

## Salben einfach selbst gemacht

### Einfache pflanzliche Grundzutaten für eine Salbe

Eine Salbe weist eine streichfähige, halbfeste, fett- bzw. ölhaltige Konsistenz auf. Sie besteht aus pflanzlichen oder tierischen Fetten, Ölen und Wachs. Die heilsame Wirkung beruht auf fettlöslichen Wirkstoffen der verwendeten Pflanzen, die in der Grundsubstanz (Fette, Öle) gelöst (=Ölauszug) werden.

Geeignet sind kaltgepresste heimische Öle wie Hanföl, Mohnöl, Sonnenblumenöl, Distelöl, Weizenkeimöl, Rapsöl und Leindotteröl.

Sie können als Basis ebenfalls tierische Fette wie Talk, Schmalz oder Ghee (Butterschmalz) verwenden. Auch pflanzliche Fette wie Kakao- oder Sheabutter und Kokosfett eignen sich. Eine Basiszutat ist auch Bio-Bienenwachs bzw. die vegane Alternativen Beerenwachs, Carnaubawachs oder Rosenwachs.

Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“

### Sorgfältiges Arbeiten für die Haltbarkeit notwendig

Waschen Sie sich vor der Herstellung einer Salbe gründlich die Hände, desinfizieren Sie die Arbeitsfläche und die Utensilien mit Alkohol und arbeiten Sie sauber. Als Verpackung eignen sich 50ml Gläser. Diese können nach der Benutzung gereinigt und wiederverwendet werden. Etikettieren Sie die Gläser mit Namen und Herstellungsdatum und lagern Sie sie kühl und dunkel. Wird die Salbe so gelagert und immer mit einer Spatel oder einem Löffelstiel entnommen, hält sie circa ein Jahr.

Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“

### Kräuter und Ihre Wirkungen kennen

Achten Sie beim Einkauf oder beim Sammeln der Rohstoffe auf naturbelassene, biologische und hochwertige Qualität!

- Ringelblume kann vielseitig angewendet werden. Sie eignet sich bei trockener und rissiger Haut, Hautentzündungen, als Kälteschutz, gegen Windeldermatitis, Blutergüsse, Quetschungen und ähnliches.
- Johanniskraut wirkt gegen, Nervosität und Unruhe, bei leichten Verbrennungen und Sonnenbrand sowie bei Muskelschmerzen, Quetschungen und Zerrungen, Hexenschuss, Gicht und Rheuma.
- Lavendel nützt bei leichten Verbrennungen und kleinen Verletzungen.
- Spitzwegerich eignet sich gegen Blutungen, Hautekzemen, Verletzungen, Entzündungen.
- Gänseblümchen gegen Blaue Flecken, Schwangerschaftsstreifen, Muskelkater, Insektenstichen, Prellungen oder Quetschungen anwenden.
- Zitronenmelisse hilft bei Fieberblasen.

- Rosskastanie und Wacholder wirkt gegen müde Beine und Venenprobleme.
- Majoran ist sehr mild und eignet sich gut bei Schnupfennasen und trockenen Hautstellen.
- Kamille hilft bei Schnupfen, Ekzemen und allergiebedingten Hautausschlägen sowie Hämorrhoiden.
- Beinwellwurzel wirkt bei Schmerzen des Bewegungsapparates, wie Prellungen und Knochenbrüchen und fördert die Regeneration des Gewebes.

Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“

## Basis von Salben zubereiten

- Ölauszug herstellen:  
Die Kräuter klein schneiden und mit Öl in einem Topf erwärmen. Sobald alles einmal aufgeköcht ist, auf niedrigste Stufe zurückschalten und mindestens eine Stunde ziehen lassen. Den Vorgang am nächsten Tag wiederholen. Nach dem Abkühlen mit einem Feinsieb filtrieren.
- Salbe herstellen:  
Den Ölauszug mit Bienenwachs nochmals erwärmen (nicht kochen!). Sobald das Wachs geschmolzen ist, in kleine Glasbehälter abfüllen. Warten bis die Salbe fest ist, dann erst gut verschließen, etikettieren und dunkel und kühl lagern.

Wichtig: Vor der Zubereitung Hände waschen und alle Utensilien mit Alkohol desinfizieren. Sauber Arbeiten ist das wichtigste Kriterium für eine lange Haltbarkeit!

Hinweis zu den Rezepten: Die Rezepte sind kein Ersatz für eine medizinische Beratung und Behandlung vom Arzt. Die hausgemachten Salben können in Absprache mit dem Arzt eine gute Ergänzung sein.

Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“

## Rezept: Müde Beinsalbe

Benötigte Utensilien: 50 ml Gläschen, kleiner Topf, Feinsieb, Waage, Küchenrolle,

Zutaten: 150 ml Sonnenblumen-Öl, 5 Stück getrocknete Rosskastanien zerkleinert, oder 10 frische Rosskastanien, 3 EL Wacholderbeeren, 15g Bienenwachs, Alkohol zum Desinfizieren

Zubereitung: Rosskastanien zerkleinern, mit dem Öl in einem Topf einmal aufkochen und danach auf niedrigster Stufe eine Stunde ziehen lassen. Am nächsten Tag noch einmal wiederholen. Danach filtrieren und mit Bienenwachs erwärmen. In Gläser abfüllen und kühl und dunkel lagern.

Tipp: Die Wirkung der Salbe wird mit Zugabe von einem Tropfen ätherisches Eukalyptusöl, zwei Tropfen ätherisches Pfefferminzöl oder drei Tropfen ätherisches Wacholderöl noch verstärkt. Nur 100% reine ätherische Öle verwenden und zum Schluss in die abgekühlte Salbe einrühren.

Haltbarkeit: Diese Salbe hält sich kühl und dunkel gelagert ca. 1 Jahr.

Anwendung und Wirkung: Die Salbe auf die feuchte Haut der Beine auftragen und gut einmassieren. Die kühlende und aktivierende Wirkung lindert Venenschmerzen bzw. belebt müde Beine.

Vorsicht! Diese Salbe ist für Kinder unter 6 Jahren nicht geeignet.

Wichtig: Vor der Zubereitung Hände waschen und alle Utensilien mit Alkohol desinfizieren. Sauber Arbeiten ist das wichtigste Kriterium für eine lange Haltbarkeit!

Hinweis zu den Rezepten: Die Rezepte sind kein Ersatz für eine medizinische Beratung und Behandlung vom Arzt. Die hausgemachten Salben können in Absprache mit dem Arzt eine gute Ergänzung sein.

Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“

## Rezept: Salbe mit Ringelblumen

Benötigte Utensilien: 50 ml Gläschen, kleiner Topf, Feinsieb, Waage, Küchenrolle,

Zutaten: 200 ml Hanf-Öl, 1 Handvoll getrocknete Ringelblumenblüten, 3 EL Kamillenblüten, 20g Bienenwachs, Alkohol zum Desinfizieren

Zubereitung: Die Ringelblumen- und Kamillenblüten mit Öl in einem Topf erhitzen und einmal aufkochen lassen. Danach sofort auf niedrigste Stufe zurückschalten und eine Stunde ziehen lassen. Zudecken und den Vorgang am nächsten Tag wiederholen. Das Öl durch ein Feinsieb filtrieren und mit Bienenwachs erneut erwärmen, in kleine Glasbehälter abfüllen, etikettieren, dunkel und kühl lagern.

Anwendung und Wirkung: Auf betroffene Hautstellen gut einmassieren. Die Ringelblumensalbe wirkt entzündungshemmend, blutreinigend, keimtötend und krampflösend. Hanföl fördert die Zellneubildung, stärkt die Widerstandskraft der Haut und hat eine entzündungshemmende Wirkung. Sie hilft bei leichten Verbrennungen, Warzen, Schwellungen, Ekzemen und Geschwüren, Hühneraugen, Ausschlägen, als Kälteschutz, Sonnenbrand, zur Narben- und Lippenpflege.

Dieses Rezept ist auch für Kinder sehr gut geeignet!

Haltbarkeit: Diese Salbe hält sich kühl und dunkel gelagert ca. 1 Jahr.

Wichtig: Vor der Zubereitung Hände waschen und alle Utensilien mit Alkohol desinfizieren. Sauber Arbeiten ist das wichtigste Kriterium für eine lange Haltbarkeit!

Hinweis zu den Rezepten: Die Rezepte sind kein Ersatz für eine medizinische Beratung und Behandlung vom Arzt. Die hausgemachten Salben können in Absprache mit dem Arzt eine gute Ergänzung sein.

Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“