

Rezepte Salben:

- Ringelblumensalbe
- Harzsalbe (Zugsalbe)



Grundsätzliches zur Salbenherstellung

Rezepte für Salben gibt es sehr viele. Am einfachsten sind Salben auf der Basis von Öl, Bienenwachs und Frischpflanzen. Kinder helfen beim Salbenkochen übrigens gerne mit. Grundsätzlich sollte man drauf achten, dass man eine saubere Arbeitsfläche, Geräte und Döschen hat. Sonst bringen die Küchenbakterien die hergestellte Salbe schnell zum Schimmeln.

Halten Sie die Mengenangaben zu Beginn ein. Wenn Sie etwas Erfahrung gesammelt haben, können Sie auch ausprobieren und vom Rezept abweichen. Als Anhaltspunkt können sie vom Mischverhältnis 50ml Öl auf 5 g Bienenwachs ausgehen. 100 ml Öl und 10 g Bienenwachs ergeben rund 3 Döschen à 50 g. Mehr Öl macht die Salbe weicher, mehr Bienenwachs macht sie härter.

Das Erhitzen der Materialien sollte möglichst sanft erfolgen: Nie zum Siedepunkt bringen, nur sanft erwärmen. Die Döschen erst mit dem Deckel schliessen, wenn die Salbe hart geworden ist, sonst wird sie muffelig. Auch hier gilt wieder: Datum anschreiben. Selbst hergestellte Salben halten sich ungefähr ein halbes Jahr.



Ringelblumensalbe

Die Ringelblume gilt in der Pflanzenkunde als Wundheilerin. Die Ringelblume wirkt desinfizierend, vernarbend und abschwellend. Man kennt sie vor allem als Hilfe gegen einen wunden Babypopo. Geerntet werden nur die Blumenköpfe, und auch davon werden nur die Strahlenblüten verwendet. In der Naturheilkunde heisst es, dass die Wirkstoffe aus frischen Blüten stärker sind als aus getrockneten. Aber auch aus getrockneten Pflanzen lassen sich wunderbare Salben machen.

- 10 g frische oder getrocknete Ringelblumenblüten.
- 100 ml Öl (das kann Olivenöl, Rapsöl oder Sonnenblumenöl sein)
- 10 g Bienenwachs

Zuerst wird das Öl sanft in der Pfanne erwärmt und werden die Ringelblumen hinzugefügt. Etwa 10 Minuten ziehen lassen, damit das Öl die Wirkstoffe aufnehmen kann. Danach absieben und den Warmauszug in die gereinigte Pfanne geben, dann das Bienenwachs begeben und wiederum langsam zum Schmelzen bringen. Danach nur noch in die Döschen leeren und hart werden lassen.



Harzsalbe (auch «Zugsalbe» genannt)

Harz hat eine desinfizierende Wirkung und wirkt vor allem bei Spriesen und Furunkel.

- 20 g möglichst getrocknetes Harz
- 100ml Öl
- 10 g Bienenwachs

Zuerst wird das Harz geschmolzen und dann erst das Öl dazugegeben. Danach geht man wie bei der Ringelblumensalbe vor. Die Salbe, wie alle Salben, durch ein Tüchlein oder ein feines Sieb filtrieren.