



MIT DER NATUR

## Hautpflege in der Pubertät

*Es wird immer wieder behauptet, man erkenne die Pubertät daran, dass die Eltern schwierig werden! Richtig ist sicher auch, dass sich Körper und Geist verändern, wenn sich unsere Kinder zu Jugendlichen entwickeln. Es ist eine Zeit des Wandels mit vielschichtigen Änderungen*



Gundermann

**D**urch die zunehmende Produktion der Geschlechtshormone verändern sich Körperform, Körpergeruch, Haut, Muskulatur, Stimme und auch die Heranwachsenden selber. In dieser Zeit klagen viele Jugendliche über Pickel und unreine Haut. Die Haut ist dabei oft unser „Spiegel der Seele“ und in Zeiten von physischem oder psychischem Stress kann sie arg mitgenommen aussehen.

Mit unseren heimischen Heil- und Wildkräutern können wir die geplagte Haut pflegen und verwöhnen. Wichtige Pflanzen für die jugendliche, sensible und gereizte Haut sind Stiefmütterchen, Gänseblümchen und Veilchen. Die Flavonoide dieser Blumen wirken entzündungshemmend und wundheilungsfördernd, die enthaltenen Schleimstoffe kühlen, beruhigen und befeuchten die Haut. Ergänzen Sie diese Pflanzenmischung mit

den Kräutern Salbei und Gundermann. In ihnen stecken gerbende Stoffe und ätherische Öle, mit denen auch eitrig-entzündeten Mitessern auf „die Pelle“ gerückt werden kann. ►►

### TEE für HAUT und SEELE *Streichleinheiten*

**ZUTATEN (jeweils getrocknet):**  
2 Teile Ackerstiefmütterchen,  
2 Teile Veilchen,  
2 Teile Gänseblümchen,  
2 Teile Salbeiblätter,  
2 Teile Gundermann.



Ackerstiefmütterchen

2 EL der getrockneten Kräutermischung zwischen den Fingern zerreiben und in ein hitzebeständiges Gefäß, z. B. eine WECK-Saftflasche von 290 ml Inhalt, geben. Mit kochendem Wasser übergießen, mit dem Glasdeckel zudecken und 10 Minuten zugedeckt stehen lassen. Das sich bildende Kondenswasser, das sich am Glasdeckel absetzt, in den Tee zurückklopfen.

Von dieser hautregenerierenden Tee-Mischung sollte über 3–4 Wochen dreimal täglich eine Tasse getrunken werden. Alternativ kann man den Tee auch als reinigendes Gesichtswasser und Gesichtskompressen verwenden.

Nach 4 Wochen wird eine Woche Pause eingelegt. Zum Neubeginn verändern Sie die Teemischung und ersetzen z. B. die Veilchen durch Ringelblumenblüten sowie den Salbei durch Thymiankraut.



MIT DER NATUR



◀ Das Gesichtswasser „Sommerfrische“ wird im Espressokocher zubereitet

Pflegend und hautberuhigend wirkt auch ein Gesichtswasser mit Espresso-Hydrolat. Je nach Jahreszeit können Sie die Zutaten anpassen. Im Frühsommer hat sich beispielsweise folgende Mischung bewährt.

**GESICHTSWASSER**  
*„Sommerfrische“*

**ZUTATEN:**

- 4 Teile Minzeblätter,
- 2 Teile Holunderblüten,
- 1 Teil Spitzwegerichblätter,
- einige Zitronenzesten.

Den Siebeinsatz des Espressokochers dicht mit der Kräutermischung füllen. Das Unterteil des Kochers bis zur Markierung mit Wasser füllen, beides zusammenschrauben. Auf die Kochplatte stellen und aufkochen. Etwas abkühlen lassen, dann das Kräuter-Hydrolat in ein verschließbares Gefäß, z.B. WECK-Delikatesenglas von 100 ml Inhalt, füllen.

Das Gesichtswasser kann zum Waschen benutzt oder als Kompresse auf die gerötete, erhitze und gereizte Gesichtshaut gelegt werden. Es wirkt auch innerlich als Tee. Das Gesichtswasser kann im Kühlschrank zugedeckt 1 – 2 Tage aufbewahrt werden.

**Tipp:** Das Gesichtswasser in ein Sprühfläschchen geben und das Gesicht immer wieder mit dem Spray erfrischen, was besonders im Sommer sehr angenehm ist.

Wer kennt nicht die geröteten und schmerzhaften Pickel mit eitriger Spitze?

**PICKEL-PASTE**  
*zum Austrocknen*

**ZUTATEN:**

- Teemischung aus 1,5 Teilen Gundermannkraut und je 2 Teilen Gänseblümchen und Ackerstiefmütterchen.

**AUSSERDEM:**

- 200 ml kochendes Wasser,
- je 2 EL Heilerde und Reismehl.

**DAMPFBAD** *„Atme auf“*

**ZUTATEN:**

- 2 Teile Gänseblümchen (Blüten und Blätter),
- je 1 Teil Stiefmütterchen und Gundermann (Blüten und Blätter),
- 2 Teile Minzeblätter,
- 1 Thymianzweig.

Die frischen Kräuter zerkleinern und in ein hitzebeständiges Gefäß, z.B. ein WECK-Gourmetglas, geben. Mit heißem Wasser übergießen. Gönnen Sie sich nun 5 Minuten Zeit und setzen Sie sich entspannt über den Wasserdampf, mit einem Handtuch über dem Kopf. Wer sensible und schon gerötete Haut hat, sollte den Aufguss etwas abkühlen lassen, bis er nicht mehr ganz heiß ist. Genießen Sie die Wärme und den Duft der Pflanzen und lassen Sie diese Ihre Haut verwöhnen. Anschließend die Haut trocken tupfen und einige Zeit nachruhen, setzen Sie sich dabei nicht der Zugluft aus.

Sehr trockene Haut können Sie mit einem Gesichtsdampfbad befeuchten und beruhigen. Auch Pickel, die noch nicht richtig „reif“ sind, lassen sich durch die feuchte Wärme „aufweichen und knacken“. Der Gundermann („gund“ althoch-

deutsch = Eiter) macht hier seinem Namen alle Ehre: Er kann mit seinen stark desinfizierenden und entzündungshemmenden Eigenschaften den schmerzhaften Pickeln zu Leibe rücken.



◀ Heilerde und Reismehl sind die Grundlagen der Pickel-Paste

Auch der Körperschweiß verändert sich mit dem neuen Hormonmix und riecht trotz Waschens häufig nicht immer angenehm. Wer viel schwitzt, kann sich einen Körperpuder mit duftenden ätherischen Ölpflanzen zubereiten, der den Schweiß binden und den starken Körpergeruch etwas lindern kann.

**DEO-PUDER**

**ZUTATEN (jeweils getrocknet):**

- 1 Teil Holunderblüten,
- 2 Teile Rosenblüten,
- 1 Teil Thymianblätter,
- 2 Teile Verbenablätter,
- 1 Teil Melissenblätter.

**AUSSERDEM:**

- 15 g Heilerde,
- 25 g Reismehlpulver,
- evtl. 10 Tropfen Jojobaöl.

Die getrockneten Blüten und Kräuter in einem Standmixer zu Pulver zerkleinern. 1 – 2 EL der pulverisierten Kräutermischung mit der Heilerde und dem Reismehlpulver vermischen. Bei sehr trockener Haut 10 Tropfen Jojobaöl zugeben. Den Puder in einem verschließbaren Gefäß, z.B. in einem WECK-Ministurzglas von 165 ml Inhalt, aufbewahren.

▼ Der Deo-Puder duftet erfrischend zitronig



Fotos: WLI/Adobe Stock/Pavel Parmenov, Scisetti Alfo (2), spline\_x



Zaubernuss

**Mein Tipp**

Wohltuend für die geplagte Pubertätshaut ist es, täglich für 10 Minuten warme Kompressen mit Hamamelis-Tee oder Hydrolat auf das Gesicht aufzulegen. Für den Tee, der auch getrunken werden kann, 2 EL Zaubernussblätter und -rinde (*Hamamelis virginiana*) mit 200 ml kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Das Hamamelis-Hydrolat erwerben Sie am besten in der Apotheke, im Bioladen oder Reformhaus.

Meine Anwendungsempfehlung: Das Pulver unter den Achseln oder am Körper einreiben. Es schützt auch bei Druckstellen/Läsionen durch Reibung (z. B. in der Leiste nach langen Fahrradfahrten, BH-Bügel oder -Verschluss, Jeansknopf auf der Haut etc.).

Ich wünsche Ihnen und Ihrem „Pubertier“ viel Erfolg mit meinen natürlichen Rezepten für mehr Wohlbefinden

Ihre Andrea Tellmann



- Unsere Autorin
- **ANDREA TELLMANN**
- ist Krankenschwester,
- Heilpraktikerin und Dozentin für Heilpflanzenkunde. Eigene Erfahrungen aus ihren Indien-Aufenthalten finden sich auch in ihren Rezepten wieder.

**Zu Risiken und Nebenwirkungen ...**

Dieser Beitrag über Naturheilmethoden wurde sorgfältig recherchiert, dennoch ersetzt er nicht den Besuch in einer ärztlichen Praxis. Erfragen Sie bei Beschwerden den Rat von Fachleuten. Die Redaktion übernimmt keine Haftung für Folgen, die durch unsachgemäße Selbstbehandlung entstehen.