

Eine hübsche Schachtel, dekorative Bändchen und auffallende Anhänger: Wer seine Lieben mit selbst hergestellten Kosmetikprodukten beschenkt, will diese auch ganz individuell verpacken



Der „Traumgarten“ der Landschaftsökologin Elisabeth Mayer gibt nicht nur Wildpflanzen eine Heimat, sondern auch Schafen, Ziegen, Hühnern, Gänsen und Truthähnen

AUS KRÄUTERN, BLÜTEN
UND GEWÜRZEN

Naturkosmetik

ZUM VERSCHENKEN

Brennnessel, Salbei, Ringelblume und andere heimischen Pflanzen besitzen wunderbare Pflegestoffe für Haut und Haar. Kräuterfrau Elisabeth Mayer weiß, wie daraus natürliche Cremes und Lotionen gemacht werden, die man gern verschenkt.

BRENNNESSELTINKTUR & KOPFWASSER

ZUTATEN FÜR DIE BRENNNESSELTINKTUR:

3 g frische Brennnesselblätter • 100 g medizinischer Alkohol

ZUBEREITUNG: entspricht der Salbeitinktur auf Seite 43

ZUTATEN FÜR DAS KOPFWASSER:

40 g Brennnesseltinktur • 60 g Hamameliswasser (gibt es in der Apotheke) • 3 Tropfen Rosmarinöl

ZUBEREITUNG: Alle Zutaten in eine dunkle Flasche füllen und gut durchschütteln.

ANWENDUNG: Bei Schuppen, fetter und entzündeter Kopfhaut oder Haarausfall den Haarboden täglich damit einreiben. Das Wasser wirkt durchblutungssteigernd, sanft desinfizierend und klärend.

In einem dunklen Glas hält sich das Haarwasser etwa ein Jahr. Wer lieber einen Sprüher zur Hand hat, füllt es in eine Flasche mit Spritzverschluss – den gibt es in Läden für Kosmetikbedarf



Frischen Salbei kann die Kräuterfrau auch noch im tiefsten Winter ernten



Das etwa ein Jahr haltbare Rasierwasser duftet würzig, belebt morgens die Haut und wirkt leicht antiseptisch



1



2

1 In eine dunkle Flasche werden die Bohnenkrautzwige gegeben. 2 Dann füllt man Salbeitinktur und Hamameliswasser hinein und vermischt alles gut

SCHÖNE Geschenke FÜR HAUT & HAAR

Getrocknete Pflanzen – wohin man nur schaut. Sie baumeln zu üppigen Sträußen gebunden an Decken, Treppen und Wänden, quellen aus Körben und Kisten und warten auf den Regalen in großen Gläsern auf ihren Einsatz: Wer das Haus von Elisabeth Mayer in dem idyllischen oberösterreichischen Dorf Reitsham betritt, wird von der Fülle und Vielfalt ebenso wie von dem unwiderstehlich würzigen Duft ihrer Wildkräutersammlung sofort in den Bann gezogen.

Ein eigener „Traumgarten“

Ein Großteil der Schätze stammt aus ihrem „Traumgarten Tannberg“, den die Landschafts- und Gartenplanerin nach ihren persönlichen Vorstellungen und ökologischen Gesichtspunkten angelegt hat. Die reiche Ernte aus dem 5000 Quadratmeter großen Grundstück verwendet

SALBEITINKTUR & RASIERWASSER

ZUTATEN FÜR DIE SALBEITINKTUR:

5 g frische Salbeiblätter • 100 g medizinischer Alkohol

ZUBEREITUNG: Die frisch gezupften Salbeiblätter in ein dunkles Glas geben und mit dem medizinischen Alkohol übergießen. Die gut verschlossene Flasche in die Sonne oder an einen warmen Platz im Haus stellen und ab und zu gut durchschütteln. Nach vier Wochen die Tinktur abseihen, dabei die Blätter gut auspressen. Sie sollte anschließend in einer dunklen Flasche aufbewahrt werden.

ZUTATEN FÜR DAS RASIERWASSER:

40 g Salbeitinktur • 60 g Hamameliswasser • 5 kleine Zweige frisches oder getrocknetes Bohnenkraut

ZUBEREITUNG: Die Bohnenkrautzwige in eine schöne, möglichst dunkle Flasche geben. Den Salbeiauszug und das Hamameliswasser dazufüllen und alles gut durchschütteln. Die Kräuterzweige können nach Belieben in der Flasche verbleiben oder nach ein paar Tagen entfernt werden.

ANWENDUNG: Nach der morgendlichen Rasur wird das Rasierwasser gut in die Haut eingerieben. Es durchblutet und erfrischt die Haut; durch das antiseptisch wirkende Bohnenkraut werden kleine Schrammen und Wunden desinfiziert. Der Salbei sorgt darüber hinaus für einen angenehm würzigen Duft.

VERPACKUNGS-TIPP

Für die Rasierwasserhülle zwei Lederrechtecke so zuschneiden, dass sie die Flasche umschließen und seitlich je einen Zentimeter überstehen. Mit Zwirn zusteppen. Den Hals mit Lederstreifen und Juteschnur umwickeln, die Tafel festbinden. Das Haarwasser erhält ein ovales Etikett aus italienischem Papier und einen Streifen zum Beschriften. Um den Deckel ein Karoband und eine Juteschnur wickeln. Eingebettet werden die Flaschen in eine Holzkiste oder eine schöne Schachtel.



HEIMISCHE Pflanzen FÜR DEN GARTEN

sie insbesondere in der Küche, aber auch für die Herstellung von Naturkosmetik, heilsamen Tinkturen und wohltuenden Hausmitteln. Wie einige dieser Cremes und Lotionen selbst gemacht werden, zeigt sie uns Schritt für Schritt. Dabei hat sie vor allem solche Zubereitungen ausgewählt, die sich in der Weihnachtszeit gut zum Verschenken eignen. LandIdee-Stylistin Ute Staudacher gibt dazu Tipps für hübsche Verpackungen, die garantiert ins Auge fallen.

„Mir ist es wichtig, beim Kochen oder bei der Herstellung von Heil- und Pflegemitteln vor allem solche Kräuter, Blüten und Gewürze zu verarbeiten, die in unseren Breiten häufig vorkommen – vor allem aus Gründen des Umwelt- und Landschaftsschutzes“, erklärt die Mutter zweier Mädchen. „Außerdem stelle ich bei meinen Kursen immer wieder fest, dass die Teilnehmer eher etwas zu Hause nachmachen, wenn sie nicht lauter exotische Zutaten einkaufen müssen.“

Gemäß dieser Philosophie hat sie durch jahrelanges Experimentieren einen



Das Schafgarben-Lavendel-Salz kann für heilende, entschlackende und nervenstärkende Bäder genauso verwendet werden wie zum Würzen in der Küche



VERPACKUNGS-TIPP

Das Badesalz in einen hohen Flakon mit Glasverschluss einfüllen. Als Verzierung ein Stück Papiertortenspitze auf ein graues Tonpapier kleben und zu einem Etikett zurechtschneiden. Passend dazu Ton in Ton eine zartgraue Häkelspitze und eine weiße Kordel knoten. Das Duschpeeling steckt in einem kleinen Glasgefäß mit Klemmbügel. Dezent, aber wirkungsvoll unterstützt das über den Deckel aufgeklebte Papierspitzenband (Bastelfachhandel) die weiß-salzige Struktur des Inhalts.



1 Die getrockneten Lavendelzweige werden in kleinen Büscheln zwischen den Händen gerieben, um die duftenden Blüten abzurebeln.



2 Anschließend füllt man die Blüten abwechselnd mit dem Salz in ein hübsches, verschließbares Glas

BADESALZ

ZUTATEN: feines Meersalz • grobes Meersalz • getrocknete Lavendelblüten • getrocknete Schafgarbenblüten

ZUBEREITUNG: Lavendel von den Stängeln abrebeln und Schafgarbe mit der Schere in Einzelblüten zerteilen. Die Blüten abwechselnd mit feinem und grobem Salz in etwa ein Zentimeter dicken Schichten in ein großes Glas füllen. Wenn es randvoll ist, sollte es zu zwei Dritteln mit Salz und zu einem Drittel mit Blüten gefüllt sein. Verschließen und sechs Wochen ruhen lassen.

ANWENDUNG: Eine knappe oder ganze Handvoll Salz in das 36 bis 38 Grad warme Badewasser streuen und gut in der Wanne verteilen.



Das Kräuterpeeling macht die Haut am ganzen Körper schön weich und glatt

DUSCH-PEELING

ZUTATEN: feines Meersalz • grobes Meersalz • getrocknete Lavendelblüten • getrocknete Schafgarbenblüten • etwas Olivenöl

ZUBEREITUNG: Badesalz herstellen (siehe unten) und mit etwas Öl so vermischen, dass eine dickflüssige Paste entsteht.

ANWENDUNG: Beginnend bei den Fußsohlen von unten nach oben in kreisenden Bewegungen den feuchten Körper abreiben. Danach wie gewohnt duschen.



Schöne Tätigkeit: Beim Abrebeln ist Elisabeth Mayer von einem intensiven Lavendelduft umgeben



Regelmäßig angewendet, lässt die Spülung das Haar schön glänzen

HAARGLANZ-SPÜLUNG

ZUTATEN: 2 Handvoll frische oder getrocknete Spitzwegerichblätter • 1 unbehandelte Zitrone • ½ l Obstessig • evtl. Rosmarin- oder Salbeiöl

ZUBEREITUNG: Die Spitzwegerichblätter werden in eine leere Milchflasche gefüllt, die in Scheiben geschnittene Zitrone und der Essig dazugegeben. Die Mischung muss nun vier Wochen an einem in der Sonne gelegenen Ort ziehen. Dann wird der Ansatz durch ein Sieb gegossen, die Pflanzenteile werden fest ausgepresst. Er kann nun – muss aber nicht – nach Geschmack mit ätherischen Ölen, etwa Rosmarin- oder Salbeiöl, aromatisiert werden und wird in der Folge in hübsche Flaschen gefüllt und gut verschlossen aufbewahrt.

ANWENDUNG: Nach jeder Haarwäsche wird das Haar mit einer Mischung aus einer Vierteltasse Spitzwegerichessig und einer Tasse Wasser gespült. So kommen die schützenden und klärenden Substanzen gut zur Wirkung. Die Mischung wird anschließend nicht mehr ausgespült.



In einem verschließbaren Tiegel und kühl aufbewahrt ist die Creme etwa ein halbes Jahr lang haltbar.



1 Ringelblumen und Gundelrebe werden mit etwas Olivenöl übergossen und müssen zwei Tage ziehen. 2 Das Öl abseihen und die Tropfen aus den Pflanzen auspressen. 3 Das Öl anschließend etwas erhitzen und das Lanolin darin schmelzen lassen. 4 Mit Bienenwachs aushärten und alles noch warm in einen Tiegel füllen

GUNDELREBENTINKTUR & HAND- UND FUSSCREME

ZUTATEN FÜR DIE GUNDELREBENTINKTUR:

5 g frische Gundelrebe • 100 g medizinischer Alkohol

ZUBEREITUNG: Die frisch gezupfte Gundelrebe in ein dunkles Glas geben und mit dem medizinischen Alkohol übergießen. Die gut verschlossene Flasche in die Sonne oder an einen warmen Platz im Haus stellen und ab und zu gut durchschütteln. Nach vier Wochen die Tinktur abseihen, dabei die Kräuter gut auspressen. Sie sollte anschließend in einer dunklen Flasche aufbewahrt werden.

ZUTATEN FÜR DIE CREME:

1 Handvoll Gundelrebe
• 1 Handvoll Ringelblumen • 4 EL kalt gepresstes Olivenöl
• 1 EL Lanolin • 2 EL Gundelrebetinktur • etwas Bienenwachs

ZUBEREITUNG: Die Pflanzen in zimmerwarmes Öl legen und zwei Tage ziehen lassen. Das Öl abseihen und die Kräuter auspressen. Öl erwärmen und Lanolin darin auf kleiner Flamme schmelzen. Gundelrebetinktur einrühren, etwas abkühlen lassen und mit Wachs nach gewünschter Festigkeit aushärten. Zum Schluss noch warm in saubere Cremetöpfchen abfüllen.

ANWENDUNG: Nach dem Waschen Hände und/oder Füße damit einreiben. Macht die Haut schön weich und geschmeidig, rissige Stellen werden geglättet.

VERPACKUNGSTIPP

Für den Tiegel die Inhaltsstoffe der Creme sich wiederholend auf ein beigefarbenes Papier drucken und aufkleben. Eine Jutekordel um die Dose wickeln. Die Schachtel aus Fotokarton falten oder fertig kaufen. Ringsum mit einer Zeichnung der Calendula – aus einem Pflanzenbuch kopiert oder von www.biolib.de heruntergeladen – bekleben. Eine Banderole aus Packpapier anlegen, ein rundes Etikett anfertigen und aufkleben. Mit der Kordel einen Zapfenzweig festbinden.



Elisabeth Mayer nutzt die wundheilenden und entzündungshemmenden Wirkstoffe der Ringelblume für ihre Hand- und Fußcreme



FRÜHER WURDE

Unkraut

HOCH GESCHÄTZT

reichhaltigen Erfahrungsschatz über die Verwendbarkeit ganz alltäglicher Pflanzen gesammelt. In ihrem Garten wächst daher vieles, was man früher sehr schätzte, heute aber als Unkraut verschmäht – beispielsweise Brenneseln, Giersch oder Spitzwegerich.

Hochwertige Zutaten

Aus dem gleichen Grund benutzt Elisabeth Mayer nur wenige Zutaten, die aber eine hervorragende Qualität haben: „Wer sich die Mühe macht, Naturkosmetik selbst herzustellen, sollte dafür hochwertige Zutaten wie biologisches Bienenwachs und kalt gepresste Pflanzenöle verwenden. Kräuter sollten aus dem eigenen Garten oder aus biologischem Anbau stammen.“

Um die wertvollen Inhaltsstoffe aus den Pflanzen möglichst schonend herauszulösen, setzt die Expertin fast ausschließlich medizinischen Alkohol ein, den es in Apotheken zu kaufen gibt. Diese Auszüge müssen etwa einen Monat lang an

WIRKSAME

Tinkturen

REIFEN EINEN MONAT

einem warmen oder sonnigen Ort reifen und können dann in hautpflegenden kosmetischen Produkten ihre wohltuende Wirkung entfalten. Für alle, die unsere Geschenkosmetik zubereiten wollen, aber nicht mehr genügend Zeit haben, hat Elisabeth Mayer ein Set zusammengestellt, das einige Tinkturen und ein naturreines, selbst gemachtes Johanniskrautöl – ein gutes Einreibungsmittel für die im Winter oft raue und trockene Haut – enthält.

Angelika Krause

Wir bedanken uns bei Franzi und Josef Sattlberger, die uns ihre Alm zur Verfügung gestellt haben, damit wir die Verpackungen fotografieren können. Doaglalm, Spatenau, 83122 Samerberg, Tel. 0 80 32/82 19, info@doaglalm.de, www.doaglalm.de



Das Duftkissen im großen LandIdee-Bestellset kleidet die Österreicherin mit naturbelassenem Schafwoll-Vlies aus



- 1 Ein Bezug in der gewünschten Größe wird mit noch nicht gesponnener Schafwolle ausgekleidet.
- 2 Die getrockneten Kräuter, Blumen und Gewürze werden nur grob zerkleinert, da sie sonst zu schnell ausrauchen

DUFTKISSEN

ZUTATEN: getrocknete und nur grob zerteilte Kräuter, Gartenpflanzen und Gewürze (z. B. Steinklee, Hopfen, Waldmeister, Thymian, Rosenblüten, Kamille, Duftgeranie, Lavendel, Zitronenmelisse, Minze, Ringelblumen, Beifuß) • Baumwoll- oder Seidenbezug • nicht gesponnene Schafwolle • Dinkel- oder Haferspreu

ZUBEREITUNG: Die getrockneten Pflanzen nach persönlicher Vorliebe zu einer wohlriechenden Duftkomposition mischen und mit den Gewürzen abrunden. Den Kissenbezug mit Schafwolle auskleiden, mit Kräutern und als zusätzliche Trägersubstanz Dinkel- oder Haferspreu befüllen und zunähen.

ANWENDUNG: Beim Liegen werden durch die Körperwärme und das Drücken des Kissens die Duftstoffe frei, die schlaffördernd und beruhigend wirken.

KLEINES LANDIDEE-BESTELLSET ZUM SELBERMACHEN

Johanniskrautöl (20 ml), Gundelreben-tinktur (15 ml), Brennnesseltinktur (40 ml), Salbeitinktur (25 ml), ein kleines Büschel Bohnenkraut
Der Preis (für Deutschland und Österreich): 56 Euro (inkl. Versand)



GROSSES LANDIDEE BESTELLSET

Winterliches Duftkissen (40 x 40 cm) mit Kräuter-Dinkelspelzen-Kern und Schafwolle in Wildseidenhülle (in Rot oder Creme), Hand- und Fußcreme aus Ringelblume und Gundelrebe (125 ml), Kamille-Körperöl (200 ml), Lavendel-Schafgarbe-Badesalz (250 g)
Der Preis (für Deutschland und Österreich): 122 Euro (inkl. Versand)



KLEINES LANDIDEE-BESTELLSET



Hand- und Fußcreme (125 ml), Lavendel-Schafgarbe-Badesalz (250 g), Spitzwegerich-Haarglanszpülung (200 ml), Kamille-Körperöl (200 ml)
Der Preis (für Deutschland und Österreich): 55 Euro (inkl. Versand)

BESTELLEN

unter www.landidee.info oder direkt bei:
Dipl.-Ing. Elisabeth Mayer, Reitsham 16,
A-5221 Lochen, Tel. 00 43/77 45/2 00 14
E-Mail: kraeuter-fee@aon.at
Internet: www.kraeuter-fee.at

FOTOS: PETER RAIDER (30); STYLING: UTE STAUDACHER