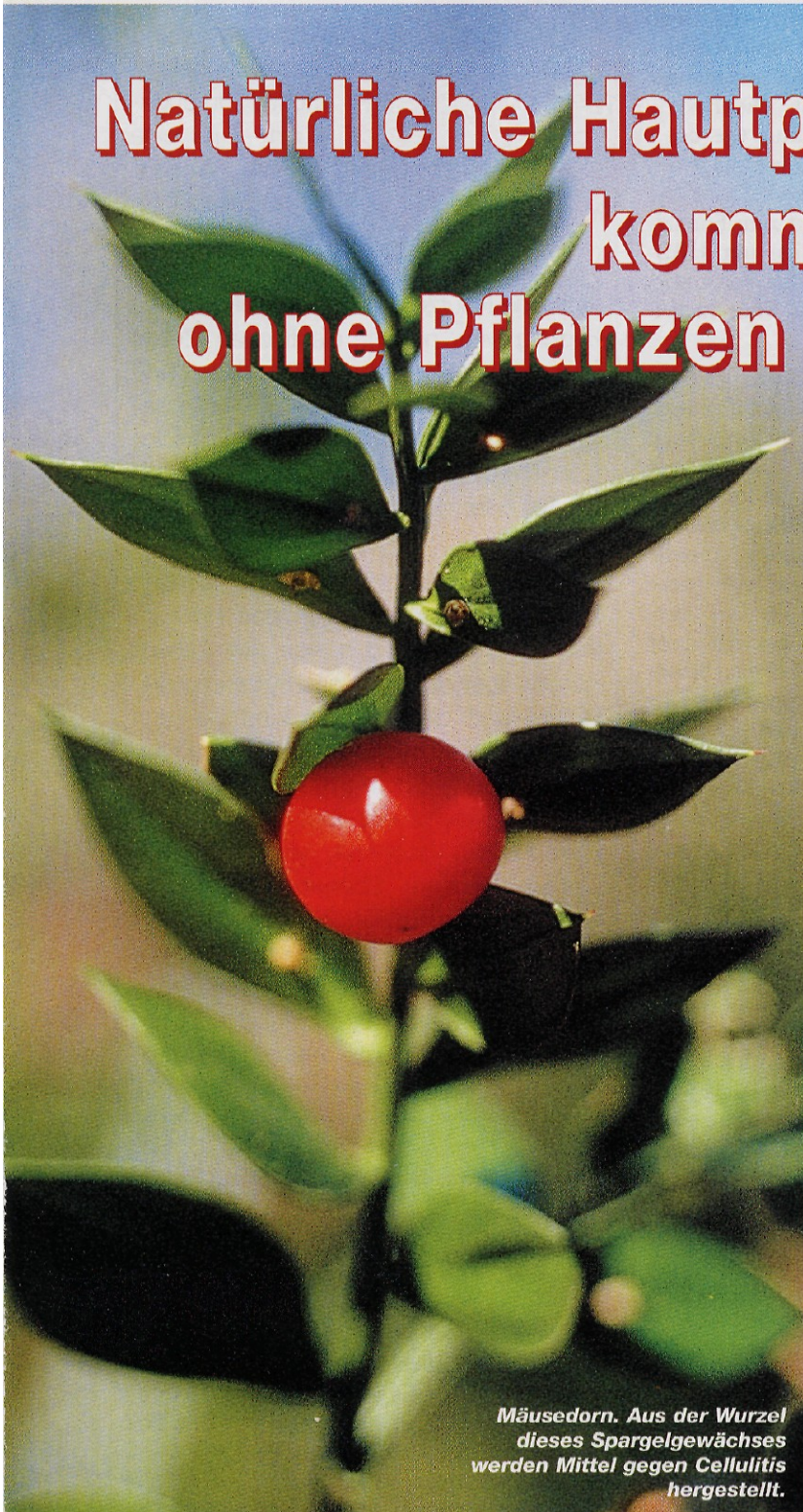


# Natürliche Hautpflege kommt nicht ohne Pflanzen aus



*Mäusedorn. Aus der Wurzel dieses Spargelgewächses werden Mittel gegen Cellulitis hergestellt.*

*Der Frühling ist da und es wird langsam wärmer.*

*Es lockt uns hinaus ins Freie, um die Natur zu genießen, und wir ziehen wieder leichtere*

*Kleidung an. Unsere Haut kommt dabei vermehrt zum Vorschein und wir haben automatisch*

*den Wunsch, gut auszusehen und eine schöne Haut zu haben. Im Nachfolgenden deshalb ein paar*

*Tips, wie die Haut mit Pflanzen auf natürliche Weise gepflegt werden kann.*

## **Mäusedorn und Wasser- nabel gegen Zellulitis**

Zellulitis (Orangenhaut) ist eine Stoffwechselstörung, von der vor allem Frauen über 40 Jahren betroffen sind. Man nimmt deshalb an, dass hormonelle Schwankungen mit ein Grund für diese Veränderungen sind. Zellulitis tritt hauptsächlich an den Oberschenkeln, am Gesäß und an den Hüften auf. Die normalerweise nur etwa

1,5 mm grossen Bindegewebszellen speichern übermässig viel Wasser und Fett und werden dadurch zu grobkörnigen, harten Knötchen von bis zu 1,5 cm Grosse aufgebläht. Die Haut erhält eine rauhe und harte Struktur wie bei einer Orange - daher auch der Name Orangenhaut. Was kann getan werden und wie lässt sich dem Übel vorbeugen? Sehr bewährt zum Einmassieren hat sich die Kräuteremulsion mit HAB-Frischpflanzentinkturen nach Bruno Vonarburg. Sie enthält je 20% Mäusedorn- und Wassernabeltinktur.

**Der Mäusedorn** (*Ruscus aculeatus*) gehört zu den Spargelgewächsen (Asparagaceae) und wird auf deutsch auch als Dornmyrte oder Stechmyrte bezeichnet. Es handelt sich dabei um einen 30-100 cm hoch werdenden, immergrünen Strauch, der im Mittelmeergebiet heimisch ist. Er hat nur kleine bräunliche Blätter, die wie Schuppen aussehen. Anstelle der Blätter haben grüne, dornartige Seitentriebe die Aufnahme des Sauerstoffes aus der Luft übernommen. Ähnlich wie die Kakteen hat sich dieser Busch also stark an das Leben an trockenen Standorten mit wenig Niederschlag angepasst und ist mit seinen Dornen gut gegen Tierfrass geschützt. Für Heilzwecke verwendet werden die Wurzeln, welche 4-6% hormonähnliche Steroidsaponine enthalten. Diese haben eine vorbeugende Wirkung gegen Wasseransammlungen und fördern gleichzeitig die Bildung von Collagen in den Bindegewebszellen.

**Der Wassernabel** (*Centella asiatica*) gehört zu den Doldenblütlern (Apiaceae) und ist also mit unserem Sellerie und Fenchel verwandt. Dem Namen entsprechend gedeiht er bevorzugt in seichten stehenden Gewässern und Tümpeln. Er wird bis ca. 30 cm hoch und breitet sich (ähnlich wie bei den Erdbeeren) durch Ausläufer, die in regelmässigen Abständen Wurzeln schlagen, aus. Charakteristisch sind seine 2-6 cm grossen, nierenförmigen Blätter. Für Heilzwecke verwendet wird die ganze Pflanze, Wie beim Mäusedorn sind für die Wirkung saponinartige Substanzen verantwortlich, die die Wasserausscheidung anregen und die Bildung von Collagen fördern.

Die Kräuteremulsion mit Mäusedorn- und Wassernabeltinktur wird morgens und abends auf die betroffenen Stellen aufgetragen. Die Emulsion ist fettarm und dringt dadurch leicht in die Haut ein. Sie hinterlässt keine Fettflecken und verschmutzt die Kleider nicht.

**Massieren und Trockenbürsten** – richtig durchgeführt – ist eine grosse Wohltat für die Haut. Es fördert die Durchblutung und hilft, abgestorbene Hautzellen zu entfernen und die Bildung von neuen, elastischen Zellen anzuregen. Man verwendet dazu eine nicht allzu harte Bürste oder einen Massagehandschuh. Die Behandlung erfolgt über 5-10 Minuten, je nach dem ob nur ein Teil oder der ganze Körper behandelt wird.

**Wichtig** ist, dass die **Massage** an den Extremitäten **immer gegen das Herz** zu durchgeführt wird, d.h. von den Zehenspitzen über das Knie nach oben zu den Hüften und dem Gesäss und bei den Armen von den Fingern über die Ellenbogen zu den Schultern. In umgekehrter Richtung wird zuviel Blut in die feinen Blutäderchen gedrückt, wodurch diese platzen können. Ebenso besteht die Gefahr, dass kleine Blutgerinnsel und Ablagerungen an den Venenwänden losgelöst werden und zu einem Verschluss (Thrombus) führen! Am Bauch und am Rücken empfehlen sich kreisrunde Bewegungen im Uhrzeigersinn.

### **Jojobaöl gegen trockene Haut und Falten**

Wer unter trockener, spröder Haut leidet, sollte unbedingt Jojobaöl ausprobieren. Es handelt sich dabei im eigentlichen Sinne nicht um ein Öl, sondern um ein flüssiges Wachs, was viele Vorteile hat. Als flüssiges Wachs ist Jojobaöl dünnflüssiger als die gewöhnlichen Öle und kann somit sehr leicht auf die Haut aufgetragen werden. Es dringt gut in die Haut ein und hinterlässt keine Fettflecken. (Man glänzt nachher nicht wie eine Speckschwarte.) Jojobaöl wird nicht ranzig wie gewöhnliche Öle. Es benötigt deshalb keine Konservierungsstoffe und ist praktisch geruchlos (ohne den leicht ranzig riechenden Geruch wie bei normalen Ölen). Ausserdem enthält Jojobaöl viel Vitamin E, das die Haut glättet und strafft. Jojobaöl ist von der Zusammensetzung her unserem Hautfett ganz ähnlich und wird deshalb sehr gut vertragen. Wer Lust hat, kann das Öl mit einigen Tropfen eines äth-



**Wassernabel.**  
Die ganze Wasserpflanze wird für Heilzwecke verwendet, speziell bei Zellulitis.

erischen Öles versetzen und so sein persönliches Körperöl herstellen. Empfehlenswert sind zum Beispiel Rosmarinöl zur Förderung der Durchblutung, Lavendelöl zum Beruhigen oder Geraniumöl bei empfindlicher und gereizter Haut.

Woher stammt das Jojobaöl? Jojobaöl wird durch Kaltpressung aus den Nüssen des Jojobabusches (*Simmondsia chinensis*) gewonnen. Die Heimat dieses bis zu 3 m hoch werdenden Busches ist die Sonorawüste im Grenzgebiet von Nordamerika und Mexiko. Seine Eingliederung ins Pflanzenreich ist bis heute unklar. Einige Autoren ordnen ihn den Buchsbaumgewächsen zu, andere vermuten eine nähere Verwandtschaft mit den Wolfsmilchgewächsen (Euphorbiaceae), teilweise wird der Jojobabusch auch in eine eigene Pflanzenfamilie der Simmondsiaceae eingeteilt. Der Jojobabusch hat sich stark an das Leben in der Wüste angepasst. Er hat eine lange Pfahlwurzel, die sich erst in 60 bis 90 cm Tiefe zu teilen beginnt, und er kann bis zwei Jahre ohne Wasser auskommen. Aufgrund der hervorragenden Eigenschaften des Jojobaöls und der anspruchslosen Kultur der Pflanze gibt es heute grosse Jojobaplantagen in den Wüstengebieten von Südamerika, Australien, Israel, Indien und Südafrika.

## **Behandlung der Schuppenflechte mit Mahonia-aquifolium-Salbe**

Von der Schuppenflechte (Psoriasis) sind in der Schweiz etwa 2% der Bevölkerung betroffen. Die Krankheit äussert sich durch raue, schuppende, meist lokal begrenzte Stellen auf der Haut, wobei die Ellenbogen, die Knie und die Kopfhaut am häufigsten betroffen sind. Auch hier bringt Eincremen mit einer rein pflanzlichen Salbe Linderung.

*Mahonia aquifolium*, ein 50 bis 150 cm hoher Strauch, ist die Staatsblume von Oregon und kommt von der pazifischen Küste Nordamerikas bis tief in die Rocky Mountains hinein vor. Bei uns wird sie häufig als Garten- und Parkstrauch angepflanzt und ist stellenweise auch verwildert. Die Pflanzen sind recht anspruchslos und gedeihen an schattigen Stellen auf humusreichen Böden. Sie gehören zur Familie der Berberitzengewächse und werden manchmal auf deutsch auch als immergrüne Berberitze bezeichnet.

Für Heilzwecke verwendet wird die Wurzelrinde, die 7-16% Alkaloide vom Berbamin-Typ enthält. Diese haben eine entzündungshemmende Wirkung und können zum Abklingen der Entzündungsherde führen. Voraussetzung für eine gute Wirkung ist allerdings wiederum, dass die Salbe regelmässig angewendet wird. Man muss mit der Therapie mög-



**Mahonia aquifolium,**  
blühender Zweig,  
oft als Zierpflanze  
angebaut. Die Rinde  
ist wirksam bei  
Psoriasis (Schuppenflechte).

lichst frühzeitig beginnen, sobald die ersten Symptome auftreten, und nicht zuwarten, bis die Haut schon stark gerötet ist und schmerzt. Auch benötigt die Salbe einige Zeit (10-15 Tage), bis sie ihre volle Wirkungskraft entfaltet und es zu einer Reduktion der Schuppenbildung und einem Rückgang der Entzündung kommt. Die Salbe wird von der Firma Omida in Küsnacht am Rigi vertrieben und ist unter dem Namen Rubisan® in Apotheken und Drogerien erhältlich. Aufgrund ihrer wissenschaftlich intensiv erforschten Wirkung und der guten Verträglichkeit wurde die Salbe als eines von wenigen pflanzlichen Arzneimitteln kürzlich vom Bundesamt für Sozialversicherung in die Liste der krankenkassenpflichtigen Medikamente aufgenommen und muss auf ärztliches Rezept hin von den Krankenkassen voll bezahlt werden.

**Weiterführende Literatur:** «Der Haut-Ratgeber, alles über Haut, Haare, Nägel», von Dr. med. Reinhard K. Achenbach. 298 Seiten.

Die Abbildungen zum Mäusedorn und Wassernabel stammen aus dem Buch von Bruno Vonarburg «Heilen mit Frischpflanzentropfen», wo auch weitere Tipps zur Behandlung der Zellulitis nachgelesen werden können..

Die Abbildung von Mahonia aquifolium wurde verdankenswerterweise von der Firma Omida in Küsnacht am Rigi zur Verfügung gestellt. Sie hat auch eine allgemeine Broschüre mit nützlichen Informationen für Psoriasis-Patienten herausgegeben. Die Broschüre mit dem Titel «Leben mit Psoriasis» kann in Apotheken und Drogerien gratis bezogen werden.

Dr. Andreas Lenherr

## Hautpflege von innen heraus

Neben Eincremen und Massieren haben sich auch verschiedene Tees und Tropfen zum Einnehmen als unterstützende Massnahme für die Hautpflege bewährt:

Bei **Zellulitis** empfehlen wir die Frischpflanzentropfen nach Bruno Vonarburg. Die Tropfen haben folgende Zusammensetzung: Löwenzahntinktur 20 ml, Faulbaumtinktur 20 ml, Mariendisteltinktur 20 ml, Erdrauchtinktur 20 ml, und Fencheltinktur 20 ml. Die Tropfen regen den Stoffwechsel an. Es werden 3mal täglich 15-20 Tropfen in wenig Wasser verdünnt vor dem Essen eingenommen.

Gegen **trockene Haut** hilft die Einnahme von Vitamin E. Es macht die Haut geschmeidig und schützt die eigenen Hautfette gegen Radikale und andere Umwelteinflüsse. Normalerweise genügt eine Dosis von 200 mg pro Tag, zu Beginn der Behandlung kann eine Dosis von 400 mg pro Tag sinnvoll sein.

Bei **Schuppenflechte (Psoriasis)** hat sich die Psoriasis-Teemischung nach Maria Treben bewährt. Der Tee regt den Stoffwechsel an und wirkt blutreinigend. Der Tee wird kurweise angewendet - man trinkt während 2-3 Wochen täglich 3 Tassen voll. Zur unterstützenden Behandlung empfehlen wir ausserdem die homöopathischen Tropfen von Dr. Reckeweg (nur in Apotheken erhältlich). Davon werden 3mal täglich 5-10 Tropfen in wenig Wasser eingenommen. Bei Leuten, die regelmässig unter Psoriasis leiden, empfiehlt es sich, die Tropfen als Basistherapie über einen längeren Zeitraum einzunehmen, d. h. rechtzeitig bei den ersten Anzeichen eines Psoriasis-Herdes damit beginnen und auch nach Abklingen der Symptome noch über mehrere Wochen mit der Behandlung fortfahren.