



Reichhaltige Ernte: Christine Pommerer hat in ihrem Kräutergarten auf dem Wasenhof viele hautfreundliche Heilpflanzen angebaut

Rose,  
Nachtkerze  
& Co.

# Hilfe bei Neurodermitis



FOTOS: PETER RAIDER. STYLING: ANDREA WIMMER  
PRODUKTION UND TEXT: ANGELIKA KRAUSE

Die Zahl der Menschen, die unter der chronischen Hauterkrankung leiden, nimmt stetig zu. Die Kräuterfrau Christine Pommerer weiß, wie man Entzündungen und Juckreiz ganz natürlich lindern kann.

Quälender Juckreiz, trockene, schuppige und gerötete Hautpartien, Knötchen, Pusteln, Ekzeme und Entzündungen – die Symptome von Neurodermitis sind vielfältig. Die Auslöser dieser chronischen Hauterkrankung, unter der heute deutlich mehr Menschen leiden als noch vor zwanzig Jahren, sind immer noch nicht restlos geklärt. Als wesentliche Faktoren werden in der Forschung aber eine genetische Veranlagung und Störungen der Hautbarriere angesehen. Betroffene begleitet die Neurodermitis meist das ganze Leben hindurch, die Symptome lassen sich jedoch häufig mit gezielten Maßnahmen wie einer Umstellung der Ernährung oder einer speziellen Hautpflege mildern.

### PFLEGEN UND REGENERIEREN

„Die Natur hat uns so wunderbare Pflanzen geschenkt, die auf unsere Körperhülle eine beruhigende, schützende, stärkende und regenerierende Wirkung haben. Auf ihrer Basis lassen sich viele sanfte Pflegemittel zubereiten, die Juckreiz, Entzündungen, Trockenheit, Schuppenbildung und andere Beschwerden bei Neurodermitis lindern können“, erklärt die Kräuterfrau Christine Pommerer, während wir über den idyllisch auf einer Anhöhe gelegenen Wasenhof

wandern. Schnell füllt sich ihr Sammelkorb mit Johanniskraut, Ackerschachtelhalm, Nachtkerze, Kamille, Kornblume, Engelwurz, Schafgarbe, Frauenmantel, Lavendel und Rose – die Phytotherapeutin hat das bäuerliche Anwesen im Herzen des Naturparks Schwäbisch-Fränkischer Wald vor über zehn Jahren von ihrem Vater übernommen und zu einem Kräuter- und Seminarzentrum mit prächtigen Themengärten voller Heilpflanzenschatze ausgebaut. Besonders stolz ist sie auf ihre alten Rosensorten: Gallica-, Damaszener-, Zentifolien-, Moosrosen & Co. Sie lassen sich für die Linderung von Hautleiden sehr vielfältig einsetzen und wirken mit ihrem schönen Duft auch auf der psychischen Ebene. „Schon als Zehnjährige habe ich mit Rosenextrakten für die Zubereitung von Cremes und Lotionen herumexperimentiert, weil ich damals auf alle Kosmetika mit Konservierungsstoffen und künstlichen Zusätzen extrem allergisch reagiert habe“, erzählt die Kräuterexpertin. „Der selbst hergestellte Ölauszug aus den frischen Blüten ist heute noch eines meiner liebsten Pflegemittel für die trockene, beanspruchte und irritierte Haut.“

### WOHLTUENDE PACKUNG

Eine wunderbare Verwendung hat sie sogar für die dabei entstehenden „Abfälle“ – die ausgeköchelten Rosenblütenblätter: Mit etwas Heilerde lassen sie sich zu einer wohltuenden Packung vermischen (siehe Seite 35), die reizlindernd wirkt, die Entgiftung der Haut anregt und sie mit Nährstoffen versorgt. Das Rosenöl selbst hat entzündungshemmende, wundheilende und schmerzstillende Eigenschaften und wird direkt auf die Haut aufgetragen und sanft eingerieben oder zu einem Balsam weiterverarbeitet.

Wenn man die frischen Knospen des Johanniskrauts zwischen den Fingerspitzen zerreibt, färben sie die Haut kräftig rot



### Lundi-Tee

für das Organsystem Lunge-Dickdarm (Lundi), das sich über die Haut öffnet und zu dem auch die Emotionen Trauer, Traurigkeit, Leiden und Mitleiden gehören

#### ZUTATEN:

Thymian  
Wegerich  
griechisches Bergkraut  
Rose

**ZUBEREITUNG:** Kräuter (frisch oder getrocknet) zu gleichen Teilen mischen. 1 TL mit 1 l kochendem Wasser übergießen und ziehen lassen. Zum Trinken den Tee in die Tasse abseihen und die Kräuter in die Kanne zurückgeben. Schmeckt auch kalt. Bei guter Qualität kann man die Kräuter noch mal mit heißem Wasser übergießen.

**ANWENDUNG:** Die Kanne über den Tag verteilt trinken. Wenn der Tee nicht mehr schmeckt, einige Wochen pausieren – oder andere Lundikräuter verwenden: Gänseblümchen, Malve, Holunder, Veilchen, Schlüsselblume, Alant, Dost, Huflattich, Monarde und Engelwurz. Diese Kräuter stärken das Organsystem Lunge-Dickdarm und damit den Stoffwechsel, was wiederum der Haut guttut



Die Engelwurz wirkt reinigend – und ist eine großartige Heil- und Lichtpflanze

Zur Linderung des Juckreizes kann man aus den Rosenblüten ein Hydrolat herstellen – dafür wird allerdings eine Destille benötigt. Eine gute Alternative dazu bietet der Ackerschachtelhalm (s. Seite 37), mit dessen Sud die betroffenen Partien vorsichtig betupft werden. Die Kräuterfrau hat den starken Tee übrigens auch auf die juckenden Hautstellen getupft, als ihre Söhne an Windpocken erkrankt waren. Eine ähnlich kühlende und lindernde Wirkung hat kaltgepresstes, naturbelassenes Kokosfett, am besten mit etwas ätherischem Manukaöl und Rosenhydrolat vermischt.

### HOCHGESCHÄTZTES ROTÖL

Für die Beruhigung von entzündeten und geröteten Hautpartien steht mit dem Johanniskraut eine weitere traditionelle Heilpflanze zur Verfügung, die die Aromatherapeutin sehr schätzt. Für einen Auszug übergießt man die Blüten mit Olivenöl und lässt das Glas einige Stunden sanft im Wasserbad köcheln. Dann mindestens sechs Wochen offen (!) an einem warmen Ort ziehen lassen, dabei täglich mit einem Holzstab mischen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Das wegen seiner Farbe

so genannte Rotöl kann ebenfalls direkt aufgetragen oder zu einem Balsam weiterverarbeitet werden.

Die Heilpflanzenexpertin: „Auch mit anderen Ölen habe ich bei Neurodermitis sehr gute Erfahrungen gemacht: Die Haut saugt sie in vielen Fällen fast wie ein Schwamm auf – das empfinden sicher andere Betroffene genauso angenehm. Dazu gehören neben den selbst hergestellten Kräutermazeraten solche Öle, die aus wertvollen Samen oder Kernen gepresst werden – wie beispielsweise das grüne Avocadoöl, das besonders vitaminreich und nährend ist. Dadurch eignet es sich hervorragend für die Pflege der trockenen, spröden, narbig-harten und rissigen Haut.“  
Auch Hagebuttenkernöl und die stark fettende Sheabutter unterstützen den Feuchtigkeitshaushalt der Haut, beschleunigen die Regeneration und fördern die Elastizität. Christine Pommerer: „Mein persönlicher Favorit aber ist das leider sehr teure Öl aus den kostbaren Samen der Nachtkerze: Es wirkt stark regenerierend, spendet Fett und Feuchtigkeit, macht die Haut elastisch und widerstandsfähig – ein echtes Wunderwerk der Natur.“ ●

## Die Natur hat uns viele Pflanzen für die Haut geschenkt



### Handgesiedete Salzseife für eine schonende und milde Reinigung

#### ZUTATEN:

330 ml Kräutersud (z. B. aus Kamille, Schafgarbe, Frauenmantel, Rose, Wegerich, Braunelle und/oder Lavendel) oder destilliertes Wasser  
158 g Natriumhydroxid (Apotheke oder [www.fischar.de](http://www.fischar.de))  
800 g Kokosfett  
120 g Sheabutter  
80 g Rizinusöl  
etwa 2 kg Stein- oder Meersalz

#### ZUBEREITUNG:

Den Kräutersud bzw. das destillierte Wasser in einem großen Messbecher aus Kunststoff (mind. 1 Liter Fassungsvermögen) exakt abmessen. In einem zweiten Kunststoffbehälter die Natronlauge abwägen (1) und unter ständigem Rühren langsam in den Kräutersud geben (2). Vorsicht: Das Lauge-Wasser-Gemisch wird sehr heiß – etwa 95 Grad. Die Dämpfe nicht einatmen! Die harten Fette und die Öle exakt abwägen (3), in einen Topf geben und bei kleiner Hitze unter ständigem Rühren schmelzen (4). Vom Herd nehmen und das Öl einrühren (5). Wenn Lauge und Fette die gleiche Temperatur erreicht haben – sie sollte zwischen 38 und 54 Grad liegen –, wird die Lauge vorsichtig eingerührt und unter kräftigem Rühren und Mixen in die Fette eingearbeitet (6). Sobald Löffel oder Mixer in der Masse eine Spur interlassen („Puddingphase“), ist die Seife angedickt. Nun unter ständigem Rühren das Salz beimengen (7) und die Masse in Seifenformen füllen (8). Große Blockformen empfeh-

len sich bei Salzseifen nicht, da sie sich schlecht schneiden lassen. Formen mit Plastikfolie abdecken und für 24 Stunden in eine Woldecke einpacken. Diese Gelphase kann man mit einer Wärmflasche fördern. Danach die Seife hochkant und mit Abstand mindestens 4 Wochen, am besten 3 Monate luftig zugedeckt trocknen lassen. Ab und zu kontrollieren. Falls das Salz Wasser anzieht, mit Küchenkrepp abtupfen. Die Seife ist mindestens 1 Jahr haltbar, wenn sie kühl, trocken und dunkel gelagert wird.

**ANWENDUNG:** Die Seife für Hände und Körper verwenden. Sie reinigt und klärt die Haut, ohne ihren Schutzmantel anzugreifen, fördert die Entgiftung und den Stoffwechsel



Für die Zubereitung der Salzseife hat Christine Pommerer einen Sud aus verschiedenen Kräutern gekocht

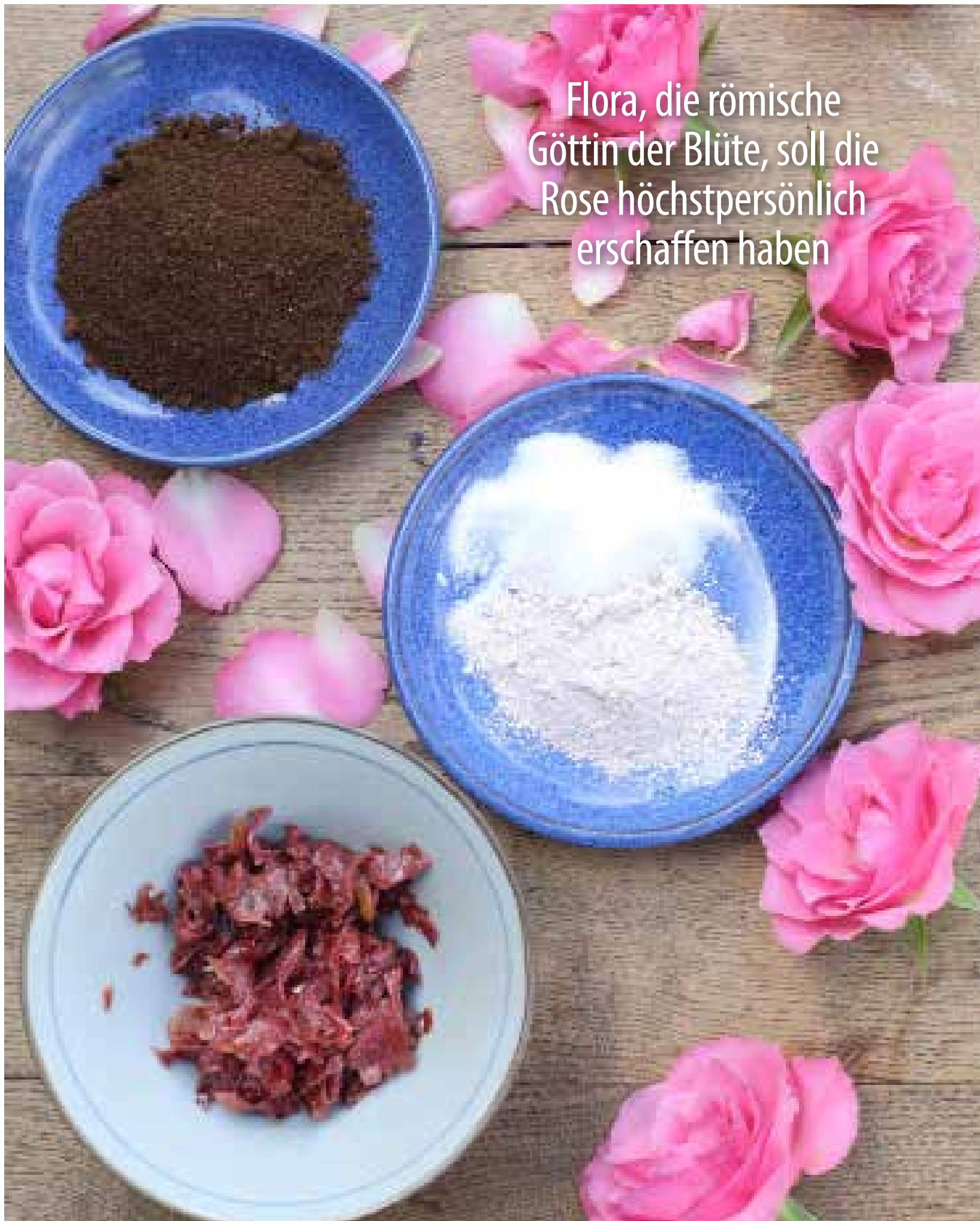
**ACHTUNG:** Da Natronlauge stark ätzend ist, sollte man bei der Zubereitung unbedingt Schutzbrille, Gummihandschuhe und Schürze tragen und im Freien bzw. bei geöffnetem Fenster arbeiten!



Gemeinsam mit Christine Pommerer erkundet die kleine Rica, die Tochter einer Freundin, die spannende Welt der Kräuter auf dem Wasenhof und hilft ihr beim Pflücken der Dostblüten



Flora, die römische Göttin der Blüte, soll die Rose höchstpersönlich erschaffen haben



### Rosen-Tonerde-Packung

zur Pflege und Regeneration der Haut

**ZUTATEN:**

- 3–4 Handvoll Rosenblüten
- 100 ml Mandelöl
- 1–2 EL (weiße) Tonerde
- etwas Nachtkerzenöl
- evtl. 1 EL Salz und/oder Kaffeesatz

**ZUBEREITUNG:** Die Blütenblätter zerkleinern, in einen feuerfesten Glasbehälter geben und das Öl dazugießen. Die Blüten müssen bedeckt sein. Im Wasserbad langsam erwärmen und bei 70 Grad mindestens zwei Stunden leicht köcheln. Abseihen, die Blüten mit der Hand gut auspressen und das Rosenöl zur Hautpflege bereitstellen. Für die Packung die Rosenblüten mit Tonerde und Nachtkerzenöl mischen, sodass eine streichfähige, aber nicht zu flüssige Paste entsteht.

**ANWENDUNG:** Auf die betroffenen Hautstellen auftragen und einige Zeit einwirken lassen oder sanft einmassieren. Für einen Peelingeffekt gibt man Salz und/oder Kaffeesatz in die Packung. Diese Auflage wird oft als sehr angenehm empfunden. Außerdem bindet sie die giftigen Stoffwechselprodukte von Bakterien, öffnet die Poren und saugt überschüssigen Talg ab. Es kommt zu einem Flüssigkeitsstrom von innen nach außen. Die Haut wird stärker durchblutet – eine bessere Versorgung mit Nährstoffen und ein rascher Abtransport von Stoffwechselschlacken sind die Folge. Die Poren werden frei und die Haut erhält ein frisches und gesundes Aussehen. Aber Vorsicht: Wenn die Haut bei Neurodermitis rissig und schon entzündet ist, sollte man die Packung ohne Salz und Kaffeesatz anwenden, aber dafür 1 Tr. äth. Lavendelöl, etwas Hagebuttenkern- und Avocadoöl zugeben. Bei starken Entzündungen kann man am Anfang gleich Schafgarbe mitköcheln



### Salz-Öl-Peeling

Verwendung statt Seife – wunderbar als Duschgel-Ersatz

**ZUTATEN:**

- Meersalz
- Olivenöl, Sesamöl
- Avocadoöl
- ätherisches Lavendelöl

**ZUBEREITUNG:** Das Salz in ein schönes Glas füllen, mit den Ölen aufgießen und wenn gewünscht das äth. Öl zugeben. Die Mischung mit einem Zahnstocher oder Glasstäbchen verrühren und das Glas gut verschließen. Das Peeling Salz ist mindestens 1 Jahr haltbar.

**ANWENDUNG:** In der Dusche 1 TL für eine Ganzkörperreinigung leicht in die nasse Haut einmassieren und dann mit lauwarmem Wasser abspülen. Das Peeling reinigt, regt die Entgiftung an und pflegt die Haut. Für eine Handwäsche reicht, was an einem Zahnstocher hängen bleibt.

**TIPP:** Neben *Lavandula vera*, das auf die Haut entzündungshemmend und regenerationsfördernd wirkt, sind auch die ätherischen Öle von Rosengeranium, blauer Kamille, Schafgarbe, Neroli und Rose als duftende Beigabe geeignet.



### Kokos-Orange-Balsam

zur Linderung von juckender und trockener Haut

**ZUTATEN:**

- 15 g Kokosfett
- 20 g Sheabutter
- 10 ml Jojobaöl
- 1 Tr. ätherisches Schafgarbeöl (blau)
- 2–3 Tr. äth. Manukaöl
- 5 Tr. Bio-Orangenöl

**ZUBEREITUNG:** Kokosfett, Sheabutter und Jojobaöl in ein hitzebeständiges Glas geben und vorsichtig im Wasserbad erwärmen. Wenn alles geschmolzen ist, herausnehmen und handwarm abkühlen lassen. Die äth. Öle einrühren – am besten zuerst nur 1 Tr. von jedem Öl, dann den Geruch mit etwas Balsam auf der Haut testen. Bei stark entzündeten Hautstellen kann man auch 2 Tr. Schafgarbe und 3–4 Tr. Manuka zugeben. Die Haltbarkeit des Balsams beträgt 6–12 Monate

**ANWENDUNG:** Als Tages- und/oder Nachtpflege auf die Haut auftragen. Der Balsam wirkt durch die Schafgarbe entzündungshemmend, Kokosfett und Manuka helfen den Juckreiz zu stillen, Sheabutter regeneriert und Jojobaöl verfeinert das Hautbild. Da kein Wachs enthalten ist, kann der Balsam bei Wärme wieder flüssig werden – das ist normal und beeinträchtigt die Qualität nicht

## Handmassage

dient der Unterstützung des Organsystems Lunge-Dickdarm

**ANLEITUNG:** Hände mit dem Kräuteröl zuerst sanft einreiben. Finger unterhalb des Nagels sanft drücken – dort, wo es weh tut, etwas länger bleiben. Dann sanft nach unten ausmassieren und streichen. Am besten alle Finger so durchkneten. Christine Pommerer beginnt gern an den kleinen Fingern und arbeitet sich von Finger zu Finger an beiden Händen abwechselnd durch. Zuletzt die Daumen und dann ganz runter in die Handflächen. Das Massieren der Schwimmhäutchen regt das Lymphsystem an. Bei den Meridianen stehen die Daumen für die Lunge, der Zeigefinger für den Dickdarm und der kleine Finger für das System Herz-Dünndarm – sie sind die wichtigsten. Anschließend massiert sie zuerst die Innenfläche der Hände, dann außen und zum Schluss den Unterarm hoch. Den Ellbogen mit der ganzen Hand ergreifen und oben und unten sanft massieren – auch hier sind wichtige Punkte der Systeme Lunge-Dickdarm (oben) und Herz-Dünndarm (unten). Zuletzt sanft ausstreichen, die Hände auf die Oberschenkel legen, tief atmen und nachspüren ...



### Kräuteröl zur Pflege und Regeneration der Haut

#### ZUTATEN:

hautpflegende und regenerierende Kräuter (Engelwurz, Schafgarbe, Kamille, Rose, Gundermann, Nachtkerze, Lavendel, Frauenmantel, Rotklee, Kornblumen – als Einzelkräuter oder als Kräutermischung) Mandel- oder Olivenöl

**ZUBEREITUNG:** Kräuter und Blüten zerkleinern, in ein verschließbares helles Glasgefäß geben und mit Öl übergießen, sodass alle Pflanzenteile bedeckt sind. Das Glas 2–3 Monate an einen warmen Platz stellen und täglich mit einem Holzstab umrühren, damit Wasserdampfbläschen entweichen können. Danach das Öl abseihen und in eine dunkle Flasche abfüllen. Dunkel und kühl gelagert hält sich das mit Mandelöl zubereitete Kräuteröl mindestens 6 Monate. Bei der Verwendung von Olivenöl ist es mind. 1 Jahr haltbar.

**ANWENDUNG:** Man kann das Öl direkt auf die Haut auftragen oder zur Herstellung eines pflegenden Balsams (s. unten) beziehungsweise einer beruhigenden Lotion (s. rechts) benutzen. Das Öl sparsam verwenden, für Gesicht, Hals und Dekolleté reichen morgens 1–3 Tr., abends etwas mehr auftragen. Manchmal braucht Neurodermitishaut aber auch sehr viel Öl – am besten ausprobieren

#### ZUTATEN BALSAM:

5 g Bienenwachs  
7 g Sheabutter  
ca. 30–35 ml Kräuteröl

3 Tr. äth. Manukaöl  
1–2 Tr. äth. Lavendelöl  
evtl. 1–2 EL Avocadoöl  
1 TL Nachtkerzenöl  
1 TL Hagebuttenkernöl

**ZUBEREITUNG:** Bienenwachs und Sheabutter in einen Glástiegel (50 ml) geben und diesen mit dem Öl auffüllen. Unter Rühren im Wasserbad schmelzen, den Tiegel herausnehmen und den Balsam kalt rühren. Wenn er handwarm und cremig ist, die äth. Öle gut unterrühren. Nur mit Küchentrepp abgedeckt ganz auskühlen lassen, dann verschließen. Der Balsam ist mindestens 1 Jahr haltbar. Man kann auch noch Avocadoöl zugeben, das macht verhärtetes Narbengewebe wieder weicher, bzw. Nachtkerzen- oder Hagebuttenkernöl zur Regeneration der Haut. Dann sollte man den Balsam am besten in den nächsten Monaten verbrauchen.

#### ZUTATEN LOTION:

1 Handvoll Ackerschachtelhalm  
Kräuteröl

**ZUBEREITUNG:** Ackerschachtelhalm klein schneiden, in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Zugedeckt sanft köcheln lassen, bis ein rosa Sud entsteht. Für die Lotion den Sud im Verhältnis 1:5 mit dem Kräuteröl in eine Pumpflasche geben. Vor Gebrauch immer gut schütteln. Keine großen Mengen herstellen, weil die Lotion oft nur 1–2 Wochen verwendet werden kann



## Beruhigende Öle und Auszüge

Zur Linderung des Juckreizes haben sich Schachtelhalm, Rosenhydrolat, ätherisches Manukaöl und kaltgepresstes, naturbelassenes Kokosfett bewährt

#### ZUBEREITUNG SCHACTELHALMSUD:

1 Handvoll Schachtelhalm mit so viel Wasser aufsetzen, dass die Kräuter bedeckt sind, und mindestens 30–60 Minuten kochen lassen – so lange, bis der Sud sich rosa verfärbt hat. Danach abseihen und den Sud noch heiß in kleine Gläschen füllen. So eingedunstet ist er gut 1 Jahr haltbar. Ein offenes Glas sollte innerhalb 1 Woche verbraucht werden.

**ANWENDUNG:** Auf die betroffenen Stellen mehrmals täglich diesen Sud, Rosenhydrolat, Kokosfett oder Manukaöl auftragen. So wird die Haut gekühlt und beruhigt, der Juckreiz gelindert. Man kann auch alles nacheinander verwenden, z. B. Kokos mit Manuka als Öl-Hautpflege, Rosenhydrolat im Sprayer in der Handtasche für unterwegs und Schachtelhalmud morgens und abends auf tupfen oder ein Gazetuch darin tränken und auflegen



## Brennnesselsalz

wirkt wunderbar auf die Haut, auf Haare, Knochen und Zähne, stärkend, kräftigend durch die intensive Mineralstoffzufuhr

#### ZUTATEN:

Brennesselblätter und -samen  
gutes Meersalz

**ZUBEREITUNG:** Die Brennesselblättchen und Brennnesselsamen trocknen, fein mahlen und mit dem Salz vermischen (1–2 EL auf 500 g Salz)

**ANWENDUNG:** Wie gewöhnliches Kochsalz zum Würzen verwenden. Eingerissene Nagelhäutchen und Fingerkuppenrisse verschwinden meist in kurzer Zeit, daher ist das Brennnesselsalz auch bei den speziellen Hautproblemen eine wichtige Nahrung von innen. Falls die Haut sehr rissig ist, kann man auch einige Tage tägl. 1 Msp. Brennnesselpulver zu sich nehmen (z. B. auf dem Butterbrot oder im Joghurt)

## SEMINARANGEBOTE

Öle & Salben für besondere Haut

Termin: 23.7.2016, 10–17 Uhr

Naturkosmetik

Termin: 17.11.2016, 12–19 Uhr

Kosten: 105 bzw. 155 Euro inkl. Skript, Material und Verpflegung

Info und Anmeldung: siehe Kontakt



Christine Pommerer zeigt Redakteurin Angelika Krause, woran man die Echte Kamille erkennt: Der Blütenboden ist innen hohl

## KONTAKT

Christine Pommerer  
Kräuterzentrum Wasenhof  
71577 Großlarch-Wasenhof  
Tel. +49 (0) 71 92/2 07 69  
Mail: kraeuterzentrum-wasenhof@gmx.de  
Internet: www.kraeuterzentrum-wasenhof.de

## BESTELLSETS



**KLEINES LANDAPOTHEKE-SET**  
Rosenwasser (50 ml), LUNDI-Kräuter (20 g), Brennnesselsalz (40 g), Kokos-Orange-Balsam (30 ml), 1 Salzseife  
Der Preis: 39 Euro (inkl. Versand innerhalb Deutschlands)

**GROSSES LANDAPOTHEKE-SET**  
Bio-Rosenwasser (100 ml), Avocadoöl (100 ml), Nachtkerzenöl (50 ml), Kokosfett (100 ml), Sheabutter (100 ml), äth. Lavendelöl (15 ml), äth. Manukaöl (15 ml), 2 leere Tiegel (30 ml/50 ml)  
Der Preis: 75 Euro (inkl. Versand innerhalb Deutschlands)

Zu bestellen unter [www.landidee.info](http://www.landidee.info) oder unter Kontakt