



Ein Milchbad mit Rosen und Lavendel – das wollen die Kühe auf der Weide genauer in Augenschein nehmen

PFLEGE FÜR HAUT & HAAR



Milchkosmetik

Schon in der Antike wussten die Menschen, dass sich Milch besonders gut für die Hautpflege eignet. Bäuerin Maria Walser hat das alte Hausmittel neu entdeckt und zeigt, wie die natürlichen Schönmacher zubereitet werden.



Auf den Wiesen neben dem schön gelegenen Glaswinkler Hof in der Nähe von Bad Tölz weiden die Milchkühe der Familie Walser

Eine Postkartenidylle tut sich jedem auf, der Maria Walser auf dem Glaswinkler Hof besucht: Umgeben von saftigen Weiden und dunkelgrünen Wäldern liegt das Einödanwesen maleisch in die hügelige Tölzer Voralpenlandschaft eingebettet. Ein kleiner Stadel vor dem mit blühenden Rosen und Geranien geschmückten Wohnhaus ist das Reich der Altbäuerin. Nachdem sie den Hof vor vier Jahren an ihre Tochter übergeben hatte, renovierte sie mit Hilfe ihrer Familie das denkmalgeschützte Gebäude aus dem 16. Jahrhundert und richtete sich darin ein Kräuterstüberl ein. Wo ihre Vorfahren einst Kühe und

Schweine beherbergten, gibt sie heute in Kursen und Seminaren nicht nur ihr Wissen über Nutzen und Verwendung von heimischen Wildkräutern weiter, sondern experimentiert auch mit Kosmetik aus Milchprodukten.

„Milch hat eine unglaubliche Konzentration an wertvollen Inhaltsstoffen, die sowohl innerlich wie auch äußerlich ihre Wirkung entfalten“, schwärmt Maria Walser, die gemeinsam mit ihrem Mann morgens und abends die 30 Kühe des Hofes versorgt. „In Bädern, Masken, Cremes oder Peelings ist sie eine ganz natürliche Pflege für Haut und Haare, die sich jeder schnell und unproblematisch zusammenmischen kann.“

BLÜTEN-MILCH-CREME

Zutaten: 40 ml Johanniskrautöl, 30 ml Lavendelblütenöl, 30 ml Mandelöl, 50 ml Vollmilch (Zimmertemperatur), für den feinen Duft je 10 Tropfen von zwei Aromaölen (z. B. Rosmarin und Zitronenmelisse)

Zubereitung: 1 Blütenöle gut miteinander vermischen.
2 Die Milch mit dem Pürierstab in einem hohen Gefäß ca. 2 Min. rühren. Vorsichtig etwas Öl dazugießen und unterrühren. Nach und nach das gesamte Öl zugeben und \pm mer gründlich vermischen. Kurz bevor die Masse cremig wird, die Aromaöle unterrühren.

3 Die fertige Creme in ein verschließbares Gefäß umfüllen.

Verwendung: Die Creme bindet die Feuchtigkeit in der Haut, macht sie geschmeidig und regt die Zellerneuerung an

KLEOPATRA UND NOFRETETE

Schon die ägyptische Herrscherin Kleopatra und vor ihr die Königsgemahlin Nofretete erkannten die wohltuende Wirkung eines Milchbads für ihre Körperhülle. Auch die österreichische Kaiserin Sisi setzte auf das Schönheitselixier. Dazu meint die Glaswinkler Bäuerin: „Heute weiß man, warum Milch die Haut geschmeidig, elastisch und glatt macht. Sie enthält Fette, die den Hautfetten sehr ähnlich sind. Tro-



Maria Walser zeigt Redakteurin Angelika Krause, wie das Öl langsam in die Creme eingerührt wird





GLANZKUR FÜR HAAR

Zutaten: 3 EL Sahne, ½ TL Weizenkeim- oder Olivenöl, 1 TL Zitronensaft

Zubereitung: Alle Zutaten in einer Schüssel zusammen rühren. Die Kur mit den Händen auf das feuchte Haar auftragen, mit einer Folie abdecken und einem Handtuch umwickeln. 15 Min. einwirken lassen und mit einem milden Shampoo auswaschen.

Verwendung: Die Packung bringt einen wunderschönen seidigen Glanz in stumpfes, strapaziertes und sprödes Haar.



PEELING UND BAD FÜR DIE HÄNDE

Zutaten: 2 EL Olivenöl, 1 TL Salz, ½ l Milch, 3 EL Honig, 1 EL Ringelblumen

Zubereitung: Olivenöl und Salz in einer kleinen Schüssel vermengen. Die Hände kräftig ca. 2 Minuten mit der Masse abrubbeln, mit lauwarmem Wasser säubern. Für das Bad Milch erwärmen, Honig und Ringelblumen dazugeben. Die Hände darin etwa 10 Minuten baden und mit lauwarmem Wasser säubern.

Verwendung: Das Peeling löst alte Hautschuppen ab und sorgt dafür, dass die Pflegestoffe, die die Hände geschmeidig machen, besser aufgenommen werden

ckene, gereizte und beanspruchte Partien können sich mit ihrer Hilfe bestens regenerieren und beruhigen.“

Ein wahres Wundermittel ist der Milchezucker, der die Feuchtigkeit besonders gut in die Haut einbinden kann. Aus ihm bildet sich darüber hinaus Milchsäure, die den natürlichen Säureschutzmantel der Körperhülle stabilisiert und so zur Stärkung der hauteigenen Abwehr gegen Keime und Bakterien beiträgt. Obendrein besitzt Milch eine Reihe von Mineralien, Proteinen und Vitaminen, die die Haut nicht nur glätten, sondern auch die Zellerneuerung und den Stoffwechsel anregen. Diese wertvollen Wirkstoffe sind auch eine Wohltat für strapaziertes und sprödes Haar: Eine Sahnekur lässt den Schopf schnell wieder seidig glänzen.

Cremes, Bäder und Co., die aus Milchprodukten hergestellt werden, sind für jeden Hauttyp geeignet. „Durch die Zugabe von ganz bestimmten Kräutern kann man aber auch gezielt auf individuelle Probleme einwirken“, erklärt

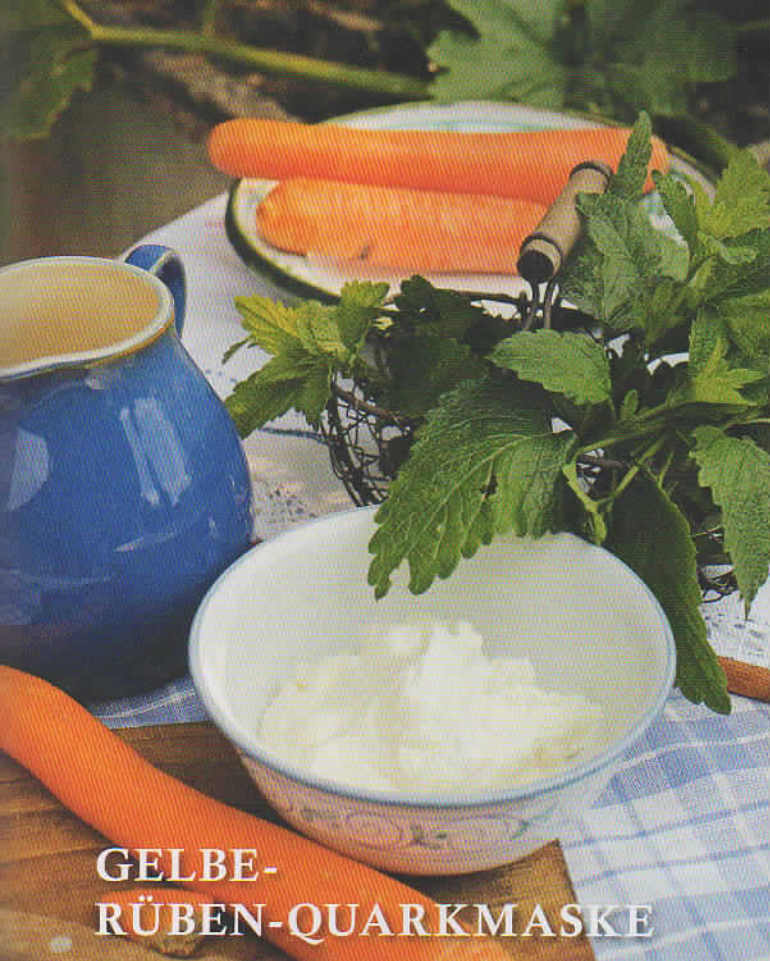
MILCHBAD „SAMT UND SEIDE“

Zutaten: 2 l Vollmilch, 200 g Honig, frische oder getrocknete Rosen- und Lavendelblüten

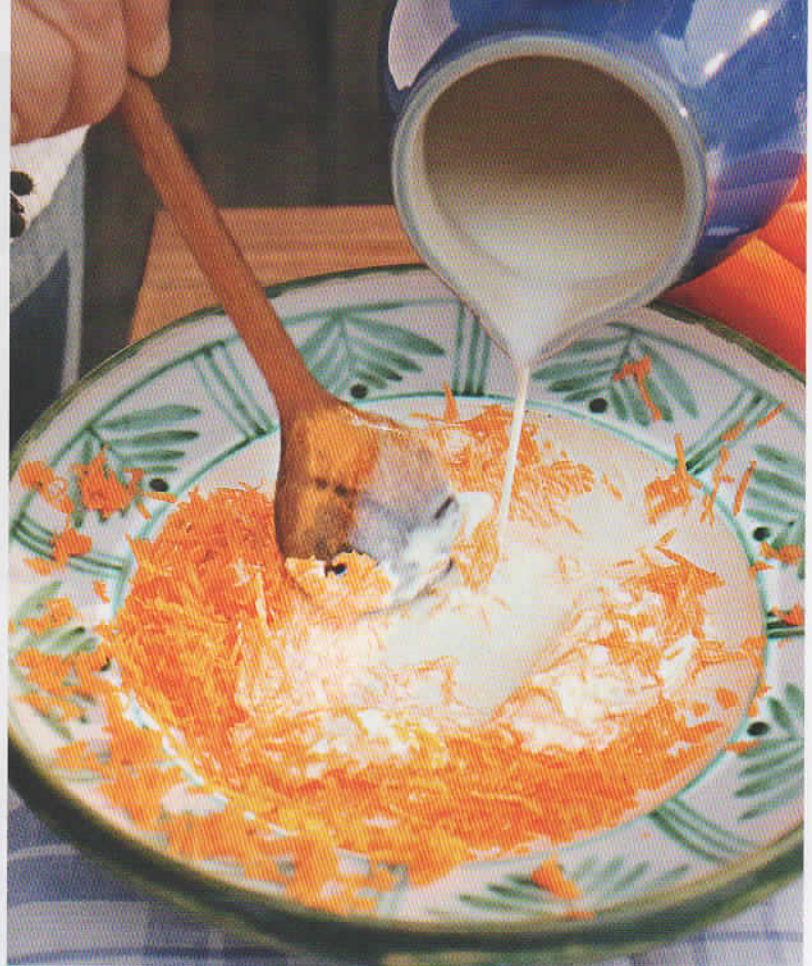
Zubereitung: Milch erwärmen, den Honig hineinrühren und die Blüten dazugeben. Die Badewanne mit warmem Wasser (36 bis 37 Grad) füllen, die Milch hineingeben und gut verteilen. Weitere Blüten hineinstreuen.

Verwendung: regeneriert die Haut, stärkt ihren Schutzmantel und bewahrt sie vorm Austrocknen





GELBE- RÜBEN-QUARKMASKE



Zutaten: 1 gelbe Rübe, 5 Blätter Zitronenmelisse, 1 EL Sahnequark, 2 EL Milch

Zubereitung: Die Rübe fein reiben, Melisse sehr fein schneiden. Quark mit Milch vermischen. Alles zu einem glatten Brei verrühren, großzügig auf Gesicht und Hals auftragen, 15 Minuten einwirken lassen und mit lauwarmem Wasser abwaschen

Verwendung: Die Maske regeneriert die Haut, stärkt ihren Schutzmantel und bewahrt sie vor dem Austrocknen

die Kräuterpädagogin. Empfindliche Haut freut sich über die Beimischung von entzündungshemmendem Schachtelhalm, Kamille ist ideal für trockene Haut. Schafgarbe, Salbei und Thymian beruhigen gereizte Partien, Zitronenmelisse fördert die Durchblutung. Auch mit Möhren als „kosmetischer Zutat“ hat die Glaswinklerin gute Erfahrungen gemacht: „Gelbe Rübe stabilisiert die

Hornschicht der Haut und verleiht ihr gleichzeitig einen goldenen Schimmer. Deshalb hat die Gesichtsmaske eine so wunderbare Wirkung.“

Fast allen Pflegemitteln mischt die Kräuterrfrau das Multitalent Honig bei, das die Haut regeneriert und mit einer Extraportion Feuchtigkeit versorgt. Die Verbindung des Frühstücksklassikers mit Milch ist unschlagbar – beispiels-

weise im „Samt und Seide“-Bad: Denn erst in dieser Kombination werden die ätherischen Öle aus den eingestreuten Blütenblättern gelöst und können ihre wohltuende Wirkung entfalten. Da die selbst gemachte Milchkosmetik keine Konservierungsstoffe enthält, sollte sie zügig verbraucht werden. Wer sich die feine Blüten-Milch-Creme (Seite 55) anrührt, kann sie in einem fest verschließbaren Tiegel im Kühlschrank zwei oder drei Wochen aufbewahren – vorausgesetzt, man fasst bei der täglichen Anwendung nicht mit den Fingern hinein, sondern nimmt einen Spatel zu Hilfe. Noch etwas länger bleibt sie haltbar, wenn man nach dem Pürieren langsam einen Teelöffel Honig untermischt. Dazu noch ein Tipp der Milch-Expertin: Wenn die Creme nicht fest werden will, hilft ein Esslöffel Sahnequark dabei, eine schöne, geschmeidige Konsistenz zu erreichen.



In ihrem schönen Kräutergarten hat Maria Walser auch Zitronenmelisse angepflanzt, die sie als Zutat für die Quarkmaske verwenden will

Angelika Krause



BESTELLSSETS:

Kleines LandIdee-Milchkosmetik-Set: je 50 g getrocknete Blüten von Lavendel, Rosen, Ringelblumen, Zitronenmelisse, Kamille, 1 Ringelschäfchenseife, 100 g Honig, 100 ml Mandelöl. Preis: 28 Euro inkl. Versand

Großes LandIdee-Rosenzauber-Set: 250 ml Rosenlikör, 100 g Rosenmarmelade, 50 g Rosenzucker, 50 g Rosenpfeffer, 20 g Rosensalz. Preis: 30 Euro inkl. Versand

Beide Sets sind in ein hübsches Holzkistchen verpackt. Zu bestellen unter www.landidee.info oder beim Leserservice unter Tel. 089/27270-7622



KONTAKT:

Kräuterpädagogin
Maria Walser
Glaswinkl 111
83646 Wackersberg
Tel./Fax: 08041-3701
Mail: mariawalser@web.de
Web: www.kraeuter-stueberl.de

Am 27. August (10-14 Uhr) veranstaltet Maria Walser ein Seminar, in dem nach einer Kräuterwanderung Milchkosmetik hergestellt wird. Der Preis: 35 Euro (inkl. Brotzeit)

Muskelkrämpfe? Muskelschmerzen?

Wirkt

► **DIREKT** ◀
am
MUSKEL

Limptar[®] N

Der Naturstoff Chinin (als Chininsulfat in Limptar[®] N) wirkt direkt am Ort des Geschehens, am Muskel selbst.

- Löst den Krampf und nimmt so schnell den Schmerz
- Akut und auch vorbeugend bei nächtlichen Wadenkrämpfen
- Wirksamkeit schon bei geringer Dosierung



Rezeptfrei in
Ihrer Apotheke

Limptar[®] N 200 mg Filmtabletten, Wirkstoff: Chininsulfat. Anwendungsgebiete: Limptar[®] N wird angewendet zur Verhütung und Behandlung nächtlicher Wadenkrämpfe. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Cassella-med, 50670 Köln. www.limptar.de LIM/PU/13-11