**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
**Herausgeber:** A. Vogel
**Band:** 59 (2002)
**Heft:** 5: Schöne Haut mit Pflanzen

**Artikel:** Heilpflanzen für schön gesunde Haut
**Autor:** [s.n.]
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-557725

**Nutzungsbedingungen**
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 15.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

Die Haut ist nicht nur unser grösstes Organ, sondern auch das hübscheste – zumindest wenn wir jung und wenn wir gesund sind.

# Heilpflanzen für schön gesunde Haut

**Damit die Haut ihre vielfältigen Funktionen ausführen kann, muss sie intakt sein. Eine Fülle von Kosmetika, die teilweise mit speziellen Substanzen angereichert sind, versprechen vielfältigste Effekte. Doch auch die Mutter Natur hat viel zu bieten. Cremes und Lotionen mit Extrakten aus Heilpflanzen pflegen nämlich nicht nur die Haut, sondern unterstützen deren Funktionen und lindern oder heilen Hautprobleme.**

Auch wenn es fast nicht vorstellbar ist: die Haut ist unser grösstes Organ. Ihre Oberfläche beträgt je nach Körpergrösse und Gewicht anderthalb bis zwei Quadratmeter, und sie ist etwa drei bis vier Kilogramm schwer. Da die Haut wie kein anderes Organ vielfältigen biologischen, chemischen und physikalischen Einflüssen – und damit auch Schädigungen – ausgesetzt ist, hat sie vornehmlich eine Schutzfunktion. Der so genannte Säureschutzmantel auf der Oberhaut und die Hornschicht selbst schützen die tieferen Zellschichten vor äusseren Verletzungen, und sie hemmen, zusammen mit dem Hautfett, das Bakterien- und Pilzwachstum.

Die Haut nimmt als Organ auch am gesamten Körperstoffwechsel teil. Sie besitzt dabei die Fähigkeit, Substanzen zu produzieren

(z.B. Hautpigmente), und ausserdem speichert sie Fette, die auch als Energiereservoir dienen, sowie Wasser, Salze und Kohlenhydrate. Darüber hinaus reguliert sie den Wärmehaushalt des Körpers. Die Haut ist aber auch ein Ausscheidungsorgan. Dabei werden wasserlösliche, teilweise auch fettlösliche Stoffe und Wasser selbst ausgeschieden (Schweissbildung). Als Sinnesorgan schliesslich besitzt sie verschiedene Rezeptoren, die auf Temperatur, Druck, Berührung, Schmerz und Jucken ansprechen.

### Natürliche Pflege der trockenen Haut

Zur Behandlung trockener Haut können pflanzliche Öle wie Mandelöl, Sojaöl, Weizenkeimöl, Aprikosenkernöl, Nachtkerzenöl, Borretschsamenöl oder Sonnenblumenöl verwendet werden. Sie enthalten in unterschiedlichen Mengen die für die Haut wichtigen mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Ein besonderes Öl ist das Jojobaöl. Es ist eigentlich kein Öl, sondern ein flüssiges Wachs. Jojobaöl dringt gut in die Haut ein, und es wird im Vergleich zu den anderen Ölen nicht ranzig. Zusätzlich enthält es noch Vitamin E, das die Haut glättet und strafft. Jojobaöl sowie allen anderen pflanzlichen Ölen lassen sich ätherische Öle nach individuellen Bedürfnissen beimischen, z.B. Zypressenöl bei Krampfadern, Rosmarinöl zur Durchblutungsförderung, Geraniumöl und Rosenöl bei empfindlicher, gereizter und alternder Haut oder Sandelholzöl zur Hautregeneration. Geeignet sind auch Cremes, die Hamameliswasser (gegen Juckreiz und Hautalterung), Ringelblumenextrakte (feuchtigkeitsspendend; gegen Juckreiz und zur Hautglättung) oder Kamillenextrakte (schützt vor Hautreizungen) enthalten.

### Orangenhaut – ein häufiges Problem

Unter Cellulite (Orangenhaut) leiden ca. 80 Prozent der Frauen. Diese Hautveränderung tritt vor allem an den Oberschenkeln, am Gesäss und an den Hüften auf. Verursacht wird sie dadurch, dass die Zellen des Unterhautbindegewebes viel Wasser und auch Fett speichern und somit zu grobkörnigen Knötchen aufgebläht werden – ein typischer Vorgang vor allem während einer Schwangerschaft. Die Haut er-

## Mit Kräutertees von innen pflegen & äusserlich reinigen

### Wenn die Haut trocken ist:

Zum Trinken

2 TL Löwenzahnblätter oder 1 TL Lindenblüten mit 1 Tasse kochendem Wasser übergiessen, nach 10 Minuten abseihen. Tagesmenge: 2 Tassen trinken.

Zum Waschen

2 EL Weissdorn mit 1/4 l kochendem Wasser übergiessen, nach 10 Minuten absieben, 1 TL Honig zufügen.

### Alles im normalen Bereich:

Zum Trinken

1 TL Ringelblumenblüten oder 2 TL Borretschblätter mit 1 Tasse kochendem Wasser übergiessen, nach 10 Minuten abseihen. 1 bis 2 Tassen pro Tag trinken.

Zum Waschen

2 bis 3 EL Malvenblüten in 1/4 l kaltes Wasser geben, zum Kochen bringen, 5 Minuten ziehen lassen und abseihen.

1 EL Lavendelblüten mit 1/4 l kochendem Wasser übergiessen, 10 bis 15 Minuten ziehen lassen, abseihen.

### Ist die Haut fett und neigt zu Pickeln:

Zum Trinken

1 EL Brennnessel mit 1 Tasse kochendem Wasser aufbrühen, nach 15 Minuten abseihen. Drei- bis viermal täglich eine Tasse trinken.

Zum Waschen

1 EL Brennnesselkraut mit 1/4 l kochendem Wasser übergiessen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen. Gesicht, Hals und Dekolleté mit dem Absud gründlich reinigen.

1 EL Kamillenblüten oder 1 bis 2 EL Lindenblüten mit 1/4 l kochendem Wasser übergiessen. 10 Minuten ziehen lassen.

1 EL Stiefmütterchenkraut mit 1 Tasse heissem Wasser aufgiessen, 5 bis 10 Minuten ziehen lassen, abseihen.

Rezepte: M. Siemers: Schön mit natürlichen Haus- und Heilmitteln; P. Hoffmann: Lexikon der Arzneipflanzen

## Kamille – die Mütterliche

Ein frisch bereiteter Kamillenaufguss wird äusserlich als heisse Kompresse bei schlecht heilenden Wunden und bei Infektionen der Haut eingesetzt. Aber auch als Umschlag, Waschung, Sitzbad oder Salbe dient er bei Abszessen, Furunkeln, Hämorrhoiden, Haut- und Schleimhautentzündungen, Brandwunden und juckenden Hautausschlägen.
Für den Kamillenaufguss werden 1 bis 2 gehäufte Esslöffel getrocknete Kamillenblüten mit 100 bis150 ml heissem Wasser überbrüht und dann 5–10 Minuten ziehen gelassen.

## Arnika – die Vielseitige

Für einen Aufguss werden 1 bis 2 Teelöffel mit 100 bis 150 ml heissem Wasser übergossen und nach 10 Minuten abgeseiht.
Arnikatinktur (alkoholischer Auszug) wird für Umschläge oder Salben immer verdünnt verwendet. Diese Arnikazubereitungen werden nicht nur bei Wunden, sondern auch bei Blutergüssen, Zerrungen, Verstauchungen, Quetschungen, Prellungen, rheumatischen Muskel- und Gelenkbeschwerden, Furunkeln, Venenleiden und oberflächlichen Entzündungen eingesetzt.
Achtung: Arnika-Präparate nicht auf offene Wunden auftragen!

## Ringelblume – die Milde

Die Ringelblume eignet sich bei Wunden auch mit schlechter Heilungstendenz, bei Entzündungen von Haut und Schleimhäuten (z.B. Aphthen, Zahnfleischbluten), Furunkeln, Verbrennungen, Hautausschlägen sowie zur Vorbeugung und Behandlung des Wundliegens. Für einen Aufguss werden 1 bis 2 TL getrocknete Ringelblumenblüten mit 150 ml heissem Wasser übergossen und nach 10 Minuten abgeseiht.

hält dadurch eine raue und harte Struktur wie bei einer Orange – daher auch der Name. Als mögliche Ursachen werden die weiblichen Hormone und Stoffwechselstörungen diskutiert.

Pflanzen, die vorbeugend gegen Wassereinlagerung wirken und gleichzeitig die Bildung von Kollagen in den Bindegewebszellen anregen, sind die Wurzeln des Mäusedorns (*Ruscus aculeatus*) und das Wassernabelkraut (*Centella asiatica*). Sie enthalten hormonähnliche Substanzen, sog. Steroidsaponine. Emulsionen, die Tinkturen dieser beiden Pflanzen enthalten, können morgens und abends auf die betroffenen Hautstellen aufgetragen werden.

Ausserdem helfen Pflanzentees, welche die Wasserausscheidung fördern, wie z.B. Birke, Brennnessel, Goldrute, Löwenzahn oder Schachtelhalm. Wird ein Schachtelhalmextrakt (*Equisetum arvense*) in Form von Kapseln eingenommen, wirkt das darin enthaltene Silizium zusätzlich straffend auf das Bindegewebe.

Empfehlenswert sind auch Packungen mit Meeralgen. Sie unterstützen den Stoffwechsel, straffen die Haut und beugen der Bildung von neuen Fettpölsterchen vor.

### Mit Pflanzen gegen Pickel und Pusteln

Rund 70 Prozent der Jugendlichen leiden unter unreiner Haut, der so genannten Akne. Die Pickel, Pusteln und Mitesser sind nicht nur ein ästhetisches, sondern auch ein psychisches Problem. Durch Kräuterdampfbäder mit Lavendel, Kamille oder Hamamelis öffnen sich die Poren, die Haut wird sanft gereinigt. Wird anschliessend die Haut mit kaltem Wasser erfrischt, schliessen sich die Poren wieder und die Blutzirkulation wird angeregt.

Das ätherische Öl des Teebaums (*Melaleuca laternifolia*) eignet sich ebenfalls zur Behandlung von Akne, vor allem wenn dabei eine bakterielle Infektion eine Rolle spielt. Dieses ätherische Öl darf aber nur verdünnt (bis zu 5%) verwendet werden, um eine Reizung zu vermeiden. Hilfreich sind auch Umschläge oder Waschungen mit verdünntem Eichenrin-

denextrakt, da sie entzündungshemmend und juckreizstillend wirken. Durchblutungsfördernd, sanft straffend und klärend wirkt die Brunnenkresse (*Nasturtium officinale*). Saft oder Tee lassen sich als Gesichtswasser, Kompresse oder Einreibung für unreine Haut verwenden.

Auch Tee aus dem wilden Stiefmütterchen (Ackerveilchen, *Viola tricolor*) mit seiner entzündungshemmenden, stoffwechselanregenden Wirkung ist ein altbewährtes Mittel gegen jede Art von Hautleiden. Zur Pflege fettiger Haut, aber auch bei Akne, Furunkeln und anderen Hautkrankheiten helfen Waschungen, Auflagen und Gesichtsdampfbäder mit einem Stiefmütterchen-Aufguss.

## Warzen verlangen viel Geduld

Warzen werden durch Viren verursacht. Sie treten vor allem unter Stressbelastung auf. Man sagt auch, dass vor allem gefühlvolle, empfindsame und sensible Menschen Warzen entwickeln. Sehr häufig verschwinden sie ganz spontan wieder. Zur Behandlung von Warzen können einige Heilpflanzen eingesetzt werden. Als erstes ist die Thuja-Urtinktur zu nennen, die aus den frischen Zweigen des Lebensbaumes (*Thuja occidentalis*) hergestellt und direkt auf die betroffene Hautstelle aufgetragen wird. Thuja kann auch innerlich eingenommen werden, aber dann nur als homöopathische Verdünnung in Form von Globuli oder Tropfen. Eine weitere bewährte Pflanze gegen Warzen ist das Schöllkraut (*Chelidonium majus*). Der frische orangefarbene Saft der Pflanze wurde schon von Hildegard von Bingen (1098 - 1179) als Warzenmittel empfohlen. Man kann aber auch die Tinktur - ein alkoholischer Auszug aus dem frischen Kraut - direkt auf die Warze auftragen. Auch die Wolfsmilch (*Euphorbia cyperissias*) produziert einen Milchsaft, den man direkt auf die Warzen geben kann. Hierbei ist es wichtig, dass die gesunde Haut um die Warze herum geschützt wird, damit es dort nicht zur Blasenbildung kommt. Wie Schöllkraut sollte Wolfsmilch nicht innerlich eingenommen werden. Eine weitere Möglichkeit, Warzen zu behandeln, ist die direkte Verwendung des unverdünnten (!) Teebaumöls.

## Fieberbläschen – ein Zeichen für Stress

Eine weitere viralbedingte Hautkrankheit sind Fieberbläschen. Neben den Lippen (Herpes labialis) können auch die Genitalschleimhäute (Herpes genitalis) betroffen sein. Wenn man einmal ein Fieberbläschen hatte, muss man damit rechnen, dass man diese Krankheit immer wieder bekommt. Denn die Viren lassen sich nicht abtöten, sondern sie kapseln sich in den Nervenbahnen nur ab und vermehren sich in Situationen wie Stress, Schwäche des Immunsystems sowie erhöhter UV-Bestrahlung (z.B. in den Bergen) plötzlich ganz massiv. Um den Juckreiz zu lindern und die Heilung zu fördern,

hat sich vor allem das ätherische Öl der (Zitronen-)Melisse (*Melissa officinalis*) bewährt. Es besitzt eine keimabtötende, wundheilende sowie eine auf das Virus wachstumshemmende Wirkung. Da das Öl sehr teuer ist, befinden sich im Handel Cremes mit Extrakten aus den Melissenblättern. Auch verdünntes Teebaumöl (max. 5%ig) kann eingesetzt werden. Weiterhin kann der frische Saft der Wundkleeblätter (*Anthyllis vulneraria*) direkt in die betroffene Stelle einmassiert oder das zerquetschte frische Blatt auf das Fieberbläschen gelegt werden. Auch Kompressen aus dem Absud des getrockneten Wundkleekrautes oder das Auftragen einer Sonnenhut-Tinktur (*Echinacea purpurea*) sind hilfreich.

Wichtig ist bei der Verwendung all dieser Heilpflanzen, dass man mit der Therapie beginnt, bevor ein Bläschen sichtbar ist, also sofort, wenn man ein Jucken oder Spannen an oder auf der Lippe spürt.

## Heilpflanzen bei Hautverletzungen

Bei Verletzungen kann sich die Haut in Abhängigkeit vom Grad der Gewebszerstörung vollständig regenerieren oder es bleiben Narben verbunden mit einem Funktionsverlust zurück. Auch wenn die gesunde Haut kaum eine Infektion zulässt, können gerade Schnittwunden oder eine allgemeine Abwehrschwäche zu bakteriellen Entzündungen führen. Auch bei harmlos erscheinenden Verletzungen muss ein Schutz gegen Tetanus (letzte Impfung sollte nicht länger als 10 Jahre zurückliegen) gewährleistet sein. Bei Bisswunden oder wenn Fremdkörper in der Wunde verbleiben (Glassplitter, Metallteile, Erde etc.) sollte unbedingt ein Arzt aufgesucht werden. Nach den ersten Massnahmen wie Wundreinigung und Wunddesinfektion haben sich pflanzliche Präparate zur Förderung der Wundheilung bewährt.

Die Natur hat es so eingerichtet, dass sich auf unserer Haut Wohlbefinden, Schmerz, Erregung widerspiegeln. Unvermeidlich auch, dass das gelebte Leben in Form von Runzeln, Furchen und Falten deutliche Spuren hinterlässt. Doch gesunde Haut ist schöne Haut – egal in welchem Alter.

Als erstes ist die echte Kamille (*Matricaria recutita*) zu nennen. Die Blütenköpfchen besitzen antibakterielle, schwach pilzabtötende, schwach antivirale, entzündungshemmende sowie wundheilungsfördernde Eigenschaften. Von der Arnika (*Arnica montana*), die zu den geschützten Pflanzen gehört, werden nur die Blütenköpfchen als Aufguss oder Tinktur für Umschläge oder Salben verwendet. Arnikablüten wirken stark antimikrobiell, schmerzstillend und entzündungshemmend.

Auch die Blütenköpfchen der Ringelblume (*Calendula officinalis*), die zur selben Pflanzenfamilie wie die Kamille und die Arnika gehört, wirken bakterien-, pilz- und virenhemmend, wundheilungsfördernd, entzündungshemmend sowie immunstimulierend. Üblicherweise wird ein Aufguss oder ein alkoholischer Auszug (Tinktur) aus den getrockneten Blütenköpfchen als Umschlag oder Salbe eingesetzt.

Schlecht heilende Wunden können auch mit Salbei- oder Schachtelhalmblättern in Form von Aufgüssen oder verdünnten Tinkturen als kühler Umschlag behandelt werden. Ebenfalls zur Wundbehandlung, bei Hautreizungen und Verbrennungen wird Johanniskrautöl (Rotöl) benutzt.

Ein Eichenrindenaufguss kann zur Wundspülung und bei juckenden Hautausschlägen verwendet werden, während Aufgüsse, Extrakte und Salbe von Hamamelisblättern zur Behandlung leichter Hautverletzungen und lokaler Hautentzündungen gebräuchlich sind.

### Natürliche Hilfe bei Schuppenflechte

Die Schuppenflechte (Psoriasis) ist eine chronische, unheilbare Hautkrankheit. Sie äussert sich durch raue, schuppende, meist lokal begrenzte Stellen auf der Haut, wobei die Ellenbogen, die Knie und die Kopfhaut am häufigsten betroffen sind. Hier hilft die Rinde der Mahonienwurzel (*Mahonia aquifolium*). Die darin enthaltenen Alkaloide wirken entzündungshemmend und antimikrobiell und reduzieren das übermässige Zellwachstum. Der Extrakt aus der Wurzelrinde wird üblicherweise als Salbe auf die Haut aufgetragen. Ausserdem können alle entzündungshemmend wirkenden Heilpflanzen eingesetzt werden, also Kamille, Arnika, Ringelblume, Hamamelis oder Ballonrebe (*Cardiospermum*).

### Neurodermitis pflanzlich behandeln

Die Neurodermitis ist eine chronische, ekzematöse Hautkrankheit, die auf allergischen Reaktionen beruht. Das Ausmass der damit verbundenen Beschwerden variiert sehr stark und hängt von verschiedenen Faktoren ab, wie beispielsweise Umweltgiften, bestimmten Nahrungs- und Genussmitteln, Kosmetika, Stress oder Störungen im Magen- und Darmbereich.

Die Symptome wie Juckreiz, trockene Haut und Entzündungen lassen sich mit Cremes und Salben lindern, welche Hamamelis oder Nachtkerzenöl enthalten. Das Öl aus den Samen der Nachtkerze (*Oenothera biennis*) wirkt aber vor allem, wenn es in Form von Kapseln eingenommen wird (ca. 5 bis 6 g/Tag). Ebenfalls gute Erfolge lassen sich mit Cremes erzielen, die Extrakte aus der Ballonrebe (*Cardiospermum halicacabum*) enthalten. Bei Neurodermitis und anderen Ekzemen eignen sich auch Waschungen oder Bäder mit einem Absud aus Stiefmütterchenkraut (*Viola tricoloris*) oder Hafer (*Avena sativa*). •BF


## Pflanzen-Hautpflege von A. Vogel

Eine komplette Pflegelinie für jeden Hauttyp, für Mann und Frau finden Sie in der

**Viola-Reinigungsmilch, Viola-Gesichtslotion, Viola-Tagescrème und Viola-Nachtcrème.**

Alle Produkte enthalten die Frischpflanzentinktur des Stiefmütterchens (Viola tricolor) aus biologischem Anbau und sind aus 100% natürlichen Rohstoffen ohne synthetische Konservierungs-, Duft- und Farbstoffe hergestellt. (Nicht in D erhältlich.)

Die Stiefmütterchen-Urtinktur **Violaforce** wird zur unterstützenden Behandlung bei verschiedenen Hautleiden und Akne angewendet. Innerlich nimmt man einige Tropfen in Wasser, äusserlich betupft man die betroffenen Stellen mit unverdünntem Violaforce.

Die **Echinacea-Crème** von A. Vogel schützt, entspannt und besänftigt die Haut, auch wenn sie gerötet oder sonstwie gereizt ist. Sie spendet Feuchtigkeit und wird sowohl von Frauen als auch von Männern als Tages- und Nachtcrème sehr geschätzt.

Das **Johannisöl** von A. Vogel wird aus kaltgepresstem Sonnenblumenöl und frischen Johanniskrautblüten und -knospen aus kontrolliert biologischem Anbau hergestellt.