



Familientradition:  
Die Mutter der  
Autorin in ihrer  
Loisachtaler Tracht

# Zurück zu den Wurzeln

– Verwöhnprogramme mit Pflanzenwirkstoffen aus der Alpenregion

*Wie können wir am meisten für uns und unsere Kunden tun? Diese Frage stellt sich immer häufiger und sehr oft lautet dann die Antwort: Weniger ist mehr!*

Das Reduzieren und Minimieren von allzu vielen Einflüssen, sei es durch Lärm, Arbeit, seelischem Stress oder körperlicher Überforderung ist nicht einfach umzusetzen. Die insbesondere politische Forderung nach einer verstärkten Ausweitung der beruflichen Tätigkeit von Frauen hat nicht nur Vorteile: So sollen Frauen Beruf, Weiterbildung, Haushalt und Kindererziehung locker hinkriegen und dabei super aussehen. Glücklicherweise übernehmen zunehmend auch Männer viele Tätig-

keiten im familiären Zusammenleben, die klassischerweise den Frauen zugeordnet werden. Das ist eine sehr große Hilfe und trägt zum friedlichen Miteinander bei. Trotzdem liegt immer noch ein großer Anteil im privaten Zusammenleben, nicht zuletzt die Administration, bei den Frauen. Für Männer ist es vielleicht auch noch ungewohnt, sich in der neuen Rolle zurechtzufinden. Dafür können wir in unserem Hilfe stellenden Beruf sehr viel tun. Es geht uns allen doch zunehmend um

Schönheit und zwar nicht nur im Äußeren, sondern auch im Inneren. Nur wer ausgeglichen und zufrieden ist, kann dies in seinem Äußeren zeigen und darstellen. Hersteller wie zum Beispiel Beatrix Strobl haben sich das bei der Entwicklung der neuesten Produkte zum Ziel gesetzt: reduzieren und minimieren, vielleicht sogar ein wenig zurück zu unseren Wurzeln. So wird das große Thema »Signature Treatments« in die europäische Heimat gerückt mit Extrakten aus dem Gebirgsbereich, beispielsweise von Heublumen, Almenrausch (Alpenrose), Edelweiß, Gletscherwasser, Rapsöl und Steinsalz. Behandlungen für Gesicht und Körper, möglicherwei-



»Heublumenkisserl« (Ohrenweh, Zahnschmerzen) fehlen. Es ist bekannt, dass aus den Bergen viele profunde Heilpflanzen kommen. Erinnert sei an den »Alpenfrauenmantel«, auch Silbermantel (*Alchemilla alpina*) genannt, eine Heilpflanze für die Frau, oder den »Allermannsharnisch«

(*Allium victorialis*), ein enger Verwandter des Bärlauchs, das traditionelle Gegenstück für den Mann. Frauenmantel und Harnisch – die Namen sagen eigentlich schon alles.

Eine weitere wichtige Heilpflanze der Alpen ist der gelbe Enzian, die Pflanze mit den meisten Bitterstoffen überhaupt – entsprechend zubereitet und eingenommen ein wahres Labsal für Magen und Darm. Was macht nun die Alpenpflanzen für unser kosmetisches Anliegen so bedeutsam? Vergegenwärtigen wir uns zunächst den Standort der Pflanzen: Hoch oben, oft über 2.000 m gelegen, ist der Boden karg, es herrscht ein starker Wechsel von Hitze, Kälte, Eis, Schnee, Wind, Nässe und Trockenheit sowie hohe Sonneneinstrahlung mit beträchtlichem UV-Anteil. Rote Nasen und Lippenbläschen sind ja bei einer Bergwanderung ohne Sonnenschutz garantiert. Hinzu kommen Gamsen, Steinböcke und Murmeltiere, die sich an den Pflanzen gerne verköstigen. Alles in allem eine Kampfzone, wo die Pflanze schon ganz besonders starke Strategien entwickeln muss, um zu überleben. Allgemein gilt, dass die Pflanzen mit zunehmender Höhe mehr sekundäre Pflanzenstoffe (Gerbstoffe, ätherische Öle, Bitterstoffe etc.) bilden. Der Wanderer empfindet den Geruch der mageren Bergwiesen deshalb als »aromatischer« als den der fetten Wiese unten im Tal. Das lässt sich zum



se verbunden mit Kompressen und Wickeln für Rücken, Nacken, Dekolleté oder einer warm-feuchten Fußpackung mit Heublumen, während einer Gesichtsbehandlung bringt Mann und Frau wieder auf die Beine. Eine entspannende Arnika-Öl-»Heublumen«-Massage lockert die Muskeln, nährt und pflegt die Haut.

### Heilpflanzen von anno dazumal für moderne Pflege

Die Vorzüge der Bergblumen, aber auch der Latschen- und Zirbelkiefern sind eine traditionelle Weisheit, die seit Jahrhunderten überliefert wird. In keiner Hausapotheke durften früher das »Enzianschnaps-erl« (Verdauung, Einreibung), das Latschenkiefernöl (Massagen) und das



Ein antiker Edelweissanhänger ist in den Alpen oft ein Familienerbstück

Beispiel in einem entspannenden Alpen-Heublumenbad genießen.

### Aus dem Schatz der Bergwelt

Aber auch das beliebte Edelweiss »*Leontopodium alpinum*« – auf Deutsch »Löwenpfötchen«, also eine »Löwenpflanze« (hier ist schon der Name vielsagend) – hat es in sich: Mit seiner silbrigen, pelzigen Schutz- und Trutzbehaarung wehrt es sich gegen Sonneneinstrahlung sowie Verdunstung und kann daher extreme Standorte besiedeln. Darüber hinaus hat es aber auch sekundäre Pflanzenstoffe entwickelt (z. B. bestimmte Polyphenole), die hochgradig antioxidativ und regenerativ wirken, womit die Pflanze die Denaturierung ihrer Proteine verhindert und sich wirksam regeneriert. Diese Inhaltsstoffe kann man sich auch kosmetisch zunutze machen und erhält hierdurch Pflanzenwirkstoffe, welche die Widerstandskraft (Resilienz) der Haut gegen Umwelteinflüsse stärken. Das wirkt sich natürlich auch auf die Struktur und das Hautbild positiv aus. Stammzellen, gewonnen aus Alpenrosen (Almenrausch), regen analog die Stammzellen in der menschlichen Haut zu vermehrter Produktion an, was wir als Vitalitätssteigerung empfinden. So liegt in unsere Alpenwelt ein riesiger Schatz vergraben. Nicht nur die Landschaft mit ihrer Romantik und Schönheit, das Brauchtum der Bergvölker und deren Bezug zu Tier- und Pflanzenwelt – nein, auch die Pflanzen selbst spenden uns Ruhe, Zuversicht, Gesundheit, Wohlbefinden und Schönheit. ■

Beatrix Strobl ist Inhaberin und Geschäftsführerin der Beatrix Strobl Cosmetic GmbH und verfügt über langjährige Erfahrungen als Ayurveda- sowie Wellness-Ausbilderin.



Info: [www.beatrix-strobl-cosmetic.de](http://www.beatrix-strobl-cosmetic.de)