

A woman with long, light brown hair is shown from the chest up, her eyes closed and a serene expression on her face. She is gently cupping her cheeks with both hands. Her nails are painted a vibrant red, and she wears a simple ring on her left hand. The background is a soft-focus green, with large, detailed leaves in the foreground framing her face. The lighting is warm and natural, suggesting an outdoor setting.

# Naturkosmetik FÜR HEIßE TAGE!



*Petra Le Meledo-Heinzelmann –  
Kräuterfrau und Allgäuer  
Wildkräuterführerin aus  
Durach bei Kempten.*

*Endlich Sommer, Wärme und Sonnenstrahlen.  
Bekommt unsere Haut allerdings zu viel des Sommerglücks  
ab, kann dies für unsere Haut sehr strapazierend sein.  
Wir brauchen Balsam für unsere Seele, aber auch Balsam  
für unsere Haut und dies ohne chemische Zusatzstoffe.  
Pflanzlich, nachhaltig und ökologisch soll sie sein.*



**S**chon immer beschäftigten sich Menschen mit der Pflege ihres Körpers. Vor mehr als 5.000 Jahren vor Christus übten sich vor allem Römer, Griechen und Ägypter im Umgang mit Kosmetika. Auch damals gab es Pflegeprodukte, die vor starker Sonneneinstrahlung schützen sollten. Unsere Kosmetika enthalten oft fragwürdige Produkte, wie Parabene, Mikroplastik, nicht empfehlenswerte Tenside wie Natrium Lauryl Sulfate (SLS), Natrium Laureth Sulfate (SLES), oder Ammonium Lauryl Sulfat (ALS), die häufig aus Erdöl hergestellt werden. Die Besinnung

auf Werte wie Natürlichkeit und Reinheit ist daher ein erfreulicher Trend.

### Sommerpflege natürlich selber herstellen

Kühle Haut am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen! Der beste Start in den Tag ist, die Haut gleich am Morgen mit Feuchtigkeit zu verwöhnen. Einfach das Gesicht gründlich mit lauwarmem Wasser waschen, die Haut fühlt sich danach angenehm frisch an. Damit es gleich weiter geht mit guter Laune für Haut und Seele, kann man seine Haut mit einem wunderbar duftenden Rosen-Himbeeren-Tonikum verwöhnen.

## ÜBERSICHT HAUTPYEN

| Hauttyp    | Hautfarbe | Augenfarbe       | Haarfarbe       | Sonnenbrand  | Lichtschutzfaktor |
|------------|-----------|------------------|-----------------|--------------|-------------------|
| 1          | Sehr hell | meist blau       | rötlich         | sofort       | LSF 30-50         |
| 2          | hell      | blau, grün, grau | blond           | schnell      | LSF 20-50         |
| 3          | hellbraun | grau, braun      | dunkelblond     | selten       | LSF 15-30         |
| 4          | braun     | dunkel           | dunkel          | kaum         | LSF 10-15         |
| Kinderhaut | sehr hell | alle Augenfarben | alle Haarfarben | sehr schnell | LSF 30 oder höher |

## MEINE SOMMER LIEBLINGSCREME



**Tipp für Kräutertfans**  
Kräuter wie Rotklee, Labkraut, Brennnessel oder Veilchen in dem Öl vor dem Verarbeiten 30 Min. bei max. 70 °C ausziehen lassen.

### Aloe Vera-Kräuter-Creme

**Zutaten für 6 Töpfchen à 50 ml**  
(für 3 Töpfchen einfach alle Zutaten halbieren)

- 150 g Jojoba-Öl
- 20 g Kakaobutter in Pellets
- 10 g Bienenwachs
- 20 g Emulsan
- 40 ml starker Kräutertee (Rose, Lavendel, Ringelblume)
- 2-3 Tropfen Lavendelöl fein, oder 1-2 Tropfen Rose türkisch 10 % (z. B. Primavera)
- 60 g Aloe Vera-Gel (gekauft oder von der eigenen Pflanze: Stängel abschneiden, 15-30 Min. in ein Glas mit wenig Wasser stellen, dann seitlich aufschneiden und das Gel ausschaben)



#### Zubereitung

In einem Wasserbad werden die Öle, die Kakaobutter, das Bienenwachs und das Emulsan geschmolzen. Anschließend alles mit einem kleinen Schneebesen aufschlagen. Jetzt langsam den Tee unter ständigem Rühren in die Öle gießen (ganz toll funktioniert dies mit einem kleinen elektrischen Stabmischschäumer). Noch ist die Masse eher flüssig. Anschließend das Aloe Vera-Gel, am besten mit einem Mixstab, unterrühren. Nach Wunsch und Wahl die ätherischen Tropfen hinzugeben. Dann die Creme in die vorbereiteten Töpfchen füllen.

Mit ihren Inhaltsstoffen und ätherischen Ölen sind Rosen und Himbeeren ein wahres Eldorado für die Haut. Die Rose bietet für die von Sommersonne gestresste, irritierte Haut pflegende, entzündungshemmende Wirkstoffe. Die Antioxidantien in den Himbeeren fangen freie Radikale ab und halten unsere Haut jung.

### Feuchtigkeit – das A und O für die Haut

Gerade im Sommer ist es wichtig, dass unsere Haut viel Feuchtigkeit bekommt. Eine Creme sollte zu dieser Jahreszeit schnell einziehen und angenehm leicht sein. Die Haut soll noch gut atmen können. Was bietet sich hier besser an, als das berühmte feuchtigkeitsspendende Gel der Aloe Vera in eine Creme einzuarbeiten.

### Sonnenschutz auch aus der Natur

Sinnvoll ist im Sommer, die Haut vor den Sonneneinstrahlungen zu schützen. Neben Sonnenbrille, Sonnenhut und entsprechender Kleidung gibt es auch wertvolle Pflanzen, die wir zu sonnenschützenden Pflegeprodukten verarbeiten können.

### Natur pur vor und nach dem Sonnenbad

Unsere Haut braucht Pflege vor und nach dem Sonnenbad. Ganz wunderbar eignen sich hier das als Gold der Ayurveda



MEIN GUTE-LAUNE-TIPP

## Rosen-Himbeeren-Tonikum

### Zutaten

- 10 duftende Rosenblätter,
- 3-4 Himbeeren
- ½ TL kalt gepresstes Öl (möglichst geruchsneutral)
- 100 ml Wasser

### Zubereitung

Alles im Mixer pürieren, passieren, in einen Zerstäuber füllen und mehrmals am Tag ins Gesicht sprühen.

Vor Gebrauch schütteln.

Die Haltbarkeit liegt bei 1-3 Tage bei Zimmertemperatur und 1 Woche im Kühlschrank.



## Sonnenpflegecreme mit Ringelblumen und Karotte

### Zutaten

- Ca. 10 Ringelblumenblüten
- 30 g Karotte
- 100–150 g Ghee

### Zubereitung

Das Fett, die zerkleinerten Blüten und gewaschene geraspelte Karotten in einen Topf geben, ca. 1 Stunde simmern (70 °C) lassen, dann abfiltrern. Bei Bedarf (Sonnenpflege, Feuchtigkeitspflege, Wunden, After-Sun Pflege, Lippenpflege, irritierter Haut und Insektenstichen) gut in die Haut einmassieren. Bei Zimmertemperatur hält die Creme 1–2 Monate, im Kühlschrank ca. 6 Monate. Die Creme ist in 5 Minuten ohne Kochzeit zubereitet.

Entdecken Sie natürliche Schönheit im Naturkosmetik-Workshop mit der Allgäuer Kräuterfrau Petra Le Meledo-Heinzelmann. Erfahren Sie mehr über heimische Kräuter, Aloe Vera und Öle mit Lichtschutzfaktor und stellen Sie gemeinsam eine hochwertige Aloe-Gesichtscreme her.

**Termin:** Donnerstag, 25.7.24

**Uhrzeit:** 18 bis ca. 21 Uhr

**Wo:** Halde 9, 87471 Durach

**Kosten:** 50 € + 10 € Material

**Anmeldung:** Telefon 0157 730 469 57

**Mail:** [petra@allgaeuer-kraeuter-erleben.de](mailto:petra@allgaeuer-kraeuter-erleben.de)

**Weitere Infos:** [www.allgaeuer-kraeuter-erleben.de](http://www.allgaeuer-kraeuter-erleben.de)

  
**VERANSTALTUNGSTIPP**

## Sonnenöl aus Walnuss und Rosskastanie



Walnuss ist ein Schmeichler für die Haut. Dieses Öl kann als Sonnenschutzöl und als feuchtigkeitsspendende und durchblutungsfördernde Pflege verwendet werden.

### Zutaten

- 1 EL Rosskastanienpulver
- 100 ml Walnussöl
- ½ TL Wasser

### Zubereitung

Kastanienpulver und Wasser mixen, Öl hinzufügen, weitermixen. In ein Glas füllen, 1 Woche stehen lassen, ab und zu schütteln. Danach abfiltrern und in eine dunkle Flasche füllen. Vor dem Auftragen schütteln. Diese wunderbare Hautpflege und Sonnenpflege hält ca. 2–3 Monate bei Zimmertemperatur und 1 Jahr im Kühlschrank und benötigt ohne Ausziehzeit 3 Minuten Zubereitungszeit

bekannte Ghee, die hautpflegende Ringelblume, die Betacarotin enthaltende Karotte. Walnussöl unterstützt trockene und irritierte Haut. Rosskastanie bindet mit dem fluoreszierenden Inhaltsstoff Aesculin die UV-Strahlung der Sonne.

### Noch ein persönlicher Tipp

Trotz guter Pflege ist es empfehlenswert, unsere Haut keinen übertriebenen Sonnenbädern auszusetzen. Das heißt Sonne maßvoll genießen und tolle selbstgemachte Naturprodukte verwenden.

### Mein besonderer Tipp für eine herrliche Sonnencreme

1 Teil der Ringelblumen-Ghee-Salbe, 1 Teil Walnuss-Kastanienöl und ca. 8–10 % der Gesamtmenge Bienenwachs in einem Topf erhitzen, bis das Bienenwachs aufgelöst ist. Dann in Töpfchen abfüllen. Ich benutze nur noch diese Sonnencreme. Bei herkömmlichen Sonnencremes benötige ich normalerweise LSF 50!

*Text: Petra Le Meledo-Heinzelmann;  
Fotos: Anita Kößler (7), liliyabatyrova/stock.adobe.com (S. 128);  
Etikett: Andrey Kuzmin/stock.adobe.com;  
Freisteller: nataleana/stock.adobe.com*