



SCHÖNHEIT AUS DEM KRÄUTERGARTEN

Pflege nach sonniger Überlieferung



LINKS Schon in der Kindheit war der elterliche Kräutergarten mit seinen Düften das liebste Refugium von Karin Hirz. OBEN Eine Creme mit Kamille, Schafgarbe und Ringelblumen unterstützt die Haut dabei, sich nach einem intensiven Sonnenbad entspannt zu erholen.

Balsam für die Seele, Stress für die Haut: Lange Sonnentage! Heilpflanzenexpertin Karin Hirz aus Bayreuth verrät, welche heimischen Pflanzen der Haut wohltuende Erfrischung schenken

Ein Gang durch den Kräutergarten von Karin Hirz ist wie ein Ausflug in eine verwunschene, geheimnisvolle Welt. Zu jedem Kraut weiß die Expertin etwas zu berichten, Düfte schießen in die Nase und kleine Blüten protzen an kräftigen Stielen. Hier wächst, was uns guttut – und Karin Hirz weiß, welche Kräuter wie zu verarbeiten sind, damit sie die gewünschte Wirkung erzielen. Sie spricht mit liebevollem Respekt von überliefertem Wissen. „Bereits unsere Urgroßmütter nut-

zten die wundheilenden Eigenschaften dieser Kräuter zur Hautpflege.“ Ihr Garten ist die Essenz ihrer Leidenschaft für Kräuter. Wenn man an ihrer Seite durch das üppige Grün geht, kann man nicht anders als sich zu begeistern für die Vielfalt und Wirkkraft dieser heimischen Pflanzen.

Wissen & Erfahrung

Die Salbenherstellung gilt seit Urzeiten als „heiliges Geschäft“, bei der sehr große Sorgfalt und viel Konzentration zählen.

Karin Hirz hat über die Jahre viel Erfahrung gesammelt. Jeder Handgriff sitzt, wenn sie die wundervoll duftenden Cremes, Salben und Sprays mischt.

Frische Kräuter

Um das spezielle Aroma der Kräuterkosmetik sicherzustellen und deren intensive Wirkung zu verstärken, verwendet Karin Hirz am liebsten frische Kräuter. „Sauber arbeiten ist dabei so wichtig wie die Frische der Zutaten. Nur mit hohem Hygienestandard können Haltbarkeit und Qualität gewährleistet werden.“

Es ist etwas Besonderes, sich selber oder eine Freundin mit solcher Sonnenkosmetik zu verwöhnen. Probieren Sie es aus! *Nicole Ott*

KONTAKT:

Lavandula Schule, Karin Hirz
Postfach 100508
95405 Bayreuth
Tel. 0176 62598089
www.lavandula-schule.de



Erfrischendes Spray

DAS BRAUCHEN SIE: 10 ml Alkohol 90 % vol., 90 ml destilliertes Wasser, naturreine ätherische Öle, 4 Tropfen Zitrone, 2 Tropfen Lemongras, 4 Tropfen Pfefferminze, Braunglasflasche mit Sprühkopf, kleiner Trichter, Schnapsglas

SO WIRD'S GEMACHT: 1 Alkohol in ein Schnapsglas geben und mit den ätherischen Ölen mischen, anschließend zusammen mit dem destillierten Wasser in die Sprühflasche geben, verschließen und gut schütteln. 2 Das erfrischende Spray ist sofort einsatzbereit. Am besten nur in kleinen Mengen herstellen und kühl lagern.

Wirkungsweise: Pfefferminze, Lemongras und Zitrone sorgen mit ihrem kühlenden Effekt für eine angenehme Erfrischung an heißen Sommertagen. Zudem gilt das Kräutertrio als die ideale Kombination zur Abwehr von Mücken.



Nach der Sonne

DAS BRAUCHEN SIE: 200 ml fettes Öl (z. B. süßes Mandelöl), 40 g frische Ringelblumenblätter, 20 g Bienenwachs, naturreine ätherische Öle: 1 Tropfen Kamille blau, 2 Tropfen Schafgarbe, 4 Tropfen Lavendel fein, Alkohol 70 % vol. **SO WIRD'S GEMACHT:** 1 Öl in hitzebeständiges Gefäß füllen, Ringelblumenblätter hinzufügen, im Wasserbad auf 70 °C erwärmen und rund 15 bis 20 Min. ziehen lassen. 2 Das Öl abseihen, Kräuter auspressen und wegwerfen. 3 Bienenwachs hinzufügen und im Wasserbad unter ständigen Rühren schmelzen. Vorsicht: Die Flüssigkeit darf nicht kochen. 4 Flüssigkeit vom Herd nehmen, leicht abkühlen lassen und ätherische Öle zugeben. 4 Creme in mit Alkohol desinfizierte Tiegel abfüllen.

Wirkungsweise: Aufgetragen auf durch Sonne gereizte Haut wirkt die Creme beruhigend. Im Kühlschrank gelagert ist sie 2-3 Monate haltbar.

Fotos: Bodo Mertoglu

Karin Hirz erklärt Redakteurin Nicole Ott (li.), woran man die echte Kamille erkennt – ein hohes Körbchen, nach unten stehende Blütenblätter und ein starker Kamillenduft



Lippenbalsam

DAS BRAUCHEN SIE: 100 ml Kokosöl, 10 g Zitronenmelisse, 3 Tropfen Ätherisches Melissenöl

SO WIRD'S GEMACHT: Kokosöl im Wasserbad schmelzen, zerkleinerte Zitronenmelisse zugeben, erwärmen. Öl abseihen, abkühlen, 3 Tropfen naturreines ätherisches Melissenöl zugeben. Abfüllen.