

Basiswissen
Teil 2

Die Herstellung von Ölauszügen



Bei Fragen kann Maria Seidl-Kosmann per Mail kontaktiert werden: seidl-maria@hotmail.de

Auszüge mit Öl können Hautirritationen lindern und werden als Zutat für heilende Salben seit Jahrhunderten geschätzt.

■ Jahrhunderte hindurch haben die Menschen die Inhaltsstoffe von Heilpflanzen in Tinkturen, Salben und vielem mehr für ihre Gesundheit genutzt. Heute weiß kaum noch jemand, wie diese einfachen Hausmittel hergestellt werden. Im zweiten Teil unserer Serie zeigt die Kräuterfrau Maria Seidl-Kosmann, wie fettlösliche Pflanzenwirkstoffe mithilfe von Basisölen ausgezogen werden. Am häufigsten setzt sie frische oder getrocknete Blätter, Blüten oder Wurzeln in einem Kaltauszug an. Damit dieser nicht schimmelt, müssen frische Pflanzen in einer regenfreien Periode am späten Vormittag gesammelt werden. In feuchten Sommern – und wenn es schnell gehen soll – empfiehlt sich ein warmer Ölauszug: Beim Köcheln verdunstet das Wasser und dadurch verringert sich die Gefahr der Schimmelpilzbildung.



FOTOS: PETER RAIDER. STYLING: MONIKA NODERER. TEXT UND PRODUKTION: ANGELIKA KRAUSE

DAS BRAUCHEN SIE:

Für den kalten Ölauszug: Schneidbrett, Messer, verschließbares Glasgefäß (hell), Holzkochlöffel oder Glasrührstab, Seiher/Baumwolltuch/Teesieb, evtl. Trichter, Ölfflasche (dunkel), Etikett; frische oder getrocknete Heilpflanzen (Blüten, Kraut oder Wurzeln), Basisöl
Für den warmen Ölauszug: Schneidbrett, Messer, hitzebeständiges Glasgefäß fürs Wasserbad, kleiner Kochtopf, Laborthermometer, Seiher/Baumwolltuch/Teesieb, evtl. Trichter, Ölfflasche (dunkel), Etikett; frische Heilpflanzen (Blüten, Kraut oder Wurzeln), Basisöl

DER KALTE ÖLAUSZUG



DER WARMER ÖLAUSZUG



DER KALTE ÖLAUSZUG

- 1. DIE BASISÖLE:** Das reichhaltige Olivenöl eignet sich gut als Basis, da es durchblutungsfördernde und entzündungshemmende Wirkstoffe besitzt. Auch Avocado-, Weizenkeim- und Sesamöl gehören zu den gehaltvollen Ölen. Für kosmetische Zwecke bieten sich die leichteren Mandel-, Jojoba- und Traubenkernöle an, die die Haut pflegen und gut einziehen.
- 2. KRÄUTER VORBEREITEN:** Blütenblätter und andere zarte Pflanzenteile mit den Fingern abzupfen, die größere Blätter und Wurzeln mit einem Messer zerkleinern. Getrocknete Kräuter ebenfalls zerkleinern, wenn die Pflanzenteile zu groß und hart sind.
- 3. MATERIAL EINFÜLLEN:** Kräuter in ein verschließbares helles Glas einfüllen und mit Öl übergießen – für 10 g frische Blüten benötigt man etwa 100 ml Öl, für 10 g getrocknete Blüten 200 ml Öl. Wichtig: Alle Pflanzenteile müssen mit Öl bedeckt sein. Die Luftblasen herausrühren und das Glas verschließen.
- 4. ZIEHEN LASSEN** Den Ansatz an einem warmen, aber nicht sonnigen Platz ziehen lassen. Nur Johanniskrautöl darf in der Sonne ausziehen.
- 5. SCHÜTTELN UND KONTROLLIEREN:** Jeden 2. Tag das Glas auf Schimmel kontrollieren und den Innendeckel mit einem sauberen Tuch abwischen, damit sich kein Kondenswasser bilden kann. Den Ansatz immer wieder gut durchschütteln.
- 6. ABSEIHEN:** Nach 3–5 Wochen den Ansatz durch ein Sieb, einen Teefilter oder ein dünnes Baumwolltuch abseihen. Zum Schluss das Tuch mit den Kräutern mit den Händen auspressen.
- 7. ABFÜLLEN:** Das fertige Öl in eine dunkle Flasche abfüllen und ein Etikett mit Inhalt und Tag des Abfüllens beschriften. An einem kühlen und dunklen Platz hält sich das Öl etwa 1 Jahr.
- 8. ANWENDEN:** Je nach Inhalt wird das Öl – evtl. mit ein paar Tropfen eines passenden ätherischen Öls angereichert – zur Massage, Hautpflege oder als Badeszusatz verwendet. Viele Kräuter- oder Blütenöle lassen sich auch als wertvolle Zutat bei der Herstellung einer Creme oder eines Balsam einsetzen

DER WARMER ÖLAUSZUG

- 1. HEILPFLANZEN VORBEREITEN:** Die frischen Blüten abzupfen, größere Blätter und Wurzeln mit dem Messer klein schneiden.
- 2. MATERIAL EINFÜLLEN:** Die Kräuter in ein hitzebeständiges Glasgefäß geben und mit dem Öl übergießen – für 10 g benötigt man etwa 100 ml Öl. Wichtig: Alle Pflanzenteile müssen bedeckt sein.
- 3. IM WASSERBAD KÖCHELN:** Das Glas mit dem Ansatz ins Wasserbad stellen und bis etwa 40 Grad 1 Stunde köcheln. Ab und zu die Temperatur kontrollieren. Anschließend wie beim kalten Ölauszug abseihen, beschriften und lagern (siehe oben).
- 4. MEHRFACH AUSZIEHEN:** Noch intensiver wird dieses Öl, wenn man darin anschließend erneut frische Kräuter im Wasserbad auszieht

Das Basiswissen Teil 2 gibt es auch zum Herunterladen unter www.landapotheke.info