



MEDIZIN AUS DER NATUR

Ringelblumensalbe



Schritt 1: Herstellung eines Ringelblumenölauszuges

Dazu verwende ich folgende Zutaten verwendet:

- 200ml Bio-Öl (z.B. Sonnenblumenöl)
- 2 Handvoll Ringelblumenblüten
- 1 kleine Handvoll Kamille oder auch Schafgarbenblüten (optional)

Mit meinem neuen Salbenofen bereite ich einen Warmauszug vor, indem ich vorsichtig das Öl erwärme und die Blüten für mindestens eine Stunde ziehen lasse. So entsteht ein duftendes und wirkungsvolles Öl. Diesmal habe ich noch Kamillenblüten hinzugegeben, so ist die wundheilende Wirkung noch intensiver.

Schritt 2: Herstellung der Salbe

Für meine Ringelblumensalbe braucht ihr folgende Zutaten:

- 150ml Ringelblumenölauszug (siehe oben)
- 1TL Wollwachs
- 15g Bienenwachs
- ätherische Öle (optional) – z.B. 8 Tropfen Kamille & 8 Tropfen Benzoe Siam
- Alkohol zum Desinfizieren
- Glas zum Abfüllen (am besten Braunglas)
- Als ersten Schritt desinfiziere ich alle meine Werkzeuge und Behälter. Anschließend wiege ich alle Zutaten ab und gebe sie in ein feuerfestes Glas oder einen anderen Behälter. Dann schmelze ich langsam das Lanolin und das Bienenwachs und rühre alles gut um. Ich lasse die Mischung abkühlen, bis sie schon leicht fest wird, danach kann ich die Salbe abfüllen.