

Heilpflanzen für gesunde Haut

Sie wachsen ganz bescheiden am Wegesrand, auf Wald und Wiesen, sehen klein und unscheinbar aus. Doch in vielen Pflanzen, Blumen und Kräutern stecken heilende Kräfte, die nicht nur die Gesundheit fördern, sondern auch noch schön machen. In Cremes, Masken oder Lotionen aufgetragen, können viele Heilpflanzen einen strahlenden Teint zaubern.

Wir verraten Ihnen, welche Pflanze für welchen Hauttyp geeignet ist.

Nachtkerze und Borretsch

Werden die Samen von Nachtkerze und Borretsch gepresst, geben sie wertvolle Öle frei, die reich an Gamma-Linolensäure sind. Besonders Betroffene von [Neurodermitis](#) haben häufig einen Mangel an dieser Fettsäure, da ihre Haut selbst nicht genug davon bilden kann. Eine Creme mit Nachtkerzenöl oder Borretschöl liefert nicht nur ausreichend Fett für die Neurodermitis geplagte Haut, sondern lindert auch den [Juckreiz](#) und stärkt den hauteigenen Schutzmantel.

Aloe Vera

In zahlreichen Cremes, Bodylotions und Reinigungsotionen steckt Aloe Vera-Gel. Dieses wird aus den dicken, fleischigen Blättern der [Wüstenlilie](#) gewonnen. Aloe Vera hilft der Haut, sich zu regenerieren und Feuchtigkeit länger zu behalten. Das Gel ist daher besonders gut für trockene Haut geeignet. Bei Neurodermitis, Schuppenflechte oder Ekzemen, jedoch auch bei [Hautunreinheiten](#) wie Pickeln oder Mitessern kann Aloe Vera helfen. Die kühlende Wirkung des Gels verschafft außerdem Linderung bei [Sonnenbrand](#) und Insektenstichen.

Hamamelis

Die Hamamelis wird auch Zaubernuss genannt und hat aufgrund ihrer vielen Gerbstoffe eine entzündungshemmende Wirkung. Sie ist Bestandteil zahlreicher Cremes und Salben zur Wundbehandlung, aber auch bei Ekzemen, Neurodermitis und Schuppenflechte. Auch in normalen Pflegecremes und Bodylotions wird Hamamelis verwendet, hier meist für trockene Haut. Hamamelis mindert die Talgproduktion der Haut und verfeinert die Poren.

Johanniskraut

Immer zur Sommersonnwende öffnet das Johanniskraut seine leuchtend gelben Blüten und saugt die Kraft der Sonne auf. Werden die Blüten dann gepflückt und in Öl eingelegt, färbt sich dieses rot und nimmt die [Wirkstoffe](#) der Heilpflanze in sich auf. Johanniskrautöl hat eine beruhigende Wirkung auf die Haut und hemmt [Entzündungen](#) und Bakterien. Außerdem pflegt es spröde, rissige Haut, Narbengewebe und hilft bei leichten Verbrennungen und Blutergüssen.

Zistrose

Schon die Heiligen Drei Könige wussten, was gut ist: Neben Gold und Weihrauch brachten Sie dem Jesuskind auch Myrrhe als Geschenk an die Krippe. Dabei handelt es sich bei Myrrhe um das Harz der Zistrose, einer Heilpflanze aus dem Mittelmeerraum. Myrrhe wurde schon im alten Ägypten als Schönheits- und Heilmittel eingesetzt. Heute wird statt dem Harz eher das getrocknete Kraut der

Zistrose verwendet. Die Extrakte daraus haben eine desinfizierende, hautberuhigende Wirkung und sind daher besonders gut für empfindliche, unreine Haut geeignet.

Kamille

Als Heilpflanze ist die Kamille ein regelrechtes Multitalent. Sie enthält nicht nur die ätherischen Öle Matricin und Bisabolol, sondern auch den Pflanzenstoff Apigenin. Die Kamilleextrakte pflegen Haut, die aus dem Gleichgewicht geraten ist und machen gereizte Haut wieder glatt und rosig. Besonders empfindliche, trockene Haut wird durch Kamille sanft gepflegt und mit Feuchtigkeit versorgt. Eine Reinigungslotion mit Kamille beruhigt die Haut vor dem **Einschlafen**, eine Maske spendet intensive Pflege.

Arnika

Die Arnika-Blume wächst bevorzugt in höheren Lagen und steht aufgrund ihrer Beliebtheit unter Naturschutz. Besonders die Blüte der leuchtend gelben Blume steckt voller ätherischer Öle. Diese haben eine wohltuende, glättende Wirkung auf strapazierte, trockene Haut. Creme mit Arnika harmonisiert gestresste Haut, glättet, spendet Feuchtigkeit und schützt die Haut vor Umwelteinflüssen.

Salbei

Salbei ist reich an Gerbstoffen und ätherischen Ölen. Die Heilpflanze hilft nicht nur bei **Halsschmerzen** und übermäßigem Schwitzen, sondern ist auch in der Hautpflege eine bedeutende Zutat. Durch seine zusammenziehende, desinfizierende Wirkung verengt der Salbei die Poren und sorgt so für ein feineres Hautbild. Durch die entzündungshemmende Wirkung werden außerdem Pickel und Mitesser bekämpft.

Ginkgo

Das Extrakt, das aus den Blättern des Ginkgo-Baumes gewonnen wird, wird in erster Linie bei Medikamenten gegen Durchblutungsstörungen eingesetzt. Jedoch auch in der Hautpflege enthalten viele Kosmetika **Ginkgo**, denn es strafft die Haut und beugt somit Faltenbildung vor. Zudem fördert die Heilpflanze die Zellerneuerung und Durchblutung und verleiht so der Haut ein strahlendes, frisches Aussehen. Ginkgo wirkt entzündungshemmend und schützt die Haut vor freien Radikalen. Aufgrund seiner glättenden Wirkung wird Ginkgo in erster Linie in Produkten für reife Haut verwendet.

Autor/Quelle: Kristina Klemen

Mehr zum Thema:<http://www.gesundheit.de/medizin/naturheilmittel/heilpflanzen-fuer-gesunde-haut>