

# Aus der Kräuterküche

Nr. 1 - Salben herstellen



Swanie Simon  
[www.drei-hunde-nacht.de](http://www.drei-hunde-nacht.de)



## Salben selber machen

Folgend eine Anleitung für die Herstellung einer einfachen Kräutersalbe. In unserem Beispiel machen wir eine Vogelmierensalbe. Die Vogelmierensalbe hat eine kühlende Wirkung und eignet sich als milde Zugsalbe. Vogelmiere als Einzelkraut in einer Salbe ist bei Ekzemen, Abzessen und Juckreiz hilfreich.

**Tipp:** Frische Kräuter haben einen hohen Wassergehalt. Lassen Sie das Kraut mindestens 24 Std. welken, so haben Sie weniger Wasser in Ihrem Kräuteröl und es ist länger haltbar.

Es ist erstaunlich einfach eine hochwertige Salbe selbst herzustellen.

Sie brauchen: Olivenöl, Bienenwachs, ein bis zwei Handvoll von Ihrem Heilkraut, ein 200–500 g Gläschen und einige kleine Dosen oder Gläschen mit Deckel für die fertige Salbe.

Zuerst sammelt man eine kleine Menge von dem Heilkraut, in unserem Beispiel Vogelmiere.

Als nächstes hackt man das Kraut klein und füllt damit ein Gläschen etwa  $\frac{3}{4}$  voll. Anschließend füllt man das Gläschen randvoll mit dem Olivenöl.

Sollten Sie das Kräuteröl durch Erhitzen schneller zubereiten wollen, so lassen Sie etwa 1 cm frei bis zum Rand des Gläschens, da das Öl beim Erhitzen sonst überläuft. Am Besten eignet sich Olivenöl für die Salbenherstellung, da es nicht schnell ranzig wird.



Als Nächstes müssen die Heilkräuter ihre Wirkstoffe in das Öl übergeben. Dies erreicht man durch Hitze. Entweder man setzt das Gläschen für 2-3 Wochen an einen sonnigen, warmen Ort oder man erhitzt es (ohne Deckel!) für einige Stunden im Backofen bei 80 - 100° C. Eine weitere Möglichkeit ist das Kräuteröl einige Stunden in einem Wasserbad zu erhitzen. Wichtig! Nicht kochen lassen. Anschließend wird das Kräuteröl durch ein Tuch ausgedrückt und das Basisöl ist fertig.

Bevor Sie jetzt mit der eigentlichen Herstellung der Salbe beginnen, legen Sie einen kleinen Teller in das Gefrierfach, um später die Konsistenz der Salbe zu testen.



Jetzt wird das Öl mit Hilfe eines Konsistenzgebers - in diesem Fall Bienenwachs - zu einer Salbe gerührt. Dazu erhitzen Sie das Öl zusammen mit dem Bienenwachs in einem Wasserbad, bis das Bienenwachs komplett in dem Öl aufgelöst ist.

Um die Konsistenz zu testen, tropfen Sie etwas Öl auf den kalten Teller. Nach wenigen Sekunden erhärtet das Öl-Bienenwachs-Gemisch auf dem kalten Teller und Sie können prüfen, ob die Salbe die gewünschte Konsistenz hat. Ist sie zu weich, geben Sie noch etwas Bienenwachs dazu, ist sie zu hart, etwas Öl. Um die Salbe haltbarer zu machen können Sie Vitamin E hinzufügen.



Die Mengen an Bienenwachs und Vit. E, die Sie pro ml Öl benötigen, entnehmen Sie folgender Tabelle:

Bienenwachs	Öl/Fette	Vitamin E	Öl/Salbe
12 g	100 ml	3,5 ml	100 ml
24 g	200 ml	7 ml	200 ml
36 g	300 ml	10,5 ml	300 ml
48 g	400 ml	14 ml	400 ml
60 g	500 ml	17,5 ml	500 ml

Sind Sie mit der Konsistenz Ihrer Salbe zufrieden, ist es Zeit die noch flüssige Salbe in kleine Töpfchen abzufüllen. Füllen Sie die Töpfchen möglichst randvoll, damit die Salbe durch Luftausschluss länger haltbar ist.

Zunächst hat die Salbe eine dunklere Farbe, wird aber beim Abkühlen zunehmend heller. Lassen Sie die Töpfchen offen stehen, bis sie vollständig abgekühlt sind, Deckel drauf, beschriften und fertig.



Gratuliere! Sie haben Ihre eigene Kräutersalbe gemacht.



### **Wichtig! Beschriften Sie immer Ihre Salben sofort!**

Ich spreche aus Erfahrung - später weiß man vielleicht nicht mehr genau welche Zutaten die Salbe hatte oder wann sie genau hergestellt wurde.

Folgende Infos sollten drauf stehen: welche Öle, welche Pflanze und Pflanzenteile (z. B. Blatt, Wurzel oder Blüte), welche Konsistenzgeber (z. B. Bienenwachs), welche Konservierungsstoffe (z. B. Vitamin E) und das Herstellungsdatum. Schreiben Sie sich auch immer Ihre Rezepte auf, so können Sie besonders gelungene Salben zukünftig immer wieder herstellen.

*Viel Vergnügen beim Salbenherstellen!*





## Einige Kräuter zur Salbenherstellung

### **Arnica - *Arnica montana***

Für eine Salbe werden die Blüten eingesetzt. Arnica ist am besten bekannt für seine Heilwirkung bei Prellungen und Verstauchungen. Es hat auch eine hautreizende und durchblutungsfördernde Wirkung die manchmal bei der Heilung von Wunden helfen und bei Venenschwäche und Krampfadern hilfreich sein kann. Allerdings muss man eben wegen der hautreizenden Wirkung ein bißchen vorsichtig sein, d. h. Arnica niedrig dosieren und bei Hautreaktionen sofort absetzen.

### **Beinwell - *Symphytum officinalis***

Benutzt werden Blätter und Wurzeln, wobei Wurzeln bevorzugt werden. Beinwellsalbe ist hilfreich bei Blutergüssen, Prellungen, Verstauchungen, Verbrennungen, Knochenbrüchen, Schürfwunden, Akne, Furunkel und allen Hautreizungen bzw. -ausschlägen. Da Beinwell die Haut sehr schnell heilen lässt, sollte er nicht bei tiefen Wunden angewendet werden. Die Gefahr besteht sonst, dass die Wunde außen zu schnell schließt und innen eine Entzündung entsteht.

### **Johanniskraut - *Hypericum perforatum***

Benutzt werden die Blüten, deren Hypericingehalt dem Öl seine tiefrote Farbe geben. Johanniskrautsalbe hilft bei Krämpfen, Neuralgien, Gelenkschmerzen, Verbrennungen und Wunden. Johanniskraut wirkt entzündungshemmend, antiviral und fördert die Gewebeerneuerung.

### **Kamille - *Matricaria recutita***

Benutzt werden die Blütenköpfchen. Die echte Kamille hat eine entzündungshemmende, krampflösende und anti-allergische Wirkung. Ihr ätherisches Öl hat eine dunkelblaue Farbe. Kamillensalbe hilft bei Hautausschlägen und juckender Haut und kann um die Augenpartie gerieben werden zur Linderung bei überanstrengten Augen.

### **Königskerze - *Verbascum thapsus***

Benutzt werden für Salben die Blüten. Die kleinblütige Königskerze hat eine lindernde Wirkung bei Hautreizungen und unterstützt die Wundheilung.

Ein Ölauszug von den Blüten wird häufig bei Ohrenentzündungen eingesetzt.

### **Mädesüß - *Filipendula ulmaria***

Benutzt werden die Sprossspitzen und die Blätter. Mädesüßsalbe wirkt schmerzlindernd, beruhigt die Haut, unterstützt die Wundheilung und beschleunigt die Hautregeneration. Mädesüß hat einen herrlich süßen Duft, der leicht an Mandeln erinnert. Tipp: Mädesüß in Mandelöl einlegen.

### **Melisse - *Melissa officinalis***

Benutzt werden die Pflanzenspitzen vor der Blüte. Die Pflanze hat einen frischen Duft, der an Zitronen erinnert, deshalb wird sie meist Zitronenmelisse genannt. In einer Salbe wirkt die Melisse beruhigend auf die Haut und ist wegen ihrer antiviralen Wirkung besonders bei Herpesinfektionen zu empfehlen. Melisse eignet sich auch zum Gebrauch in einer Erste-Hilfe-Salbe bei Wunden und Insektenstichen.



### **Ringelblume - *Calendula officinalis***

Benutzt werden ausschließlich die Blütenblätter. Die Ringelblume hat eine entzündungshemmende, astringierende, antiseptische und entkrampfende Wirkung und wird überwiegend zur Behandlung von Wunden und Hautbeschwerden eingesetzt. Sie soll helfen Narben zu verhindern und lässt Wunden schnell und sauber heilen. Wunden und Hautausschläge, die gerötet oder entzündet sind, aber auch Verbrennungen oder Sonnenbrand rufen nach Calendula. Auch bei Pilzbefall hilft die Ringelblumensalbe.

### **Schafgarbe - *Achillea millefolium***

Bei der Schafgarbe werden die oberirdischen Teile der blühenden Pflanze benutzt. Schafgarbe wird seit Jahrtausenden für Schnittwunden, Verbrennungen, Prellungen und Schmerzen eingesetzt. In einer Salbe hilft sie bei der Wundheilung, bei Nervenschmerzen, Arthritis, Muskelschmerzen und bei juckenden und brennenden Ekzemen.

Tipp: Ein bißchen fein gemahlene, getrocknete Schafgarbe hilft Blutungen schnell zu stoppen. Oder wenn man sich unterwegs verletzt, einfach ein paar Schafgarbenblätter leicht zerkaugen und auf die Wunde legen.

### **Vogelmiere - *Stellaria spp.***

Benutzt wird das blühende Kraut. Die enthaltenen Saponine helfen Toxine von Abszessen und Ausschlägen aufzulösen und machen die Zellwände der Bakterien durchlässiger, so dass Stoffe mit antibakterieller Wirkung effektiver arbeiten können. Außerdem hat die Vogelmierensalbe eine kühlende Wirkung und eignet sich als milde Zugsalbe. Vogelmiere als Einzelkraut in einer Salbe ist bei Ekzemen, Abszessen und Juckreiz hilfreich. Außerdem wird Vogelmiere oft mit Kräutern wie Johanniskraut, Calendula oder Beinwell in Heilsalben eingesetzt.

### **Wegerich - *Plantago spp.***

Benutzt werden die Blätter. Wegerichsalbe hilft bei trockener Haut, Insektenstichen, Schürfwunden und schlecht heilenden Wunden. Wegerichsalbe eignet sich auch für eine Anti-Falten-Creme.

### **Wermut - *Artemisia absinthium***

Benutzt wird die blühende Pflanze. Wermutsalbe hilft vor allem bei Schmerzen aller Art, bei Pilzbefall und um die Wundheilung zu fördern.



## Einfache Salbenrezepte



### Vogelmiere Salbe

*Für juckende Hautausschläge und Ekzeme*

- 100 g Vogelmiere (24 Std. trocknen)
- 150 g Öl oder Fett (Olivenöl, Kokosöl)
- 18 g Bienenwachs

Das Bienenwachs mit dem Öl bis zum Schmelzpunkt vorsichtig erhitzen, Vogelmierenkraut einrühren.

In einem Steingut-Gefäß im erhitztem Backofen ca. drei Stunden erwärmen (niedrige Temperatur).

Absieben und in Salben- oder Cremedosen abfüllen und abkühlen lassen.

Die fertige Salbe kühl und trocken lagern.



### Schmerzsalbe

*Diese Salbe wirkt schmerzlindernd und wundheilend.*

- 40 ml Calendulaöl
- 30 ml Johanniskrautöl
- 30 ml Mädesüßöl
- 12 g Bienenwachs
- 3,5 ml Vit. E



### Salbe gegen Juckreiz

*Diese Salbe hilft bei juckenden Ekzemen oder Wunden und bei Insektenstichen.*

- 50 ml Vogelmierenöl
- 50 ml Beinwellöl (Blatt und/oder Wurzel)
- 12 g Bienenwachs
- 3,5 ml Vit. E



### Erste-Hilfe-Salbe

*Diese Salbe hilft bei Prellungen, Verstauchungen, Schmerzen und Verletzungen aller Art.*

- 25 ml Calendulaöl
- 25 ml Beinwellöl (alternativ Arnicaöl)
- 25 ml Vogelmierenöl
- 25 ml Johanniskraut- oder Wegerichöl
- 12 g Bienenwachs
- 3,5 ml Vit. E

**Tipp:** Vitamin E-Öl ist sehr zähflüssig – vorher im Wasserbad erwärmen, dann wird es flüssiger.