



Holunder ist ein wertvoller Inhaltsstoff in der Kosmetik. Zum einen als duftendes Hydrolat aus den Blüten oder aber auch als Öl, welches aus den Samen gewonnen wird.

Das Öl entsteht Großteils als Nebenprodukt der Holundersaftproduktion und hat sich in der Kosmetik durch die beruhigende und entzündungshemmende Wirkung einen Namen gemacht. Es wird gerne bei sensibler, aber auch unreiner, fetter Haut eingesetzt. Sogar neurodermitischer Haut kann es helfen, sich zu regenerieren und Juckreiz und Feuchtigkeitsverlust zu vermindern. Es ist leicht und nicht fettend und zieht gut in die Haut ein. Durch die zellre-

generierende und zellaktivierende Wirkung ist es ein edler Inhaltsstoff für viele Kosmetikprodukte.

Extrakte aus den Blüten wirken in Kosmetikprodukten beruhigend und reinigend. Das fein duftende Hydrolat ist tonisierend und sorgt für einen schönen Teint. Besonders bei einer Haut, die gerne zu Entzündungen neigt, ist das Hydrolat eine wahre Wohltat. Als Gesichtswasser kann man es sogar pur auftragen. Ich mische gerne Rosen- und Holunderblütenhydrolat und verwende es als Gesichtstoner. Herrlich erfrischend und feuchtigkeitsspendend für die Haut!

Magischer Holunder als wertvolle Hautpflege

von Doris Kern



INTENSIV-PFLEGE FLUID MIT HOLUNDER

Die wertvollen Inhaltsstoffe des feinen Fluids pflegen die Haut nachhaltig und lassen sie strahlen. Man benötigt dazu folgende **Zutaten bzw. Materialien:**

- 7g Holunderkernöl
- 3g Sheabutter
- 0,8g Cetylalkohol
- 0,4g Olivem 1000
- 2g Lysolecithin
- 16,5g Holunderblüten-Hydrolat
- 0,3g Rokonsal
- 2 Tropfen Sanddornfruchtfleischöl
- 2 Tropfen ätherisches Immortelleöl
- pH-Wert Streifen und eventuell Milchsäure zum Einstellen des pH-Wertes
- Alkohol zum Desinfizieren
- Tiegel zum Abfüllen

Zubereitung:

1. Zunächst werden alle Arbeitsgeräte und Tiegel mit Alkohol desinfiziert.
2. Anschließend in ein feuerfestes Glas Holunderkernöl, Sheabutter, Cetylalkohol, Olivem und Lysolecithin abwiegen.
3. In ein weiteres Glas misst man das Holunderblüten-Hydrolat.
4. Beide Gläser im Wasserbad auf etwa 65 ° C erhitzen. Die festen Bestandteile sollen gut geschmolzen sein.
5. Anschließend das Hydrolat nach und nach zur Fettphase geben. Dabei kräftig mixen, sodass sich alles gut verbindet.
6. Unter Rühren abkühlen lassen und nun das Sanddornfruchtfleischöl und Immortelleöl eintropfen und gut vermischen.
7. Nun darf der pH-Wert gemessen werden, er sollte für das Konservierungsmittel Biokons auf 5,4 oder niedriger mit der Milchsäure eingestellt werden.
8. Zum Schluss das Biokons unterrühren und in Tiegel abfüllen.
9. Das Fluid ist etwa 6-8 Wochen haltbar.



Gesunde Nascherei: Fruchtleder

von Doris Kern

Fruchtleder ist konzentriertes Fruchtmark, dem durch Trocknen das Wasser entzogen wird. So bekommt man den vollen, süßen Fruchtgeschmack, der noch dazu haltbar ist. Es ist eine gute Alternative zu herkömmlichen Süßigkeiten und schmeckt nach Natur pur!

Zutaten:

- 450 g Holunderbeeren
- 1 kleiner Apfel
- 4-5 EL Honig
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Nelkenpulver

Zubereitung:

1. Die Holunderbeeren mit dem geschälten und in Stücke geschnittenen Apfel pürieren und durch ein Sieb passieren.
2. In einen Topf geben und für 15 Minuten köcheln lassen.
3. Vom Herd nehmen, leicht abkühlen lassen und mit dem Honig und der Prise Zimt abschmecken.
4. Fein pürieren und durch ein Sieb passieren.
5. Auf einem Backpapier gleichmäßig verteilen und im Ofen bei ca. 40 bis 45 °C einige Stunden trocknen lassen. Alternativ kann man das Fruchtleder auch auf einer geeigneten Matte im Dörrapparat trocknen lassen.
6. Das Fruchtleder ist fertig, wenn es nicht mehr klebrig ist und es sich leicht vom Backpapier lösen lässt.



Malen mit dem Saft der Holunderbeeren

Wer schon einmal mit Holunderbeeren gearbeitet hat, weiß, dass sie sehr kräftig färben und die Hände anschließend in dunkles Violett getaucht sind. Diese Färbekraft kann man sich zunutze machen und mit der Farbe malen. Ganz einfach entstehen so hübsche Geschenkanhänger.

Material:

- 2-3 EL Holunderbeeren
- 1 Gabel und 1 Sieb
- Papier, Pinsel und Schere

Anleitung:

Die Holunderbeeren mit einer Gabel zerdrücken und durch ein feines Sieb seihen. Mit dem gewonnenen Saft Muster oder Zeichnungen aufs Papier bringen. Anhänger aus dem Papier schneiden.

Weitere zauberhafte Anleitungen hält Doris Kern in ihrem wundervollen Buch „Einfach natürlich“ bereit: ISBN: 9-783702-509231, Verlag Anton Pustet

