wirkt bekanntermaßen anregend auf Herz und Kreislauf.

Schon die Römer glaubten, dass Rosmarin gut für das Gedächtnis sei. Von alters her gelten Kosmetika auf Rosmarinbasis als pflegende und verjüngende Schönheitsmittel. Außerdem mildert Massageöl mit Rosmarin Muskelschmerzen und fördert gleichzeitig die Durchblutung.

Der im sonnigen Süden wild wachsende Busch wird in vielen Gebieten in Töpfen und Kübeln gezogen, da er nur bedingt winterhart ist. So kann man ihn nach der Sommersaison ins Haus holen und bis zum nächsten Frühjahr kühl überwintern lassen. Rosmarin liebt feuchte Böden. Je mehr Sonne er bekommen kann, desto intensiver duftet er. Mit seinen feinen, nadelförmigen Blättern verströmt er bis in den späten Herbst hinein seinen charakteristischen Geruch, der durch das enthaltene ätherische Öl hervorgerufen wird. Unter anderem gehören auch Gerbstoffe, Saponine, Flavonoide, Glycolsäure, Bitterstoffe und Harz zu seinen Bestandteilen.

Silvia Läger

ROSMARINÖL

Zutaten:

500 ml Olivenöl
etwa 20 frische Rosmarinzweige

Die Rosmarinzweige werden klein geschnitten und in ein verschließbares Gefäß (etwa ein WECK-Glas). Nun das Olivenöl dazugießen, bis die Rosmarinnadeln vollständig bedeckt sind. Wichtig ist, dass danach alle Luftblasen mit einem sauberen Holz- oder Glasspatel herausgerührt werden.

Der Auszug wird an einem warmen Ort für etwa 3 bis 4 Wochen aufbewahrt. Dabei ist darauf zu achten, dass sich am Deckel Kondenswasser bilden kann, das alle paar Tage mit einem sauberen Tuch abgewischt werden muss, um das Verderben des Mazerats, auch Ölauszug genannt, zu vermeiden.

Nach der Auszugsphase wird das Öl durch ein sauberes Tuch über einem Trichter in eine sterile Flasche gegeben und der Rest herausgepresst.

Ein selbst gemachtes Mazerat mit Olivenöl ist etwa ein Jahr haltbar.

Das hier verwendete Olivenöl kann mit seinen wundheilenden Eigenschaften gut für die Massage oder als Pflegestoff für Gesicht, Hände oder Füße verwendet werden und ist verträglich für jeden Hauttyp



Das Rosmarinöl ist Grundlage für die folgenden Naturkosmetik-Rezepte. Es verleiht innere Stärke, weckt schöpferische Kräfte und ist zudem für die Haut besonders zu empfehlen.



ROSMARINBAD

Zutaten:

2 EL Rosmarinöl
3 – 4 EL Honig

Den flüssigen Honig in ein Gefäß geben und das Rosmarinöl dazumischen. Sollte der Honig zu fest sein, kann man ihn im Wasserbad kurz erwärmen, damit sich die beiden Zutaten gut verbinden. Das Öl-Honig-Gemisch danach mit der Hand in das eingelassene Badewasser rühren. Ermüdungsercheinungen sind nach dem Bad verflogen und die Kraftreserven werden geweckt. Es wirkt außerdem desinfizierend und fördert unter anderem den Heilungsprozess von kleinen Wunden. Daneben hinterlässt es eine angenehm seidige Haut.

MASSAGEÖL

Zutaten:

- 250 ml Rosmarinöl
- 2 EL Ringelblumenblüten
- 2 EL Pfefferminzblätter
- 2 EL Melisseblätter

Die Blüten und Blätter in einen kleinen Kochtopf geben, mit dem selbst gemachten Rosmarinöl übergießen und 10 Minuten unter gelegentlichem Umrühren leicht simmern lassen. Die Herdplatte ausschalten, den Topf zudecken und ziehen lassen, bis das Öl erkaltet ist. Danach abfiltern und mit einem Trichter in kleine Glasflaschen abfüllen.

Für das Massageöl eignen sich vielfältige Kräuter und Blüten wie etwa Salbei, Johanniskraut oder Arnika. Zusammen mit der frischen und zugleich würzigen Komponente des Rosmarins sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Man kann die Wirksamkeit mit hautfreundlichen ätherischen Ölen noch erhöhen. Diese duften nicht nur intensiv, sie haben zudem eine ausgeprägte Heilwirkung auf die Haut.



PFLEGECREME

Zutaten:

- 175 ml Rosmarinöl
- 25 g Bienenwachs
- 50 g Sheabutter
- etwa 20 Tropfen eines ätherischen hautfreundlichen Öls

Rosmarinöl und Bienenwachs gemeinsam im Wasserbad erwärmen und gelegentlich umrühren, bis das Wachs geschmolzen ist. Abkühlen lassen, bis die Mischung anfängt sich zu verfestigen. Erst danach die Sheabutter unterrühren. Jetzt kann man nach Belieben noch etwa 20 Tropfen eines ätherischen Öls wie z.B. Bergamotte, Zitrone oder Minze dazugeben. Die Creme in kleine sterile Gläser füllen, völlig auskühlen lassen und verschließen. Die Haltbarkeit beträgt 1 Jahr bei Lagerung im Kühlen.

*Bei steigenden Temperaturen
neigen manche Menschen
zu geschwollenen Füßen.
Ein anregendes Fußbad mit
Rosmarin hilft schnell wieder
auf die Beine*

Cremes aus Sheabutter dringen tief in die Haut ein, regenerieren die Hautzellen und führen der Haut besonders viel Feuchtigkeit zu. Sheabutter, auch Galambutter oder Karitébutter genannt, wird aus den Fruchtkernen des afrikanischen Karitébaumes gewonnen.

Für die tägliche Pflege der Haut kann man, mit dem Rosmarinöl als Grundlage, eine vielseitige Pflegecreme herstellen. Sie ist etwas einfacher aufzutragen als Öl und zieht rascher ein.

Ätherische Öle wirken je nach Pflanze unterschiedlich. Manche wirken entspannend oder heilend, hemmen Entzündungen, sind belebend oder anregend. Beim Ausprobieren kann man testen, wie die wohltuenden Eigenschaften des Rosmarinöls oder der Creme durch Zugabe von hautfreundlichen ätherischen Ölen noch gesteigert werden können.



ROSMARIN-FUSSBAD

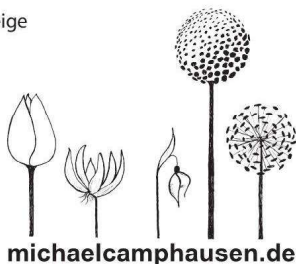
Zutaten:

etwa 10 frische Rosmarinzweige oder
5 EL getrockneter Rosmarin

Zunächst wird ein Sud aus Rosmarin hergestellt. Dazu werden die Rosmarinstängel bzw. der getrocknete Rosmarin mit 1 Liter Wasser aufgebrüht und sofort abgedeckt, damit sich die ätherischen Öle nicht verflüchtigen. Den Sud 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend die Zweige entfernen bzw. den enthaltenen Rosmarin absieben. Eine Fußbadewanne wird nun knöcheltief mit lauwarmem Wasser gefüllt und der Rosmarinsud zugegeben. Die Temperatur des kühlenden Fußbades sollte lediglich körperwarm sein. Genießen Sie dieses wohltuende Rosmarin-Fußbad für etwa 10 Minuten.

Man kann dem Bad noch einige Tropfen Zitronen-, Lavendel- oder Pfefferminzöl zugeben. Auch Mischungen dieser ätherischen Öle sind möglich.

Anzeige



Galanthus - Allium - Wildtulpen - Blumenzwiebeldünger

Das Angebot meiner Gärtnerei umfasst eine vielseitige Sammlung besonderer Thymianarten, botanischer Wildtulpen, Krokusse und Zierlauch. Ebenso finden Sie bei mir Pflanzen für den Schattengarten wie Dreiblätter und Hunds Zähne. Eine Besonderheit meiner kleinen Gärtnerei ist die vielseitige Sammlung von Schneeglöckchensorten sowie der von mir entwickelte Blumenzwiebeldünger.