

Kirschen, Erdbeeren,  
Johannisbeeren,  
Aprikosen: Frisches  
Obst gibt es jetzt in  
Hülle und Fülle. Die  
Vitaminbomben sind  
sehr gesund, schme-  
cken köstlich – und  
machen schön

**M**aria Walser steht gerade mit einer Schüssel an den Sträuchern neben der Einfahrt, als wir sie auf dem im Tölzer Land gelegenen Glaswinkler Hof besuchen. „Ich muss nur noch schnell ein paar Johannisbeeren zupfen“, erklärt sie uns nach der herzlichen Begrüßung und schickt uns in ihr heimeliges Kräuterstüberl, das sie sich in einem denkmalgeschützten Stadel aus dem 16. Jahrhundert eingerichtet hat. Der große Holztisch darin scheint sich unter der Last zu biegen, die er tragen muss: Körbe, Schalen, Siebe voll mit köstlichen Früchten, deren sommerliches Aroma den zarten Duft nach Rose, Lavendel & Co. überdeckt, der hier normalerweise in der Luft hängt.

### KOSMETIK AUS DEM OBSTGARTEN

Die Bäuerin will uns zeigen, wie die Frauen auf dem Land früher mit frisch gepflücktem Obst Mittel für die Schönheit hergestellt haben – denn Jahrhunderte hindurch war es selbstverständlich, Haut und Haar mit dem zu pflegen, was Speisekammer, Beerensträucher oder Gemüsebeete hergegeben haben. Sie lacht, als sie unsere Bewunderung angesichts der höchst

FOTOS: BIRGID ALLIG. STYLING: MONIKA NODERER. PRODUKTION UND TEXT: ANGELIKA KRAUSE

# Reife Früchte FÜR SCHÖNE HAUT

Die Kräuterfrau Maria Walser weiß, wie die natürlichen Kräfte von Erdbeeren, Kirschen & Co. für die Pflege von Haar und Körper eingesetzt werden können.



#### für Gesicht und Dekolleté

ZUTATEN: 4 Erdbeeren, 1 EL Quark, 1 TL Mandelöl

ZUBEREITUNG: Die Erdbeeren mit der Gabel zerdrücken, Quark und Öl dazugeben und gut vermischen.

ANWENDUNG: Die Maske auf das Gesicht und das Dekolleté auftragen. Etwa 20 Minuten einwirken lassen und anschließend mit lauwarmem Wasser abwaschen. Die Erdbeermaske erfrischt, reinigt porentief und hilft der sonnengestressten Haut, sich zu erholen



Auf dem malerischen Glaswinkler Hof in der Nähe von Bad Tölz gibt die Altbäuerin Maria Walser in Kursen und Seminaren ihren Erfahrungsschatz über die Verwendung von heimischen Wildkräutern weiter

appetitlichen Zutaten bemerkt: „Das meiste stammt vom Markt. Ich habe nur Äpfel und Johannisbeeren am Hof. Und Erdbeeren – aber die sind leider schon durch.“ Doch gerade diese süßen Früchtchen stehen bei ihr hoch im Ansehen: „Mit ihrem hohen Vitamin-C-Gehalt und den wertvollen Mineralstoffen sind sie sehr gesund. Außerdem eignen sich Erdbeeren hervorragend für die äußerliche Anwendung: Sie erfrischen und glätten die Haut und machen sie weich.“ Die in den Früchten vorhandene entzündungshemmende Salicylsäure ist ein ideales Mittel für die porentiefe Reinigung und kann bei Problemhaut Linderung verschaffen. Auf die Zähne wirkt diese Substanz ebenfalls glättend und darüber hinaus aufhellend – wie ein natürliches Bleichmittel.

**EINFACHE REZEPTUREN**

„Ich mag diese Rezepturen, weil sie meist einfach zu handhaben sind“, meint Maria Walser, die seit der Übergabe des Hofes an ihre Tochter Zeit hat, sich ihren Leidenschaften zu widmen: den heimischen Kräutern und ihrem Rosengarten. „Und die meisten zusätzlichen Zutaten wie Milch, Sahne, Speiseöl oder Mehl sind sowieso im Haus.“ Zu ihren Favoriten zählt die Gesichtsmaske mit Kirschen, die die Haut stärken soll und ihr ein frisches Aussehen gibt: In den roten Früchte haben Forscher Betacarotin entdeckt, ein Naturfarbstoff mit antioxidativen Eigenschaften. Dieser kann die sogenannten freien Radikalen stoppen, die Abwehrkraft der Haut unterstützen und die Regeneration der Zellen beschleunigen – ein echter Jungbrunnen, der vor frühen Falten schützen soll.



**Erdbeere**

**für helle Zähne**

ZUTATEN: 1 große Erdbeere

ANWENDUNG: Die Erdbeere halbieren und mit der Schnittfläche über die Zähne reiben. Der Erdbeersaft wirkt bleichend und hellt die Farbe der Zähne sanft auf



Aprikosen sind ebenfalls bekannt für ihren hohen Anteil an Betacarotin. Die oberbayerische Kräuterfrau: „Mit dieser appetitlichen Frucht wird eine ganz wunderbare Creme hergestellt. Das ist zwar etwas aufwendiger, aber gerade für die reife und trockene Haut ist diese reichhaltige Pflege eine besondere Wohltat.“ Alle Zutaten, die für die Herstellung des Balsams nötig sind, werden in dem kleinen LandApotheke-Bestellset (siehe S. 61) angeboten.

Einige der Früchte, die Maria Walser als ein natürliches Schönheitsmittel einsetzt, werden in der Volksheilkunde schon seit Jahrhunderten geschätzt. So besitzt die Preiselbeere antibakterielle, zusammenziehende und beruhigende Bestandteile, die sie zu einem bewährten Hausmittel bei Blasenentzündungen und Harnwegsinfekten gemacht haben. Die antiseptische Beschaffenheit der Heilpflanze hat man früher auch äußerlich genutzt – und kleine Wunden

**für das Gesicht**

ZUTATEN: 6 Kirschen, ½ TL Mandelkleie, 1 TL Ringelblumentee, 4 TL Vollkornmehl

ZUBEREITUNG: Die Kirschen pürieren und mit den anderen Zutaten zu einem Brei verrühren.

ANWENDUNG: Die Maske auf das Gesicht auftragen. 10–15 Minuten einwirken lassen, dann mit lauwarmen Wasser abnehmen. Kirschen enthalten Betacarotin, sind antioxidativ, wehren freie Radikale ab und schützen so vor frühen Falten



### Aprikosencreme

#### für das Gesicht

ZUTATEN: 2 sehr reife Aprikosen, 1 TL frische oder getrocknete Melisse, 1 TL frische oder getrocknete Ringelblumenblüten, 90 ml Mandelöl, 15 g Sheabutter, 10 g Bienenwachs

ZUBEREITUNG: Die Aprikosen enthäuten, die Kerne entfernen und pürieren. Melisse und Ringelblumen mit ¼ l kochendem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen und abseihen. Das Öl im Wasserbad erwärmen. Sheabutter und Bienenwachs etwas zerkleinern, ins Öl geben und schmelzen lassen. 40 ml des Melisse-Ringelblumensuds dazugießen und verrühren. Portionsweise die pürierte Aprikose zugeben und alles gut miteinander vermischen. In kleine Tiegel abfüllen und weitererrühren, bis die Creme kalt ist. Im Kühlschrank ist sie etwa 3 Wochen haltbar.

ANWENDUNG: Morgens und vor allem abends nach der Reinigung auftragen. Pflegt die trockene, spröde und reife Haut, spendet ihr Feuchtigkeit und sorgt für ein frisches Erscheinungsbild



mit den zerdrückten Beeren ausgewaschen. In einem Peeling für Gesicht und Dekolleté kann sie ihre reinigenden und entzündungshemmenden Kräfte entfalten.

„Zubereitungen mit der Johannisbeere haben ebenfalls eine lange Tradition in der Erfahrungsheilkunde. Ihre schwarzen und roten Früchte sind reich an Vitamin B und C, Gerb- und Mineralstoffen. Ihr Saft gilt heute noch als sehr wirksam bei Durchfällen, zur Fiebersenkung und gegen Heiserkeit. Außerdem weisen die Kerne der Früchte eine entzündungshemmende Substanz auf“, so die Kräuterpädagogin vom Glaswinkler Hof. Äußerlich angewendet stärken und erfrischen die Beeren die Haut und lassen die Haare schön glänzen.

Ähnliches wird den Himbeeren zugeschrieben, die schon im Mittelalter in den Klöstern kultiviert wurden. Die Früchte spenden der trockenen und gereizten Körperhülle Feuchtigkeit, machen sie geschmeidig, beruhigen und kühlen sie. Kleine Fältchen werden geglättet und ein müder Teint strahlt wieder.

### DER APFEL ALS KLASSIKER

Ein Klassiker in der Obstkosmetik ist der Apfel. Neben Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen ist in der Frucht vor allem Pektin vorhanden, das den Wassergehalt reguliert – eine Eigenschaft, die bei äußerlicher Anwendung



### Beerenpeeling

#### für das Gesicht

ZUTATEN: 20 Preiselbeeren, 1 TL Haferflocken, 2 TL Sahne, 1 TL gemahlene Mandeln

ZUBEREITUNG: Alle Zutaten in eine Schüssel oder einen Mörser geben und pürieren. ANWENDUNG: Die Maske auf das Gesicht und in das Dekolleté einmassieren und anschließend gut abspülen. Preiselbeeren enthalten viel Kalium, die Kosmetik mit diesen Früchten wirkt reinigend und vor allem entzündungshemmend

### Packung mit Beeren

#### für die Haare

ZUTATEN: 3 EL rote und schwarze Johannisbeeren, 6 Erdbeeren, 3 EL Heidelbeeren, 1 EL Joghurt

ZUBEREITUNG: Die Beeren zusammen mit dem Joghurt pürieren. ANWENDUNG: Die Paste auf das Haar auftragen und leicht einmassieren. Den Kopf mit einem Handtuch umwickeln und die Packung etwa 30 Min. einwirken lassen. Danach mit reichlich klarem Wasser ausspülen. Lässt das Haar glänzen und versorgt es mit wertvollen Vitaminen



### Himbeerpackung

#### für den Körper

ZUTATEN: 50 g Himbeeren, 1 TL Honig

ZUBEREITUNG: Die Himbeeren mit einer Gabel zerdrücken, den Honig dazugeben und gut verrühren. ANWENDUNG: Die Mixtur mit einem Pinsel oder den Fingern auf die Haut auftragen und 20 Min. einwirken lassen. Anschließend mit lauwarmem Wasser vorsichtig abwaschen. Eine wunderbare Hilfe bei Sonnenbrand



Die Kräuterpädagogin Maria Walser erklärt Redakteurin Angelika Krause die wohltuenden Eigenschaften des Körperöls, das sie gerade mit den gelben Schalen von zwei Quitten angesetzt hat



### Quittenöl

#### für den Körper

**ZUTATEN:** 1–2 Quitten, Mandel- oder Olivenöl  
**ZUBEREITUNG:** Die Quitten schälen. Die Schalen in ein verschließbares Glas geben und das Öl darübergießen. Die Früchte müssen gut bedeckt sein. 14 Tage an einem hellen Ort ziehen lassen, ab und zu schütteln. Abfiltern und in eine dunkle Flasche füllen. Dunkel und kühl gelagert 6 Monate haltbar.  
**ANWENDUNG:** Nach dem Duschen oder Baden leicht in die Haut einmassieren. Das Öl schützt die trockene und empfindliche Körperhülle vor Umwelteinflüssen und gleicht ihren Feuchtigkeitshaushalt aus

auch der Haut zugutekommt. Die Heilpflanzenexpertin: „Ebenso einfach wie effektiv ist es, einen Apfel zu halbieren und die Schnittfläche mit sanftem Druck über das gereinigte, noch feuchte Gesicht zu reiben. Oder über den ganzen Körper. Das macht man am besten abends und lässt den Saft über Nacht einziehen.“ Gestresste und trockene Haut wird so erfrischt und geglättet und sieht am Morgen erholt aus. Bei fettiger Haut hat sich eine Maske aus dem Brei eines halben Apfels und einer Banane bewährt – 20 Minuten einwirken lassen. Glanz und Fülle bringt eine Spülung ins Haar, für die Apfelessig mit etwas Wasser verdünnt wird.

### FAST SCHON VERGESSENE FRUCHT

Ein weiteres Kernobst für die trockene und zur Faltenbildung neigende Haut ist die Quitte. In der Volksheilkunde wurde die fast schon vergessene Frucht bevorzugt bei Verdauungsschwäche, Erkältungen und Gicht eingesetzt. Vor allem die Schale hat es in sich: Sie weist eine dicke, schützende Wachsschicht und ein feuchtigkeitsbindendes und regenerierendes ätherisches Öl auf – und mit einem Ölauszug lassen sich diese wertvollen Inhaltsstoffe bequem für die Hautpflege gewinnen. ●

### KURSANGEBOT

Kosmetik mit frischen Früchten  
 Termin: 3. August 2014, 12–16.30 Uhr  
 Ort: Kräuterstüberl im Glaswinkler Hof  
 Preis: 45 Euro (inkl. Brotzeit)  
 Info und Anmeldung: siehe Kontakt



### Zitronenlotion

#### für Nägel, Körper und Haare

**ZUTATEN:** 2 ungespritzte Zitronen, ¾ l Apfelessig  
**ZUBEREITUNG:** Die Zitronen schälen. Die Schalen im Essig ansetzen und 2 Wochen ziehen lassen. Abfiltern.  
**ANWENDUNG:** Nach dem Duschen von Kopf bis Fuß damit einreiben. Vitamin C kräftigt das Bindegewebe, stärkt Haare und Nägel und sorgt für ein lang anhaltendes Frischegefühl

### BESTELLSETS



#### KLEINES LANDAPOTHEKE-SET

Zutaten Aprikosencreme (ohne Früchte): 30 g Sheabutter, 20 g Bienenwachs, 100 ml Mandelöl, 30 g Melisse-Ringelblume-Kräutermischung, 2 Tiegel; in einer hübschen Holzkiste. Für 28,50 Euro (inkl. Versand innerhalb Deutschlands)

#### GROSSES LANDAPOTHEKE-SET

100 ml Salbei-Thymian-Öl, 100 ml Kräutersirup, 100 g Holunderblüten-Fruchtaufstrich, 40 g Butterbrotkräuter, 100 g Kräutersalz; in einer hübschen Holzkiste. Für 33,50 Euro (inkl. Versand innerhalb Deutschlands)

Zu bestellen unter [www.landidee.info](http://www.landidee.info) oder unter Kontakt

### KONTAKT

Maria Walser  
 Glaswinkler Hof  
 Glaswinkl 111, 83646 Wackersberg, Tel. 0 80 41/37 01  
 E-Mail: [mariawalser@web.de](mailto:mariawalser@web.de)  
 Internet: [www.kraeuter-stueberl.de](http://www.kraeuter-stueberl.de)