



Apfelblüten in der Naturkosmetik

Eine zarte Blüte mit überraschend viel Tiefe

Wenn die Apfelbäume blühen und das tiefe, zufriedene Brummen der Bienen zu hören ist, ist für mich definitiv der Frühling angekommen. Man sieht vor sich ein zartes „Gewölk“ aus Blüten in rosa und weiß und wird sofort von einem wunderbaren, nicht aufdringlichen Duft umhüllt. Man erkennt auch sofort die Zusammenhänge der Natur und das Lebensspendende, das die Lebewesen hier auf der Erde miteinander verbindet.

Aber was steckt in diesen Blüten — und wie können sie in selbstgemachter Naturkosmetik helfen?

Wie ich auf die Apfelblüte kam

Bei einem Obstbauer erfuhr ich, dass die Blütenmenge gezielt reguliert wird, damit die Früchte später kräftiger werden. Ich dachte darüber nach, wie man diesen „Blütenabfall“ noch verwenden kann — und vor allem, wie ich ihn in meiner Naturkosmetik unterbringen kann.



Die Apfelblüte ist kosmetisch noch nicht so intensiv erforscht wie etwa Kamille oder Ringelblume. Aber was es gibt, ist spannend.

Wirkprofil und Hautnutzen

Was in der Apfelblüte steckt

Apfelblüten enthalten insbesondere Polyphenole, die vor allem auch in Blättern und Früchten der Pflanze vorkommen. Drei davon sind interessant:

Phloridzin — kommt fast ausschließlich in Pflanzen der Gattung Malus vor und wirkt antioxidativ. **Quercetin-Glykoside** — gelten ebenfalls als Radikalfänger und werden in der Hautpflege traditionell mit beruhigenden Eigenschaften in Verbindung gebracht. **Chlorogensäure** — in vielen Rosengewächsen verbreitet, mit ähnlichen antioxidativen Effekten.



Was die Forschung zeigt

Eine Arbeitsgruppe der Freien Universität Bozen, Micro4Food, hat in den letzten Jahren mit fermentierten Apfelblüten-Extrakten gearbeitet. Die Blüten wurden unter kontrollierten Bedingungen mit definierten Starterkulturen — Milchsäurebakterien und Hefen — fermentiert und die entstehenden Extrakte mit nicht fermentierten Proben verglichen.

Das Ergebnis scheint bemerkenswert zu sein, denn die fermentierten Extrakte zeigten deutlich höhere antioxidative und antimykotische Aktivität. In der Analyse wurden 1797 neu gebildete Peptide identifiziert, die im Ausgangsmaterial noch nicht vorhanden waren und vermutlich für die verstärkte Wirkung mitverantwortlich sind. Welche Peptide genau welche Funktion übernehmen, ist allerdings noch nicht abschließend geklärt.

Für die Naturkosmetik ist das ein vielversprechender Ausblick. Ich kann mir gut vorstellen, dass in den nächsten Jahren erste Wirkstoffrohstoffe auf Basis fermentierter Apfelblüten auf den Markt kommen.

In der Praxis bereits verwendete Wirkstoffrohstoffe sind, soweit ich es überblicke, derzeit Apfelblütenhydrolat, Apfelknospenextrakt (Gemmomazerat) und Apfelsamenöl (gewonnen aus den Kernen).

Was im Labor unter Kontrolle gelingt, lässt sich in der Küche nicht einfach nachstellen. Für die Wirkstoffherstellung in der Naturkosmetik eignet sich Fermentation darum nur bedingt als DIY-Thema.

Diese Unterscheidung ist mir wichtig: Eine kontrollierte Laborfermentation mit definierten Mikroorganismen, sterilen Bedingungen und mikrobiologischer Auswertung ist etwas grundsätzlich anderes als ein Glas mit Blüten, Wasser und Zusätzen, das man stehen lässt. Im zweiten Fall weiß man nicht, was wächst, was wiederum unangenehm für die Haut sein kann. Daher stehe ich zur Zeit der eigenen Herstellung fermentierter Apfelblüten noch skeptisch gegenüber. Ich freue mich aber, davon zu hören, sollte jemand unter den Leserinnen schon gute Erfahrungen damit haben.



Das Ölmazerat als Herzstück

Da in der Blüte besonders viele Polyphenole vorhanden sind, ist ein Ölmazerat für mich der naheliegende Weg, sie in die Naturkosmetik zu bringen.

Verwendet werden ausschließlich gut getrocknete Apfelblüten — frische Blüten enthalten zu viel Restfeuchte, die später zu Schimmel führen kann. Geerntet werden die Blüten am besten in der Vollblüte, an einem trockenen Vormittag, und dann auf einem Tuch im Schatten luftig antrocknen lassen.



Ich arbeite hier gerne mit Aprikosenkernöl, da die Aprikose oder Marille mit dem Apfel verwandt ist und das Schützende (die Blüte) mit dem Nährenden (Kern, Samen) eine wunderbare Synergie ergibt. Dieses Mazerat kannst du für alle Arten von Pflegebalsamen (Lippen, Körper, Hände) genauso verwenden wie für ein schönes, pflegendes Gesichtsol.

Ebenfalls gut als Auszugsöl eignen sich Jojobaöl oder Mandelöl. Das Pflanzenmaterial muss trocken sein, das Glas sauber und sterilisiert, die Lagerung kühl und dunkel.

Die Apfelblüte will Sanftheit im Umgang - ein mildes Öl, ein sauberes Glas und Zeit.

Rezepte aus der Manufaktur

Apfelblüten-Balsam (für ca. 100 g)

- 65 g Apfelblütenmazerat
- 15 g Mangobutter
- 15 g Sheabutter
- 5 g Sonnenblumenwachs oder 7 g Beerenwachs
- 0,5 g Tocopherol

Damit die zarte Kraft des Apfelblütenmazerats erhalten bleibt, teile ich es auf (ähnlich wie bei empfindlichen Wirkstoffen oder Wirkstoffölen).



Herstellung: Wachs, Buttern und die Hälfte des Apfelblütenmazerates sanft im Wasserbad schmelzen, bis alles klar ist. Vom Herd nehmen, unter Rühren abkühlen lassen, dann das restliche Apfelblütenmazerat und Tocopherol einrühren, in saubere Tiegel abfüllen und vollständig auskühlen lassen.

Haltbarkeit: ca. 6 bis 8 Monate, kühl und dunkel gelagert.

Wasserfreie Produkte sind in der Regel anwendungssicher. Allerdings gehört ein Apfelblüten-Mazerat, das Trübungen, einen Bodensatz aus Wassertröpfchen oder einen muffigen Geruch zeigt, nicht auf die Haut. Möglicherweise war dann die Restfeuchte zu hoch.

Möchtest du der Apfelblüte auch in einer anderen Form begegnen? Gerne stelle ich dir ein kleines PDF mit einem zarten Abschminköl bereit.

Ein kleines Geschenk aus der Manufaktur. Abzuholen in meiner **Pflanzenpost**.

Ein zarter, ehrlicher Begleiter

Die Apfelblüte ist für mich ein gutes Beispiel dafür, wie Naturkosmetik funktioniert, wenn man sie ernst nimmt: mit Respekt vor dem Pflanzenmaterial, mit Geduld in der Verarbeitung und mit einer ehrlichen Einschätzung dessen, was sie kann — und was nicht.

Sie ist kein Wunderwirkstoff in der DIY-Naturkosmetik. Aber sie ist ein zarter, ehrlicher Begleiter durch den Frühling, der im Glas mehr Tiefe entwickelt, als man der zarten Blüte zunächst zutrauen würde.

Die Forschung wird vermutlich in den nächsten Jahren weitere Erkenntnisse liefern, gerade was fermentierte Extrakte betrifft.





Bis dahin lohnt es sich, mit dem zu arbeiten, was die Bäume hier vor der Tür ohnehin schenken. Manchmal ist genau das die schönste Art, eine Pflanze kennenzulernen.

Quellen:

<https://nachrichten.idw-online.de>

<https://www.unibz.it/> - Micro4Food / Freie Universität Bozen – populärwissenschaftlicher Artikel
„Flowerpower: Das verborgene Potenzial von Apfelblüten“, unibz magazine, 06.11.2024

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11273824/>

<https://www.sciencedirect.com/topics/agricultural-and-biological-sciences/phloridzin>