

Die Gurke in der Naturkosmetik –

lebendige Feuchtigkeitsspenderin



Die Gurke (*Cucumis sativus*) ist ein Gewächs, das im Sommer in fast jedem Garten zu finden ist. Manche Menschen lieben ihren Geschmack, andere wiederum klagen über Bauchdrücken nach dem Verzehr. In jedem Fall ist sie aber erstaunlich interessant in der Naturkosmetik – weniger als „Wirkstoffbombe“, sondern als milde, hautberuhigende und erfrischende Pflanze.

Ein Klassiker mit langer Geschichte

Der Überlieferung nach legte man sich schon in der Antike Gurkenscheiben auf, um die Haut zu beruhigen und zu erfrischen – ich habe aber leider keinen historisch sicheren Beleg dafür gefunden. In der Traditionellen Chinesischen Medizin gilt sie bis heute als kühlendes Mittel gegen inneren Hitzestau und im Ayurveda kommt sie bei gereizter Haut und zur Entgiftung zum Einsatz.

Was in der Gurke steckt

Zu über 95 % besteht die Gurke aus Wasser. Im Zellsaft finden sich geringe Mengen gelöster Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium, Calcium, die die Pflanze über selektive Transportprozesse in ihren Wurzeln aufnimmt sowie Vitamine K, C, B und A, Zucker und organische Säuren, die sie selbst in ihrem Stoffwechsel bildet. All diese Stoffe reichert sie in den Vakuolen (flüssigkeitsgefüllte Zellräume, die als Speicher dienen) ihres Fruchtfleischs an.

Gurkenextrakte enthalten weiters verschiedene Enzyme und sekundäre Pflanzenstoffe. Wobei hier wissenschaftlich nachgewiesen ist, dass Gurkensaft die Enzyme von Hyaluronidase und Elastase hemmt, also genau jene, die Hyaluronsäure und Elastin in

der Haut abbauen. Dies wurde allerdings unter Laborbedingungen nachgewiesen, zeigt aber ein interessantes Wirkpotenzial der Gurke, die hauteigene Feuchtigkeitsbindung und Elastizität zu unterstützen.

Ein Teil der Wirkstoffe (wie z. B. Chlorophyll) sitzt direkt in der Schale – ein guter Grund, seine eigene, unbehandelte Bio-Gurke ungeschält zu verarbeiten.

Wie die Gurke auf die Haut wirkt

Am deutlichsten spürbar ist der kühlende, erfrischende Effekt auf der Haut. Der hohe Wasseranteil kann die oberen Hautschichten kurzfristig mit Feuchtigkeit versorgen. Für eine anhaltende Feuchtigkeitswirkung braucht es aber noch weitere feuchtigkeitsbindende und hautschützende Komponenten.

Auch von innen trägt die Gurke zur Hautpflege bei. Weniger als „Feuchtigkeitsbooster“, sondern eher über die tägliche Versorgung. Ihr hoher Wasseranteil unterstützt, wie bei Melonen oder anderen wasserreichen Früchten und Gemüsen, die Flüssigkeitsbilanz des Körpers. Zugleich liefert sie sekundäre Pflanzenstoffe und Vitamine. Was den Körper nährt, spiegelt sich über die Zeit auch in der Haut wider.



Bei geröteter, gereizter Haut zeigt sich die beruhigende Seite der Gurke: Vor allem Flavonoide, Polysaccharide sowie die enthaltenen Antioxidantien beruhigen die Haut und helfen ihr, sich zu erholen. Eine leicht adstringierende Wirkung kann das Hautbild feiner und glatter erscheinen lassen.

Die Gurke ist einer der wenigen Rohstoffe, die durch ihre milde, wasserreiche und erfrischende Wirkung für viele Hauttypen passt, insbesondere für trockene, sensible und zu Rötung neigende Haut.

Gurke für die schnelle Pflege

Nicht jeder „Gurkensaft“ ist gleich. Das Extraktionsverfahren bestimmt, welche Inhaltsstoffe in einem Rohstoff enthalten sind und wie er in einem naturkosmetischen Produkt eingesetzt werden kann. Ob standardisierter Gurkenextrakt, Gurkensaft oder Glycerinauszug – jeder hat seine Berechtigung und seine eigenen Eigenschaften. Für die Produktion kosmetischer Produkte mit der Vorgabe gleichbleibender Qualität ist der geprüfte Fertigrohstoff unumgänglich.

Für die kleine Pflege zuhause darf es aber gerade im DIY-Bereich auch einmal unkompliziert sein. Eine frisch pürierte Gurke eignet sich beispielsweise für eine erfrischende Gesichtsmaske oder – mit entsprechender Rezeptur und Auszug – für ein kühlendes After-Sun-Gel.

Gurkenmaske für das Gesicht

Gurke pürieren, mit etwas Topfen, Tonerde oder Hafermehl vermengen, damit es ein streichfähiger Brei wird und auf das gereinigte Gesicht auftragen, fünfzehn bis zwanzig Minuten einwirken lassen, abspülen.

Wer einen sanften Peelingeffekt haben möchte, gibt Mandelmehl hinzu und massiert sanft ins Gesicht ein, etwas einwirken lassen und abspülen.

Rezept aus der Manufaktur

Gurken-Glycerit 100 g

Die wasserlöslichen, feuchtigkeitsspendenden Eigenschaften der Gurke können in einem Glycerinauszug als Wirkstoff in Tonern, Cremes oder Masken festgehalten werden:

- 20 g fein geriebene oder ausgedrückte Bio-Gurke mit Schale
- 80 g pflanzliches Glycerin

Zubereitung: Beides in einem sauberen Schraubglas gründlich vermengen, rund zwei Wochen kühl und dunkel ziehen lassen (täglich schütteln). Anschließend durch ein feines Sieb oder Tuch abseihen und in eine desinfizierte dunkle Flasche füllen, kühl lagern.





Haltbarkeit: Da das Glycerit einen hohen Wasseranteil hat, ist es für den unmittelbaren Gebrauch gedacht und soll auf jeden Fall kühl gelagert werden. Relativ rasch verbrauchen.

Dieser Glycerinauszug ist eine schöne Möglichkeit, die Gurke für die persönliche Pflege zu nutzen. Er ist aber nicht gleichzusetzen mit einem Fertigrohstoff, der unter standardisierten und kontrollierten Bedingungen hergestellt wird.

Quellen:

Nema NK, Maity N, Sarkar B, Mukherjee PK: Cucumis sativus fruit – potential antioxidant, anti-hyaluronidase, and anti-elastase agent. Archives of Dermatological Research 303 (4), 247–252 (2011).

Mukherjee PK, Nema NK, Maity N, Sarkar BK: Phytochemical and therapeutic potential of cucumber. Fitoterapia 84,

227–236 (2013). Javid H, Fatima U, Hussain S et al.: Phytochemical, Nutritional and Medicinal Profile of Cucumis sativus L. (Cucumber).

Food Science and Engineering (2024).

Akhtar N et al.: Exploring cucumber extract for skin rejuvenation – topische W/O-Emulsion mit 3 % Gurkenextrakt (Melanin, Erythem, Feuchtigkeit, TEWL).