

ZUTATEN

Eine Hand voll getrockneter

Ringelblumen-Blüten*

100ml Bio-Mandelöl*

10g Bienenwachs*

5ml Bio-Jojobaöl*

optional: 5g Bio-Sheabutter*

ANLEITUNG

1. Geräte und Arbeitsmittel desinfiziert.
2. Ölauszug herstellen - wie das geht wird auf den nächsten zwei Seiten erklärt.
3. Nun gibst du das Bienenwachs* zum fertigen Ölauszug.
4. Das Ganze wird dann im Wasserbad erhitzt, bis sich das Bienenwachs* komplett aufgelöst hat.
5. Herd abdrehen, das Bio-Jojobaöl* und optional die Bio-Sheabutter* dazu geben und gut verrühren.
6. In die vorbereiteten, sauberen Salbentiegel* füllen
7. Die Salbe komplett auskühlen lassen und erst dann verschließen. Wenn du sie noch warm verschließt, kann sich Kondenswasser im Deckel bilden, was wiederum zu Schimmel führen kann.
8. Beschrifte die Salbe mit Datum.



RINGELBLUMEN SALBE

Meiner Meinung nach darf sie in keiner natürlichen Hausapotheke fehlen - die Ringelblumensalbe. Eine Salbe, die bereits unsere Omas und Uromas kannten und wertschätzten. Meine Uroma hat die Salbe mit Schweine oder Rinderfett hergestellt, denn das hatte sie zuhause und es war günstiger als teure Pflanzenöle zu kaufen. Mein Rezept stelle ich jedoch lieber mit pflanzlichen Ölen und Fetten her sowie Bienenwachs.



Ich wünsche dir ganz viel Freude beim ausprobieren dieses waldigen Rezeptes!
Schick mir gerne ein Foto oder markieren mich auf Instagram @herbalwhisper

HERBAL
WHISPER

KALT AUSZUG



HERBAL WHISPER

Diese Methode ist schonender, braucht jedoch mehr Zeit. Dafür bleiben die meisten Inhaltsstoffe unverändert erhalten. So ist das Endprodukt gesünder und wirkungsvoller.



ZUBEREITUNG

1

Gesunde Pflanzenteile für mindestens einen Tag antrocknen. Je weniger Feuchtigkeit in den Pflanzen oder später im Öl ist, desto weniger anfällig ist das Mazerat für Schimmel.

2

Zerkleinere oder mörsere die angetrockneten Pflanzenteile. So werden die Zellen aufgebrochen, und die Inhaltsstoffe lösen sich leichter.

3

Lege die getrockneten Pflanzenteile in ein sauberes Glas und übergieße sie mit dem gewünschten Basisöl, sodass alle Pflanzenteile gut bedeckt sind.

4

Stelle das Glas an einen warmen Ort und lasse es drei bis sechs Wochen ziehen. Vermeide direktes Sonnenlicht, außer bei Sonnenkräutern wie Johanniskraut, Ringelblume, Arnika und Königskerze. Achte darauf, dass sich das Öl nicht über 40 °C erwärmt.

5

Schüttle das Öl jeden zweiten oder dritten Tag leicht. Dadurch reduzierst du die Gefahr von Schimmelbildung, und die Wirkstoffe lösen sich besser. Entferne eventuell entstandenes Kondenswasser im Deckel mit einem sauberen Tuch.

6

Nach der Ziehzeit siehe die Pflanzenteile durch ein Passiertuch oder ein feinmaschiges Sieb in eine saubere, möglichst dunkle Flasche ab.

7

Beschrifte das Öl mit Datum

WARM AUSZUG



HERBAL WHISPER

Diese Methode ist wesentlich schneller, aber weniger schonend für die Inhaltsstoffe. Wenn man jedoch auf bestimmte Details achtet, bleiben viele Wirkstoffe und damit die Wirkung gut erhalten.

ZUBEREITUNG

1

Schneide gesunde Pflanzenteile sehr fein. Du kannst frische oder getrocknete Pflanzenteile verwenden. Ich lasse die Kräuter mindestens einen Tag antrocknen, um den Wassergehalt im Ölauszug niedrig zu halten. Dadurch wird er weniger anfällig für Schimmel und ist länger haltbar.

2

Gib die fein geschnittenen Pflanzenteile in ein Glas oder einen Kochtopf und übergieße sie mit Öl, sodass alles gut bedeckt ist.

3

Stelle das Glas oder den Topf in einen größeren Topf mit kaltem Wasser. Erwärme den Ölauszug im Wasserbad, ähnlich wie beim Schmelzen von Schokolade. Erhitze das Wasser vorsichtig.

4

Die Temperatur sollte etwa 40 °C erreichen und darf nicht über 60 °C steigen, da sonst viele wichtige Wirkstoffe zerstört werden. Ein Thermometer ist hier hilfreich.

5

Lasse den Auszug zwei bis drei Stunden bei 40 °C im Wasserbad ziehen.

6

Danach kannst du den Ölauszug sofort verwenden. Ich lasse ihn jedoch mindestens eine Nacht stehen, damit er kalt noch etwas nachziehen kann. Du kannst ihn auch zwei Wochen oder länger stehen lassen. Dabei wird die Farbe intensiver, und die Wirkung verstärkt sich.

7

Durch ein Passiertuch oder feinmaschiges Sieb abseihen und beschriften.

