

## Rosmarin belebt die Sinne



**F**ür Liebhaber der Mittelmeerküche ist der Rosmarin kein Fremder. Doch er sorgt nicht nur in Topf und pfanne für Wohlbefinden. Auch in der Naturkosmetik hat das alte, fast vergessene Hausmittel wieder einen fixen Platz.

Die Gründe liegen auf der Hand: Das Kraut wirkt durchblutungsfördernd, wird gerne in Präparaten für reife Haut oder in Pflegemitteln gegen Cellulite eingesetzt und wirkt gegen unreine Haut, weil es Keime abtötet und die Heilung fördert. Rosmarin enthält zudem viel ätherisches Öl. Dies ist reich am Kampfer, an Gerb- und Bitterstoffen.

Besonders beliebt ist bei vielen ein Rosmarin-Bad. Es beruhigt die Nerven, stärkt strapazierte Haut und sorgt für eine bessere Durchblutung. Doch Achtung: Man sollte keinesfalls abends darin baden. Ein Badeöl mit Rosmarin regt nämlich den Kreislauf an und macht munter. Rosmarin ist eine der ältesten Heilpflanzen und bedeutet „Tau des Meeres“. Zugegeben: Sein Duft riecht ziemlich streng und nicht jedem fällt es leicht, sich daran zu gewöhnen. Doch neben seiner heilenden Wirkung vertreibt der durchdringende Duft die bösen und lockt die guten Geister.



**Badesalz „Vergessene Schätze“.** Von Kneipp, P.a.A..



**Salzpeeling mit Rosmarin.** Von Tiroler Kräuterhof, € 19,90.

## Ringelblume für die Haut

**S**chon Hildegard von Bingen empfahl die Ringelblumenblüten zur inneren und äußeren Anwendung. Und auch heute findet sich eine Ringelblumensalbe in jeder guten Hausapotheke.

Bereits seit Jahrhunderten vertraut man der Ringelblume nämlich bei Zerrungen, Quetschungen, venösen Durchblutungsstörungen und diversen Hautproblemen wie Warzen, Bartflechte, Ekzemen, Furunkulose und Ausschlägen.

Das alte Kraut wirkt, wie auch längst wissenschaftlich bewiesen, wundheilend, keimtötend und desinfizierend. Doch die „*Calendula officinalis*“, wie die Ringelblume mit ihrem wissenschaftlichen Namen heißt, hat noch mehr zu bieten. Sie wird auch erfolgreich in der Kosmetik eingesetzt. In Gesichtswassern und Kompressen schafft sie wohltuende Erleichterung vor allem bei empfindlicher Haut. Auch als Haarspülung gegen spröde Kopfhaut. Aufgrund des hohen Gehalts an ätherischen Ölen (bis zu 15 %) werden aus Ringelblumen sehr oft Salben hergestellt, welche bei Hautverletzungen, Unreinheiten, Blutergüssen und spröden Lippen den Heilungsprozess beschleunigen.

**Rasierseife für sensible Haut.** Von Haslinger, P.a.A..



**Handpackung mit Propolis.** Von Alpine, € 36,90.

