



HEIMISCHE  
KRÄUTER MIT  
VERJÜNGUNGS-  
EFFEKT

# Die Jungmacher

## AUS DER NATUR

*Mit der Kraft der Natur kann man von innen und außen der Alterung der Haut entgegenwirken.*

Heimische Wildkräuter bergen antioxidative Schätze, die der Haut- und Zellalterung vorbeugen und zugleich verjüngende Effekte besitzen. In Tees, Cremes, Ölen und Tinkturen vertreiben sie Falten und beugen schlaffer Haut vor. Ihre wertvollen Inhaltsstoffe sorgen zudem für eine ausgeglichene Zellerneuerung und wohltuende Feuchtigkeit der Gewebestruktur. Vermutlich fast jedem bekannt ist der heimische Rotklee (*Trifo-*



## Aufbauender Frauentee

... SEIT DEM  
ALBERTUM EIN  
SCHÖNHEITSMITTEL

### Zutaten:

1 EL blühendes Frauenmantelkraut  
300 ml heißes, nicht mehr kochendes Wasser

### Zubereitung:

1. Das Kraut mit Wasser übergießen und für ca. 5 Min. ziehen lassen. Den Tee in kleinen Schlucken genießen.

**Anwendung:** Bis zu drei Tassen täglich.



*lium pratense*), der auf Wiesen zu finden ist. Wer hätte gedacht, dass er voller Phytohormone steckt und sowohl innerlich als auch äußerlich eine straffende Wirkung ausübt? Der Ackerschachtelhalm (*Equisetum arvense*) erinnert mit seiner knochigen Struktur an ein Skelett und gibt durch diese Signatur Anzeichen für sein Wirkungsfeld: Die in ihm enthaltene Kieselsäure stärkt Knochen und Sehnen, vor allem aber festigt sie das Bindegewebe und hat somit eine stark straffende Wirkung auf unsere Haut. Die intensiv duftende Schafgarbe (*Achillea millefolium*) ist allgemein als Frauenkraut bekannt und als aktivierendes Schönheitsmittel kann sie mit ihren ätherischen Ölen Positives bewirken: Der Ölauszug wirkt anregend bei Cellulite.

### Sammeltipps:

Pflücken Sie nur Kräuter, die Sie zweifelsfrei bestimmen können. Um Insekten und Säugetieren ausreichend Nahrung zu lassen, muss achtsam gesammelt werden. In der Praxis heißt das, dass nur geerntet wird, wenn ausreichend Exemplare zur Verfügung stehen und dann auch nur so viel, dass es nicht auffällt, dass gesammelt wurde.



## Aktivierendes Peeling

### Zutaten:

3 EL Meersalz,  
Saft einer ½ Zitrone

### Zubereitung:

Das Meersalz etwas klein mörsern und mit dem Zitronensaft anmischen.

**Anwendung:** Nach dem Duschen in der Dusche Körper und Gesicht mit dem Peeling abreiben. Abwaschen und trocken tupfen.

HAUTSTRAFFEND,  
REGENERIEREND,  
FÜR FRISCHEN TEINT



## Rotklee-Ölauszug

### Zutaten

1 Bund blühendes  
Rotklee-Kraut,  
500 ml Sonnenblumenöl,  
Topf, Sieb, dunkle Flasche

### Zubereitung:

1. Die Rotkleeblüten und oberen Blättchen vom Stängel zupfen und in einen Topf geben. Mit dem Öl übergießen und für 15 Min. erhitzen, aber nicht kochen lassen.
2. Den Ölauszug abkühlen lassen, den Vorgang ein weiteres Mal wiederholen, abkühlen lassen und durch ein Sieb abgießen.
4. Den Ölauszug in einer dunklen Flasche aufbewahren.

### Anwendung:

Als hautstraffendes Massageöl nach der Reinigung dünn einmassieren.



## Straffende Gesichtscreme

### Zutaten:

60 g Rotklee-Ölauszug,  
12 g Tegomuls, 1–2 TL Sheabutter,  
180 ml Ackerschachtelhalmtee,  
20 Tropfen straffende Tinktur,  
10–20 Tropfen ätherisches Öl:  
z. B. Lavendel oder Rose, Topf, Gläser,  
Schüssel, Schneebesen, Tiegel

### Zubereitung:

1. Zunächst Ölauszug, Tinktur und Tee herstellen.
2. Ölauszug, Tegomuls und Sheabutter in ein Glas geben und im Wasserbad erwärmen. In einem zweiten Glas den Teeauszug erwärmen. Vorsichtig erhitzen, bis sich Tegomuls und Sheabutter aufgelöst haben.
3. Die Öl- und Wasserphase in eine Schüssel geben und



unter Rühren mit dem Schneebesen zu einer cremigen Masse schlagen. Wenn die Creme handwarm ist, Tinktur und ätherisches Öl hinzugeben und unterrühren. Cremetiegel mit Alkohol ausschwenken und mit Creme befüllen. Die Creme hält sich im Kühlschrank für drei bis sieben Tage.



1.



2.



3.



## Schafgarben-Ölauszug

### Zutaten:

1 Handvoll blühendes Schafgarbenkraut, 500 ml Sonnenblumenöl, Topf, Sieb, dunkle Flasche

FESTIGT DAS  
BINDEGEWEBE,  
GEGEN CELLULITE

### Zubereitung:

1. Die Blüten und Blättchen klein schneiden und in einen Topf geben.
2. Das Kraut mit Öl übergießen und für 15 Min. simmern lassen, d. h. erhitzen, aber nicht kochen.
3. Den Ölauszug abkühlen lassen, Vorgang ein weiteres Mal wiederholen, abkühlen lassen und durch ein Sieb abgießen.
4. In einer dunklen Flasche aufbewahren.

**Anwendung:** Bei Cellulite nach dem Waschen als aktivierendes Öl dünn auf die betroffene, noch handtuchfeuchte Haut auftragen und einmassieren.

FÜR STRAFFE BEINE,  
GEGEN CELLULITE

## Aktivierende Lotion

### Zutaten:

160–200 ml Labkrauttee, 50 ml Schafgarben-Ölauszug, 10 g Tegomuls, 10–20 Tropfen Tinktur, 10–20 Tropfen ätherisches Öl, wie z. B. Lavendel oder Rose, Topf, Gläser, Schüssel, Schneebesen, Tiegel

### Zubereitung:

1. Zunächst Labkrauttee und Schafgarben-Ölauszug herstellen.
2. Den Ölauszug mit Tegomuls in einem Glas im Wasserbad erhitzen. Labkrauttee im Wasserbad erhitzen. Sobald das Tegomuls geschmolzen ist (die Ölphase wird klar), beide Phasen in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen verrühren. Wenn die Lotion handwarm ist, Tinktur und ätherisches Öl hinzugeben und abfüllen.
3. Die Lotion innerhalb von drei bis fünf Tagen verbrauchen, im Kühlschrank aufbewahren und mit einem Spatel entnehmen.



## Labkrauttee und Gesichtswasser

### Zutaten:

3 EL frisches blühendes Labkraut,  
½ l heißes, nicht mehr kochendes Wasser

### Zubereitung:

Das Kraut mit dem Wasser übergießen  
und für ca. 5 Min. ziehen lassen.

### Anwendung:

Innerlich: Als reinigender Tee bis zu drei Tassen täglich in  
kleinen Schlucken trinken.

Äußerlich: Als Gesichtswasser auf die gesäuberte Haut mit einem  
Wattebausch auftragen und trocknen lassen.

KLÄREND,  
STRAFFEND,  
REINIGEND

## Ackerschachtelhalmttee und -gesichtswasser (auch Zinnkraut genannt)

FESTIGT DAS  
BINDEGEWEBE UND  
STRAFFT DIE HAUT

### Zutaten:

1 Bund Ackerschachtel-  
halm, 1 l Wasser

### Zubereitung:

Den Ackerschachtelhalm  
für 15 Min. leicht im  
Wasser köcheln lassen.

(Die Kieselsäure löst sich erst dann aus der Pflanze.)

### Anwendung:

Innerlich: Bis zu drei Tassen täglich trinken.

Äußerlich: Der Tee kann als  
straffendes Gesichtswasser verwendet  
werden oder als  
Wasserbasis in  
einer haut-  
straffenden  
Creme  
dienen.



FÜR GLATTE  
HAUT

## Straffende Tinktur

### Zutaten:

Jeweils ca. 1 EL: Birkenblätter, Ackerschachtelhalm,  
Rotkleeblüten, Rosenblätter,  
ca. 100 ml 38-40%-iger Alkohol, Schraubglas,  
Sieb, dunkles Tropffläschchen

### Zubereitung:

Die Kräuter klein schneiden, in ein Schraubglas geben  
und mit dem Alkohol aufgießen. Alle Pflanzenteile  
müssen bedeckt sein. Glas verschließen, täglich schütteln  
und für ca. zwei Wochen ausziehen lassen. Durch ein  
Sieb in eine dunkle Tropfflasche füllen.

Text, Rezepturen & Fotos: Katja von Lipinski;  
Etiketten: Andrey Kuzmin/stock.adobe.com §