



Die Königskerze in der Naturkosmetik

*Auf sonnigen Plätzen am Wegrand, auf Böschungen oder Erdhügeln, aber auch im eigenen Garten steht sie, die Pionierin, aufrecht wie eine Königin - die Königskerze (*Verbascum densiflorum*).*

Ihre Blätter sind weich wie Filz, ihre Blüten leuchten golden den hohen Stängel hinauf. Ihr Name verbindet beides: die Kerze in ihrem kerzengeraden, hoch aufragenden Wuchs und das Königliche in ihrer majestätischen, alles überragenden Gestalt.

Die Königskerze ist eine Pflanze der Geduld. Im ersten Jahr bildet sie nur eine flache Rosette aus großen, silbrig behaarten Blättern, weich und wollig wie Flanell. Erst im zweiten Jahr schiebt sie ihren mächtigen Blütenstängel in die Höhe, manche Königskerzen bilden tatsächlich eine Krone aus Blütenstängeln. Von Juni bis in den September hinein öffnen sich unzählige gelbe Blüten, von unten nach oben wandernd. Die Bienen lieben sie.



Lichtbringerin und Wetterprophetin

Um die Königskerze ranken sich viele Namen und Geschichten wie z.B. Wetterkerze, Himmelsbrand, Fackelkraut, Blitzkerze, Marienkerze, Wollblume – jeder Name erzählt ein Stück ihrer Geschichte. Ihre getrockneten Stängel tauchte man früher in Wachs, Harz oder Pech und entzündete sie als Fackel - daher ihr Ruf als Fackelkraut und Lichtbringerin. Als Schutzpflanze sollte sie böse Geister fernhalten und die Höfe vor Blitzschlag bewahren – die Namen Blitzkerze und Donnerkerze tragen diesen alten Glauben bis heute. Vielerorts wird sie heute noch als Schutzkraut im „Donnerbuschen“





eingearbeitet, der zum Schutz vor Gewitter und Blitzschlag am 21. Juni gebunden wird.

Auch galt sie als Wetterprophetin. Bauern lasen an ihrem Blütenstand den kommenden Winter ab – ein langer, dichtbesetzter Stand kündigte einen langen, schneereichen Winter an, ein kurzer einen milden.

Was die Königskerze für die Haut tut

In den Blüten steckt eine Gruppe von Stoffen, die wir für die eigene Naturkosmetik leicht nutzen können.

Im Zentrum stehen dabei die **Schleimstoffe**. Sie lindern Reizungen und legen sich schützend, wie ein feiner Film auf die Haut und bewahren so die Feuchtigkeit in der Haut.

Die **Flavonoide** beruhigen irritierte Haut und schützen sie vor oxidativem Stress. **Iridoide (wie z.B. Aucubin Catalpol)** wirken entzündungshemmend, juckreizmildernd und regenerierend.

Verbascosid besitzt stark antioxidative und antientzündliche Eigenschaften was wiederum unterstützend und beruhigend auf gereizte Haut wirkt.

Saponine wirken leicht antimikrobiell. Phytosterole und Carotinoide unterstützen die Hautbarriere.

In der Volksheilkunde wurde die Königskerze seit jeher äußerlich verwendet bei geröteter, juckender Haut, leichten Ekzemen, Sonnenbrand und kleinen Verbrennungen. Man sagte, sie nehme „das Brennen aus der Haut“.

Die Königskerze – auch von innen

Als Tee oder Hustensirup ist die Königskerze als sanftes Mittel für Hals und Atemwege bekannt. Genau dafür wird sie, aufgrund der mangelnder klinischer Daten für Hautanwendungen, von der EMA (European Medicines Agency) primär als traditionelles pflanzliches Arzneimittel für die Atemwege gelistet.



Die Schleimstoffe legen sich beruhigend auf die gereizten Schleimhäute, die Saponine helfen, Schleim zu verflüssigen und das Abhusten zu erleichtern. Auch in vielen Kräutermischungen findet man Königskerzenblüten als Zusatz.

Die äußerliche Anwendung bei leichten Hautentzündungen oder Insektenstichen basiert im Gegensatz dazu auf jahrhundertelanger Erfahrungsmedizin.

Die „Wolligkeit“ der Königskerze bezieht sich auch auf die Blüten und wer sie innerlich nutzt, sollte den Aufguss durch ein besonders feines Sieb abseihen, damit diese feinen Härchen zurückbleiben und nicht zusätzlich Hals und Rachen reizen.



Wie ich die Königskerze nutze

Die für die Hautpflege wertvollsten Stoffe der Königskerze, die Schleimstoffe, sind hydrophil und bevorzugen einen wässrigen Auszug. Saponine und das antioxidative Verbascosid bevorzugen ebenso einen hydrophilen Auszug. Flavonoide lassen ihre antioxidativen Eigenschaften sowohl in einem wässrigen als auch lipophilen Auszug festhalten. Für Cremes und Emulsionen können wir beide Auszüge schön vereinen.

Ich favorisiere das Glycerit, ein Auszug in Glycerin und Wasser. Es holt die wasserlöslichen Stoffe aus den Blüten, ist alkoholfrei und sanft zu empfindlicher Haut.

Der Ölauszug nimmt die fettliebenden Pflanzenbegleitstoffe auf, wie ätherisches Öl und einen Teil der Flavonoide und wirkt bei trockener, rissiger und gereizter Haut.

Rezepte aus der Manufaktur

Sanftes Gesichtswasser mit Königskerze (100 g)

- 84 g Lindenblütenhydrolat
- 10 g Königskerzenglycerit
- 5 g Aloe-Vera-Gel
- 1 g Konservierer





Herstellung: Alle Zutaten haben Raumtemperatur und werden miteinander vermischt. Prüfen des pH-Werts (4,5 - 5,5) und ggf. einstellen. In desinfizierte Sprühfläschchen abfüllen.

Haltbarkeit ca. 6 Monate.

Wie du den Glycerinauszug in einem leichten Gel anwenden kannst, stelle ich dir in einem **Rezept für ein feuchtigkeitsspendendes Gel** als **Geschenk aus der Manufaktur** in meiner **Pflanzenpost** vor.

Warum ich die Königskerze mag

Im Volksmund heißt es, die Echte Königskerze suche sich selbst aus, bei wem sie wächst. Dieser Gedanke gefällt mir - dass nicht ich die Pflanze wähle, sondern sie mich. So kam sie auch tatsächlich zu mir - eines Tages war sie in meinem Garten.

Ich mag Pflanzen, die sich Zeit lassen. Die Königskerze braucht zwei Jahre, bis sie blüht und in ihrer vollen Pracht dasteht - königlich und in strahlendem Gelb. Diese Mischung aus Geduld und stiller Würde beeindruckt mich. Ihre weichen, wolligen Blätter, ihre

warmen gelben Blüten erzählen beim Berühren von der kraftvollen Sanftheit, die in ihr steckt.

Die Königskerze ist eine unscheinbare Königin - genügsam, geduldig und voller stiller Kraft

Zum Schluss zeige ich dir noch meinen **Gast auf der Königskerze**: die Raupe des Königskerzen-Mönchs (*Cucullia verbasci*). Die wunderschöne Raupe wird später ein unscheinbarer Nachtfalter.

Sie schadet ihr nicht, denn obwohl die Königskerze

enorme Fraßspuren hat, erholt sie sich und wächst weiter.

