Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 71 (2014)
Heft: 1-2: Heuschnupfen : hilft Akupunktur?

Artikel: Heilpflanzen für die Haut [Fortsetzung]
Autor: Rawer, Claudia
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-594407

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: 03.10.2025

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

Heilpflanzen für die Haut

Von Winterwetter und trockener Luft strapaziert, braucht die Haut im Winter besondere Zuwendung. Fühlen Sie sich auch in der kalten Jahreszeit wohl in Ihrer Haut: Heilpflanzen und Naturkosmetik mit pflanzlichen Extrakten bieten sanfte Pflege. Teil 2. Claudia Rawer

Wer empfindliche Haut hat, weiss: Trockenheit ist ihr grösster Feind. Bei Kälte und trockener Raumluft muss sie mit ausreichend Feuchtigkeit versorgt werden, bei tiefen Temperaturen eventuell auch mit einer fetthaltigeren Creme als sonst. Die Haut braucht Unterstützung, um geschmeidig und straff zu bleiben und die natürliche Barrierefunktion aufrechtzuerhalten, die Schutz vor Krankheitserregern bietet.

Erkrankungen, die mit trockener Haut einhergehen, wie Neurodermitis oder Schuppenflechte, verschlimmern sich oft in der Winterzeit. Sie gilt bei Hautärzten geradezu als «Neurodermitis-Saison». Nicht bei allen, aber bei vielen Menschen mit Schuppenflechte kommt es in den kalten Monaten zu stärkeren Schüben. Und empfindliche Rosacea-Haut leidet unter Kälte, Trockenheit und Temperaturschwankungen ebenso wie unter starker UV-Strahlung in höheren Lagen. (Zu den Hauterkrankungen siehe GN 12/2013.)

Sanfte Malve für weiche Haut

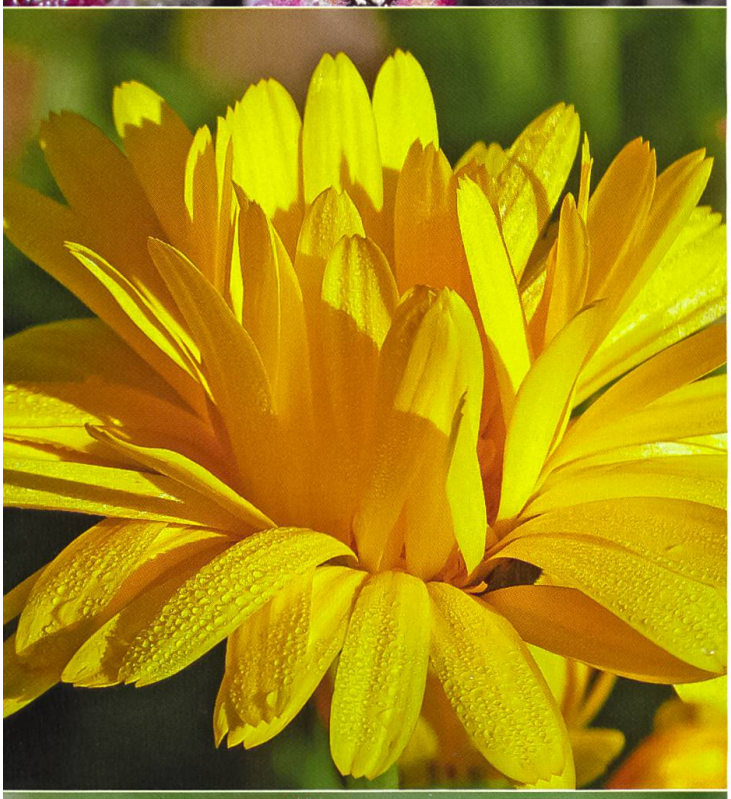
Die Wilde Malve (Malva sylvestris) gehört zu den ältesten Nutzpflanzen der Welt und ist schon seit Jahrhunderten als Heilpflanze bekannt – auch und insbesondere für Haut und Haar.

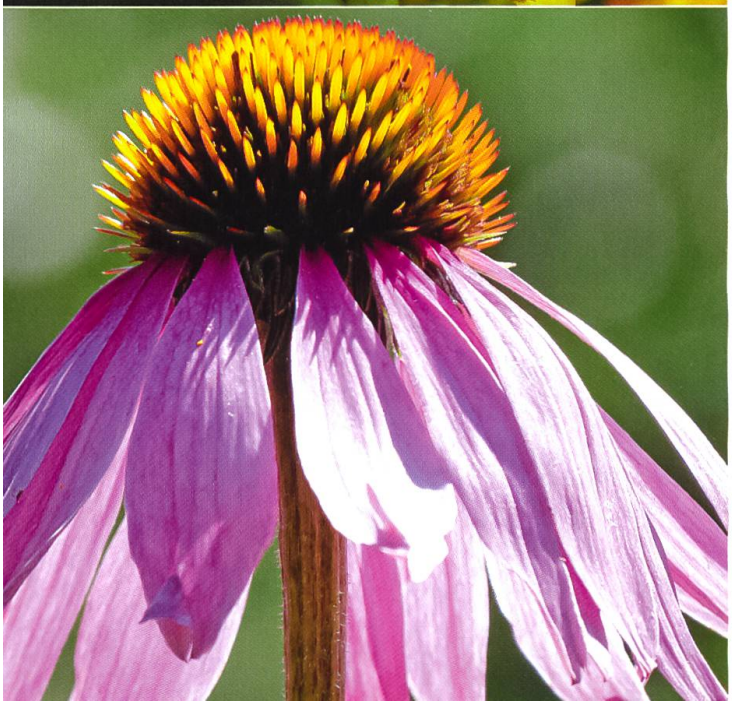
Malvenextrakte gelten als sehr mild und werden auch von empfindlicher, angegriffener und entzündeter Haut gut vertragen. Sie wirken beruhigend und harmonisierend, glättend und weich pflegend.

Zudem haben die Inhaltsstoffe der Malve entzündungshemmende, reiz- und schmerzlindernde Eigenschaften.
Gegen rote Äderchen ist eine Malvenblütenkompresse sehr effektiv. Malve in Form von Waschungen, Bädern und auch Kompressen hilft bei trockener, entzündlicher Haut, Neurodermitis, Psoriasis, Ekzemen und Juckreiz.
Doch wer reine Malve in der täglichen Kosmetik verwenden will, muss die getrockneten Blüten schon selbst zubereiten (Tee fünf bis zehn Minuten, einen kalten Auszug fünf bis zehn Stunden ziehen lassen). Bei den Naturkosmetik-Herstellern scheint sie aus der Mode gekommen. Nur wenige Produkte mit Malvenextrakten, meist in Mischung mit anderen Pflanzenessenzen und -ölen, werden angeboten.
Von Lavera gibt es «Mandel-Malve» Gesichtswasser und Reinigungsmilch (alkoholhaltige und damit austrocknende Gesichtswässer sollte man im Winter erst recht meiden). Alverde (nur in D) bietet zur Pflege während und nach der Schwangerschaft «Mamaglück» Körperöl und Körperbutter Wilde Malve, beides auch mit Nachtkerzenöl. Ein naher Verwandter der Wilden Malve, der Eibisch, ist in der Serie «Weisse Malve Babypflege» von Weleda enthalten. Sie ist auf die Bedürfnisse irritationsanfälliger bis neurodermitischer Kinderhaut abgestimmt und parfümfrei.

Feuchtigkeitsspender Mittagsblume

Ein relativer Neuling sowohl in Europa als auch in der Naturkosmetik ist die Mittagsblume Mesembryanthemum crystallinum, auch Eisblume, Eiskraut, Kristall-Mittagsblume oder Sodapflanze genannt. Nicht zu verwechseln ist sie mit anderen «Mittagsblumen», z.B. der Essbaren Mittagsblume Carpobrotus edulis, der man oft im Mittelmeerraum begegnet, oder der in Steingärten beliebten Staude Delosperma. Sie sind zwar alle Mitglieder der Familie Mittagsblumengewächse, gehören jedoch verschiedenen Gattungen an.
Die Kristall-Mittagsblume stammt ursprünglich aus Südafrika und gelangte erst im 18. Jahrhundert nach Europa und Amerika, im 19. Jahrhundert auf die Kanarischen Inseln. In den 1990er-Jahren gab es erste positive Erfahrungsberichte über die Anwendung von Mittagsblumen-Extrakten auf der Haut.
Die Apothekerin Sabine Ellsässer, Autorin eines Fachbuches zum Thema Körperpflegekunde und Kosmetik, urteilte 2008: «Die Stoffe, die das Überleben der Pflanze in unwirtlichen Gegenden sichern, können in der Dermatologie und Kosmetik gewinnbringend genutzt werden. Zubereitungen mit Mittagsblumenextrakt wirken beruhigend, pflegend und reizlindernd, vermindern Juckreiz, er-





höhen die Hautfeuchtigkeit, verbessern die Barrierefunktion und sind bei trockener Haut, Neurodermitis, Alters- und Kinderhaut zu empfehlen.»
Kleinere Studien und Anwendungstests belegten die gute Verträglichkeit sowie die erstaunlichste Eigenschaft der Mittagsblume: Das Spektrum ihrer Inhaltsstoffe zeigt eine Verwandtschaft zu den Substanzen, die in der menschlichen Haut Feuchtigkeit anreichern, den sogenannten «natural moisturizing factors» NMF. Bei trockener und sehr trockener Haut bewirken die Pflanzenstoffe eine schnelle und nachhaltige Feuchtigkeitsanreicherung. Auch lindern sie Juckreiz, Schmerz, Schwellung und Rötung der Haut.
Naturkosmetik mit Mittagsblume gibt es von Dr. Hauschka «Med» als Pflege für sehr trockene und neurodermitische Haut (Gesichtscreme, Intensivcreme, Lotion; «Öko-Test» 2013 sehr gut). Die Anwendungsstudie einer deutschen Universitätsklinik bestätigt die gute Verträglichkeit auch für Säuglinge und Kleinkinder.

Eine Schönheit für die Schönheit

Nicht wegzudenken aus dem Reigen der Heilpflanzen für die Haut ist der Klassiker Ringelblume (Calendula officinalis). Ringelblumenblüten enthalten ein kompliziertes Vielstoffgemisch, unter anderem aus ätherischen und fetten Ölen, Carotinoiden, Flavonoiden und Saponinen. Ihre Inhaltsstoffe töten verschiedene Bakterien, Pilze und Viren ab. Sie wirken abschwellend, entzündungshemmend und schmerzlindernd. Zudem fördern und beschleunigen sie die Wundheilung, so dass Ringelblumen-Präparate gerne bei kleinen Verletzungen, schlecht heilenden Wunden, leichten Verbrennungen oder schmerzhaften Nagelbettentzündungen eingesetzt werden. Gute Wirkung zeigen sie auch bei Ekzemen, gereizter, entzündeter oder unreiner Haut sowie bei Neurodermitis.
Die Ringelblume ist auch ein Tipp für Gärtnerinnen und Gärtner – nicht nur im Beet: Cremt man die Hände nach der Gartenarbeit mit einer guten Ringelblumencreme ein, sorgt dies nicht nur für Pfle-

Ein «Newcomer» in der Hautpflege ist die Mittags- oder Eisblume (oben). Zu den Klassikern gehören Ringelblume und Roter Sonnenhut (Mitte und unten).

ge, sondern auch dafür, dass sich kleine Risse nicht entzünden.
Der (kleine) Nachteil der Ringelblume: Sie gehört zu den Korbblütlern, die irritative oder allergische Reaktionen hervorrufen können. Allerdings ist dies bei der Calendula sehr selten, denn ihr fehlen die Inhaltsstoffe, die am häufigsten für solche Reaktionen verantwortlich sind, die Sesquiterpenlaktone.
Eine qualitativ hochwertige Ringelblumensalbe soll übrigens ausschliesslich aus den Einzelblüten hergestellt werden. Die Mitverwendung von Kelchblättern oder Stängelanteilen scheint das Allergierisiko zu erhöhen.
Ringelblumenblüten werden hauptsächlich in Salben, Cremes und Tinkturen verarbeitet. Praktisch in jeder Drogerie findet man eine Ringelblumencreme – sollte dabei aber auf die Inhaltsstoffe achten. Da können durchaus einmal Schweineschmalz, Mineralöle, Parfümstoffe oder Alkohole dabei sein, also Substanzen, die nicht unbedingt in natürliche Kosmetik gehören und potenziell z.B. Mitesser und Akne fördern.
Ringelblumen-Naturkosmetik für die Haut gibt es von vielen Herstellern, unter anderem von Alverde (Lippenbalsam, nur D), Dr. Hauschka (Augencreme), Logona (Baby-Pflegeserie), Nature Friends (Feuchtigkeitsmaske, Tagescreme mit Calendula; «Öko-Test» 2013 sehr gut), Weleda (Gesichtscreme für Kinder).

Sonnenhut tut immer gut

Den Roten Sonnenhut (Echinacea purpurea) kennen wir heute vor allem als das Immunsystem stimulierende und somit vor Erkältungen und grippalen Infekten schützende Pflanze. Besonders die enthaltenen Alkamide (auch: Alkylamide) beeinflussen die körpereigene Abwehr, indem sie die Produktion von T-Helferzellen und weissen Blutkörperchen erhöhen und entzündliche Botenstoffe blockieren.
Ursprünglich jedoch – und so lernte auch Alfred Vogel den Sonnenhut bei den nordamerikanischen Sioux kennen – wurde er hauptsächlich zur Wundheilung und zur Behandlung von Hautkrankheiten eingesetzt. Seine Wirkung in diesem Bereich beruht auf abschwellenden, keim- und entzündungshemmenden Effekten. Vermutet wird auch eine lokale Anregung von unterschiedlichen Zelltypen in der Haut. Die für die Wundheilung wichtigen Fibroblasten werden vermehrt aktiviert und die Bildung von Wachstumsfaktoren gefördert.
Aus Echinacea purpurea gewonnene Extrakte werden in der Kosmetik bei sensibler und gereizter Haut verwendet. Insgesamt werden ihr ähnlich viele positive und pflegende Eigenschaften zugeschrieben wie der Kamille (s. GN 12/2013). Wie bei Kamille und anderen Korbblütlern auch, besteht eine – sehr geringe – Allergisierungsgefahr.

> Von der Haut aus kann man die Seele pflegen.
> Carl Ludwig Schleich
> Arzt und Schriftsteller (1859-1922)

Regenerationsfördernde Echinacea-Cremes werden auch bei Neurodermitis und Rosacea empfohlen (von Tropfen wird abgeraten, da diese i. d. R. Alkohol enthalten). Bei Psoriasis gibt es unterschiedliche Meinungen: Häufig wird von positiven Effekten berichtet, andere Stimmen halten den Einsatz bei

Auch Männerhaut braucht im Winter Schutz und Pflege – sonst sieht sie schon früh alt aus.

Die Öle aus den Samen von Borretsch (links) und Nachtkerze (rechts) gelten als pflegend und heilend bei Neurodermitis.

Schuppenflechte wegen der immunstimulierenden Wirkung nicht für angebracht.
Zertifizierte Naturkosmetik mit Echinacea purpurea-Extrakten gibt es z.B. von Argital (Echinacea Creme für Gesicht und Dekolleté), Eubiona (Hand- und Nagelcreme) oder Sonnentor (Duschcreme und Körperlotion Olive und Echinacea).
Eine Echinacea-Creme zur Regeneration der Haut mit Rotem Sonnenhut aus kontrolliert biologischem Eigenanbau bietet A.Vogel an (auch in D). Vom Hersteller Madaus gibt es eine Salbe und eine Lippenpflege (Echinacin®).

Sommer-Exkurs: Echinacea bei Sonnenallergie

Laut der Zeitschrift «Natur und Heilen» sind Echinacea-Extrakte auch zur Vorbeugung von Sonnenallergien einsetzbar. Eine deutsche Drogistin fand heraus, dass die Einnahme von Echinacea-Tropfen eine Woche vor Antritt und während der Ferien die lästige «Mallorca-Akne» gar nicht erst auftreten lässt. Inzwischen wurde diese Methode von vielen Betroffenen offenbar erfolgreich ausprobiert. Auch wenn die Allergie bereits ausgebrochen ist, sollen die Echinacea-Tropfen rasche Linderung bringen.

Für sehr trockene Haut: Pflanzenöle

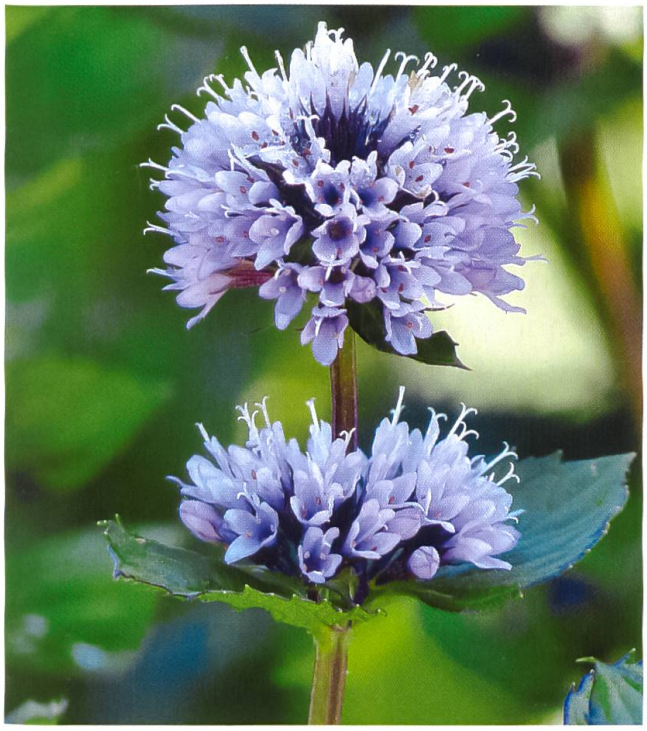
Borretsch- und Nachtkerzenöl gelten als heilsam und wohltuend bei Neurodermitis. Die Samen beider Pflanzen haben einen hohen Gehalt an Gamma-Linolensäure. Von Neurodermitis Betroffene können aufgrund eines Enzymdefektes häufig nicht genug von diesem Stoff selbst bilden. Die Nachtkerze (Oenothera biennis) enthält acht bis zehn Prozent Gamma-Linolensäure, Borretsch (Borago officinalis) sogar 23 Prozent. Eine Creme mit Nachtkerzen- oder Borretschöl soll nicht nur ausreichend Fett für die trockene Haut liefern, sondern auch den Juckreiz lindern und den hauteigenen Schutzmantel stärken. Auch Kapseln zum Schlucken werden angeboten.
Obwohl beide Öle von angesehenen Phytotherapeuten und auch von der Expertenkommission des deutschen Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) bislang positiv bewertet wurden, konnte eine neue Übersichtsstudie (2013) keinen besseren Effekt als mit Placebo-Ölen (z.B. Paraffin-, Sonnenblumen-, Kokosnuss-, Palm- oder Olivenöl) feststellen.
Die Carstens-Stiftung, die sich für die Förderung der Komplementärmedizin einsetzt, bemängelt an der Untersuchung jedoch: Nicht bzw. nur in zwei von 27 Studien berücksichtigt wurde der Aspekt der Verbesserung der Lebensqualität. Dies sei jedoch ein wichtiger Parameter zur Beurteilung möglicher Vorteile der pflanzlichen Alternativen: Darin stecke nämlich die Problematik von Nebenwirkungen schulmedizinischer Medikamente. So umfasse die Analyse nur einen Teilaspekt.
Die Wirkung einer Behandlung mit Borretsch- oder Nachtkerzenöl bei Neurodermitis tritt erst ab einer bestimmten Dosierung und nach frühestens vier bis zwölf Wochen ein.
Bio-Kosmetika mit Borretschauszügen in eher geringen Mengen gibt es von Dr. Hauschka (z.B. Hautkur sensitiv, Regenerations-Augencreme) und Primavera (Pflegeserie Kamille Borretsch).
Für Neurodermitis-Patienten gibt es z.B. Cold Cream mit Borretschöl in der Apotheke oder reines Bor-

retschöl von Bergland. Der Hersteller Kneipp vertreibt eine Nachtkerzen-Pflegeserie mit Duschbalsam, Handcreme, Salbe und Körpermilch (Körpermilch «Intensiv» bei «Öko-Test» sehr gut).
Borretschöl- und Nachtkerzenöl-Kapseln werden von vielen Herstellern angeboten, u.a. von Alpinamed, Kräuterhaus St. Bernhard oder Phytomed.

Frische gegen Unreinheiten: Minze

Neuerdings sehr beliebt in der Hautpflege sind Pfefferminze (Mentha piperita) bzw. Wasserminze (Mentha aquatica) und andere Minzearten. Früher war Minze wegen ihres erfrischenden Geschmacks am ehesten in Zahnpasta zu finden, heute wird sie vielseitiger eingesetzt. Kosmetische Produkte mit Minze sind jedoch eher für leicht fettende als für trockene Haut geeignet.
Die arzneiliche Wirkung der Minze beruht hauptsächlich auf ihrem hohen Gehalt an ätherischen Ölen. Der grösste Anteil, 50 bis 80 Prozent, ist Menthol, das der Pflanze den charakteristischen Geruch verleiht. Ausserdem enthält Minze Menthon, Flavonoide, Gerb- und Bitterstoffe. Ihre Wirkung wird als keimtötend, entzündungshemmend, krampflösend, schmerzstillend und beruhigend beschrieben. In der Phytotherapie wird Pfefferminzöl gerne bei Schwindel, Reiseübelkeit, Herzklopfen und Schwächegefühlen verwendet. Bei Spannungskopfschmerzen helfen einige Tropfen Pfefferminzöl ebenso schnell und effektiv wie eine Schmerztablette (Paracetamol). Für den naturheilkundlichen Einsatz gilt aber wie bei allen stark riechenden ätherischen Ölen: Bei Säuglingen und Kleinkindern nicht verwenden!

Minze verspricht Frische nicht nur auf der Haut, sondern auch im Garten: Viele Minzearten haben sehr hübsche Blüten.



Wenn die Haut juckt

Auch die Wirkung von Pfefferminzöl gegen Juckreiz ist gut dokumentiert – vielleicht ein Grund, warum es in vielen Produkten für unreine oder gereizte Haut zu finden ist. Minze gilt als klärend und reinigend. Abgekühlter Pfefferminztee ergibt ein gutes Gesichtswasser; Pfefferminzöl auf juckenden Stellen beruhigt die Haut.
Naturkosmetik-Produkte gibt es von Alterra (Rossmann, nur in Deutschland) (mit Wasserminze; Feuchtigkeitsfluid, Gesichtswasser, Waschfluid); von Lavera (hautbildverfeinerndes Fluid, hautklärende Reinigungsmaske) und als Hautpflegeserie von Logona (Feuchtigkeitsfluid und Reinigungsschaum Bio-Minze, beides «Öko-Test» 2013 sehr gut; Gesichtswasser, getönte Tagescreme und Reinigungsmaske (alle mit Minze und Zaubernuss), Anti-Pickel-Tupfer und Abdeckstift. ■

A.VOGEL-TIPP Echinacea-Crème

Die A.Vogel Echinacea-Crème ist ein Frischpflanzen-Kosmetikum mit Rotem Sonnenhut und Stiefmütterchen-Tinktur. Sie ist wohltuend bei geröteter, gereizter Haut sowie bei kleinen, nicht offenen Wunden. Die nicht fettende Crème spendet Feuchtigkeit, schützt, entspannt und besänftigt die Haut. Echinacea-Crème wird auch von Männern als Tagescreme oder nach dem Rasieren gerne verwendet.
Zur Vorbeugung von Wundliegen ist sie ebenfalls geeignet.