



# Naturkosmetik

Pflanzen sprechen lassen



Ulrike Toma stellt als diplomierte Phytotherapeutin mit viel Herzblut saubere Naturkosmetik her. In praxisorientierten Workshops teilt sie ihr Wissen über Heilpflanzen und zeigt, wie Produkte selber hergestellt werden können. Damit ermöglicht sie Interessierten, zu ihrem ureigenen Wesenskern zu finden.

■ Text: Csilla Ott\*

Mit 20 Jahren hatte Ulrike Toma einen Lehrabschluss als Restaurationsfachfrau in der Tasche und fragte sich, was genau ihre Berufung sei. Aus ihrem Heimatland Bayern folgte sie dem Ruf der Liebe in die Schweiz und schlug Wurzeln. Bald darauf schob eine Verkettung von Zufällen sie Schritt für Schritt in Richtung Pflanzenwelt.

Im Fernsehen sah sie eine Reportage über eine Kräuterfrau, die mit ihren Schülerinnen Exkursionen in die Natur durchführte. «Das ist es! Das will ich auch machen!», wusste sie sofort: Spaziergänge unternehmen, die Wahrnehmung schulen und interessierten Menschen die achtsame Verbundenheit zur Natur ans Herz legen. Stadtmenschen ansprechen, die in ihrem informationsüberfluteten und durchgetakteten Alltag die Verbindung zur Natur verloren haben.

Kurz darauf stach ihr ein Zeitungsinserat ins Auge: «Ausbildung zur **Ernährungstherapeutin** an der Naturheilschule in Zürich». Das fühlte sich richtig an. Während ihrer Ausbildung lernte Ulrike Toma die Schönheit der Schweizer Hochmoorgebiete kennen und streifte durch Feld, Wald und Wiese. «Ich fand Kraftorte und begegnete Pflanzen, die mich nährten und erfüllten», erzählt sie.

Von da an verschrieb sie sich mit Leib und Seele der **Traditionellen Europäischen Naturheilkunde (TEN)** und absolvierte im Allgäu die berufsbegleitende **Heilpflanzenausbildung** bei Susanne Fischer, einer Koryphäe der Aromatherapie, der Heilpflanzenkunde und des Wildniswissens. Der Unterricht fand meistens unter freiem Himmel statt, denn Heilpflanzenkunde war ein grosser Teil des Stundenplans.

In den Ausbildungen übte Ulrike Toma, sich sinnlich auf die jeweilige Pflanze einzulassen. Mit verbundenen Augen ertasteten die Schülerinnen die Pflanzen, rochen und schmeckten an ihnen und meditierten über sie. «Wenn ich mich mit einer Pflanze verbinde und erkenne, dass alles miteinander verbunden ist, kann ich mich überall zu Hause fühlen. Egal, wo auf der Welt ich bin. Die Pflanze führt mich immer zurück zu mir selbst, zu meinem Wesenskern.»

Inzwischen glaubt sie nicht mehr an Zufälle und weiss aus eigener Erfahrung, dass gewisse Pflanzen zur richtigen Zeit in unser Leben wachsen.



Alchemilla, der schützende, ausgleichende Frauenmantel, ist Ulrike Tomas Seelenpflanze.

## Seelenpflanzen finden

Laut Ulrike Toma ist es keine Hexerei, die eigene Seelenpflanze zu finden: «Welche Pflanze spricht mich als erste an? Wo zieht es mich hin?» Sie rät, uns genau dort hinzusetzen, neben die Pflanze. Und still zu werden. Hinzuhören. Die Phytotherapeutin ist überzeugt: «Die Pflanze wird sprechen und eine Botschaft für uns haben, wenn wir offen dafür sind.»

Tatsächlich sei die Kommunikation mit der Pflanzenwelt nicht so einseitig, also von Mensch zu Pflanze, wie wir meinten. Ob Nelkenwurz oder Storchenschnabel, sie alle hätten uns etwas zu sagen, wenn wir uns nur darauf einlassen würden. «Pflanzen verfügen über kraftvolle und heilende Inhaltsstoffe, die auf verschiedenen Ebenen wirken: Ich kann die Pflanze zu einem Tee verarbeiten, eine Salbe daraus herstellen oder sie in der Meditation betrachten.»

Achtsamkeit, Gefühl, Intuition und Neugier sind Kanäle für Informationen, die nur scheinbar zufällig in unser Leben treten. «Fühle ich mich zu einer bestimmten Pflanze

hingezogen, verfügt sie über stärkende Wirkstoffe, zum Beispiel für Leber oder Niere. Wir könnten uns fragen, was uns gerade an die Nieren geht.»

Besonders Stadtmenschen rät Ulrike Toma, einmal diese Perspektive einzunehmen und hinzusehen, was rund um unsere Häuser wild wächst. Ihre Seelenpflanze ist die Alchemilla, der Frauenmantel. Es ist der Schutzmantel für Frauen, wirkt ausgleichend auf den Hormonhaushalt und unterstützt die Selbstliebe.

## Frische, naturbelassene Produkte

Ulrike Toma würde sich nie etwas auf die Haut streichen, was sie nicht auch essen könnte. Deshalb stellt sie die Produkte in ihrer Berner Manufaktur in kleinen Mengen frisch her. Dabei verwendet sie naturbelassene Inhaltsstoffe: Für Vitamin E verwendet sie beispielsweise hochwertiges Weizenkeimöl, das von Natur aus reich an Vitamin E ist. «Ich bin der Meinung, dass unser Körper etwas besser aufnehmen und verwerten kann, wenn die Zutaten naturbelassen sind.»

Ihr Sortiment ist – bis auf Bienenwachs in einigen Produkten – vegan. Die Haltbarkeit stellt sie mit unterschiedlichen Inhaltsstoffen sicher: ätherische Öle zum Beispiel haben keimtötende, bakterizide und fungizide Wirkung. Kleine Mengen Alkohol in Form von wirkungsvollen Pflanzenauszügen sind ebenfalls geeignet. Die Phytotherapeutin gibt ihre Produkte nur lokal ab und verkauft nicht über Dritte.

## Selbstversuch der Autorin

co. Nach der üblichen Joggingrunde durch den Wald war ich neugierig und nahm mir einen Moment Zeit. Tadasana. Mir fiel eine mir bisher unbekannte Pflanze ins Auge. Ich stellte mich neben sie und atmete ein paar Atemzüge ohne Absicht, in Stille. Hinterher fand ich heraus, es war der Baldrian. Beruhigend für die Nerven. Volltreffer!

## Mit der Natur verschmelzen

In ihren Kursen deckt Ulrike Toma ein breites Spektrum ab, dessen Bestandteile sich im Alltag integrieren lassen: Kochen mit Wildpflanzen am offenen Feuer, Rühren von Salben, Ansetzen von pflanzlichen Auszügen, Cremes und Lotionen, alchemistische Arbeitsweisen wie Destillieren und Herstellung von Hydrolaten bilden die Grundlage ihrer Naturkosmetik. Zudem sind botanisches Fachwissen und Signaturenlehre wichtige Bestandteile in Ulrike Tomas Kursen und Workshops.

Die **Signaturenlehre** befasst sich mit den Merkmalen und Zeichen von und auf Pflanzen. Form, Farbe, Geruch oder Standort in der Natur weisen auf Ähnlichkeiten, Verwandtschaften und innere Zusammenhänge hin. «Diese Strukturen und Muster lassen sich in den sogenannten **Fibonacci-Zahlen mathematisch ausdrücken**. Beim Gänseblümchen beispielsweise sind die kleinen gelben «Punkte» spiralförmig angeordnet. Sie drehen sich von der Mitte nach aussen oder umgekehrt.» Ulrike Toma staunt bis heute über die Schönheit der Flora und freut sich, wenn sich andere von dieser Faszination berühren lassen.

Aus langjähriger Erfahrung weiss sie, dass Frauen meist mit konkreten Ideen, Wünschen und Vorstellungen in ihre Kurse kommen. Viele folgen dem Trend der veganen Kosmetik. Sie beobachtet oft, dass die Teilnehmerinnen nach dem eigenen Selbst suchen, indem sie sich verstärkt mit der Natur verbinden wollen. Da wirkt Ulrike als Türöffnerin und ermöglicht in ihren Kursen so manches Schlüsselerlebnis.

«Pflanzen kommunizieren über Wurzeln und Blätter miteinander. Wenn ich durch den Wald gehe, bin ich zuerst ein Fremdkörper, ein Störfaktor. In dem ich still werde, beobachte, mich füge und möglichst anpasse, fange ich an, meine Verbindung mit dem grossen Ganzen wahrzunehmen. Beinahe, als ob ich auch feine Wurzeln oder sensorische Fühler hätte.» Oft finden ihre Kursteilnehmerinnen etwas Verdrängtes oder Verschüttetes wieder. Ulrike Toma nennt es die ureigene Frauenkraft. Als zweifache Mutter ist ihr auch die Arbeit mit Kindern sehr wichtig. Sie geniesst es zuzuschauen, wie unbeschwert

und spielerisch Kinder mit der Natur und ihren Wundern umgehen und sich mit Freude ans Sammeln, Rühren, Abwägen und Einfüllen machen.

.....  
*\*Die Autorin ist freischaffende Texterin. [www.csillaott.ch](http://www.csillaott.ch)*



## Körperspray «Fresh Light»

Für «Yoga! Das Magazin» hat Ulrike Toma das Rezept für einen Körper-Umfeld-Spray entwickelt:

Je 10 Tropfen ätherisches Öl (Lavendel, Weisstanne, Bergamotte, Rosmarin) in 30 ml Wodka oder Korn auflösen. Mit 20 ml Quellwasser oder Hydrolat (Pflanzenwasser) auffüllen. In ein Fläschchen mit Sprayaufsatz füllen. Vor Gebrauch schütteln.

Der Spray ist harmonisierend, zentrierend, reinigend, erdend, verbindend, belebend. Er fördert Konzentration und Gruppendynamik.

[www.frauen-sachen.ch](http://www.frauen-sachen.ch)