

# Wellness aus dem Kräutervorrat

**Weiterbildung I / 14 Bäuerinnen** genossen Entspannung für den Alltag. Mit einfachen Zutaten haben sie edle Produkte hergestellt.

**SCHÜPFHEIM** ■ Im Rahmen des 6-Tage-Weiterbildungskurses führte Sandra Limacher Hofstetter von der Pflanzenwerkstatt in Entlebuch 14 Bäuerinnen in das Thema «Wellness aus dem Kräutervorrat» ein. Von sieben heimischen Kräutern, der Kamille, dem Lavendel, der Melisse, der Ringelblume, der Rose, der Schafgarbe und dem Salbei wurden die Heilwirkung und die Verwendung in der Naturkosmetik besprochen.

## Mit Vorteil getrocknete Kräuter verwenden

Der Ölauszug kann für Massagen oder für die Weiterverwendung in Balsamen verwendet werden. Im Kurs haben die Teilnehmerinnen einen Ölauszug mit den Heilpflanzen ihrer Wahl hergestellt. Dafür wurden

die getrockneten Kräuter aus dem Kräutervorrat verwendet. Bei dieser Variante ist der Vorteil, da der Pflanze durch das Trocknen das Wasser bereits entzogen wurde, dass beim Auszug kein oder nur ein ganz geringer Wasseraustritt in das Öl entsteht. Dadurch wird die Bildung von Schimmelpilz verhindert. Auf 200 ml Öl werden 10 bis 30 g Heilpflanzen verwendet. Bei leichten Pflanzenteilen wie Blüten werden etwa 10 g verwendet, bei schweren Teilen wie Wurzeln und Samen dürfen es 30 g sein.

## Ölauszug kühl und im Dunkeln aufbewahren

Die getrockneten und klein geschnittenen Pflanzenteile in ein Glas mit weiter Öffnung geben und mit dem Pflanzenöl

leicht schütteln. Der Ölauszug wird zwei bis vier Wochen an einen warmen Platz gestellt. Ab und zu das Glas leicht schütteln. Danach durch Filterpapier abseihen. Gut verschlossen in einer dunklen Glasflasche kühl und vor Licht geschützt aufbewahren. So ist der Ölauszug je nach Basisöl gut haltbar.

## Edle Produkte herstellen

Für die Herstellung von Naturkosmetik werden oft ätherische Öle verwendet. Es lohnt sich, auf gute Qualität zu achten. Zu beachten ist besonders Folgendes: Naturidentische Duftstoffe sind gleichzusetzen mit synthetischen Düfte. Für die Anwendung von ätherischen Ölen ist es wichtig, über ein Grundwissen zu verfügen, da man mit der konzentrierten Essenz der Pflanze arbeitet. Es ist ein wesentlicher Unterschied, ob die Kamille getrocknet als Tee angewendet wird oder das ätherische Öl.

Mit einfachen Zutaten haben die Bäuerinnen edle Produkte hergestellt: ein Blütenbadesalz, ein Ölauszug, ein Rosen-Gesichtswasser, einen Ringelblumen-Schafgarben-Handbalsam, einen Melissen-Lippenbalsam und einen roten Herz-Balsam. Mit einer feuchtwarmen Kompresse, einem Fussbad und einer Fussmassage durften die Bäuerinnen sich gegenseitig verwöhnen.

*Sandra Limacher Hofstetter und Trix Arnold, BBZN Schüpfheim*



Kräuter aus dem Vorrat wurden zu weiteren Produkten verarbeitet.

(Bild Trix Arnold)

## Kurs Frauenheilkräuter

**Frauenheilkräuter – Pflanzen begleiten durch ein ganzes Frauenleben:** Heilpflanzen können Frauen durch die verschiedenen Lebenszyklen von der Pubertät bis zum Klimakterium begleiten. Im Mittelpunkt dieses Tages steht das Wissen, wie wir einfache «Unpässlichkeiten» selber heilen und unser Wohlbefinden steigern können. Wir lernen Pflanzen kennen, die in unserer unmittelbaren Nähe wachsen und nur darauf warten, von uns entdeckt und an-

gewandt zu werden. Die Teilnehmerinnen lernen die 7 wichtigsten, einheimischen Frauenheilkpflanzen kennen und praktisch anwenden. Der Kurs bietet auch die Gelegenheit, auf persönliche Fragen einzugehen.  
**Kursleitung:** Sandra Limacher Hofstetter, Pflanzenwerkstatt, Entlebuch,  
**Datum:** Dienstag, 30. August 2011, 9 bis 16 Uhr.  
**Kursort:** BBZN Schüpfheim, Anmeldung unter Telefon 041 914 30 70. *ta*