



ELISABETH ENGLER

# DIE BESTEN HAUSMITTEL SELBST GEMACHT

KRÄUTERMEDIZIN, WICKEL UND HEILSALBEN  
FÜR DIE GANZE FAMILIE



riva

## Brummkopfsalbe

Bei pochendem Kopfschmerz und beginnender Migräne kann man es mit dieser Salbe versuchen, die oft das Schlimmste verhindern hilft.

Anwendung:

Bei Bedarf dünn auf Schläfen und Nacken auftragen. Nur für Erwachsene und Jugendliche. Kleinkinder und Babys dürfen kein Pfefferminzöl und überhaupt keine ätherischen Öle in solcher Konzentration bekommen, auch nicht äußerlich (kann zu gefährlichen Krämpfen führen!).

Die Salbe darf nicht in die Augen gelangen. Bei direktem Augenkontakt unter fließendem, eher kaltem Wasser ausspülen und bei Bedarf den Augenarzt aufsuchen.

Achtung: Ständig wiederkehrende Kopfschmerzen bedürfen ärztlicher Abklärung.

**Für 100 ml**

**Zubereitung: 5 Min.**

**Wartezeit: 20–30 Min.**

100 ml Kokosöl

10 g Bienenwachs oder

20 g Carnaubawachs

50 Tropfen Pfefferminzöl, ätherisch

(*mentha piperita*)

30 Tropfen Lavendelöl, ätherisch

1. Kokosöl und Bienenwachs (oder Carnaubawachs) in einen Topf geben und im Wasserbad bei etwa 60 °C zum Schmelzen bringen. Aus dem Wasserbad nehmen und abkühlen lassen, dabei öfters umrühren.
2. Solange die Salbe noch leicht flüssig ist, werden die ätherischen Öle zugegeben. Mit einem Löffelchen gut vermischen. Dann am besten in mehrere kleine Töpfchen abfüllen. Kühl aufbewahrt hält sich die Salbe mehrere Monate (sie muss nicht in den Kühlschrank).

Diese Salbe kann auch ohne Bienenwachs hergestellt werden, dann »kriecht« sie jedoch durch die weichere Konsistenz schneller und gelangt so leichter in die Augen, was wir ja verhindern wollen. Daher rühre ich sie immer mit einem Konsistenzgeber wie Wachs an.



# Holunderblütensalbe

Extrem trockene, sensible und reife Haut freut sich über diese duftende Salbe. Auch kleine Wunden und Schnitte hilft sie schneller zu heilen, und bei Verbrennungen soll sie schmerzlindernd und beruhigend wirken.

Anwendung:

Die Salbe 2- bis 3-mal am Tag auftragen.

**Für etwa 250 ml**

**Zubereitung: 2 Std.**

**10 Min.**

**Wartezeit: 12–18 Std.**

15 Holunderblütendolden

125 ml Sonnenblumenöl

100 ml süßes Mandelöl

25 ml Sesamöl

15 g Lanolin(anhydrat)

35 g Bienenwachs

1. Käferchen aus den Blüten schütteln, grüne Stiele weitestgehend abschneiden. Dolden über Nacht auf mehrere Teller verteilt antrocknen lassen.
2. Am nächsten Tag die Blüten mit den Ölen in einen Topf geben und im Wasserbad kurz auf 70 °C erhitzen, dann bei 50 °C 2 Std. ausziehen.
3. In eine Schüssel umschütten und zugedeckt über Nacht bzw. bis zu 18 Std. ruhen lassen.
4. Dann das Öl durch ein Sieb abfiltrern, dabei die Blüten fest ausdrücken. Auszugsöl mit dem Lanolin und dem Bienenwachs im Wasserbad erhitzen, bis alles geschmolzen ist. Dann etwa 15 Min. abkühlen lassen.
5. Nach Belieben ätherisches Öl zugeben (s. u.) und Salbe in die Salbendosen gießen. Abkühlen lassen, verschließen und beschriften.



Hält sich etwa 6 Monate.

Optional auf 50 ml Salbe folgendes ätherisches Öl zugeben (nur für Erwachsene!):

+ 20 Tropfen Lavendelöl zum Einreiben für eine ruhige Nacht oder

+ 25 Tropfen Melissenöl zur Pflege und Behandlung von Lippenherpes oder

+ 25 Tropfen Rosengeranienöl zum Einreiben bei Erkältung und Husten oder

+ 3 Tropfen Rosenöl für extrem trockene und sensible Haut.

# Gundermann-Gänseblümchen-Wundbalsam

Gundermann (oder Gundelrebe) sammeln wir im Frühling vom blühenden Kraut, am besten am späten Vormittag und nur bei trockenem Wetter, ebenso wie die Gänseblümchen, von denen nicht nur die Blüten, sondern gern auch die Blätter in unsere gute Salbe dürfen.

Beide Kräuter haben entzündungshemmende, schmerzstillende, zusammenziehende und heilungsfördernde Wirkstoffe, wobei der Gundermann besonders dafür bekannt ist, Eiter herauszuziehen (oder zu verhindern). Eine ideale Mischung also bei vielen kleineren Verletzungen, die uns oft heimsuchen. Zusätzlich kann man den Balsam aber auch zur Pflege besonders beanspruchter, rauer und rissiger Stellen wie Ellenbogen, Hände oder Fersen verwenden.

Durch den Vaselineanteil (oder Lanolinanteil) zieht die Salbe nicht sofort ein und bleibt länger auf der geschädigten Haut oder Wunde stehen, bildet also einen schützenden Film, was die Heilung verbessern kann. Man verwendet sie vor allem bei noch recht frischen Wunden, nachdem man diese gereinigt und desinfiziert hat (wenn die Stelle nicht mehr blutet).

## Anwendung:

Die Salbe auftragen und einen leichten Wundverband anlegen. Am besten 2- bis 3-mal am Tag wiederholen. Größere oder sehr tiefe Wunden müssen natürlich vom Arzt versorgt werden.

### Für 100 ml

Zubereitung: 1 Std.

10 Min.

Wartezeit: 12–24 Std.

30 g Gundermann, Kraut und Blüten, frisch (alternativ 15 g getrockneter Tee)

10 g Gänseblümchen, Blüten und Blätter, frisch (alternativ 5 g getrockneter Tee)

25 g Vaseline (etwa 1 EL) (alternativ 20 g Lanolin(anhydrat))

85 ml Kokosöl

1. Gundermann und Gänseblümchen säubern, dann mit einem Messer fein hacken. Mit der Vaseline und dem Kokosöl in eine Schüssel geben und im Wasserbad bei 60 °C 1 Std. ausziehen. Öfters umrühren.
2. Den Kräuteransatz aus dem Wasserbad nehmen und abgedeckt in der Nähe der Heizung 12–24 Std. stehen lassen.
3. Ist das Öl noch flüssig, kann es jetzt durch ein kleines feinmaschiges Sieb direkt in ein Salbengefäß abgegossen werden. Ansonsten in einem kleinen Kochtopf nochmals schmelzen lassen, dann abfüllen und beschriften.
4. Wer eine festere Salbe bevorzugt, lagert sie im Kühlschrank, sonst genügt ein kühler und dunkler Ort.

Sie hält sich zwischen 6 und 10 Monate lang.



## Lavendelsalbe mit Propolis

Lavendel hat – neben seinem feinen, harmonisierenden und beruhigend wirkenden Duft – auch noch entzündungshemmende, hautberuhigende sowie antiseptische Wirkstoffe.

Propolis wirkt entzündungshemmend, antiviral, antibiotisch, antibakteriell und antimykotisch, kann also die Haut gegen Bakterien, Viren und auch Pilze schützen bzw. diese bekämpfen.

Diese Kräutersalbe kann man bei sämtlichen entzündlichen und eitrigen Irritationen der Haut (auch bei Akne), Abszessen, Pilzinfektionen, Furunkel, entzündeten Hämorrhoiden, leichteren Verbrennungen und außerdem zur Narbenpflege, bei Nagelbettentzündung, rissiger Haut, die sich leicht entzündet, und nach der Rasur bei gereizter Haut verwenden. Grundsätzlich kann sie auch zur Pflege von Wunden eingesetzt werden (dünn auftragen).

Propolis hinterlässt einen leicht klebrigen, aber schützenden Film auf der Haut.

Achtung: Wer allergisch auf Bienen oder Bienenprodukte reagiert, sollte sie nicht einsetzen oder zumindest vorher an einer kleinen Stelle einen Allergietest vornehmen bzw. die Anwendung mit seinem Arzt absprechen.

Anwendung:

Die Salbe nach Bedarf 2- bis 3-mal am Tag dünn auftragen.

**Für etwa 260 ml**

**Zubereitung: 1 Std.**

**25 Min.**

**Wartezeit: 12–24 Std.**

30 g Lavendelblüten, frisch oder getrocknet (ca. 4 EL)

300 ml Kokosöl

15 g Bienenwachs

1 TL Lanolin(anhydrat)

40 Tropfen Propolistinktur (15–20%ig)

1. Lavendelblüten mit dem Kokosöl in eine Schüssel geben und im Wasserbad bei 60 °C 1 Std. ziehen lassen. Über Nacht bzw. bis zu 24 Std. ruhen lassen.
2. Am nächsten Tag Öl wieder im Wasserbad verflüssigen und durch ein Sieb filtern. Die Schüssel mit einem Tuch sauber ausreiben, sodass keine Pflanzenteile mehr darin sind.
3. Lavendelblütenöl, Bienenwachs und Lanolin wieder in die Schüssel geben und im Wasserbad auf etwa 60 °C erhitzen. Dann unter Rühren schmelzen lassen und vom Herd nehmen.
4. Etwa 20 Min. abkühlen lassen, dabei öfters umrühren.
5. Ist die Salbe auf 45–50 °C heruntergekühlt, die Propolistinktur hineintropfen lassen und mischen. Sobald der Ölauszug zu erstarren beginnt, in Salbentöpfchen umfüllen. Ausgekühlt verschließen.

Bis zu 1 Jahr haltbar.

Für noch mehr Lavendelduft und -wirkung mit dem Propolis zusammen 50 Tropfen ätherisches Lavendelöl zugeben und vermischen.

In der kühlen Jahreszeit kann die Salbe auch ohne das Bienenwachs hergestellt werden.