



EDELWEISS-ANTI-AGING AUS DEM ALPENRAUM

ROLAND VONTOBEL ist diplomierter Drogist und kantonal approbierter Naturarzt. In Teufen führt er seit 1998 die Praxis Tannenhof.

Text ROLAND VONTOBEL // *Illustration* WERNER MEIER

Das Edelweiss ist die Schweizer Alpenblume schlechthin und berühmtes Werbeemblem für Touristen. Die Blume kennen wir alle mit Namen, aber in den Bergen wild gewachsen haben sie wohl die wenigsten gesehen. Die in edlem Weiss leuchtende Alpenblume ist vom Aussterben bedroht und deshalb geschützt. Was viele nicht wissen, die Edelweissarten (*Leontopodium*) haben auch eine medizinische Wirkung. So ist die Pflanze als Bauchwehlblümlein bekannt und wurde einst bei Magen- und Darmbeschwerden sowie Durchfall eingesetzt, da die Inhaltsstoffe antibakteriell und antiseptisch wirken. Im Gebiet des Gebirgszugs Himalaya, wo es rund vierzig verschiedene Edelweissarten gibt, wird die Pflanze wegen seiner krampflösenden Wirkstoffe auch gegen Atembeschwerden eingesetzt, weshalb etwa in der Mongolei Kopfkissen mit getrockneten Edelweissblüten gefüllt werden.

Neuerdings wird das Edelweiss auch in der Kosmetik als wirksames Anti-Aging-Mittel verwendet. Die Pflanze mit dem Beinamen «ewige Blume» wächst in hohen, sehr exponierten Lagen und muss sich dort gegen Schnee, Kälte und vor allem gegen UV-Strahlen der Sonne schützen. Sie bildet dafür Wirkstoffe wie die Edelweissäure Leoligin, die freie Radikale bindet und dadurch die Hautzellen schützt. Daher werden Extrakte des Edelweisses gerne Hautcremen gegen Hautalterung, After-Sun-Lotionen und auch Sonnencremes zugesetzt.

Ich werde dieses Jahr auch Edelweiss-Tinkturen herstellen, weil die erwähnten Schutzstoffe, innerlich eingenommen, noch besser wirken und dadurch zum Sonnenschutz beitragen können. Somit hätten wir ein wirksames Mittel, um durch Licht und Sonne verursachten Hautkrankheiten vorbeugen zu können.