

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 70 (2013)
Heft: 12: Heilpflanzen für schöne Haut

Artikel: Heilpflanzen für die Haut
Autor: Rawer, Claudia
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554802>

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: 15.01.2026

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



Heilpflanzen für die Haut

Scharfer Wind und trockene Heizungsluft, Kälte und Wärme im raschen Wechsel – im Winter ist unsere Haut besonderen Strapazen ausgesetzt. Heilpflanzenextrakte schützen, helfen und heilen.

Claudia Rawer

Wenn die Temperaturen sinken, wird es ungemütlich für die Haut. Sie rötet sich, reagiert gereizt, wird trocken, rau oder gar rissig; Unreinheiten und Juckreiz treten auf. Besonders strapaziert wird das meist ungeschützte Gesicht. Auch für Menschen mit chronischen Hauterkrankungen (siehe Kasten S. 12) ist der Winter eine schwierige Zeit, in der ihre Beschwerden sich oft verstärken. Heilpflanzen in Cremes, Lotionen und Masken lindern und pflegen.

Gut zu Haut und Haar ...

... ist beispielsweise der reizmildernde Hafer. Die für die Haut wichtigsten Wirkstoffe sind die Avenanthramide, Polyphenole (Pflanzenfarbstoffe) in der äusseren Schicht des Haferkorns. Ihnen schreiben Forscher antioxidative, entzündungshemmende, wundheilende und hautschützende Wirkung zu. Als wohltuend für die Haut werden auch der Stoff Beta-

Glucan (s. S. 21) sowie der Gehalt an Zink eingeschüttet. Hafer spendet Feuchtigkeit, kann gereizte Haut beruhigen, Juckreiz lindern sowie Hautunreinheiten und Rötungen entgegenwirken. Bei unreiner oder gereizter Haut kann z.B. eine Hafermaske angenehm sein: drei bis vier Esslöffel Hafermehl (Bioladen, Reformhaus) oder lösliche Haferflocken mit der gleichen Menge Wasser oder Buttermilch verrühren, auf das gereinigte Gesicht auftragen und nach fünf Minuten Einwirkzeit mit viel lauwarmem Wasser abnehmen.

Bei Neurodermitis werden Präparate mit Extrakt aus Hafer oder Haferstroh eingesetzt, auch als Zusatztherapie. Sie lindern, z.B. in Bädern, Entzündungsreaktionen und Jucken. Bei Rosacea kann Hafer(mehl) reinigen, Feuchtigkeit spenden, Irritationen und Entzündungen beruhigen, die Rötungen verringern und Juckreiz mildern.



Zertifizierte Naturkosmetik mit Haferextrakten bieten u.a. Aubrey Organics (Beruhigungsmaske), Dr. Hauschka (Reinigungsmilch) und Eubiona (Duschgel, Flüssigseife, Shampoo).

Zauberhafte Hamamelis

Schon lange bewährt ist die beruhigende, heilende und entzündungshemmende Wirkung der Zaubernuss (Hamamelis). Ursprünglich aus Nordamerika und Asien stammend, ist der hübsche Strauch heute auch in Europa häufig zu finden. Seine Blüten bereiten uns zu ungewöhnlicher Zeit Freude: Die Virginische Zaubernuss blüht im späten Herbst, andere Arten im Dezember, Januar oder Februar, sogar bei Minustemperaturen.

Der Zaubernuss schreibt man adstringierende, antimikrobielle, blutstillende, entzündungshemmende und Juckreiz lindernde Wirkungen zu. Durch die Hemmung eines Botenstoffes im Blut, der Entzündungen auslöst, schützt Hamamelis auch die Gefässe der Haut.

Hamamelis gilt zwar als Gerbstoffpflanze, und ein Mindestgehalt an Gerbstoffen ist als Qualitätsanforderung in den Arzneibüchern festgelegt. In den meisten Zubereitungen wird jedoch das Destillat (Hamameliswasser) verwendet, das keine Gerbstoffe, sondern nur die ätherischen Öle enthält. In Studien wirkten jedoch Zaubernuss-Präparate aus

Destillat genauso gut wie solche mit Gerbstoffen aus Hamamelis-Rindenextrakt, zum Beispiel bei Hämorrhoiden.

Zaubernuss ist zur täglichen Gesichtspflege geeignet, besonders bei trockener und sensibler Haut. Manchmal werden Hamamelis-Gesichtswässer auch bei fetiger Haut empfohlen; diese enthalten jedoch Alkohol, auf den die entfettende Wirkung wohl eher zurückgeht als auf die Pflanzenextrakte.

Uneingeschränkt empfehlenswert

Zu alternder Haut ist Hamamelis besonders sanft. Wenn mit den Jahren der Säureschutzmantel der Haut durchlässiger, die Haut dünner, weniger geschmeidig, trockener und verletzungsanfälliger wird oder eine Neigung zu Juckreiz, Ausschlägen und Hautrissen auftritt, können Zaubernusspräparate sehr hilfreich sein. Der Schweizer Pflanzenexperte und Apotheker Dr. Christoph Bachmann empfiehlt eine handelsübliche Hamamelissalbe «uneingeschränkt auch für Patienten mit Hauterkrankungen oder Menschen mit empfindlicher und trockener Haut, insbesondere Altershaut.»

Auch bei Neurodermitis haben sich Cremes, Lotions und Salben mit Hamamelis-Destillat bewährt. Zwar wirken sie nicht so stark wie eine Kortisoncreme, unerwünschte Nebenwirkungen jedoch gibt es bei Hamamelissalbe nicht.

Hauterkrankungen – nicht ansteckend

Neurodermitis (auch atopische Dermatitis) ist eine chronische Hautentzündung. Sie tritt schubweise vor allem im Säuglings- und frühen Kindesalter auf und äussert sich durch extrem trockene, gerötete, entzündete, rauhe und schuppige Hautstellen, Knötzchen und Pusteln vor allem im Gesicht, am Hals, in Armbeugen und Kniekehlen. Sehr belastend ist neben dem Aussehen der starke Juckreiz. Die Haut ist oft empfindlich und anfällig für Reize wie Schweiß, Kleidung, Wasch- oder Nahrungsmittel. Zwar kann die Erkrankung von selbst nachlassen, und ein Grossteil der Erwachsenen ist schubfrei, doch neigen die Betroffenen meist lebenslang zu trockener Problemhaut.

Psoriasis (Schuppenflechte) ist eine chronisch-entzündliche, nicht heilbare Autoimmunerkrankung. Typisch sind scharf begrenzte, gerötete, teils juckende Stellen, die mit hellen Schuppen bedeckt sind. Am häufigsten sind Ellenbogen, Knie und die behaarte Kopfhaut betroffen. Die Haut ist trocken, häufig bilden sich schmerzhafte Risse oder Blasen. Oft zeigen auch die Nägel Symptome der Psoriasis. Schuppenflechte kann leichte oder schwere Verläufe zeigen. Neben den auffälligen Hautveränderungen und dem Juckreiz ist die Erkrankung für die Betroffenen seelisch anstrengend, nicht zuletzt durch das Gefühl, ausgesetzt zu werden.

Rosacea ist eine chronisch-entzündliche, schubweise verlaufende Hauterkrankung des Gesichts, typischerweise mit Rötung der Nase, der Wangen, des Kinns und der Stirn, vergrösserten Äderchen und in fortgeschrittenem Stadium entzündlichen Pusteln. Sie geht mit empfindlicher, trockener, manchmal brennender oder juckender Haut, nicht selten auch mit trockenen Augen, Bindegewebe, Lidrand- und Hornhautentzündungen einher. Oft tritt sie erst ab dem fünften Lebensjahrzehnt auf. Sehr belastend für die Erkrankten ist neben dem Hautbild auch die häufige, aber falsche Vermutung, es handle sich bei den Rötungen um Zeichen übermässigen Alkoholkonsums.

Ganz wichtig, besonders für Menschen mit sensibler Haut und/oder einer Neigung zu allergischen Reaktionen: Zaubernuss weist offenbar kein allergenes Potenzial auf. Allergien auf Hamamelis sind nicht bekannt, während beispielsweise Reaktionen auf die Korbblütler Arnika, Kamille oder Ringelblume gar nicht selten sind.

Kosmetika mit Zaubernuss gibt es beispielsweise von Alverde («Sensitiv Hamamelis Kamille», Reinigungsemulsion, Tagescreme; nur in Deutschland), Dr. Hauschka (u.a. Duschcreme, Gesichtsmilch, Reinigungsmaske), Lavera (Deo-Spray, Flüssigseife, Shampoo) oder Logona. Der Hersteller Dr. Schwabe produziert eine Pflegeserie für gereizte Haut («Hametum®») mit Creme, Hautspray, Lotion und Salbe.

Sonniges Johanniskraut

Als wirksames Mittel gegen leichte bis mittelschwere Depressionen ist Johanniskraut (*Hypericum perforatum*) wohlbekannt. Aber auch der Haut tut es Gutes: Es beruhigt, pflegt spröde, schuppige oder rissige Haut, hemmt Bakterien, Entzündungen sowie Juckreiz, hilft bei leichten Verbrennungen und sorgt für ein narbenfreies Abheilen kleiner Verletzungen.

Ausschlaggebend für diese Wirkung ist der Inhaltsstoff Hyperforin. Er wirkt antibakteriell und entzündungslindernd und unterstützt die natürliche Barrierefunktion der Haut. Den lichtsensibilisierenden Effekt des Inhaltsstoffes Hypericin beim Menschen halten viele Pharmazeuten für überschätzt; sehr empfindliche Menschen sollten mit Johanniskraut-Präparaten jedoch ein wenig aufpassen.

Für Problemhaut ist Johanniskraut gut geeignet: z.B. Neurodermitiker profitieren von seinen heilenden Eigenschaften. Das konnten in den letzten Jahren Untersuchungen an der Universitäts-Hautklinik Freiburg i. Br. zeigen. Cremes und andere Kosmetika mit Johanniskrautextrakt können Hautfeuchtigkeit, Oberflächenstruktur und Wasserverlust von trockener, empfindlicher oder atopischer Haut signifikant verbessern, urteilt die «Pharmazeutische Zeitung».

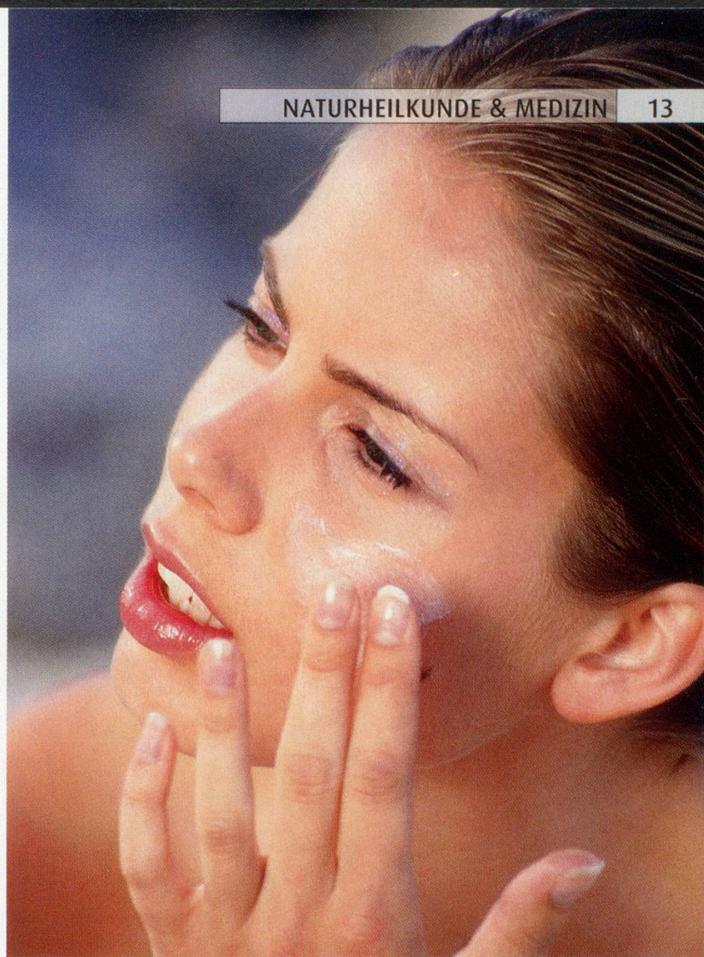
Johannisöl gibt es z.B. von A.Vogel, Soglio oder Primavera. In Apotheken bekommt man die medizinische Hautpflegeserie Bedan® von Klosterfrau, die den Wirkstoff Hyperforin enthält (Öko-Test 2012: sehr gut).

«Es heilt die Kamille» ...

... säuselte in den 1960er-Jahren eine eingängige Werbemelodie für eine Handcreme. Ausnahmsweise steckte in der Werbung einmal die Wahrheit: Kamille (*Matricaria chamomilla/M. recutita*) ist ein Multitalent unter den Heilpflanzen. Viele kennen sie als krampflösenden und beruhigenden Tee. Bei äußerlicher Anwendung entwickelt sie reizlindernende und heilungsfördernde Eigenschaften, von denen besonders die Haut und die Schleimhäute profitieren.

Kamille enthält die ätherischen Öle Bisabolol und Matricin sowie das bioaktive Flavonoid Apigenin. Alle drei Naturstoffe haben desinfizierende, entzündungswidrige und wundheilungsfördernde Wirkung; Apigenin gilt sogar als antiallergen und krebshemmend.

Abgekühlter Kamillentee wird mit einem Wattepad auf das gereinigte Gesicht aufgetragen. Die Pflanze hilft bei Ausschlägen und Neurodermitis; bei Nesselsucht (Urtikaria) können Waschungen mit kaltem Kamillentee den Juckreiz stillen. Bei Schuppenflechte (*Psoriasis*) wird empfohlen, die betroffenen Stellen mit lauwarmem Kamillentee zu waschen; bei Rosacea können Kamilleumschläge angenehm kühlen sowie Rötung und Entzündungen lindern. Pflegeprodukte mit Kamilleextrakten sind geeignet für empfindliche, trockene, gereizte und unreine



Sogar junge Haut braucht im Winter besonderen Schutz.

Haut. Auch in Produkten für sensible Babyhaut ist oft Kamille enthalten.

Häufig wird davor gewarnt, dass Kamille (wie alle Korbblütler) allergische Reaktionen auslösen kann. Dies ist auch der Grund, warum inzwischen von der Anwendung im Augenbereich abgeraten wird. Allergische Hautreaktionen auf die Echte Kamille kommen allerdings nur sehr selten vor. Wer zu Allergien neigt, sollte aber Kamillenpräparate sicherheitshalber auf ihre Verträglichkeit testen.

Kamillencremes gibt es von vielen Herstellern. Zertifizierte Naturkosmetik-Produkte mit Kamille bieten z.B. Alverde («Sensitiv», s. *Hamamelis*, nur D), Dr. Hauschka (u.a. «Hautkur sensitiv»), Lavera (Handcreme) und Primavera (Serie «Sensitivpflege Kamille Borretsch») an.

A.VOGEL-TIPP

Bioforce Crème

Bioforce Crème wird hergestellt mit Frischpflanzen-Tinkturen aus Johanniskraut, Ringelblume, Salbei, Sanikel, Arnika und Zaubernuss. Die Grundlage besteht aus Lanolin, Sonnenblumenöl und Bienenwachs.

Bioforce Crème ist frei von Emulgatoren, Konservierungsmitteln und Parabenen. Sie beruhigt und pflegt trockene, spröde, schuppige und irritierte Haut, schützt sie vor Umwelteinflüssen und ist geeignet zur Behandlung von Rötungen sensibler Babyhaut. Bioforce Crème ist stark fettig und muss sparsam aufgetragen werden.



LESETIPP

Heilpflanzen für die Haut

Lesen Sie in der Januar-/Februar-Ausgabe der «Gesundheits-Nachrichten» mehr über Heilpflanzen, die die Haut im Winter pflegen. Auf dem Prüfstand unter anderem: Malve, Minze, Mittagsblume, Sonnenhut und Ringelblume.