

■ **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-



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. ■

Bilder: Sr. Theresita Blumtschi