

Ein Hautcremerezept von Ovid und seine Wirkung

Das Rezept

Auch Ovid war von Falten nicht sehr angetan, und so entwickelte er ein Rezept, das gegen Falten helfen sollte. Dieses Rezept lautet wie folgt:

2 Pfund enthülste Gerste aus Libyen und die gleiche Menge Erve mit zehn Eiern befeuchten und an windbewegter Luft trocknen lassen. Die ersten Hörner eines kräftigen Hirsches auf rauflächigem Mühlstein zerreiben und 1/6 Pfund in das ebenfalls zerriebene Gemisch geben. Hinzu kommt Mehl, anschließend wird alles gesiebt, nun gibt man zweimal 6 rindenlose Narzissenzwiebel hinzu; alles mit der rechten Hand mit Marmor zerreiben, 1/6 Pfund Zwiebeln mit tuskischem Spelt zerreiben und neunmal soviel Honig dazugeben, dann alles auf das Gesicht auftragen.

Die Wirkungen der einzelnen Bestandteile der Creme

Ovid verspricht ein Rezept gegen Falten. Doch was steckt wirklich hinter diesem Versprechen? Wie wirken die Bestandteile seiner Creme überhaupt?

Gerstenkörner:

Vom medizinischen Standpunkt aus hilft Gerste nicht nur bei Beschwerden im Hals, Magen und Unterleib, sondern auch bei Fieber. Geht man jedoch vom schönheitlichen Aspekt aus, so dient das sogenannte Gerstenwasser (Gerste in Wasser gekocht) zur Behandlung rauer und aufgesprungener Haut. Weiters werden Gerstenkörner auch als Malzbäder gegen Ausschläge und Flechten empfohlen.

Erve:

Erve ist besser bekannt als Linsenwicke und gehört zu den Schmetterlingsblütlern. Linsen haben einen sehr hohen Zinkanteil, dieser wirkt zellschützend und ist ein Bestandteil der Enzyme. Zink ist auch am Eiweiß- und Zuckerabbau beteiligt und somit sehr gut für die Haut. Es ist auch behilflich bei der Wundheilung. Auch das wichtige Vitamin B5 (Panthotensäure) kommt in Linsen vor. Ein Mangel kann zu Haarausfall und Hautveränderungen führen.

Eier:

Eier sind nährstoffreich und liefern viele fettlösliche Vitamine, Mineralstoffe, verschiedene Fettsäuren und Lecithin.

Vor allem Lecithin hat man sich in der Schönheitspflege zunutze gemacht. Lecithin ist ein Baustein von Zellmembranen, wo es die Brücke bildet zwischen den wasserreichen Zellen und den Zellmembranen, die Fettmoleküle enthalten. Aus diesem Grund ist es auch ein wichtiger Bestandteil der Haut. So dient es als Emulgator in Cremes, Körperlotions und anderen Hautpflegeprodukten, die auf Wasser und Öl basieren. Es wirkt rückfettend auf Haut und Haar und erhöht außerdem die Feuchthaltung der Haut.

Jedoch hat nicht nur Lecithin eine positive Wirkung auf die Haut. So enthält das Eigelb das für Haut, Haare und Nägel wichtige Vitamin A. Es lässt immer wieder neue und somit frische Zellen entstehen, die die Haut gesund halten. Einen ähnlichen Effekt auf die Haut hat das Biotin. Es spielt eine

bedeutende Rolle im Aufbau der Haut, Haare und Nägel. Wenn ein Mangel an Biotin entsteht, äußert er sich daher mit Hautentzündungen und Haarausfall. Als „Hautvitamin“ wird aber die in Eiern enthaltene Pantothensäure bezeichnet. Eine Unterversorgung führt zu grauen Haaren. Daher wird die Pantothensäure auch als „Anti-graue-Haare“-Faktor bezeichnet.

Narzissenzwiebel:

Zur Wirkung der Zwiebel auf die Haut kann man nicht viel sagen. Jedoch weiß man, dass die ganze Pflanze giftig ist. Die Narzisse selbst, aber auch die Zwiebeln enthalten verschiedene Alkaloide. Der Saft der Narzisse wirkt auch äußerlich auf die Haut, da er zu Hautentzündungen führen kann. Jedoch spricht man der Narzisse auch eine heilende Wirkung zu. Im Mittelalter verwendete man sie zur Heilung von Hauterkrankungen wie Flechten, Beulen und Geschwüren.

Mehl:

Mehl hat eine reinigende Wirkung und ist daher auch geeignet für die Hautpflege. Es beruhigt die Haut, und überschüssige Hautschüppchen werden entfernt, daher wirkt die Haut danach glatter und rosiger. Auch Unreinheiten werden vorgebeugt. Jedoch wird Mehl niemals im normalen Zustand auf das Gesicht aufgetragen, es wird meistens mit Honig und Milch vermischt.

Zwiebel:

Der Zwiebel werden heilende Kräfte zugeschrieben. Deshalb verwendete man sie im Mittelalter als Schutz gegen Pest und Cholera. Die Zwiebel hat jedoch noch viele andere Eigenschaften. Studien zufolge könnte sie, aufgrund ihres hohen Zinkgehaltes, Altersflecken auf der Haut vorbeugen. Außerdem eignet sie sich bei äußeren Reizerscheinungen der Haut, wie zum Beispiel Entzündungen. Die Zwiebel soll auch Krebs vorbeugen oder zumindest das Risiko senken. Auch faltige Haut wird durch Einreiben von Zwiebeln geglättet. Weiters lassen sich Hautunreinheiten und übermäßige Talgproduktionen auf diese Weise gut in den Griff bekommen. Zwiebeln tragen auch dazu bei, dass Insektenstiche schneller verheilen.

Honig:

Honig enthält Trauben- und Fruchtzucker, die der Haut helfen, Frische und Elastizität zu bewahren. Außerdem verleihen die organischen Säuren (Zitronensäure, Essigsäure, Ameisensäure,...) einen schwachsauren pH-Wert, der der Haut ähnlich ist. Deshalb trägt Honig dazu bei, die Feuchtigkeitsverluste zu verringern und den Säureschutzmantel zu erhalten. Honig enthält auch die so genannten Inhibine, die bakterienhemmend und heilend wirken. Sie helfen auch bei spröden Lippen. Somit sorgt Honig für eine zarte und geschmeidige Haut, gleichzeitig reinigt und strafft er sie.

Schlussfolgerung:

Auch wenn wir nichts über die Wirkung von Hirschhorn auf die Haut sagen können, könnte Ovids Rezept wirklich das halten, was es verspricht. Denn sowohl die Zwiebel als auch der Honig tragen zur Straffung der Haut bei. Jedoch ist auch bekannt, dass viele seiner Rezepte giftig sind, und auch in diesem Rezept kommt die giftige Narzisse vor. Deshalb ist eher abzuraten, eine solche Creme auf die Haut aufzutragen.

Ein weiterer Grund, um von diesem Rezept die Finger zu lassen, ist, dass es heutzutage schon sehr viele andere Rezepte gibt, die den gleichen Zweck erfüllen. Und diese kann man ohne Bedenken verwenden, wie zum Beispiel das Rezept „Süße Sünde“ aus der Beilage von Jolie, der 2. Ausgabe 07:

Süße Sünde für straffe Haut

- 2 EL Honig
- 2 EL Gerstenmehl
- 1 Eiweiß

Lösen Sie 2 EL Honig im Wasserbad auf und rühren Sie 2 EL Gerstenmehl und ein Eiweiß unter. Auftragen, 30 Minuten entspannen - und dann mit Wasser sanft wieder entfernen.

Quellen:

- Rezept: <http://www.herwegh-gymnasium.de/fachbereiche/latein/Baiiae.htm> [am 3.2.07]
- <http://www.schaepf.de/heilmittel/kraut.html>
- http://www.ki-online.de/tippsundtricks/tipps_detail.php3?id=293
- <http://www.legumi.de/vitamine-kleine-menge-groese-wirkung/30>
- http://www.apotheker.or.at/Internet/OEAK/NewsPresse_1_0_0a.nsf/agentEmergency!OpenAgent&p=1B88B129188D539FC1256AC0003FD29F&fsn=fsStartHomeFachinfo&iif=0
- <http://www.fruehling-fuer-freising.de/narzisse/>
- <http://www.salzburg.com/sn/sonderbeilagen/artikel/1537294.html>
- [am 27.01.06]
- Mehl: <http://www.wellness-domizile.com/tipps.php?seite=3> [am 3.2.07]
- http://www.gesund.biz/html/mangelerscheinungen__bedarf_un.html
- <http://www.dgfeo.de/node/381>
- http://www.heilkraeuter.at/cgi-bin/naturkosmetik_grundstoff.pl?Zwiebel [am 4.2.07]

(Text verfasst von Johanna Dieplinger und Birgit Ranetbauer, BORG Linz, Betreuerin: Simone Karlhuber)