

Hier und heute



DIY – Erkältungsmittel selbstgemacht

Kräuterexpertin Tine Knauff zeigt, wie man mit einfachen Mitteln aus der Küche, frischen Tannennadeln und Wiesenkräutern einen wohltuenden Erkältungsbalsam, einen Badezusatz und eine heilende Salbe für empfindliche Nasen herstellt.

Anleitung

Erkältungssalbe

Zutaten

- 5 EL Basisöl (Olive, Raps, Sonnenblume)
- 1 EL geschnittener Majoran, frisch
- 1 EL Alkohol, 70%ig
- 1 EL Bienenwachs

optional und nur für gesunde Erwachsene:

- 15 Tropfen ätherische Öle: 6 Tropfen Pfefferminze, 6 Tropfen Lavendel, 3 Tropfen Thymian Thymol. Diese Öle bekommt man in Apotheken oder Reformhäusern

Arbeitsmittel

- 1-2 Bechergläser bzw. Glasgefäße
- Topf für Wasserbad
- 2 Löffel
- Spatel, klein
- Sieb plus Küchenpapier / Kaffeefilter / Teefilter / Nussmilchbeutel
- Pürierstab
- saubere Tiegel
- Alkohol zum Sterilisieren
- Etiketten / Stift

Zubereitung

Majoran mit Alkohol benetzen und einen Tag mazerieren. Öl zufügen, pürieren und für ca. eine Stunde erhitzen (nicht kochen), immer mal wieder gut umrühren. Dann durch einen Kaffeefilter oder ein Feinsieb mit Küchenpapier abfiltern, gut ausdrücken. Das Öl mit dem Bienenwachs zurück in das gereinigte Gefäß geben und wieder erhitzen, bis sich das Wachs aufgelöst hat. In sterilisierte Tiegel füllen.

Verwendung ätherische Öle: fertige Mischung vor dem Umfüllen auf Handwärme (max. 40 Grad) abkühlen lassen. Ätherische Öle eintropfen und gut einarbeiten, dies kann auch mit einem elektrischen Gerät wie einem Milchaufschäumer passieren. In die Tiegel streichen.

Salbe für mehrere Stunden offen auskühlen lassen. Verschließen und kühl und dunkel lagern. Bei Bedarf mehrmals täglich eine erbsengroße Menge auf Brust und Rücken auftragen. Die Variante ohne ätherische Öle ist ein traditionelles Volksheilmittel auch für Kinder.

Anleitung

Pflegebalsam für wunde Winterhaut

Zutaten

- Für 2 kleine Gläschen
- 3 EL Sheabutter
- 1 EL Johanniskrautöl
- ¼ TL Sanddornfruchtfleischöl

Arbeitsmittel

- 1 Becherglas
- 2 Gläschen
- Alkohol zum Sterilisieren
- Etiketten/Stift

Zubereitung

Sheabutter und Johanniskrautöl in ein Becherglas geben und schmelzen lassen. Von der Hitze nehmen. Sanddornfruchtfleischöl unterrühren. Alternativ alle Zutaten in ein Glas geben und auf die Heizung stellen. In ein sauberes Glas umfüllen und auskühlen lassen. Mehrmals täglich auf wunde Hautstellen, wie die Schnupfnase auftragen. Auch als Ganzkörperpflege nach dem Duschen sehr reichhaltig pflegend.

Anleitung

Badesalz bei Erkältungen

Für 1 Glas

Zutaten

- 8 EL Steinsalz/Meersalz (totes Meersalz nur bei Hauterkrankungen nötig)
- 1 Handvoll Fichten-, Tannen- oder Kiefernadeln und -knospen, unbehandelt
- 1 EL weiße Tonerde
- 5 Tropfen ätherisches Öl Weißtanne
- 5 Tropfen Fichte

Arbeitsmittel

- Brettchen
- Messer
- optional Mixer
- Glas
- Alkohol zum Sterilisieren
- Etiketten/Stift

Zubereitung

Die Nadeln und Knospen von den Ästen zupfen und sehr fein hacken. Ätherische Öle in die Heilerde tropfen und vermengen. Salz, Heilerde und Nadeln gut vermengen. Alternativ können die vorbereiteten Zutaten auch im Mixer verarbeitet werden, dann entfällt das Kleinhacken der Nadeln und Knospen.

Für ein Bad 2 EL der Mischung in einen Papier-Teefilter füllen, verschließen und ins Badewasser geben. Für 15-20 Minuten baden. Danach ruhen.

Auch als Fußbad möglich, dann reicht 1 EL der Mischung. Hier kann der Teefilter weggelassen werden, da er lediglich dazu dient, dass keine Pflanzenteile im Wasser

schwimmen.