

Salben und Balsame

Salben und Balsame bestehen hauptsächlich aus fettigen, öligen Rohstoffen. In diese Produkte lassen sich wunderbar Pflanzenölauszüge, ätherische Öle und auch Tinkturen einarbeiten. Damit werden sie je nach Zutaten zu kostbaren Heilmitteln.

Ich unterscheide Salben und Balsame wie folgt:

Salbe = Bienenwachs + Öl

Balsam = Bienenwachs + Öl + Fett (Kokosfett, Sheabutter)

Je nach Auswahl der Pflanzenöle und Fette erhalten wir leichte, dünnfließende Produkte, zum Beispiel Kokosfett mit Mandel- oder Sonnenblumenöl, oder eher schwere, gehaltvollere mit festerer Konsistenz zum Beispiel Olivenöl und Sheabutter.

Weil sie kein Wasser enthalten, sind Salben und Balsame kühl aufbewahrt etwa ein Jahr haltbar.

Ich verwende Salben und Balsame sehr gerne für trockene, raue oder juckende Hautstellen:

Als Fuss- oder Händebalsam, für die Lippenpflege, als Nasensalbe, als Augenbalsam, für die Babypflege, bei geröteten Hautstellen, für die Narbenpflege.

Ein Fahrradgeschäft bestellt jedes Jahr mehrmals Calendulasalben als Vorbeugung gegen Wundscheuern auf Fahrradtouren... Bei diesen Produkten erleben wir, dass der Übergang von Kosmetika zu Heilmitteln sehr fließend ist.



Bevor Sie sich nun in die Herstellung von Salben, Balsamen und Cremes stürzen, sollten Sie sich einige wichtige Grundlagen aneignen. Sie finden diese ab Seite 14–21.

Grundrezepte

Grundrezept Salbe

15–20 g Bienenwachs

100 g Pflanzenölauszug

10 Tr. ätherische Öle

2 TL Pflanzen-Tinktur* nach Wahl

Grundrezept Balsam

5 g Bienenwachs

20 g Öl oder Pflanzenölauszug

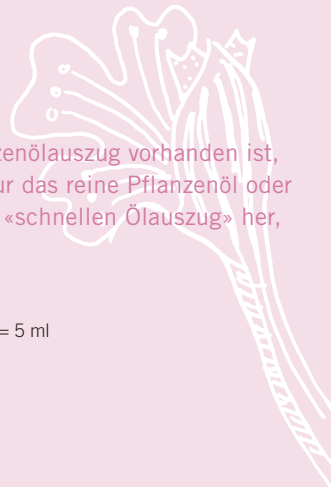
20 g Fett Kokosfett- oder Sheabutter

3–4 Tr. ätherische Öle

1 TL Pflanzen-Tinktur* nach Wahl

Wenn kein Pflanzenölauszug vorhanden ist, verwenden Sie nur das reine Pflanzenöl oder stellen Sie einen «schnellen Ölauszug» her, [Seite 29](#).

* 1 TL Pflanzentinktur = 5 ml



In Becherglas in Wasserbad schmelzen

Zufügen, rühren bis klare Schmelze entsteht

Mit dem Stabmixer kaltrühren, damit sich keine Wachsklumpchen bilden

Dazurühren

wenn die Salbe unter 30°C abgekühlt ist

Dazurühren

In Becherglas in Wasserbad schmelzen

Zufügen, bis eine klare Schmelze entsteht von der Herdplatte ziehen

In der Restwärme schmelzen

Mit Glasstab oder Kunststoff-Kochlöffel kalt rühren

Dazurühren

Dazurühren

Die Salbe oder den Balsam in desinfizierte Creme-Töpfchen abfüllen und beschriften

Ringelblumen-Salbe / Calendula-Salbe

15–20 g Bienenwachs

100 g Ringelblumen-Olivenölauszug

Siehe Seite 29

1–2 TL Ringelblumen-Tinktur*

Nach Wunsch 10 Tr. ätherisches Öl
Lavendel, Melisse 10% oder Kamille römisch

Die Ringelblumen-Salbe ist *die* Allzweck- salbe in unserer Hausapotheke!

Bei trockenen, juckenden Hautstellen,
Schürfungen, für die Narbenpflege,
Babypflege...

Anstelle von Ringelblume ist die Gundelrebe
eine wunderbare Alternative.

Storchenschnabel-Salbe

15–20 g Bienenwachs

100 ml Storchenschnabel-Mandelölauszug
am besten schneller, warmer Ölauszug aus
dem frischen, blühenden Kraut herstellen.

1–2 TL Storchenschnabel-Tinktur

ca. 10 Tr. ätherisches Öl, Rosengeranium

Bei trockenen Ekzemen, Flechten,
Ausschlag mit Schuppenbildung,
für die Narbenpflege

Herstellung siehe Grundrezept

Herstellung siehe Grundrezept

* 1 TL Pflanzentinktur = 5 ml



Händebalsam

5 g Bienenwachs
20 g Lavendel-Mandelölauszug
20 g Sheabutter
3–5 Tr. ätherisches Öl Lavendel fein

Fussbalsam kühlend

5 g Bienenwachs
20 g Minze- oder Salbei-Mandelölauszug
20 g Kokosfett
3–5 Tr. Pfefferminze oder Arabische Minze
1 TL Minze-Tinktur

Fussbalsam wärmend

5 g Bienenwachs
20 g Rosmarin-Olivenölauszug morgens
oder Zimtrinde-Sesamölauszug abends
20 g Sheabutter
3–5 Tr. Rosmarin cineol oder
3 Tr. Zimtblatt

Sportbalsam

5 g Bienenwachs
20 g Beinwell oder Johannis-Olivenölauszug
20 g Kokosfett oder Sheabutter
4 Tr. Lavendel fein
1 TL Beinwell- oder Arnika-Tinktur

Baby-Balsam

5 g Bienenwachs
20 g Ringelblumen-Mandelölauszug
20 g Kokosfett oder Sheabutter

*Herstellung dieser Balsame
siehe Grundrezept Seite 65*

Strapazierte Hände abends dick eincremen,
Baumwollhandschuhe anziehen und über
Nacht wirken lassen

Wohltuender Balsam für heiße Füße

Rosmarin hat eine stark durchblutende Wirkung, und kann abends wach halten... ein Muntermacher!

Zimt schenkt den warm-würzigen Duft. Das ätherische Öl der Zimtrinde ist stark hautreizend und wärmend. Für empfindliche Füße Zimtblatt verwenden.

Lindernder Balsam bei Sportverletzungen

Dieser Balsam ohne ätherische Öle pflegt empfindliche Babyhaut und beugt geröteten Hautstellen vor.