



Bei Fragen steht unsere Expertin Maria Seidl-Kosmann gern zur Verfügung: ms@marias-blütenzauber.de

■ Selbst angerührte Salben und Cremes mit den Wirkstoffen z. B. von Ringelblume für die Wundheilung, Frauenmantel für gereizte Haut oder Beinwell für Gelenk- und Muskelschmerzen waren früher in jeder Hausapotheke zu finden. Die Tegernseer Kräutlerfrau Maria Seidl-Kosmann zeigt in der vierten Folge unseres Basiswissens, wie diese einfachen Mittel Schritt für Schritt hergestellt werden.

DAS BRAUCHEN SIE:

kleiner Topf, hitzebeständiges Glasgefäß (am besten ein Becherglas mit Ausgießer), Glasstab oder Kunststofflöffel zum Rühren, Laborthermometer, Waage, Cremetiegel, Etikett, Küchenpapier; Alkohol (70-Vol.-%), Pflanzenöl auszug (z. B. Ringelblumenöl, vgl. Basiswissen 2), Bienenwachs, evtl. Wollwachs oder Kakaobutter, ätherisches Öl (Orange, Lavendel oder Rose)

Zur Herstellung einer Creme werden zusätzlich benötigt: statt des Pflanzenöls ein hautfreundliches Basisöl (z. B. Mandel-, Jojoba-, Traubenkern- oder Avocadoöl); Teeaufguss und/oder Hydrolat für die Wasserphase, z. B. Frauenmanteltee und Rosenwasser

Die wohltuenden Inhaltsstoffe von Heilpflanzen können in diesen Anwendungsformen mehrere Stunden lang kontinuierlich auf die Haut wirken.

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



Die Herstellung von Salben und Cremes



EINE SALBE HERSTELLEN

- 1. UTENSILIEN STERILISIEREN** Mit Küchenpapier und Alkohol alle Geräte und die Arbeitsfläche abwischen – den Tiegeldeckel nicht vergessen.
- 2. ZUTATEN VORBEREITEN** Pflanzenöl auszug – wir verarbeiten das Ringelblumenöl aus dem Basiswissen 2 – und Bienenwachs abwägen. Für 100 ml Öl werden etwa 20 g Bienenwachs benötigt. Wer eine etwas gehaltvollere Salbe herstellen möchte, nimmt 10 g Bienenwachs und 15 g Kakaobutter oder Wollwachs für 100 ml Öl.
- 3. ZUTATEN ERWÄRMEN** Das Pflanzenöl in ein feuerfestes Glas geben und dieses im Wasserbad bei niedriger Temperatur (40–60 Grad) erwärmen. Achtung: Zu große Hitze schadet den Inhaltsstoffen. Bienenwachs und ggf. Wollwachs oder Kakaobutter zugeben und alles vorsichtig schmelzen. Dabei immer wieder rühren. Dann das Gefäß aus dem Wasserbad nehmen und die Salbe unter Rühren abkühlen lassen.
- 4. KONSISTENZ PRÜFEN** Um zu testen, ob die Salbe eine gute Streichfähigkeit besitzt, lässt man

eine kleine Menge des noch flüssigen Gemisches auf eine kalte Unterlage tropfen. Auf der Haut die Konsistenz prüfen. Ist die Salbe zu fest oder zu weich, etwas Öl bzw. Bienenwachs zugeben und unterrühren.

5. ESSENZEN ZUGEBEN Wenn die Salbe allmählich fester wird, gibt man ätherisches Öl (etwa 10 Tropfen) dazu und rührt alles gut um. Es dient dazu, die Salbe nach den persönlichen Vorlieben angenehm zu beduften und sie länger haltbar zu machen. Außerdem kann diese Essenz die Wirkung des Pflanzenöls gezielt verstärken – beim Ringelblumenauszug bieten sich etwa die beruhigenden ätherischen Öle von Orange, Lavendel und Rose als Zugabe an.

6. ABFÜLLEN Kurz bevor die Salbe fest wird, das Gemisch in Tiegel abfüllen und diese sofort verschließen. Ein Etikett mit Inhalt, Datum und Haltbarkeit beschriften. Dunkel und kühl gelagert ist die Salbe bei hygienischer Entnahme mit einem Spatel etwa 1 Jahr haltbar



ALTE HAUSMITTEL

Die Ringelblumensalbe unterstützt den Heilungsprozess bei vielen Hautleiden und pflegt beanspruchte Hände

EINE CREME HERSTELLEN

- 1. ZUTATEN VORBEREITEN** Im Unterschied zu einer Salbe besteht eine Creme – ähnlich wie das Hautfett – aus einer Verbindung von Öl und Wasser. Nach dem Sterilisieren der Geräte (siehe links) die Fettphase abwägen: Auf 100 ml Basisöl kommen ca. 15 g Bienenwachs und 15 g Wollwachs oder Kakaobutter. Für die Wasserphase einen Kräutertee (z. B. aus beruhigendem Frauenmantel) herstellen. Passend zur Menge des Öls 50 ml des Suds mit 50 ml Hydrolat (z. B. Rosenwasser) vermischen.
- 2. FETT- UND WASSERPHASE VERBINDEN** Das Basisöl in einem kleinen Topf oder einem feuerfesten Glas im Wasserbad bei niedriger Temperatur (40–60 Grad) erwärmen. Aber Achtung: Zu große Hitze schadet den Inhaltsstoffen. Bienenwachs und Wollwachs bzw. Kakaobutter hineingeben und alles langsam schmelzen. Die Wasserphase vorsichtig in die Fettphase gießen. Beides vermischen und kontinuierlich immer weiterrühren. Wenn das Gefäß nicht mehr heiß ist, kann man es zum schnelleren Abkühlen in ein kaltes Wasserbad stellen. Wichtig: Dabei ständig weiterrühren, bis die Creme völlig erkalte ist – sonst trennen sich Fett- und Wasserphase wieder.
- 3. BEDUFEN UND ABFÜLLEN** Kurz bevor die Creme fest wird, 3–4 Tr. eines äth. Öls (z. B. Rose oder Lavendel) zugeben und einrühren. Hier gilt wie bei der Salbe: Beduften Sie nach Ihren Vorlieben, verstärken Sie die Wirkung der Creme durch das ätherische Öl und verlängern Sie durch diese Beigabe ihre Haltbarkeit. Dann die Creme in einen Tiegel abfüllen und mit einem Küchenpapier abdecken. Erst nach 4–5 Stunden das Gefäß fest verschließen und mit einem Etikett versehen. Dunkel und kühl lagern, bei Bedarf mit einem Spatel entnehmen. So ist die Creme 3–4 Monate haltbar

Das Basiswissen Teil 4 gibt es auch zum Herunterladen unter www.landapotheke.info