

ARNOLD ACHMÜLLER

Haut und Haare

KRAUT
und
WURZEL

Jahrhundertealte Tradition, nachweisbare Wirkung	6
Die Salbe: vom Schweinefett zum Bienenwachs	7
Die Wahl der richtigen Zubereitungsart	10
Kräuteröle und Salben	13
Grenzen der Selbstmedikation und Zutaten der Heilmittel	17
Rezepte	
<hr/>	
Pflege- und Anti-Aging-Produkte	18
Lippenbalsam	20
Wind- und Wetterbalsam	22
Meerrettichauszug gegen Altersflecken	24
Unreine Haut und Akne	28
Propoliscreme	30
Gesichtswasser	32
Kleinere Wunden und leichte Verbrennungen	34
Ringelblumensalbe	36
Aloe-vera-Gel	38
Insektenstiche	40
Pfefferminz-Roll-On	42
Lavendelgel	44
Arnikatinktur	48
Ekzeme, Juckreiz und trockene Haut	50
Johanniskrautölsalbe	52
Umschlag bei nässendem Ekzem	54
Lippenherpes	58
Johanniskrautöl	60
Melissenauszug	62
Melissengel	64

Haut- und Nagelpilz	66
Teebaumgel	68
Pilzhemmende Ölmischung	70
Juckende Kopfhaut, Schuppen und Haarausfall	72
Haarspülung gegen Schuppen	74
Klettenwurzelöl	78
Brennnessel-Haarwasser	80
Schuppenflechte und Neurodermitis	82
Kartoffelbad bei Schuppenflechte	84
Entzündungshemmende Ölmischung bei Neurodermitis	86
Ringelblumenöl	88
Venenprobleme	90
Rosskastanieneinreibung	92
Kühlendes Arnikagel	94
Teemischung bei Venenproblemen	96
Hämorrhoiden	98
Eichenrindensitzbad	100
Hämorrhoidensalbe	102
Furunkel	104
Zugsalbe	106
Feucht-heiße Packung mit Leinsamen	108
Verzeichnisse	
Verzeichnis der Krankheitsbilder	110
Verzeichnis der Heilpflanzen	111
Literatur	112

Jahrhundertealte Tradition, nachweisbare Wirkung

Die Haut gehört zu den Hauptanwendungsgebieten der Pflanzenheilkunde. Für die Besserung zahlreicher Krankheitsbilder steht eine Vielzahl von Heilpflanzen zur Verfügung, deren Anwendung kaum Nebenwirkungen verursacht.

Dabei spielt vor allem die äußerliche Anwendung von Cremes, Salben, Hautbädern, Umschlägen und Ölen eine Rolle. Die Heilpräparate kommen so direkt mit dem erkrankten Gewebe in Kontakt. Die innerliche Anwendung von Heilpflanzen spielt dagegen heutzutage eine untergeordnete Rolle. Am ehesten wird sie bei Venen- und Hämorrhoidalbeschwerden oder auch bei Neurodermitis ergänzend zur äußerlichen Anwendung eingesetzt.

Bisher unerforscht sind in diesem Zusammenhang stoffwechsel- und nierenanregende Heilpflanzen, die innerlich angewandt werden. Die traditionelle Volksheilkunde sagt ihnen seit jeher heilende Eigenschaften bei chronischen Hauterkrankungen nach. Die Favoriten sind Brennnessel-, Birken- und Walnussblätter, Stiefmütterchenkraut sowie Löwenzahn- und Klettenwurzel. Teezubereitungen mit diesen Pflanzen können laut volksmedizinischen Quellen eine unterstützende Wirkung entfalten.

Im Zusammenhang mit der Behandlung von Hauterkrankungen finden sich einige der populärsten Heilmittel der europäischen Kräuterkunde wieder. So gehen das Johanniskrautöl und die Ringelblumensalbe in vielen

Hausapotheken auf die jahrhundertealte Tradition der Volksheilkunde zurück. Zahlreiche Untersuchungen bestätigen ihre Wirksamkeit.

Entscheidend für den Erfolg der Behandlung von Hauterkrankungen ist die richtige Wahl der Applikationsform. Akute Beschwerden benötigen andere Arten der Behandlung als bereits länger bestehende chronische Erkrankungen. Akute, oberflächliche Entzündungen werden mit Umschlägen, Waschungen, Gelen, Schüttelmixturen oder Cremes behandelt. Chronischen Beschwerden wie dem trockenen Ekzem oder der Neurodermitis wird dagegen mit sehr fetten Cremes, Lotionen, Salben oder Ölbädern begegnet.

Die Behandlung von Haarausfall, Schuppen und juckender Kopfhaut stützt sich bisher lediglich auf die Tradition: Heilpflanzen wie Brennnessel und Klette werden in der europäischen Volksheilkunde seit Jahrhunderten dagegen eingesetzt. Eine eingehende Untersuchung fand bisher, obwohl es beispielsweise bei der Klettenwurzel sehr vielversprechende Hinweise gibt, nicht statt. Dennoch sprechen eine weit verbreitete Anwendungstradition und eine risikoarme Verwendung für den Einsatz dieser Heilpflanzen.

Die Salbe: vom Schweinefett zum Bienenwachs

Jede Kultur hat, historisch gesehen, ihre eigenen typischen Anwendungsarten, die sich von Gesellschaft zu Gesellschaft auch maßgeblich unterscheiden können. Während beispielsweise bei den südlichen Mittelmeerkulturen Klistiere und Zäpfchen bereits in der Antike zum volksmedizinischen Repertoire gehörten, waren diese nördlich der Alpen lange Zeit völlig unbekannt. In Bezug auf die Behandlung von Hauterkrankungen standen die mittel- und nordeuropäischen Völker ihren südeuropäischen Nachbarn allerdings um nichts nach. Beispielsweise verwendeten die Mitteleuropäer sehr früh pastenähnliche Zubereitungen, bei denen das



Hexen auf
einem Holz-
schnitt aus dem
16. Jahrhundert

Pflanzenmaterial, zerkleinert und mit Harzen sowie Getreidemehl oder tierischen Fetten wie Schweineschmalz oder Gänsefett vermenget, auf Wunden und Hautentzündungen aufgetragen wurde.

Ein Rätsel stellen bis heute die sogenannten Hexensalben dar. Im Mittelalter glaubte man, dass sie vermeintlichen Hexen die Fähigkeit verliehen zu fliegen. Eine Reihe an Sagen bestätigt diesen weitverbreiteten Glauben. Jahrhundertlang sinnierte man über die Inhaltsstoffe der Hexensalben. Unter anderem wurde Kinderfett als Zutat darin vermutet. Heute gibt es Hinweise, die dieses Mysterium in einem neuen Licht erscheinen lassen: Möglicherweise handelte es sich dabei um Pappelknospen- und Leinkrautsalben. Früher waren dies vielgenutzte Schmerz- und Hämorrhoidensalben. Um den schmerzstillenden Effekt zu erhöhen, versetzte man sie teilweise mit giftigen Nachtschattengewächsen wie Tollkirsche, Stechapfel und Bilsenkraut. Missbräuchlich verwendet entfalten Salben mit diesen Zusätzen rauschartige Zustände, unter anderem mit Flugträumen. Möglicherweise wurden sie also nicht nur als Schmerz-, sondern auch als Rauschmittel gebraucht und im Aberglauben des Mittelalters zu magischen Hexensalben umgedichtet. Für Pappelknospen spricht außerdem auch die Tatsache, dass die Farbe der Hexensalben als grün beschrieben wird.

Die bis heute populäre Ringelblumensalbe taucht erstmals bei Hildegard von Bingen auf. In ihrem berühmten Werk „Physica“ aus dem 12. Jahrhundert empfiehlt sie, Schweinefett mit Ringelblumen zu vermengen und Entzündungen der Kopfhaut mit dieser Salbe einzureiben.

Jahrhundertlang blieb Schweineschmalz eine der Grundsubstanzen zur Salbenherstellung. Bis heute sieht ein Grundrezept des Österreichischen Arzneibuches für die Herstellung der „Einfachen Salbe“ (*Unguentum simplex*) neben 7 Gramm Cetylpalmitat und 3 Gramm Cetylalkohol auch 90 Gramm Schweineschmalz vor.

In der Praxis hat man sich heutzutage von dem Gebrauch tierischer Fette zur Salbenherstellung weitgehend verabschiedet, u. a. weil Salben aus tierischen Fetten ungekühlt gelagert schnell ranzig werden. Im Laufe des 20. Jahrhunderts etablierte sich zunehmend Vaseline, ein Produkt aus der Erdölindustrie, für die Salbenproduktion. Vaseline ist billig, lange haltbar und in der Handhabung einfach. Sie wird bei leichter Erwärmung schnell flüssig, dann kann man Ölauszüge oder ätherische Öle einarbeiten, und fertig ist die Salbe. Alternativ kann man getrocknete Pflanzen in die flüssige Vaseline geben und das Gemisch eine Nacht stehen lassen. Anschließend wird die Vaseline nochmals leicht erwärmt und in flüssigem Zustand abgefüllt.

Aber auch Vaseline hat ihre Nachteile: Erstens ist ihre Herkunft aus ökologischer Sicht bedenklich, zweitens dichtet sie die Haut zu sehr ab. Daher sucht man in der heutigen Zeit nach Alternativen für die Salbenherstellung. Eine einfache Möglichkeit bietet die Kombination aus einem pflanzlichen Öl und Bienenwachs. Eine so hergestellte Salbe zieht besser in die Haut ein und ist gleichzeitig auch ungekühlt mindestens sechs Monate haltbar, also wesentlich länger als eine Salbe, die aus tierischen Fetten hergestellt wurde.

Die Wahl der richtigen Zubereitungsart

Hauterkrankungen werden in erster Linie äußerlich behandelt. Durch direkte Applikation des Heilmittels als Umschlag, Wickel, Ölauszug oder Salbe sollen krankhafte Veränderungen und kleine Verletzungen rasch gebessert werden. Die Wahl der richtigen Zubereitungsart sollte dabei auch die Art der Hauterkrankung berücksichtigen. Akne bedarf beispielsweise einer gänzlich anderen Zubereitungsform als ein chronisches Ekzem. Wählt man die falsche Applikationsart, verzichtet man nicht nur

auf einen Teil der Wirkung, sondern kann die Symptome im Extremfall sogar verschlimmern.

Bei akuten Beschwerden kommen eher kühlende und wässrige Applikationsformen wie Umschläge, Waschungen, Gele, Schüttelmixturen oder Cremes infrage. So können beispielsweise Eichenrinde, Walnussblätter, Hamamelisrinde und -blätter oder Blutwurz als Abkochung oder Umschlag in abgekühltem Zustand auf oberflächliche akute Entzündungen, Akne, nässende Ekzeme sowie Hämorrhoiden aufgelegt oder als Sitzbad angewandt werden. Die enthaltenen Gerbstoffe lindern Irritationen, reduzieren die Entzündung und machen die Haut unempfindlicher gegenüber Reizungen.

Bei chronischen oder trockenen Hauterkrankungen wie dem trockenen Ekzem oder Neurodermitis eignen sich dagegen fettere Grundlagen wie Ölauszüge, fette Cremes oder Salben. Diese weisen ausgeprägte rückfettende Eigenschaften auf und dringen besser auch in tiefere Gewebeschichten ein.

Die verschiedenen Zubereitungsarten, ihre Eigenschaften und Anwendungsbereiche auf einen Blick:

Zubereitungsart	Eigenschaften	Anwendungsbereiche
Umschlag/ Waschung/Wickel (wässrige oder wässrig-alkoholische Lösung)	kühlend austrocknend gut abwaschbar	nässendes Ekzem, Erkrankungen der Kopf- haut (Schuppen), Akne, Venenbeschwerden

Zubereitungsart	Eigenschaften	Anwendungsbereiche
Gel/Hydrogel (visköse, wässrige oder wässrig-alko- holische Lösung)	kühlend austrocknend gut abwaschbar	Akne, Venenbeschwerden
Hydrolotion (was- serhaltige Zuberei- tung mit wenig Fett)	leicht kühlend kaum fettend leicht abwaschbar	Akne
Creme (wasser- haltige Zubereitung mit mäßig Fett)	kaum kühlend leicht fettend kaum abwaschbar	Basistherapie bei Neurodermitis und Psoriasis
Lipolotion (fett- haltige Lotion auf Ölbasis)	kaum kühlend fettend kaum abwaschbar	zur Rückfettung der Haut (auch großflächig verwendbar), chronisches und trockenes Ekzem, Neurodermitis und Psoriasis
Fettsalbe und Öl	nicht kühlend (eher wärmestauend) stark fettend nicht abwaschbar	chronisches und trockenes Ekzem, kleinere Wunden und leichte Verbrennungen

Kräuteröle und Salben

Wegen der einfachen Herstellung und der guten Haltbarkeit besonders beliebt ist das Johanniskrautöl. Bereits Paracelsus sah im Johanniskraut das stärkste wundheilungsfördernde Heilmittel. Er schrieb: „Es ist nicht möglich, dass eine bessere Arznei für Wunden in allen Ländern gefunden wird.“ Das Johanniskrautöl gilt in der Volksheilkunde seit Jahrhunderten als Allheilmittel, das zur Behandlung bei nahezu jedem Hautleiden, besonders bei entzündeten, allergischen, trockenen oder leicht infizierten Hauterkrankungen eingesetzt werden kann.

Die Herstellung dieses Ölauszugs ist ähnlich wie bei anderen hautwirksamen Kräuterölen wie beispielsweise dem ebenfalls populären Ringelblumenöl. Die Tradition sieht allerdings vor, dass Johanniskrautöl immer mit frischen Johanniskrautblüten hergestellt wird und der Ölauszug, im Unterschied zu anderen Kräuterauszügen, direkt in die Sonne gestellt wird.

Eine gute Möglichkeit, Heilpflanzen zu verarbeiten, ist die Herstellung einer Salbe. Die Ausgangsstoffe sind vielfältig und die Herstellung – sofern man einige Tipps und Tricks beachtet – kinderleicht. Für Salben eignen sich all jene Pflanzen, die eine heilsame oder pflegende Wirkung auf die Haut aufweisen oder entzündungshemmende und schmerzstillende Eigenschaften besitzen. Das sind zum Beispiel Johanniskraut, Ringelblume, Beinwell, Kamille, Arnika und viele mehr.

TIPPS FÜR DIE ZUBEREITUNG VON SALBEN UND ÖLEN

Als Grundlage für die Herstellung von Kräuterölen und Salben eignen sich pflanzliche Öle wie Oliven-, Mandel-, Jojoba- oder Kokosöl. Sie unterscheiden sich wesentlich im Hinblick auf ihre Wirkeigenschaften, ihre Verfügbarkeit und Kosten sowie auf die Farbe der Zubereitung.

WELCHES ÖL IST DAS RICHTIGE?

Für Olivenöl spricht die Tatsache, dass es billig und leicht erhältlich ist, allerdings bekommen die fertige Salbe und auch der Ölauszug einen Grünstich und riechen nach Olivenöl.

Mandel- und Jojobaöl sind neutraler und die fertigen Produkte werden gelblich-weiß. Außerdem ziehen sie schnell in die Haut ein. Mandelöl ist auch bei empfindlicher Haut gut verträglich. Jojobaöl hält die Feuchtigkeit in der Haut, ohne dabei fettig zu wirken.

Kokosöl wirkt leicht kühlend und ist ebenfalls sehr gut rückfettend. Allerdings gilt es als komedogen, d. h. dass es die Entstehung von Mitessern fördern kann. Deshalb sollte man bei einer Neigung zu Hautunreinheiten auf andere Öle ausweichen.

GRUNDREZEPT FÜR EINE SALBE MIT FRISCHEM ODER GETROCKNETEM PFLANZENMATERIAL

Das pflanzliche Öl langsam im Topf erwärmen, aber nicht zu heiß werden lassen (ca. 80 °C). Danach das Pflanzenmaterial (Blüten, Wurzeln, Blätter oder Früchte) und das Bienenwachs unter behutsamem Umrühren dazugeben. Pro 100 g Pflanzenöl mindestens 10 g Bienenwachs hinzugeben. Je größer der Anteil an Bienenwachs ist, desto fester wird die Salbe. Nach 10 Minuten den Topf von der Herdplatte nehmen. Die Salbe vor dem Abseihen eine Nacht an einem kühlen Ort stehen lassen, am nächsten Tag kurz erwärmen und in flüssigem Zustand in die Tiegel abfiltrieren.

GRUNDREZEPT FÜR EINE SALBE MIT ÖLIGEM PFLANZENAUSZUG

Das pflanzliche Öl langsam im Topf erwärmen, aber nicht zu heiß werden lassen (ca. 80 °C). Dann einen öligen Pflanzenauszug der gewünschten Pflanzen und das Bienenwachs unter behutsamem Umrühren dazugeben. Pro 100 g Pflanzenöl mindestens 10 g Bienenwachs hinzugeben, je größer



der Anteil an Bienenwachs ist, desto fester wird die Salbe. Nach 10 Minuten den Topf von der Herdplatte nehmen und in flüssigem Zustand in die Tiegel abfüllen.

Die Salbe mit öligem Pflanzenauszug kann auch nur mit Bienenwachs ohne Zugabe eines pflanzlichen Öls hergestellt werden. Dann ist sie etwas konzentrierter. In dem Fall erwärmt man den öligen Auszug mit dem Bienenwachs. Sobald das Bienenwachs geschmolzen ist, umrühren, den Topf von der Wärmequelle nehmen und die noch flüssige Salbe in einen Tiegel füllen.

TIPP

Rührt man die Salbe während des Abkühlens immer wieder um, wird sie in der Konsistenz weicher.

Etwas komplizierter wird es, wenn man in seine Salbenmischung auch alkoholische oder wässrige Lösungen einarbeiten möchte. Dann braucht man einen Emulgator, um das fettige Öl mit den Lösungen mischen zu können. Dieser ist idealerweise pflanzlichen Ursprungs (beispielsweise 2–4 % Emulsan II, erhältlich in Apotheken oder im Onlinehandel) und bindet wässrige und ölige Bestandteile, sodass die Creme nicht bricht.

Grenzen der Selbstmedikation und Zutaten der Heilmittel

Der Einsatz von Heilpflanzen und der daraus hergestellten Produkte kann bei leichten bis mittelschweren Erkrankungen sehr sinnvoll sein, ist allerdings keine Wunderwaffe. Heilpflanzen und Hausmittel eignen sich besonders bei trockenen, leicht entzündeten Hautstellen, bei leichten Formen von Akne, leichten Hämorrhoidal- und Venenbeschwerden, zur unterstützenden Behandlung von Schuppenflechte (Psoriasis) und Neurodermitis oder als Therapieversuch bei trockener, juckender Kopfhaut.

Eine Selbstmedikation sollte nur dann erfolgen, wenn die Beschwerden gelegentlich auftreten und die Ursachen bekannt sind. Bei schweren Erkrankungen kann man sie als Ergänzung und Unterstützung einer herkömmlichen Therapie einsetzen, allerdings nur nach Absprache mit dem behandelnden Arzt. In jedem der folgenden Kapitel finden Sie Hinweise darauf, wann es notwendig ist, einen Arzt zu konsultieren und wo die Einschränkungen der Selbstmedikation liegen.

Wenn nicht anders angegeben, bekommt man die für die Rezepte benötigten Kräuter und ätherischen Öle in Apotheken, Kräutelhöfen und gut sortierten Reformhäusern. Die dort erhältlichen Pflanzen stammen aus kontrolliertem Anbau und belasten die einheimischen Bestände nicht. Außerdem stehen einige Heilpflanzen, z. B. Arnika, unter Naturschutz. Selbst sammeln sollte sie nur, wer die botanischen Eigenschaften der benötigten Pflanzen kennt – Verwechslungen können, je nach Pflanzenart, gefährlich sein! Ölauszüge wie Johanniskrautöl oder Ringelblumenöl sind in Apotheken erhältlich, man kann sie aber selbstverständlich auch selbst herstellen (siehe z. B. S. 60 oder 88). Bienenwachs (*Cera flava*) und Propolis sind bei Imkern und Apotheken oder im Onlinehandel erhältlich.

Die empfohlenen Tagesdosierungen und Ratschläge beziehen sich auf Erwachsene.

Pflege- und Anti-Aging-Produkte



DIE PFLEGE DER HAUT richtet sich maßgeblich nach dem Hautbild. Dieses erfährt im Laufe des Lebens maßgebliche Veränderungen. Während man in jungen Jahren zu fettiger Haut neigt, wird sie mit zunehmendem Alter trockener: Dementsprechend ändern sich auch die empfohlenen Zubereitungen. Fettige Haut wird mit fettarmen oder gänzlich fettfreien Zubereitungen wie wässrig-alkoholischen Lösungen behandelt. Ein trockenes Hautbild und Altershaut brauchen dagegen fetthaltige Zubereitungen wie Cremes und Salben. Neben dem Alter können auch Umwelteinflüsse wie zu trockene Raumluft oder nasskaltes Wetter den Bedarf an rückfettenden Salben erhöhen.

In der Volksheilkunde finden sich bis heute zahlreiche Rezepte gegen übermäßige Hautpigmentierung, Altersflecken und Sommersprossen. Häufig werden hierbei die Pflanzensäfte von Frauenmantel und Hauswurz sowie Meerrettich und Brunnenkresse empfohlen. Aufgrund fehlender Untersuchungen liegt ein wissenschaftlicher Beweis der Wirksamkeit bis heute allerdings nicht vor.

Hyperpigmentierungen und Hautveränderungen sollten vor der Selbstbehandlung immer zuerst ärztlich abgeklärt werden, um ernsthaftere Hauterkrankungen wie Hautkrebs auszuschließen.



Wann sollten Sie unbedingt zum Arzt?

- bei plötzlich auftretenden Hautveränderungen wie dunkleren Flecken oder sich verändernden Leberflecken
- bei Juckreiz oder Blutungen an Leberflecken oder anderen dunklen Hautveränderungen

Lippenbalsam

Warum hilft dieser Lippenbalsam bei trockenen Lippen?

Sowohl Mandelöl als auch Bienenwachs eignen sich zum Rückfetten bei trockener und spröder Haut. Beide Grundstoffe besitzen nur einen milden Eigengeruch und sind im Allgemeinen hervorragend hautverträglich. Ylang-Ylang wirkt leicht entzündungshemmend und fördert die Regeneration der Haut.

Vorsicht!

Im Rahmen der empfohlenen Tagesdosierung sind keine negativen Auswirkungen zu erwarten.

Zutaten:

- 30 g Mandelöl oder Jojobaöl
- 10 g Bienenwachs
- 1 Tropfen ätherisches Ylang-Ylang-Öl

ZUBEREITUNG

Das Öl und das Bienenwachs in einen Topf geben und vorsichtig erwärmen. Sobald das Bienenwachs geschmolzen ist, den Topf von der Wärmequelle nehmen und das ätherische Öl hinzugeben. Dann den Balsam immer wieder umrühren, bis die Masse vollständig abgekühlt ist, und in einen ca. 50 g fassenden Tiegel abfüllen.

TIPP

Man kann je nach geschmacklichen Vorlieben statt Ylang-Ylang- auch Citronell-, Vanille- oder Lavendelöl verwenden.

TAGESDOSIERUNG

Der Lippenbalsam kann bei spröden Lippen oder vorbeugend zur Pflege mehrmals täglich auf die Lippen aufgetragen werden.

HALTBARKEIT

Lichtgeschützt bei Raumtemperatur gelagert 1 Jahr



Zeitaufwand:
45 Minuten



Kurioses: Auf den Philippinen werden Ylang-Ylang-Blüten seit Jahrhunderten in Kokosöl gelegt und zur Haut- und Haarpflege benutzt.



Wind- und Wetterbalsam

Warum hilft dieser Wind- und Wetterbalsam bei trockener Haut?

Sowohl Mandelöl als auch Bienenwachs eignen sich zum Rückfetten bei trockener und spröder Haut. Johanniskrautöl und Ringelblumenblüten wirken antimikrobiell, fördern die Regeneration der Hautzellen und reduzieren eventuell vorhandene Hautrötungen. Johanniskrautöl wirkt auch entzündungshemmend. Die Wind- und Wettersalbe eignet sich besonders für die Hände und die Gesichtshaut.

Vorsicht!

Es sind keine Einschränkungen bekannt.

Zutaten:

- 35 ml Mandelöl
- 10 ml Johanniskrautöl
- 1 EL Ringelblumenblüten
- 5 g Bienenwachs

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einen Topf geben und erwärmen. Nicht zu heiß werden lassen, sonst frittiert das Öl die Blüten und zerstört ihre Inhaltsstoffe. Wenn das Bienenwachs geschmolzen ist, den Topf noch 10 Minuten bei niedriger Hitze auf dem Herd belassen. Über Nacht stehen lassen und am nächsten Tag nochmals erwärmen. Das entzieht den Ringelblumenblüten ihre Inhaltsstoffe. In flüssigem Zustand in einen Tiegel abfiltrieren.

TIPP

Das Mischungsverhältnis von Öl zu Bienenwachs ist für die Konsistenz der Salbe entscheidend: je größer der Anteil an Bienenwachs, desto fester die Salbe. Das hier gewählte Verhältnis 9 : 1 führt zu einer eher weichen Salbe.

TAGESDOSIERUNG

2-mal täglich vorbeugend oder zur Behandlung trockener Hautstellen auftragen.

HALTBARKEIT

Lichtgeschützt bei Raumtemperatur gelagert 1 Jahr



Zeitaufwand:
30 Minuten plus
1 Nacht Stehzeit



Kurioses: Wenn man den Duft mag, kann man einen Teil des Mandelöls mit Kokosöl ersetzen. Aber Vorsicht, Kokosöl wirkt komedogen, das heißt, dass es die Bildung von Mitesern begünstigt. Wenn man zu unreiner Haut neigt, sollte man also besser darauf verzichten.

