

Salben, Heilöle und Tinkturen

Tipps von Schwester Theresita Blunschli aus dem Kräutergarten des Klosters Cham

In diesem Artikel und im nächsten vom September erfahren Sie, wie wir bei uns im Kloster Heiligkreuz Cham Salben, Heilöle und Tinkturen herstellen. Um Erfolg zu haben, sind wichtige Regeln, einzuhalten sind.

Sr. Theresita Blunschli ■ Gleich zu Beginn möchte ich Sie darauf hinweisen, dass diese Rezepte nur für den Hausgebrauch bestimmt sind. Zudem handelt es sich bei den Beschrieben um eigene Erfahrungen, die wir bei uns im Klostersgarten machen. Abweichende Erfahrungen sind durchaus möglich.

■ Allergien

Auch selber hergestellte Produkte ohne künstliche Zusatzstoffe können Allergien auslösen. Das Sprichwort «Nützts nüd, so schadets ned» stimmt also nicht! Menschen, die zu Allergien neigen, sollten bei der ersten Anwendung der verschiedenen Salben, Öle usw. vorsichtig sein und sie an einer nicht gut sichtbaren Körperstelle (z.B. in der Armbeuge) ausprobieren. Zeigt sich in den anschliessenden 2 bis 3 Stunden keine Hautrötung oder kein Juckreiz, können Sie die getesteten Pro-

dukte anwenden ohne die Gefahr einer allergischen Reaktion. Wir verwenden keine Konservierungsmittel, da gerade diese Stoffe oft Allergien auslösen.

■ Haltbarkeit

Wie lange ein Produkt haltbar ist, kommt ganz auf die Zusammensetzung der Zutaten an. Es ist ratsam, nur kleine Mengen herzustellen. Bei unseren Salben machen wir die Erfahrung, dass sie gut zwei Jahre haltbar sind. Die alkoholischen Tinkturen sind in dunklen Flaschen ebenfalls rund zwei Jahre haltbar, obwohl ihre Wirksamkeit etwas abnimmt. Dasselbe gilt auch für Öle, die dunkel aufbewahrt werden.

■ Sauberkeit

Die Haltbarkeit hängt ganz von der Sauberkeit ab. Kochgeschirr und Küchengefässe müssen vor dem Einsatz immer tadellos sauber sein.

Da keine Konservierungsmittel verwendet werden, ist es wichtig, nur mit sauberen Händen Salbe aus dem Töpfchen zu nehmen.

■ Sorgfalt

Wenn Sie Mittel nach Rezepten aus Büchern herstellen, ist es wichtig, dass Sie sich an die Mengenangaben halten. Mit

etwas Erfahrung können Sie Abweichungen ausprobieren, denn Sie wissen dann, wie Konsistenz, Aussehen der Salbe und andere Eigenschaften sein sollen. Angegebene Temperaturen, besonders solche, die nicht überschritten werden sollen, sind entsprechend zu kontrollieren.

■ Sicherheit

Es ist ratsam, die hergestellten Produkte auch zu Hause zu etikettieren. Auf die Etikette gehören auch Produktnamen, z. B. «Ringelblumensalbe», die Zutaten und das Produktionsdatum.

■ Salben

Die Salben werden normalerweise auf der Haut eingerieben. Wenn mit Salbe eine Auflage zur Wundbehandlung gemacht wird, die Salbe auf ein weiches Mulltuchlein streichen, das auf die zu behandelnde Stelle gelegt und mit einer Binde fixiert wird, und zwar ziemlich fest, doch ohne die Blutzirkulation einzuengen. Den Verband soll Luft durchdringen können – also darf keine Plastikfolie verwendet werden!

■ Heilöle

Diese Öle sind für Einreibungen gedacht. Damit werden die schmerzenden Körperstellen mit der Hand leicht massierend eingerieben, beispielsweise bei Rheuma und Sportverletzungen. Zweimal täglich, morgens und abends, einreiben.

■ Tinkturen

Mit Alkohol werden den Pflanzen die Wirkstoffe ausgezogen. Für den «Hausgebrauch» verwenden wir etwa 40-prozentigen Alkohol. Reiner Alkohol aus der Apotheke muss vor der Verwendung mit destilliertem Wasser verdünnt werden. Wer sich hier nicht auskennt, kauft mit Vorteil die fertigen Tinkturen aus der Apotheke.

■ Zutaten für Salben

Wir verwenden für unsere Salben kaltgepresstes Olivenöl, Lanolin, Bienenwachs und Kräuter.

■ Kräuter

Wenn nicht anders vermerkt, beziehen sich die Angaben jeweils auf frisches Kraut. Bei getrockneten Kräutern viel weniger verwenden (nur die Hälfte der Menge), da sonst von diesen Pflanzen zuviel Öl aufgesogen wird!



Ringelblumenöl, das die Schwestern von Cham für die Salben herstellen.

■ Lanolin

Wollfett ist das gereinigte Fett der Schafwolle. Das Lanolin ist das wasserfreie Wollfett und zählt wegen seiner hautpflegenden Eigenschaften zu den wichtigsten kosmetischen Grundstoffen. Wollfett ist von cremiger Konsistenz. Es wird wegen seiner Fähigkeit, Wasser aufzunehmen, als Grundlage in Cremes verwendet. Lanolin ist in Drogerien und Apotheken erhältlich.

■ Bienenwachs

Bienenwachs hat eine harte Konsistenz und wird daher als Konsistenzgeber in Salben verwendet. Es wird von der Haut gut aufgenommen, verleiht ihr auch einen seidigen Glanz und wirkt leicht konservierend.

Bienenwachs wird granuliert in Drogerien und Apotheken verkauft. Bei Imkereien kann es allenfalls als Waben gekauft werden. Bei uns bekomme ich die Waben von meiner Mitschwester und Imkerin, Sr. Marta. Waben schmelzen schneller.

■ Öle

Wir verwenden bei uns für die Salben und Heilöle kaltgepresstes Olivenöl. Wer den Geschmack dieses Öls nicht mag, kann z. B. Mandelöl, Jojobaöl, Avocadoöl, Sonnenblumenöl und andere verwenden. Diese Öle lösen ebenfalls die Inhaltsstoffe aus den Kräutern und wirken konservierend.

Mit dem im eigenen Land produzierten Rapsöl habe ich selber keine Erfahrung. Wenn Sie experimentierfreudig sind, machen Sie einen Versuch.

■ Ätherische Öle

Es ist sehr empfehlenswert, nur natürliche ätherische Öle zu verwenden. Reine ätherische Öle ergeben auf dem Fliessblatt einen Fettfleck.

■ Kräuteröle für Salben

Da wir das ganze Jahr hindurch, auch im Winter, für uns Salben herstellen, machen wir einen Kräuter-Ölauszug mit frischen Kräutern. Wir füllen ein Glas z. B. mit Ringelblumenstrahlen (die Blütenblätter der Ringelblumen), übergießen das Kraut mit kaltgepresstem Olivenöl, rühren das Ölkraut jeden Tag, damit das Kraut immer gut mit dem Öl zugedeckt ist und keinen Schimmel ansetzt. Das Glas mit dem Kraut lassen wir an einem warmen Ort drei Wochen stehen und sieben es dann ab. Lassen wir es an der Sonne ste-



Bilder: Sr. Theresita Blunschli

Die Zutaten zur Salbenherstellung.

hen, können die Kräuter Wasser ausschwitzen, und es kann sich Schimmel bilden; das wollen wir vermeiden.

■ Ringelblumensalbe

5 dl Ringelblumenöl im Wasserbad auf etwa 40 °C erwärmen.

50 g Lanolin dazugeben und leicht rühren, bis es im Öl aufgelöst ist.

50 g Bienenwachs ebenfalls dazugeben und rühren, bis es sich aufgelöst hat.

Die Pfanne vom «Feuer» (oder der Herdplatte) nehmen und den Inhalt in ein anderes Gefäß giessen. Die Salbe kaltrühren, bis sie dickflüssig ist; dann in kleine Dosen abfüllen. Erst wenn die fertige Salbe vollständig erkaltet ist, mit einem Deckel verschliessen, da sich sonst Kondenswasser bildet.

Anwendungsbereich und Wirkung

Die Ringelblumensalbe gilt nicht nur als altbewährte Arznei gegen allerlei Beschwerden, sondern auch als wirksames

Schönheitsmittel. Sie wird eingesetzt bei Verletzungen, Hautausschlägen, Akne, frischen Narben, rauen, rissigen Händen, Nagelbettentzündungen, Verstauchungen. Sie hilft auch bei Venenentzündungen, Krampfadern, Blutergüssen.

■ Salben mit frischen Kräutern

Die Kräuter ins kalte Öl geben und erwärmen auf etwa 40 Grad. Die Kräuter rund 1 Stunde ausziehen lassen, danach ausdrücken. Das Öl wieder in die Pfanne geben und weiterverarbeiten wie bei der Ringelblumensalbe.

Gut wirkende Kräuter für Salben bei Erkältungen sind Thymian mit Sommermajoran. Damit wird das Brustbein und der Nasenbereich eingerieben. Thymian und Sommermajoran machen die Atemwege wieder frei.

Diese beiden Kräuter gedeihen in jedem Garten. Viel Erfolg beim Herstellen Ihrer Salben, Heilöle und Tinkturen. ■