

vermischt sich auch besser, wenn die Zutaten abwechselnde Schichten bilden. Dieser Ansatz wird nicht erwärmt, sondern nur 3–8 Wochen gut verschlossen aufbewahrt. Anschließend abseihen, in saubere, dunkle Flaschen füllen und beschriften.

Auszug

Für einen Auszug werden die Pflanzen in Öl, Schmalz, Wasser, Zucker oder Honig eingelegt.

Zerkleinertes Pflanzenmaterial in ein sauberes Glas füllen und mit Schmalz, Öl, Wasser, Zucker oder Honig aufgießen. 1–3 Tage darin ziehen lassen, dann abseihen, in saubere, dunkle Flaschen füllen und beschriften.

Warm 

Variante 1

Öl, Honig oder Zucker in ein sauberes Glas füllen. Die zerkleinerte Pflanze darin einlegen und das Glas verschließen. 3–6 Wochen warm stellen – entweder an eine sonnige Stelle oder in die Nähe von Heizung oder Ofen.

Variante 2 

Schmalz oder Fett in einem Topf nur leicht (max. 45 °C) erhitzen. Die Masse darf nicht zu heiß sein, weil Blüten oder Blätter sonst verbrennen. Wurzeln können etwas stärker erhitzt werden. Die Pflanzenteile einlegen und 1–2 Tage in dem Fett mehrmals mit der Restwärme einer abkühlenden Herdplatte ziehen lassen, sodass die Mischung lippenwarm bleibt. Anschließend filtern, in saubere, dunkle Gläser füllen und beschriften.

TIPP: Zum Filtern eignet sich eine Nylonstrumpfhose sehr gut.

TIPP: Gläser vor dem Verarbeiten mit Weingeist (erhältlich in der Apotheke) reinigen.

Salbe

Einfache Fettsalbe: Ringelblumensalbe

Sie brauchen:

30 ml Ringelblumenöl

2 g Bienenwachs

Ringelblumen warm in etwas Öl 3 Tage ansetzen, dann abseihen. Öl und Bienenwachs in ein hitzeresistentes Glas füllen. Das Glas im Wasserbad erwärmen, bis das Wachs schmilzt (etwa 60 °C). Während des Schmelzens mehrmals umrühren. Die flüssige Salbe in saubere Tiegel füllen und beschriften.

Die Salbe ist etwa ein Jahr haltbar.

TIPP: Bevor die Salbe in die Tiegel gefüllt wird, 1 Tropfen ätherisches Öl einrühren.

TIPP: Jedes Öl, jeder Auszug und jedes Mazerat, das selbst angesetzt wurde, kann für eine Salbe verwendet werden. Einige Beispiele: Johanniskrautöl, Majoranöl, Lavendelöl, Spitzwegerichöl, Salbeiöl.

Salbe auf Basis einer Tinktur: Schwedenkräutersalbe

Sie brauchen:

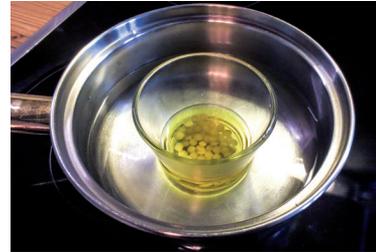
30 ml Speiseöl, biologisch

5 g Bienenwachs

15 g Wollwachs (Lanolin, aus der Apotheke)

30 ml Schwedenbitter

Öl, Bienenwachs und Wollwachs in ein hitzebeständiges Glas füllen. In ein zweites Glas die Tinktur füllen. Beide Gläser in



einen mit Wasser gefüllten Kochtopf stellen und erwärmen. Die Ölmischung dabei mehrmals umrühren. Ist alles geschmolzen, die warme Tinktur langsam in die warme Ölmischung einrühren, bis eine homogene Masse entsteht. Die Masse in saubere Tiegel abfüllen und beschriften.

Sie ist etwa ein Jahr haltbar.

TIPP: Jede selbst angesetzte Tinktur ist geeignet: z.B. Chilitinktur, Thujatinktur, Spitzwegerichtinktur, Arnikatinktur.

So gelingt die selbst gemachte Naturapotheke

- ▶ Ernten Sie Knollen und Wurzeln morgens, Blüten mittags und Kräuter abends.
- ▶ Sammeln Sie Kräuter bei Sonnenschein, trocknen Sie sie im Schatten.
- ▶ Prüfen Sie das Pflanzenmaterial auf Insekten und Larven.
- ▶ Getrocknete Kräuter sind ein Jahr haltbar. Im nächsten Jahr lieber wieder frische Kräuter sammeln.
- ▶ Kräutertees einer Pflanze maximal 3 Wochen hindurch trinken, dann zu einer anderen Pflanze wechseln.
- ▶ Kräuter, die nicht mehr verwendet werden, kann man ins Badewasser geben.
- ▶ Beim Teekochen unbedingt darauf achten, dass er zugedeckt wird.
- ▶ Setzen Sie Tinkturen mit frischen Pflanzenbestandteilen am besten in 70- bis 90%igem Alkohol (z. B. Weingeist) an. Frischpflanzen sind wasserhältig und würden eine weniger alkoholhaltige Lösung zu stark verdünnen – die Wirkstoffe kämen weniger zur Geltung.

Was immer gut tut

Haut und Haare wollen gepflegt sein! Hier ein paar Klassiker, die immer wirken und bei der täglichen Pflege angewendet werden können.



Pflegende Gurkenmaske

- 1 Gurke
- 4 EL Naturjoghurt
- 1 TL Zitronensaft

Die Gurke fein hacken, dann mit Joghurt und Zitronensaft gut zu einer dickflüssigen Maske verrühren.

Die Maske auf das Gesicht auftragen und 15 Minuten einwirken lassen. Dann mit einem Waschlappen vorsichtig abnehmen und das Gesicht gut waschen.

Die Maske sorgt für frischen Teint und spendet Feuchtigkeit.

Erfrischende Apfelmасke

- 1 Apfel
- 1 Eiweiß

Den Apfel fein reiben und mit dem Eiweiß verrühren. Für 15–20 Minuten auf das Gesicht auftragen und danach mit lauwarmem Wasser abwaschen. Diese Maske erfrischt, strafft und beruhigt bei kleinen entzündeten Hautstellen.

Selbst gemachte Deo-Creme

- 10 EL Kokosöl
- 80 g Natron
- 80 g Reisstärke
- 50 Tr ätherisches Salbeiöl



Kokosöl im Wasserbad erwärmen. Wenn es flüssig ist, Natron, Reisstärke und Salbeiöl einrühren und die Mischung in Salbendosen abfüllen. Kühl lagern.

Mandelmilch zur Hautpflege

- 100 g geschälte Mandeln (ganz, in Blättchen oder Stiften)
- 500 ml Wasser

Mandeln bei Bedarf grob hacken, in einer Schüssel mit Wasser bedecken und über Nacht stehen lassen. Am Morgen abseihen und das Einweichwasser verworfen.

Die weichen Mandeln mit 500 ml frischem Wasser in einem Mixer auf hoher Stufe fein zermahlen. Anschließend durch ein Sieb gießen und die Milch auffangen.

Die Mandelmilch kann direkt zur Hautreinigung und zum Abschminken verwendet werden und ist auch eine angenehme Lotion zur Hautpflege nach dem Abschminken.