

Wiesensalbe

ZUTATEN: 1 Handvoll Wiesensalbe (z. B. Salbei, Wegerich, Ringelblumen, Rosenblüten, Gänseblümchen, Lavendel), etwa 60 ml Mandel- oder Olivenöl, 5 g Bienenwachs, 7 g Sheabutter, 5–10 Tropfen ätherisches Lavendelöl (*Lavandula officinalis*)

ZUBEREITUNG: Die Kräuter mit einem Keramikmesser zerkleinern und in ein Glas geben. Öl darübergießen, sodass alle Pflanzenteile bedeckt sind. Das Gefäß im Wasserbad langsam und vorsichtig erwärmen und einige Stunden bei etwa 70 Grad ohne Deckel köcheln lassen. Danach möglichst einige Tage ziehen lassen und durch eine Windel oder ein Stofftuch abseihen. Sheabutter und Bienenwachs in ein sauberes Glas geben und dieses mit so viel Kräuteröl aufgießen, dass es voll ist. Unter Rühren schmelzen lassen. Aus dem Wasserbad nehmen und weiterrühren, bis die Salbe etwa handwarm ist und cremig wird. Das ätherische Öl hineintröpfeln und weiterrühren, bis die Masse kalt wird.

ANWENDUNG: Nach dem Waschen in die Füße einmassieren. Macht die Haut weich und geschmeidig, wirkt bei Wunden und Abschürfungen entzündungshemmend und regenerationsfördernd.



Lavendel-Harz-Balsam

ZUTATEN: verharzte Holz- und Rindenstücke und Harzklumpen (z. B. von Tannen, Fichten, Zedern, Lärchen und anderen Kieferngehäusen), 50–100 ml Olivenöl, 5 g Bienenwachs, 7 g Sheabutter, 5–10 Tropfen ätherisches Lavendelöl (*Lavandula officinalis*)

ZUBEREITUNG: Holzstücke und Harzklumpen in einen alten Emailtopf legen, Öl dazugeben und alles etwa 2 Std. erwärmen. Nicht zu heiß werden lassen – dann beginnt es zu rauchen! Wenn das Harz aufgelöst ist, kann man das Öl einfach abgießen, die Schmutz- und Rindenteile setzen sich unten ab. Sheabutter und Bienenwachs in ein sauberes Glas geben und dieses dann mit so viel Harzöl aufgießen, dass es voll ist. Unter Rühren im Wasserbad schmelzen lassen. Das Glas aus dem Wasserbad nehmen und weiterrühren, bis die Salbe etwa handwarm ist und cremig wird. Das ätherische Öl hineintröpfeln und weiterrühren, bis die Masse kalt wird.

ANWENDUNG: Nach dem Duschen abends in die Füße einmassieren – sparsam verwenden. Macht die Haut weich und geschmeidig, wirkt wärmend, entgiftend, schlaffördernd und wundheilend.

FUSSBAD

Als Zusätze für Fußbäder eignen sich Rosmarin, Wacholder, Salbei, Melisse, Salz, Rose und Lavendel. Den Sud zugeben und frische Pflanzen zur Dekoration einstreuen. Wer ätherische Öle verwendet, braucht etwas Sahne als Emulgator



Fußpeeling

ZUTATEN: 1 Handvoll Lindenblüten, 50 ml Mandelöl, 50 g grobes Meersalz, 5 Tr. ätherische Öle (z. B. Rose, Rosengeranie, Lavendel)

ZUBEREITUNG: Die Blüten mit einem Keramikmesser zerkleinern und in ein Glas geben. So viel Öl darübergießen, das alle Pflanzenteile bedeckt sind. Das Gefäß im Wasserbad langsam und vorsichtig erwärmen und einige Stunden bei etwa 70 Grad ohne Deckel köcheln lassen. Danach möglichst noch einige Tage ziehen lassen, dann durch eine Windel oder ein Stofftuch abseihen. Das Salz in ein verschließbares Glas füllen, Lindenblütenöl und ätherische Öle zugeben und gut vermischen.

ANWENDUNG: Füße in einer Schüssel oder dem Waschbecken anfeuchten und sparsam mit dem Salz-Öl-Gemisch abreiben und sie dabei leicht massieren. Anschließend mit klarem Wasser abspülen. Hilft bei regelmäßiger Anwendung bei der Beseitigung verhornter Stellen und macht eine wunderbar weiche Haut.



BESTELLSSETS

KLEINES LANDAPOTHEKE-SET

Lavendel-Harz-Balsam (50 ml), Salz-Öl-Peeling (50 ml)
Preis: 25 Euro (inkl. Versand innerhalb Deutschlands)

GROSSES LANDAPOTHEKE-SET

Pflegeseife für strapazierte Haut mit Mandelöl, Kakaobutter und Bienenwachs (100 g), Süß-Mandelöl (100 ml), Johanniskraut-Rotöl (50 ml), Harzöl (50 ml), Sheabutter (100 g), 1 Riegel Bienenwachs (etwa 80 g), ätherisches Lavendelöl von *Lavandula officinalis* (15 ml), 2 leere 50-ml-Tiegel
Preis: 49 Euro (inkl. Versand innerhalb Deutschlands)



Zu bestellen unter www.landidee.info oder unter Kräuterzentrum Wasenhof Christine Pommerer, Heidenbühlweg 11, 71577 Großerlach, Tel. 071 92/2 07 69
E-Mail: kraeuterzentrum-wasenhof@gmx.de, Internet: www.kraeuterzentrum-wasenhof.de

KONTAKTE

Petra Geißler
Von-Simolin-Straße 3
82402 Seeshaupt, Tel. 088 01/10 72
E-Mail: info@live-balancing.de
Internet: www.live-balancing.de

Barfußpfad Penzberg

Gut Hub, Cafe Extra
Vordermeier 2, 82377 Penzberg
Infos bei Dr. Lorenz Kerscher
Tel. 088 56/89 21
E-Mail: lhkersch@gmx.de
Internet: www.barfußpark.info/parks/penzberg.htm

Wir danken der Leinenmanufaktur Leitner (www.leitnerleinen.com, Tel. 00 43/72 88 70 17-0), die uns für die Fotoproduktion Handtücher zur Verfügung gestellt hat.

REFLEXZONEN Bei Druck auf einzelne Zonen werden über Nervenverbindungen Impulse an die entsprechenden Körperregionen weitergeleitet. So massiert Petra Geißler bei Verdauungsproblemen die Magen-, Dünn- und Dickdarmzonen beider Füße



FUSSREFLEXZONENMASSAGE ZU HAUSE – Grifftechniken zur Linderung von Kopf- und Rückenschmerzen

1. Bequem hinsetzen. Den linken Fuß auf den rechten Oberschenkel legen. Eine Hand auf den Fußrücken, die andere auf die Sohle. Mit beiden Händen über den Fuß streichen. Das macht ihn schön warm und regt die Durchblutung an. 2. Der linke Fuß bleibt auf dem rechten Oberschenkel liegen. Zunächst wird das Lymphsystem auf Trab gebracht, da Stress und Anspannung Stauungen verursachen und die Lympfhflüssigkeit nicht mehr richtig zirkulieren kann. Dazu die Schwimmhäute zwischen den Zehen (A) jeweils drei Mal kräftig mit Zeigefinger und Daumen zupfen. Vom großen zum kleinen Zeh vorgehen. 3. Mit dem Daumen den großen Zeh an der oberen Spitze mit kreisenden Bewegungen massieren (B) – mindestens 20 Kreise. 4. Danach die Kreise spiralförmig entlang des Längsgewölbes an der Fußinnenseite vom großen Zeh bis zum Beginn des Fersenbereichs ziehen (C). Auf schmerzende Punkte so lange mit dem Daumen drücken, bis der Schmerz nachlässt. Dann mit kreisenden Bewegungen fortfahren. Die Übung insgesamt drei Mal wiederholen. 5. Die gleichen Übungen und Griffe auch beim rechten Fuß durchführen.

