DANILO SIEREN

Salben und Tinkturen

Heilen mit Pflanzenkraft

DRITTE, ERWEITERTE AUFLAGE



600 REZEPTUREN

Danilo Sieren

Salben und Tinkturen

Heilen mit Pflanzenkraft

3. Auflage

Naturheilkunde zum Anrühren wirksam, natürlich, einfach.

Wichtiger Gesundheits- und Sicherheitshinweis

Die Rezepte 1–500 stammen aus überliefertem Familienwissen. Für diese Auflage wurden alle Rezepturen geprüft und überarbeitet.

Einzelne Pflanzen, Pflanzenteile oder Zubereitungen können für bestimmte Menschen und Anwendungsarten ungeeignet sein. Allergische Reaktionen und Wechselwirkungen mit Arzneimitteln sind möglich.

Die Angaben zur Wirkung beschreiben, wofür eine Pflanze überliefert verwendet wird, nicht ihre belegte Wirkung. Fragen Sie vor der Anwendung ärztlich nach, besonders bei Kindern, in Schwangerschaft und Stillzeit, bei Vorerkrankungen und bei gleichzeitiger Einnahme von Medikamenten.

Die Rezepturen ersetzen keine ärztliche Diagnose oder Behandlung. Bei akuten oder schweren Beschwerden suchen Sie unverzüglich medizinische Hilfe – im Notfall unter 112.

Weitere Bücher des Autors

Heilpflanzen ABC

Kräuterheilkunde für jedes Organ

Prädiabetes verstehen

Prädiabetes Genussvoll essen

Krebs verstehen

Krebs aktiv meistern

Krebsarten verstehen Band 1

Krebsarten verstehen Band 2

Vorwort zur dritten Auflage

Als ich vor einigen Jahren die erste Auflage von *Salben und Tinkturen* veröffentlichte, wollte ich festhalten, was mich an der Arbeit mit Pflanzen bis heute fasziniert. Wer Ringelblumen in Öl ansetzt oder Bienenwachs für eine Salbe schmilzt, lernt, genau hinzusehen. Man bemerkt, wie sich Farbe und Duft verändern und wie viel Geduld selbst eine einfache Zubereitung braucht.

Seit der ersten Auflage haben mich viele Rückmeldungen erreicht. Manche Leserinnen und Leser schickten mir Fotos aus ihrer Kräuterwerkstatt, andere erzählten, welche Rezeptur sie abgewandelt hatten oder an welchem Arbeitsschritt sie hängen geblieben waren. Diese Fragen und Erfahrungen haben mir gezeigt, wie unterschiedlich ein Buch wie dieses genutzt wird. Manche lesen es von vorne, andere schlagen mit einem bestimmten Kraut oder einer konkreten Frage darin nach.

Für die dritte Auflage habe ich die Sammlung um genau 100 Rezepturen erweitert und alle Rezepte überprüft. Die 500 überlieferten Rezepte stehen weiterhin unter ihren bisherigen Nummern; was nicht mehr vertretbar war, habe ich ersetzt. Die Ergänzungen findest du in einem eigenen Teil ab Rezept 501. Dort erwarten dich 50 Salben und wasserfreie Pflegebalsame sowie 50 Tinkturrezepturen. Bei den Salben beschreibe ich, für welche Pflegesituationen sie gedacht sind. Bei den Tinkturen ordne ich ein, wofür sie historisch oder traditionell verwendet wurden.

Auch die Gestaltung habe ich überarbeitet. Das neu gesetzte Inhaltsverzeichnis hilft dir, unter den 600 Rezepturen schnell die gesuchte zu finden. Direkt nach der Titelseite steht ein Gesundheits- und Sicherheitshinweis, weitere Warnhinweise findest du bei jeder Rezeptur.

Bitte lies sie, bevor du eine Rezeptur anwendest.Ich danke allen, die mich seit der ersten Auflage mit ihren Fragen, Anregungen und Erfahrungen begleitet haben. Ich wünsche dir Freude beim Stöbern und Zeit für die kleinen Beobachtungen, die man beim Arbeiten mit Pflanzen so leicht übersieht.

Inhaltsverzeichnis

Wichtiger Gesundheits- und Sicherheitshinweis 2

Vorwort zur dritten Auflage 4

TEIL A EINLEITUNG & GRUNDLAGEN 24

1. Vorwort – Die Sprache der Pflanzen 25

2. Die Heilkraft der Natur verstehen 26

3. Herstellung & Handwerk 28

4. Basisrezepte & Variationen 30

5. Heilpflanzen A–Z (Kurzregister) 31

TEIL B HEILENDE SALBEN 32

Kapitel 6 Wundheilung & Hautregeneration 33

Salbe 1: Klassische Calendula-Wundsalbe 33
Salbe 2: Johanniskraut-Regenerationssalbe 34
Salbe 3: Gänseblümchen-Kindersalbe 35
Salbe 4: Eichenrinden-Adstringens-Salbe 35
Salbe 5: Spitzwegerich-Erste-Hilfe-Salbe 36
Salbe 6: Propolis-Pflegesalbe 37
Salbe 7: Beinwell-Prellungs-Salbe 38
Salbe 8: Schafgarben-Pflegesalbe 38
Salbe 9: Kamille-Hautberuhigungs-Salbe 39
Salbe 10: Aloe-Vera-Kühlsalbe 39
Salbe 11: Hamamelis-Venen-Pflegesalbe 40
Salbe 12: Sanddorn-Hautregenerations-Salbe 40
Salbe 13: Löwenzahn-Hautpflegesalbe 41
Salbe 14: Wegerich-Mückenstich-Salbe 41
Salbe 15: Thymian-Hautpflege-Salbe 42
Salbe 16: Schöllkraut-Warzen-Tupfsalbe 43
Salbe 17: Mädesüß-Schmerzlindernde Wundsalbe 44
Salbe 18: Rosenblüten-Narben-Salbe 45
Salbe 19: Holunderblüten-Hautklärung-Salbe 46
Salbe 20: Klettenwurzel-Hautpflege-Salbe 46
Salbe 21: Schlüsselblumen-Hautstraffungs-Salbe 47
Salbe 22: Brennnessel-Mineral-Wundsalbe 47

Salbe 23: Vogelmiere-Juckreiz-Salbe 48
Salbe 24: Veilchen-Zarte-Haut-Salbe 48
Salbe 25: Walnussblatt-Adstringens-Salbe 49

Kapitel 7 Muskeln, Gelenke & Bewegungssystem 50
Salbe 26: Klassische Arnika-Sport-Salbe 50
Salbe 27: Beinwell-Gelenk-Salbe 51
Salbe 28: Fichtennadel-Harzbalsam 52
Salbe 29: Cayenne-Chili-Wärmesalbe 53
Salbe 30: Rosmarin-Durchblutungs-Salbe 54
Salbe 31: Weidenrinden-Schmerz-Salbe 54
Salbe 32: Teufelskralle-Gelenk-Salbe 55
Salbe 33: Goldruten-Muskel-Entspannungs-Salbe 55
Salbe 34: Johanniskraut-Nerven-Muskel-Balsam 56
Salbe 35: Pappelknospen-Gelenk-Balsam 56
Salbe 36: Ingwer-Wärme-Salbe 57
Salbe 37: Kurkuma-Gelenk-Salbe 57
Salbe 38: Mädesüß-Gelenk-Salbe 58
Salbe 39: Brennnessel-Durchblutungs-Salbe 58
Salbe 40: Schachtelhalm-Gelenk-Salbe 59
Salbe 41: Lorbeer-Muskel-Salbe 59
Salbe 42: Birkenknospen-Frühlings-Gelenksalbe 60
Salbe 43: Schafgarben-Krampf-Salbe 60
Salbe 44: Efeu-Massage-Salbe 61
Salbe 45: Kampfer-Tiefenwärme-Salbe 62
Salbe 46: Wacholder-Muskel-Salbe 62
Salbe 47: Bärlauch-Durchblutungs-Salbe 63
Salbe 48: Pfefferminz-Kühl-Muskel-Salbe 63
Salbe 49: Heublumen-Wärme-Entspannungs-Salbe 64
Salbe 50: Bergamotte-Gelenk-Harmonisierungs-Salbe 65

Kapitel 8 Atemwege & Erkältung 66
Salbe 51: Thymian-Bronchial-Balsam 66
Salbe 52: Engelwurz-Nebenhöhlen-Salbe 67
Salbe 53: Salbei-Hals-Salbe 67
Salbe 54: Spitzwegerich-Husten-Brust-Salbe 68
Salbe 55: Minze-Eukalyptus-Erkältungs-Salbe 68
Salbe 56: Eibischwurzel-Reizlinderungs-Salbe 69
Salbe 57: Kiefernnadel-Bronchial-Salbe 69
Salbe 58: Ysop-Brust-Balsam 70
Salbe 59: Holunderblüten-Erkältungs-Salbe 70
Salbe 60: Anis-Fenchel-Kinder-Brust-Salbe 71
Salbe 61: Tannenwipfel-Erkältungs-Salbe 71
Salbe 62: Zwiebel-Bronchial-Salbe 72
Salbe 63: Majoran-Schnupfen-Salbe 72

Salbe 64: Myrte-Atemwegs-Salbe....73
Salbe 65: Königskerzen-Lungen-Balsam....73
Salbe 66: Andorn-Brust-Salbe....74
Salbe 67: Fichtenharz-Winterschutz-Salbe....74
Salbe 68: Isländisch-Moos-Kehlkopf-Salbe....75
Salbe 69: Süßholz-Bronchial-Salbe....75
Salbe 70: Lindenblüten-Erkältungs-Salbe....76
Salbe 71: Schafgarben-Erkältungs-Allround-Salbe....76
Salbe 72: Kapuzinerkresse-Brust-Salbe....77
Salbe 73: Meerrettich-Wärme-Salbe....77
Salbe 74: Salbei-Thymian-Kombinations-Salbe....78
Salbe 75: Zedernholz-Atemwegs-Salbe....79

Kapitel 9 Nerven, Schlaf & seelisches Gleichgewicht....80
Salbe 76: Lavendel-Einschlaf-Salbe....80
Salbe 77: Melissen-Entspannungs-Salbe....81
Salbe 78: Baldrian-Schlaf-Salbe....82
Salbe 79: Hopfen-Ruhe-Salbe....82
Salbe 80: Johanniskraut-Sonnenbalsam für die Seele....83
Salbe 81: Passionsblumen-Ruhe-Salbe....84
Salbe 82: Rosenblüten-Herzöffner-Salbe....85
Salbe 83: Hafer-Entspannungs-Salbe....85
Salbe 84: Orangenblüten-Freuden-Salbe....86
Salbe 85: Zitronenverbene-Entspannungs-Salbe....86
Salbe 86: Herzgespann-Ruhe-Salbe....87
Salbe 87: Veilchen-Sanfte-Seelen-Salbe....87
Salbe 88: Bitterorangen-Entspannungs-Salbe....88
Salbe 89: Damiana-Lebensfreude-Salbe....88
Salbe 90: Ginkgo-Massage-Salbe....89
Salbe 91: Majoran-Schlaf-Ruhe-Salbe....89
Salbe 92: Rosmarin-Morgenmunter-Salbe....90
Salbe 93: Muskatellersalbei-Entspannungs-Salbe....91
Salbe 94: Weihrauch-Meditations-Salbe....92
Salbe 95: Kamille-Nerven-Bauch-Salbe....92
Salbe 96: Vetiver-Erdungs-Salbe....93
Salbe 97: Zirbelkiefer-Alpen-Ruhe-Salbe....93
Salbe 98: Engelwurz-Wärme-Salbe....94
Salbe 99: Immortelle-Entspannungs-Salbe....94
Salbe 100: Linde-Kindertraum-Salbe....95

Kapitel 10 Intimpflege, Babyhaut & sensible Zonen....96
Salbe 101: Kamille-Baby-Schutzsalbe....96
Salbe 102: Ringelblumen-Zink-Wundschutzsalbe....97
Salbe 103: Hamamelis-Intim-Pflege-Salbe....97
Salbe 104: Propolis-Intim-Pflegesalbe....98

Salbe 105: Ringelblumen-Rasurpflege-Salbe....99
Salbe 106: Veilchen-Zarte-Baby-Gesichtssalbe....99
Salbe 107: Rosenblüten-Intim-Pflegesalbe....100
Salbe 108: Salbei-Damm-Massage-Salbe....101
Salbe 109: Mandelöl-Baby-Massage-Salbe....101
Salbe 110: Nachtkerzen-Intim-Trockenheits-Salbe....102
Salbe 111: Birkenblätter-Baby-Po-Salbe....102
Salbe 112: Eichenrinden-After-Pflegesalbe....103
Salbe 113: Gänseblümchen-Baby-Allround-Salbe....103
Salbe 114: Calendula-Stillen-Brustwarzensalbe....104
Salbe 115: Malve-Intim-Beruhigungs-Salbe....104
Salbe 116: Holunderblüten-Baby-Hautklarungs-Salbe....105
Salbe 117: Vogelmiere-Wunde-Pflege-Salbe....105
Salbe 118: Schafgarben-Damm-Pflegesalbe....106
Salbe 119: Lavendel-Baby-Entspannungs-Salbe....106
Salbe 120: Kamillen-Sheabutter-Schutzsalbe....107
Salbe 121: Kokos-Sheabutter-Baby-Universal-Salbe....107
Salbe 122: Frauenmantel-Intim-Pflegesalbe....108
Salbe 123: Aloe-Hamamelis-After-Kühl-Salbe....108
Salbe 124: Johannisbeersamenöl-Intim-Pflegesalbe....109
Salbe 125: Ginkgo-Intim-Pflegesalbe....109

Kapitel 11 Hautprobleme, Ekzeme & Psoriasis....110

Salbe 126: Schwarzkümmelöl-Hautpflege-Salbe....110
Salbe 127: Salbei-Fußpflege-Salbe....111
Salbe 128: Eichenrinden-Zink-Hautschutz-Salbe....112
Salbe 129: Mahonien-Hautpflege-Salbe....113
Salbe 130: Nachtkerzenöl-Juckreiz-Relief-Salbe....113
Salbe 131: Schachtelhalm-Hautstärkungs-Salbe....114
Salbe 132: Löwenzahn-Honig-Hautpflege-Salbe....115
Salbe 133: Weidenrinden-Entzündungs-Salbe....116
Salbe 134: Brennnessel-Hautpflege-Salbe....117
Salbe 135: Klettenwurzel-Haut-Pflegesalbe....117
Salbe 136: Kurkuma-Weihrauch-Hautpflege-Salbe....118
Salbe 137: Haferstroh-Hautpflege-Salbe....118
Salbe 138: Stiefmütterchen-Haut-Klärungs-Salbe....119
Salbe 139: Ringelblumen-Kamille-Hautpflege-Salbe....119
Salbe 140: Walnussblatt-Hautpflege-Salbe....120
Salbe 141: Propolis-Manuka-Honig-Pflegesalbe....120
Salbe 142: Borretsch-Haut-Regenerations-Salbe....121
Salbe 143: Johanniskraut-Hautpflege-Salbe....121
Salbe 144: Vogelmiere-Juckreiz-Pflegesalbe....122
Salbe 145: Aloe-Calendula-Entzündungs-Salbe....122
Salbe 146: Totes-Meer-Salz-Peeling-Salbe....123

Salbe 147: Sanddorn-Vitamin-Haut-Salbe 123
Salbe 148: Ginkgo-Hautpflege-Salbe 124
Salbe 149: Myrrhe-Weihrauch-Pflegesalbe 125
Salbe 150: Zistrose-Antioxidans-Haut-Salbe 125

Kapitel 12 Kopfhaut, Haare & Lippenpflege 126
Salbe 151: Rosmarin-Kopfhaut-Salbe 126
Salbe 152: Brennnessel-Kopfhaut-Salbe 127
Salbe 153: Salbei-Zedernholz-Kopfhaut-Salbe 127
Salbe 154: Klettenwurzel-Haar-Intensiv-Kur-Salbe 128
Salbe 155: Birkenwasser-Kopfhaut-Frische-Salbe 129
Salbe 156: Thymian-Kopfhaut-Salbe 130
Salbe 157: Bockshornklee-Haardicke-Salbe 130
Salbe 158: Lavendel-Kopfhaut-Salbe 131
Salbe 159: Wacholder-Kopfhaut-Salbe 131
Salbe 160: Arganöl-Haar-Spitzen-Pflege-Salbe 132
Salbe 161: Kamille-Honig-Lippenbalsam 132
Salbe 162: Ringelblumen-Propolis-Lippen-Schutz-Balsam 133
Salbe 163: Kakaobutter-Vanille-Lippen-Pflege-Balsam 133
Salbe 164: Minze-Zitronen-Erfrischungs-Lippenbalsam 134
Salbe 165: Sanddorn-Lippen-Pflegebalsam 134
Salbe 166: Rosenblüten-Luxus-Lippenbalsam 135
Salbe 167: Lavendel-Abend-Lippen-Nachtpflege-Balsam 135
Salbe 168: Bienenwachs-Honig-Lippen-Klassiker 136
Salbe 169: Kakaobutter-Ringelblumen-Lippenbalsam 136
Salbe 170: Calendula-Kinder-Lippen-Balsam 137
Salbe 171: Teebaumöl-Lippen-Pflegebalsam 137
Salbe 172: Kokos-Sheabutter-Winter-Lippen-Intensivpflege 138
Salbe 173: Ingwer-Durchblutungs-Kopfhaut-Salbe 138
Salbe 174: Hopfen-Haar-Volumen-Salbe 139
Salbe 175: Süßholz-Kopfhaut-Entzündungs-Salbe 139

Kapitel 13 Venen, Gelenke & Wärmesalben 140
Salbe 176: Rosskastanien-Venen-Stärkungs-Salbe 140
Salbe 177: Mäusedorn-Lymph-Venen-Salbe 141
Salbe 178: Hamamelis-Besenreiser-Salbe 141
Salbe 179: Steinklee-Venen-Entstauungs-Salbe 142
Salbe 180: Zypresse-Rosmarin-Durchblutungs-Salbe 142
Salbe 181: Ringelblumen-Venen-Pflegesalbe 143
Salbe 182: Ginkgo-Wärme-Salbe 144
Salbe 183: Arnika-Beinwell-Gelenk-Trauma-Salbe 145
Salbe 184: Teufelskralle-Gelenk-Salbe 146
Salbe 185: Cayenne-Capsaicin-Wärmesalbe Intensiv 147
Salbe 186: Wintergrün-Schmerz-Relief-Salbe 148
Salbe 187: Fichtennadel-Tiefenwärme-Salbe 149

Salbe 188: Senf-Durchblutungs-Salbe....150
Salbe 189: Ysop-Gelenk-Entzündungs-Salbe....151
Salbe 190: Schachtelhalm-Gelenk-Remineralisierung-Salbe....151
Salbe 191: Pappelknospen-Gelenk-Harz-Balsam....152
Salbe 192: Weide-Mädesüß-Natürliches-Aspirin-Salbe....153
Salbe 193: Lorbeer-Muskel-Tiefenwärme-Salbe....154
Salbe 194: Pfeffer-Ingwer-Super-Wärme-Salbe....155
Salbe 195: Efeu-Massage-Venen-Salbe....156
Salbe 196: Kampfer-Menthol-Aufwärm-Salbe....157
Salbe 197: Arnika-Rosskastanien-Sport-Salbe....157
Salbe 198: Heublumen-Wärme-Gelenkpackung-Salbe....158
Salbe 199: Kurkuma-Ingwer-Entzündungs-Gelenk-Salbe....159
Salbe 200: Rosmarin-Zimt-Morgenmobilisierungs-Salbe....160

Kapitel 14 Frauen- & Männerpflege....161
Salbe 201: Frauenmantel-Zyklus-Salbe....161
Salbe 202: Mönchspfeffer-Massage-Salbe....162
Salbe 203: Schafgarben-Menstruations-Krampf-Salbe....163
Salbe 204: Rotklee-Pflegesalbe....164
Salbe 205: Salbei-Deo-Salbe....165
Salbe 206: Yamswurzel-Pflegesalbe....166
Salbe 207: Hopfen-Brust-Pflege-Salbe....167
Salbe 208: Bockshornklee-Brust-Volumen-Salbe....168
Salbe 209: Damiana-Massage-Salbe (für Frauen)....169
Salbe 210: Rosenblüten-Yoni-Selbstliebe-Salbe....170
Salbe 211: Nachtkerzen-Schwangerschaftsstreifen-Salbe....171
Salbe 212: Johanniskraut-After-Baby-Bauch-Salbe....172
Salbe 213: Bartpflege-Salbe für Männer....173
Salbe 214: After-Shave-Beruhigungs-Salbe für Männer....173
Salbe 215: Rosmarin-Zedernholz-Männer-Energie-Salbe....174
Salbe 216: Brennnessel-Sägepalme-Männer-Vitalitäts-Salbe....175
Salbe 217: Damiana-Massage-Salbe für Männer....176
Salbe 218: Ringelblumen-Intimpflege-Salbe für Männer....176
Salbe 219: Eichenrinde-Männer-Kraft-Salbe....177
Salbe 220: Arnika-Sport-Recovery-Salbe für Männer....177
Salbe 221: Wacholder-Männer-Salbe....178
Salbe 222: Ingwer-Pfeffer-Männer-Wärme-Salbe....178
Salbe 223: Lavendel-Männer-Entspannungs-Salbe....179
Salbe 224: Eukalyptus-Männer-Atem-Frei-Salbe....179
Salbe 225: Sandelholz-Vetiver-Männer-Meditation-Salbe....180

Kapitel 15 Emotionale Salben & Seelenbalsame....181
Salbe 226: Rosen-Herz-Balsam....182
Salbe 227: Lavendel-Neroli-Ruhe-Balsam....183
Salbe 228: Melisse-Herzberuhigungs-Seelenbalsam....184

Salbe 229: Johanniskraut-Licht-für-die-Seele-Balsam 185
Salbe 230: Baldrian-Passionsblume-Seelen-Ruhe-Balsam 186
Salbe 231: Weihrauch-Myrrhe-Spiritueller-Schutz-Balsam 187
Salbe 232: Zitronenverbene-Lebensfreude-Balsam 188
Salbe 233: Veilchen-Sanfte-Seelen-Trost-Salbe 189
Salbe 234: Rosmarin-Klarheits-Fokus-Balsam 190
Salbe 235: Immortelle-Transformation-Salbe....191
Salbe 236: Ylang-Ylang-Selbstwert-Salbe 192
Salbe 237: Linde-Geborgenheits-Balsam 193
Salbe 238: Zeder-Erdungs-Wurzel-Balsam 194
Salbe 239: Kamille-Innerer-Frieden-Balsam 195
Salbe 240: Orangenblüten-Kindheits-Balsam 196
Salbe 241: Engelwurz-Schutzengel-Balsam....197
Salbe 242: Majoran-Trost-Balsam 198
Salbe 243: Muskatellersalbei-Duft-Balsam....198
Salbe 244: Ginkgo-Hoffnungs-Balsam....199
Salbe 245: Jasmin-Nacht-Balsam 200
Salbe 246: Thymian-Kraft-Balsam 200
Salbe 247: Iris-Hoffnungs-Balsam 201
Salbe 248: Schafgarben-Stärkungs-Balsam 201
Salbe 249: Benzoe-Vanille-Süßer-Trost-Balsam 202
Salbe 250: Lotusblüten-Transformation-Neu-Geburt-Balsam....203

TEIL C HEILENDE TINKTUREN 204

Kapitel 16 Atemwege, Erkältung & Verdauung (Tinkturen) 206
Grundlagen der Tinkturen-Herstellung (Kurzwiederholung) 206
Tinktur 251: Thymian-Bronchial-Tinktur 207
Tinktur 252: Spitzwegerich-Husten-Tinktur 208
Tinktur 253: Eibischwurzel-Reizhusten-Tinktur 209
Tinktur 254: Holunderblüten-Erkältungs-Tinktur....210
Tinktur 255: Königskerzen-Lungen-Tinktur 210
Tinktur 256: Eukalyptus-Atemwegs-Tinktur 211
Tinktur 257: Andorn-Schleimlöser-Tinktur 211
Tinktur 258: Süßholzwurzel-Bronchial-Tinktur 212
Tinktur 259: Kapuzinerkresse-Tinktur 213
Tinktur 260: Meerrettich-Nebenhöhlen-Tinktur 214
Tinktur 261: Lindenblüten-Erkältungs-Tinktur 214
Tinktur 262: Schafgarben-Verdauungs-Tinktur 215
Tinktur 263: Wermut-Bitter-Verdauungs-Tinktur 215
Tinktur 264: Löwenzahnwurzel-Bitter-Tinktur 216
Tinktur 265: Artischocken-Fettverdauungs-Tinktur 216
Tinktur 266: Kamille-Magen-Beruhigungs-Tinktur 217
Tinktur 267: Ingwer-Übelkeits-Tinktur 217
Tinktur 268: Melissen-Nervenmagen-Tinktur 218

Tinktur 269: Kümmel-Blähungs-Tinktur 218
Tinktur 270: Anis-Verdauungs-Tinktur 219
Tinktur 271: Enzian-Bitter-Magen-Tinktur 219
Tinktur 272: Fenchel-Universal-Verdauungs-Tinktur 220
Tinktur 273: Pfefferminze-Verdauungs-Erfrischungs-Tinktur 220
Tinktur 274: Mariendistel-Tinktur 221
Tinktur 275: Kurkuma-Verdauungs-Tinktur 222
Tinktur 276: Ysop-Husten-Tinktur 223
Tinktur 277: Engelwurz-Stirnhöhlen-Tinktur 223
Tinktur 278: Alantwurzel-Husten-Tinktur 224
Tinktur 279: Bibernelle-Kehlkopf-Tinktur 224
Tinktur 280: Knoblauch-Erkältungszeit-Tinktur 225
Tinktur 281: Schlehen-Frühjahrskur-Tinktur 225
Tinktur 282: Isländisch-Moos-Stimme-Tinktur 226
Tinktur 283: Fichtenharz-Bronchial-Tinktur 226
Tinktur 284: Tannenknospen-Erkältungs-Tinktur 227
Tinktur 285: Mädesüß-Erkältungs-Tinktur 227
Tinktur 286: Beifuß-Wärmende-Erkältungs-Tinktur 228
Tinktur 287: Gundermann-Nebenhöhlen-Tinktur 228
Tinktur 288: Kamillen-Mundspül-Tinktur 229
Tinktur 289: Salbei-Universal-Erkältungs-Tinktur 229
Tinktur 290: Pfefferminze-Kopfschmerz-Erkältungs-Tinktur 230
Tinktur 291: Scharbockskraut-Vitamin-C-Tinktur 230
Tinktur 292: Majoran-Schnupfen-Kopfschmerz-Tinktur 231
Tinktur 293: Holunderwurzel-Harntreibende-Erkältungs-Tinktur 231
Tinktur 294: Zwiebel-Husten-Tinktur 232
Tinktur 295: Sonnenhut-Tinktur 232
Tinktur 296: Taigawurzel-Erkältungs-Rekonvaleszenz-Tinktur 233
Tinktur 297: Propolis-Tinktur 233
Tinktur 298: Hagebutten-Tinktur 234
Tinktur 299: Ingwer-Zitrone-Erkältungs-Shot-Tinktur 234
Tinktur 300: Olivenblatt-Erkältungs-Tinktur 235

Kapitel 17 Leber & Galle (Tinkturen 301-325) 236

Tinktur 301: Mariendistel-Samen-Tinktur 237
Tinktur 302: Löwenzahnwurzel-Verdauungs-Tinktur 238
Tinktur 303: Artischocken-Verdauungs-Tinktur 239
Tinktur 304: Kümmel-Pfefferminz-Tinktur 240
Tinktur 305: Kurkuma-Bitter-Tinktur 241
Tinktur 306: Berberitzen-Bitter-Tinktur 242
Tinktur 307: Wermut-Bitter-Tinktur 242
Tinktur 308: Gelbwurzel-Verdauungs-Tinktur (Javanische Kurkuma) 244 ....
Tinktur 309: Odermennig-Verdauungs-Tinktur 243
Tinktur 310: Enzian-Bitter-Tinktur 244

Tinktur 311: Schafgarben-Bitter-Tinktur 245
Tinktur 312: Wegwarten-Bitter-Tinktur (Zichorie) 245
Tinktur 313: Pfefferminz-Bauch-Tinktur 246
Tinktur 314: Boldo-Bitter-Tinktur 246
Tinktur 315: Bitterklee-Appetit-Tinktur 247
Tinktur 316: Tausendgüldenkraut-Bitter-Tinktur 247
Tinktur 317: Schwarzrettich-Verdauungs-Tinktur 248
Tinktur 318: Rhabarberwurzel-Tinktur 248
Tinktur 319: Beifuß-Bitter-Tinktur 249
Tinktur 320: Ingwer-Verdauungs-Tinktur 249
Tinktur 321: Angelikawurzel-Bitter-Tinktur 250
Tinktur 322: Petersilienwurzel-Tinktur 250
Tinktur 323: Stiefmütterchen-Tinktur 251
Tinktur 324: Chicorée-Bitter-Tinktur 251
Tinktur 325: Benediktenkraut-Bitter-Tinktur 252

Kapitel 18 Nerven, Schlaf & Psyche (Tinkturen 326-350) 253
Tinktur 326: Baldrian-Schlaf-Tinktur 254
Tinktur 327: Passionsblumen-Ruhe-Tinktur 255
Tinktur 328: Hopfen-Einschlaf-Tinktur 256
Tinktur 329: Grüner Hafer-Tinktur 257
Tinktur 330: Lavendel-Beruhigungs-Tinktur 258
Tinktur 331: Zitronenmelissen-Ruhe-Tinktur 259
Tinktur 332: Johanniskraut-Tinktur 260
Tinktur 333: Melissen-Lavendel-Ruhe-Tinktur 261
Tinktur 334: Herzgespann-Ruhe-Tinktur 262
Tinktur 335: Lindenblüten-Sanfte-Beruhigungs-Tinktur 263
Tinktur 336: Orangenblüten-Freude-Tinktur (Neroli) 263
Tinktur 337: Kalifornischer Mohn-Schlaf-Tinktur 264
Tinktur 338: Rosenblüten-Tinktur 264
Tinktur 339: Helmkraut-Nerven-Beruhigungs-Tinktur 265
Tinktur 340: Damiana-Stimmungs-Tinktur 265
Tinktur 341: Ashwagandha-Stress-Adaptogen-Tinktur 266
Tinktur 342: Rosmarin-Zitronen-Frische-Tinktur 267
Tinktur 343: Brahmi-Tinktur 267
Tinktur 344: Vetiver-Erdungs-Beruhigungs-Tinktur 268
Tinktur 345: Zitronenverbene-Lebensfreude-Tinktur 268
Tinktur 346: Hafer-Lavendel-Gemüts-Tinktur 269
Tinktur 347: Majoran-Kopfschmerz-Nerven-Tinktur 269
Tinktur 348: Rosenwurz-Mental-Energie-Tinktur (Rhodiola) 270
Tinktur 349: Muskatellersalbei-Entspannungs-Tinktur 271
Tinktur 350: Kamille-Nerven-Magen-Beruhigungs-Tinktur 271

Kapitel 19 Kreislauf & Wohlbefinden (Tinkturen 351-375) 272
Tinktur 351: Weißdorn-Blüten-Tinktur 273

Tinktur 352: Lindenblüten-Abend-Tinktur 274
Tinktur 353: Herzgespann-Melissen-Tinktur 275
Tinktur 354: Knoblauch-Tinktur 276
Tinktur 355: Ingwer-Orangen-Wärme-Tinktur 277
Tinktur 356: Rosskastanien-Venen-Tinktur 278
Tinktur 357: Mäusedorn-Venen-Tinktur 279
Tinktur 358: Steinklee-Venen-Tinktur 279
Tinktur 359: Haferkraut-Erholungs-Tinktur 280
Tinktur 360: Zitronenschalen-Tinktur 280
Tinktur 361: Schafgarben-Tinktur 281
Tinktur 362: Olivenblatt-Tinktur 281
Tinktur 363: Rosmarin-Morgen-Tinktur 282
Tinktur 364: Orangenblüten-Hopfen-Tinktur 282
Tinktur 365: Buchweizenkraut-Tinktur 283
Tinktur 366: Hirtentäschel-Tinktur 283
Tinktur 367: Minze-Erfrischungs-Tinktur 284
Tinktur 368: Zimt-Durchblutungs-Wärme-Tinktur 284
Tinktur 369: Rotes-Weinlaub-Tinktur 285
Tinktur 370: Rosmarin-Fuß-Einreibe-Tinktur 285
Tinktur 371: Ingwer-Wärme-Tinktur 286
Tinktur 372: Kardamom-Zimt-Wärme-Tinktur 286
Tinktur 373: Zitronenverbenen-Tinktur 287
Tinktur 374: Thymian-Spitzwegerich-Tinktur 287
Tinktur 375: Fichtennadel-Einreibe-Tinktur 288

Kapitel 20 Harnsystem & Lymphe (Tinkturen 376-400) 289
Tinktur 376: Birkenblätter-Durchspülungs-Tinktur 289
Tinktur 377: Goldruten-Blasen-Tinktur 290
Tinktur 378: Bärentrauben-Blasen-Tinktur 291
Tinktur 379: Brennnessel-Frühjahrs-Tinktur 292
Tinktur 380: Ackerschachtelhalm-Tinktur 293
Tinktur 381: Wacholder-Tinktur 294
Tinktur 382: Quecken-Blasen-Beruhigungs-Tinktur 294
Tinktur 383: Hauhechel-Durchspülungs-Tinktur 295
Tinktur 384: Sägepalmen-Tinktur 296
Tinktur 385: Kürbiskern-Blasen-Tinktur 297
Tinktur 386: Kapuzinerkresse-Blasen-Tinktur 298
Tinktur 387: Meerrettich-Blasen-Tinktur 299
Tinktur 388: Liebstöckel-Tinktur 299
Tinktur 389: Orthosiphon-Durchspülungs-Tinktur (Katzenbart) 300
Tinktur 390: Steinklee-Lymph-Tinktur 300
Tinktur 391: Löwenzahn-Frühjahrs-Tinktur 301
Tinktur 392: Ringelblumen-Lymph-Tinktur 301

Tinktur 393: Labkraut-Frühjahrs-Tinktur 302
Tinktur 394: Taigawurzel-Tinktur 302
Tinktur 395: Preiselbeer-Blasen-Tinktur 303
Tinktur 396: Petersilien-Durchspülungs-Tinktur 303
Tinktur 397: Sellerie-Tinktur 304
Tinktur 398: Goldruten-Steinklee-Kombi-Tinktur 304
Tinktur 399: Ackerschachtelhalm-Birken-Tinktur 305
Tinktur 400: Wermut-Bitter-Kurz-Tinktur 305

Kapitel 21 Hormone & Frauengesundheit (Tinkturen 401-425) 306
Tinktur 401: Frauenmantel-Zyklus-Tinktur 307
Tinktur 402: Mönchspfeffer-PMS-Tinktur 308
Tinktur 403: Schafgarben-Regel-Tinktur 309
Tinktur 404: Gänsefingerkraut-Krampflöse-Tinktur 310
Tinktur 405: Kamillen-Unterleibs-Tinktur 311
Tinktur 406: Rotklee-Tinktur 312
Tinktur 407: Traubensilberkerzen-Tinktur 313
Tinktur 408: Salbei-Wechseljahre-Tinktur 314
Tinktur 409: Yamswurzel-Tinktur 315
Tinktur 410: Hopfen-Wechseljahre-Tinktur 316
Tinktur 411: Melissen-Hopfen-Wechseljahre-Tinktur 318 ....
Tinktur 412: Engelwurz-Wärme-Tinktur 318
Tinktur 413: Damiana-Tinktur 319
Tinktur 414: Passionsblumen-Zyklus-Tinktur (PMS-Begleitung) 320
Tinktur 415: Ingwer-Zyklus-Wärme-Tinktur 320
Tinktur 416: Rosen-Frauenmantel-Tinktur 321
Tinktur 417: Anis-Fenchel-Blähungs-Tinktur 322
Tinktur 418: Lavendel-Schlaf-Tinktur 322
Tinktur 419: Schafgarben-Zyklus-Tinktur 323
Tinktur 420: Frauenmantel-Schafgarben-Tinktur 324
Tinktur 421: Ringelblumen-Sitzbad-Tinktur 324
Tinktur 422: Baldrian-Melissen-Tinktur 325
Tinktur 423: Nachtkerzen-Öl-Tinktur 326
Tinktur 424: Wilde Yamswurzel-Tinktur 327
Tinktur 425: Königskerzen-Tinktur 328

Kapitel 22 Haut & Schönheit (Tinkturen 426-450) 329
Tinktur 426: Klettenwurzel-Haut-Tinktur 330
Tinktur 427: Stiefmütterchen-Haut-Tinktur 331
Tinktur 428: Brennnessel-Haut-Tinktur 332
Tinktur 429: Löwenzahn-Haut-Tinktur 333
Tinktur 430: Ringelblumen-Tinktur 334
Tinktur 431: Aloe-Vera-Tinktur 335

Tinktur 432: Gotu-Kola-Tinktur 336
Tinktur 433: Schachtelhalm-Silizium-Schönheits-Tinktur 337
Tinktur 434: Hamamelis-Haut-Tupf-Tinktur 338
Tinktur 435: Hamamelis-Hautstraffungs-Tinktur 339
Tinktur 436: Eichenrinde-Poren-Verfeinerungs-Tinktur 339
Tinktur 437: Heidelbeeren-Antioxidantien-Haut-Tinktur 340
Tinktur 438: Grüntee-Antioxidantien-Schönheits-Tinktur 340
Tinktur 439: Traubenkern-Tinktur 341
Tinktur 440: Kapuzinerkresse-Haut-Tinktur 342
Tinktur 441: Walnussblätter-Haut-Tinktur 342
Tinktur 442: Eichenrinden-Tupf-Tinktur 343
Tinktur 443: Birkenblatt-Frühjahrs-Tinktur 343
Tinktur 444: Rosmarin-Haut-Tinktur 344
Tinktur 445: Mariendistel-Haut-Tinktur 344
Tinktur 446: Kurkuma-Haut-Tinktur 345
Tinktur 447: Mädesüß-Haut-Schmerz-Tinktur 345
Tinktur 448: Schafgarben-Gesichtswasser-Tinktur 346
Tinktur 449: Weihrauch-Tinktur 347
Tinktur 450: Kalmus-Kopfhaut-Tinktur 348

Kapitel 23 Immunsystem & Entgiftung (Tinkturen 451-475) 349
Tinktur 451: Sonnenhut-Erkältungs-Tinktur (Echinacea purpurea) 350
Tinktur 452: Taigawurzel-Stärkungs-Tinktur 351
Tinktur 453: Astragalus-Tinktur 352
Tinktur 454: Holunderbeeren-Tinktur 353
Tinktur 455: Propolis-Bienenharz-Tinktur 354
Tinktur 456: Hagebutten-Frucht-Tinktur 355
Tinktur 457: Sanddorn-Tinktur 356
Tinktur 458: Salbei-Gurgel-Tinktur 357
Tinktur 459: Cordyceps-Tinktur 358
Tinktur 460: Shiitake-Tinktur 358
Tinktur 461: Gänseblümchen-Frühlings-Tinktur 359
Tinktur 462: Koriandersamen-Verdauungs-Tinktur 360
Tinktur 463: Bärlauch-Frühlings-Tinktur 361
Tinktur 464: Mariendistel-Bitter-Tinktur 362
Tinktur 465: Löwenzahn-Bitter-Tinktur 363
Tinktur 466: Artischocken-Bitter-Tinktur 363
Tinktur 467: Birkenblätter-Tinktur 364
Tinktur 468: Brennnessel-Frühjahrskur-Tinktur 364
Tinktur 469: Andorn-Verdauungs-Tinktur 365
Tinktur 470: Klettenwurzel-Frühjahrs-Tinktur 365
Tinktur 471: Wegwarten-Verdauungs-Tinktur 366
Tinktur 472: Wacholderbeer-Tinktur 366

Tinktur 473: Kurkuma-Ingwer-Tinktur 367
Tinktur 474: Grüntee-Tinktur 368
Tinktur 475: Pfefferminz-Kamillen-Tinktur 369

Kapitel 24 Schmerzen, Gelenke & Knochen (Tinkturen 476-500) 370
Tinktur 476: Teufelskrallen-Gelenk-Tinktur 371
Tinktur 477: Weidenrinde-Natürliches-Aspirin-Tinktur 372
Tinktur 478: Weihrauch-Gelenk-Tinktur 373
Tinktur 479: Kurkuma-Gelenk-Tinktur 374
Tinktur 480: Ingwer-Schmerz-Wärme-Tinktur 375
Tinktur 481: Ringelblumen-Umschlag-Tinktur 376
Tinktur 482: Ackerschachtelhalm-Kraut-Tinktur 377
Tinktur 483: Brennnessel-Gelenk-Tinktur 378
Tinktur 484: Mädesüß-Gelenk-Tinktur 379
Tinktur 485: Arnika-Prellungs-Schmerz-Tinktur 380
Tinktur 486: Beinwell-Arnika-Verletzungs-Kombi-Tinktur 381
Tinktur 487: Weidenröschen-Tinktur 382
Tinktur 488: Goldruten-Gelenk-Tinktur 382
Tinktur 489: Schwarze Johannisbeere-Gelenk-Vitamin-C-Tinktur 383
Tinktur 490: Rosmarin-Durchblutungs-Schmerz-Tinktur 383
Tinktur 491: Chili-Wärme-Einreibe-Tinktur 384
Tinktur 492: Johanniskraut-Nerven-Schmerz-Tinktur 385
Tinktur 493: Lavendel-Nacken-Einreibe-Tinktur 386
Tinktur 494: Mutterkraut-Tinktur 387
Tinktur 495: Weidenrinde-Kopfschmerz-Tinktur 388
Tinktur 496: Lavendel-Spannungskopfschmerz-Tinktur 389
Tinktur 497: Pfefferminze-Kopfschmerz-Kälte-Tinktur 390
Tinktur 498: Galgant-Magen-Tinktur 391
Tinktur 499: Wacholderbeer-Einreibe-Tinktur 392
Tinktur 500: Universal-Schmerz-Kombi-Tinktur (Die "500er") 393
Schlusswort zu den 500 Rezepturen 394

TEIL D PRAXISTEIL & HAUSAPOTHEKE 395

Kapitel 25 Die natürliche Hausapotheke 396
Einleitung: Warum eine natürliche Hausapotheke? 396
Kapitel 25.1 Die Basis-Hausapotheke: 396
Kapitel 25.2 Lagerung und Haltbarkeit 399
Kapitel 25.3 Die Hausapotheke für verschiedene Lebenslagen 400
Kapitel 25.4 Hausapotheke für Senioren 400
Kapitel 25.5 Reise-Hausapotheke 401
Kapitel 25.6 Notfall-Ausstattung: Die "Erste-Hilfe-Box" 402
Kapitel 25.7 Beschaffung und Bevorratung von Rohstoffen 402
Kapitel 25.8 Checkliste: Ausrüstung und Zubehör 403

Kapitel 25.9 Kosten-Nutzen-Rechnung: Lohnt sich die Eigenherstellung? 404
Kapitel 25.10 Häufige Fehler und wie man sie vermeidet 405
Kapitel 25.11 Rechtliches und Wichtige Hinweise 405
Kapitel 25.12 Dokumentation und Erfahrungssammlung 406

Kapitel 26 Beschwerden von A-Z 408

A 408
Abszess / Furunkel 408
B 428
Blasenentzündung (Zystitis) 428
C 444
Cellulite (Orangenhaut) 444
D 447
Depression (leicht bis mittelschwer) 447
E 451
Ekzeme (Dermatitis) 451
F 459
Fieber 459
G 466
Gastritis (Magenschleimhautentzündung) 466
H 477
Haarausfall (Alopezie) 477
I 497
Insektenstiche (Mücken, Bienen, Wespen) 497
K 502
Kopfschmerzen (Spannungskopfschmerz) 502
L 511
Leberschwäche / Leberprobleme 511
M 515
Magenschmerzen / Magenbeschwerden 515
N 529
Nagelpilz (Onychomykose) 529
O 551
Ohrenschmerzen (Otitis) 551
P 558
Prellungen / Blutergüsse (Kontusion) 558
R 570
Reizdarm (Reizdarmsyndrom, IBS) 570
S 584
Schlafstörungen (Insomnie) 584
U 598
Übelkeit / Erbrechen 598
V 602

Verdauungsstörungen (allgemein) 602
W 612
Warzen (Verrucae) 612
Z 623
Zahnfleischentzündung (Gingivitis) 623

Kapitel 27 Die Jahreszeiten-Apotheke 632
Einleitung 632
Frühling (März–Mai) 632
Sommer (Juni–August) 635
Herbst (September–November) 639
Winter (Dezember–Februar) 642
Praktische Jahresplanung 650

Kapitel 28 Rezepturen für alle Lebensphasen 653
Einleitung 653
Schwangerschaft & Stillzeit 653
Babys & Kleinkinder (0-3 Jahre) 656
Kinder (4-12 Jahre) 659
Häufige Kinder-Beschwerden 659
Teenager & Pubertät (13-18 Jahre) 661
Typische Beschwerden 19-50 Jahre 664
Wechseljahre (Frauen 45-55 Jahre) 664
Reifes Alter (50-70 Jahre) 664
Hohes Alter (70+ Jahre) 666
Tinkturen (innerlich) 670
Babys (0-1 Jahr): 670
Kinder (4-6 Jahre): 670
Kinder (7-10 Jahre): 670
Kinder (11-12 Jahre): 670
Teenager (13-15 Jahre): 670
Jugendliche (16-18 Jahre): 670
Erwachsene (19-70 Jahre): 670
Senioren (70+ Jahre): 670
Salben (äußerlich) 671
Babys (0-6 Monate): 671
Babys (6-12 Monate): 671
Kleinkinder (1-3 Jahre): 671
Kinder (4-12 Jahre): 671
Teenager & Erwachsene: 671
Senioren: 671
Besondere Lebenssituationen 671

Abschluss Kapitel 28 673
Wichtigste Prinzipien: 673
Lebensphasen-spezifische Schwerpunkte: 673

Kapitel 29 Erste-Hilfe & Notfall-Rezepturen 674
Einleitung 674
Spezial-Notfälle 682
Kapitel 30 Abschluss 689
Erste Hilfe rettet Leben Heilpflanzen unterstützen 689
Kapitel 31 Troubleshooting & Häufige Fehler 690
Einleitung 690
Häufige Fehler beim Sammeln 690
Fehler 1: Falsche Bestimmung 690
Fehler 2: Falscher Standort 690
Fehler 3: Falscher Zeitpunkt 691
Fehler 4: Zu viel sammeln 691
Häufige Fehler beim Trocknen 691
Fehler 2: Zu heiß getrocknet 691
Fehler 3: Lichteinfall beim Trocknen 692
Fehler 4: Falsche Lagerung nach Trocknen 692
Häufige Fehler bei Tinkturen 692
Fehler 1: Zu wenig Alkohol 692
Fehler 2: Pflanzenmaterial nicht bedeckt 692
Fehler 3: Zu kurz ziehen lassen 693
Fehler 4: Nicht abgeseiht/abgepresst 693
Fehler 5: Falsche Lagerung 693
Häufige Fehler bei Salben 693
Fehler 1: Öl nicht vollständig ausgezogen 693
Fehler 2: Zu viel/zu wenig Bienenwachs 694
Fehler 3: Wasser in Salbe 694
Fehler 4: Zu heiß erhitzt 694
Fehler 5: Nicht steril abgefüllt 694
Fehler 6: Falsche Lagerung 694
Qualitätskontrolle 695
Woran erkenne ich gute Qualität? 695
Herzlichen Glückwunsch! 705
Kapitel 32 Anhang Register & Verzeichnisse 707
Kapitel 33 Beschwerden-Register (Alphabetisch) 711
Kapitel 34 Rezepte-Index (Nach Nummern) 714
Anhang D Notizen & Eigene Rezepturen 718
Platz für eigene Erfahrungen 718
Anhang E Jahresplaner zum Ausfüllen 719
Mein Kräuterjahr 2026 (Beispiel) 719

Anhang F Umrechnung 721

Anhang G Botanische Grundlagen 722

Anhang H Rechtliche Hinweise 725

Kapitel 35 727

Fachbegriffe erklärt 727

Kapitel 36 729

Die 20 wichtigsten Heilpflanzen 729

Kapitel 37 733

Checklisten zum Heraustrennen 733

TEIL E ERGÄNZUNGEN DER DRITTEN AUFLAGE 735

50 Salben und wasserfreie Pflegebalsame 736

Salbe 501: Vierkräutersalbe mit Vogelmiere 736
Salbe 502: Ringelblumen-Wachssalbe 737
Salbe 503: Vogelmiere-Wachssalbe 737
Salbe 504: Lippenbalsam-Grundformel mit Pflanzenbutter 737
Salbe 505: Olivenbalsam mit Beerenwachs 738
Salbe 506: Ringelblumensalbe mit Sanddornsamenöl 738
Salbe 507: Zedernholzsalbe mit Mangobutter 739
Salbe 508: Kawakawa-Manuka-Balsam 739
Salbe 509: Wegerich-Kamillen-Salbe mit Mangobutter 740
Salbe 510: Kamillen-Sheasalbe mit Propolis 740
Salbe 511: Lavendelsalbe mit Jojoba und Macadamia 741
Salbe 512: Kakaobutter-Kräuterbalsam am Stück 741
Salbe 513: Fester Hanf-Hafer-Balsam 742
Salbe 514: Lippenbalsam mit Granatapfelsterolen 742
Salbe 515: Kakao-Lippenbutter mit Sojalecithin 743
Salbe 516: Fester Talg-Sonnenblumen-Balsam 743
Salbe 517: Aufgeschlagene Shea-Aprikosen-Butter 744
Salbe 518: Fester Kakaobutter-Mango-Balsam 744
Salbe 519: Cupuaçu-Maracuja-Butter 745
Salbe 520: Fester Hafer-Hanf-Pflegebalsam 745
Salbe 521: Cranberry-Mangobalsam 746
Salbe 522: Kombo-Sheabalsam 746
Salbe 523: Fester Hagebutten-Hafer-Balsam 747
Salbe 524: Fester Mango-Hagebutten-Balsam 747
Salbe 525: Lippenbalsam mit drei Steinobstölen 748
Salbe 526: Mandelwachs-Lippenbalsam 748
Salbe 527: Kakao-Kokos-Lippenbalsam 749

Salbe 528: Mandel-Olivenwachs-Lippenbalsam 749
Salbe 529: Lippenpflege mit Lanolin und Jojoba 750
Salbe 530: Kakao-Kirschkern-Lippenbalsam 750
Salbe 531: Lippenbalsam mit Sonnenblumenwachs 751
Salbe 532: Cranberry-Babassu-Lippenbalsam 751
Salbe 533: Lippenbalsam mit Rosenwachs 752
Salbe 534: Tucuma-Lippenbalsam mit Lavendel 752
Salbe 535: Mandelöl-Körperbalsam 753
Salbe 536: Fester Kakao-Kokos-Körperbalsam 753
Salbe 537: Aufgeschlagene Macadamia-Mango-Butter 754
Salbe 538: Kalt aufgeschlagene Shea-Sonnenblumen-Butter 754
Salbe 539: Kokos-Maracuja-Körperbalsam 755
Salbe 540: Aufgeschlagene Kakao-Kirschkern-Butter 755
Salbe 541: Wassermelonenkern-Balsam für Lippen und Nagelhaut 756
Salbe 542: Aufgeschlagene Cranberry-Mangobutter 756
Salbe 543: Fester Kakao-Pfefferminz-Körperbalsam 757
Salbe 544: Handbalsam mit Ringelblume und Schwarzkümmel 757
Salbe 545: Mango-Kamelien-Körperbutter 758
Salbe 546: Shea-Lecithin-Balsam mit Lavendel und Patchouli 758
Salbe 547: Rizinus-Lippenbalsam mit zwei Wachsen 759
Salbe 548: Kakao-Macadamia-Lippenbalsam 759
Salbe 549: Hagebutten-Lippenbalsam 760
Salbe 550: Lippenbalsam aus Kokosöl und Bienenwachs 760

50 Tinkturen und ihre traditionelle Verwendung 761

Tinktur 551: Asant-Harz 762
Tinktur 552: Getrocknete Bitterorangenschale 762
Tinktur 553: Frische Süßorangenschale 763
Tinktur 554: Frische Bitterorangenschale 763
Tinktur 555: Benzoeharz 763
Tinktur 556: Buchublätter 764
Tinktur 557: Getrocknete Ringelblume 764
Tinktur 558: Kolumbowurzel 764
Tinktur 559: Kardamomsamen 765
Tinktur 560: Kardamom mit Cassia und Kümmel 765
Tinktur 561: Cascarillarinde 765
Tinktur 562: Ceylon-Zimtrinde mit Glycerin 766
Tinktur 563: Zimt mit Kardamom und Ingwer 766
Tinktur 564: Safranfäden 766
Tinktur 565: Galläpfel mit Glycerin 767
Tinktur 566: Enzian mit Bitterorange und Kardamom 767
Tinktur 567: Guajakharz 767
Tinktur 568: Hopfenzapfen 768
Tinktur 569: Kino mit Glycerin 768

Tinktur 570: Ratanhiawurzel 768
Tinktur 571: Frische Zitronenschale 769
Tinktur 572: Lupulin aus Hopfen 769
Tinktur 573: Frische Grüne Minze 769
Tinktur 574: Myrrhenharz 770
Tinktur 575: Quassiaholz 770
Tinktur 576: Arzneirhabarber mit Kardamom 770
Tinktur 577: Arzneirhabarber mit Cassia und Nelke 771
Tinktur 578: Arzneirhabarber mit Süßholz und Anis 771
Tinktur 579: Sumbulwurzel 771
Tinktur 580: Tolubalsam 772
Tinktur 581: Baldrianwurzel 772
Tinktur 582: Vanilleschote mit Zucker 772
Tinktur 583: Zanthoxylum-Beeren 773
Tinktur 584: Ingwerwurzelstock 773
Tinktur 585: Odermennigkraut 773
Tinktur 586: Queckenwurzelstock 774
Tinktur 587: Klettenwurzel 774
Tinktur 588: Kolasamen 774
Tinktur 589: Kurkuma-Wurzelstock 774
Tinktur 590: Schmalblättriger Sonnenhut, Wurzel 775
Tinktur 591: Blasser Sonnenhut, Wurzel 775
Tinktur 592: Mädesüßkraut 775
Tinktur 593: Erdrauchkraut 775
Tinktur 594: Zaubernussrinde 776
Tinktur 595: Frische Zaubernussblätter 776
Tinktur 596: Lavendelblüten 776
Tinktur 597: Melissenblätter 776
Tinktur 598: Schafgarbenkraut 777
Tinktur 599: Lindenblüten 777
Tinktur 600: Blutwurz-Wurzelstock 777

Kapitel 38 778

Impressum 778

TEIL A

EINLEITUNG & GRUNDLAGEN

1. Vorwort – Die Sprache – der Pflanzen

Es gibt eine Sprache, die älter ist als Worte – die Sprache der Pflanzen. Sie sprechen durch Duft und Farbe, durch Bitterstoffe und ätherische Öle, durch die sanfte Berührung eines Blattes auf der Haut. Seit Jahrtausenden hören Menschen dieser Sprache zu, lernen von ihr, heilen mit ihr.

In einer Zeit, in der wir uns oft weit entfernt fühlen von den natürlichen Rhythmen des Lebens, lädt dieses Buch dazu ein, wieder in Dialog zu treten mit der Natur, mit den Pflanzen und letztlich mit uns selbst. Jede Salbe, die wir zubereiten, jede Tinktur, die wir ansetzen, ist mehr als nur ein Heilmittel. Es ist ein Akt der Achtsamkeit, der Selbstfürsorge und der tiefen Verbindung.

Die dritte, erweiterte Auflage dieses Werkes ist aus dem Wunsch entstanden, noch tiefer einzutauchen in die Welt der Pflanzenheilkunde. Sie finden hier nicht nur über 500 sorgfältig ausgearbeitete Rezepte, sondern auch das Wissen, das hinter jeder Pflanze, jeder Anwendung steht. Dieses Buch ist ein Begleiter für Anfänger, die ihre ersten Schritte in der Kräuterkunde machen, ebenso wie für Erfahrene, die ihr Wissen vertiefen möchten.

Möge dieses Buch Ihnen Inspiration sein, Werkzeug und treuer Gefährte auf Ihrem Weg zu mehr Natürlichkeit, Gesundheit und innerer Balance. Mit Dankbarkeit und Respekt vor der Weisheit der Natur,

Danilo Sieren

2. Die Heilkraft der Natur verstehen

Was macht Pflanzen zu Heilern?

Pflanzen sind lebendige Chemielabore. In ihren Zellen entstehen komplexe Verbindungen, die sie schützen, nähren und in ihrer Umwelt überleben lassen. Viele dieser Stoffe – Alkaloide, Flavonoide, Gerbstoffe, ätherische Öle, Bitterstoffe – wirken auch im menschlichen Körper. Sie können Entzündungen hemmen, Keime bekämpfen, Gewebe regenerieren, das Nervensystem beruhigen oder den Stoffwechsel anregen.

Die wichtigsten Wirkstoffgruppen:

Ätherische Öle: Antimikrobiell, durchblutungsfördernd, stimmungsaufhellend (z.B. in Lavendel, Thymian, Rosmarin)
Gerbstoffe: Zusammenziehend, entzündungshemmend, wundheilend (z.B. in Eichenrinde, Salbei)
Bitterstoffe: Verdauungsfördernd, leberstärkend, appetitanregend (z.B. in Wermut, Enzian)
Schleimstoffe: Reizlindernd, schützend für Schleimhäute (z.B. in Eibisch, Malve)
Flavonoide: Antioxidativ, gefäßschützend, entzündungshemmend (z.B. in Weißdorn, Ringelblume)
Saponine: Schleimlösend, immunmodulierend (z.B. in Efeu, Süßholz)
Alkaloide: Schmerzlindernd, krampflösend, aber auch potent und dosierungskritisch (z.B. in Schöllkraut)

Tradition und Wissenschaft

Die Pflanzenheilkunde verbindet uraltes Erfahrungswissen mit modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Viele traditionelle Anwendungen wurden inzwischen durch Studien bestätigt – etwa die entzündungshemmende Wirkung von Arnika, die immunstimulierende Kraft von Echinacea oder die beruhigende Wirkung von Baldrian.

Dennoch bleibt die Kräuterheilkunde immer auch eine Kunst – die Kunst des Beobachtens, des Fühlens, des individuellen Abstimmens. Jeder Mensch ist einzigartig, und so ist auch die Wirkung einer Pflanze nie ganz vorhersehbar, sondern immer ein Dialog zwischen Menschen und Natur.

Grenzen der Selbstbehandlung

So kraftvoll Pflanzen sind – sie ersetzen keine ärztliche Diagnose und Behandlung bei ernsthaften oder unklaren Beschwerden. Dieses Buch dient der Selbstfürsorge und Prävention, nicht der Behandlung schwerer Erkrankungen. Bei Unsicherheit, in der Schwangerschaft, bei Kindern oder bei gleichzeitiger Einnahme von Medikamenten sollte immer Rücksprache mit einem Arzt, Heilpraktiker oder Apotheker gehalten werden.

3. Herstellung & Handwerk

Salben herstellen Schritt für Schritt

Grundprinzip:
Salben bestehen aus Fetten/Ölen, die mit Wachs verfestigt werden. Die heilenden Pflanzenstoffe werden zuerst in das Öl überführt (Ölauszug), dann wird das Öl mit Bienenwachs zu einer streichfähigen Konsistenz gebracht.

Basisrezept für 100g Salbe:
80–90 ml Pflanzenölauszug (z.B. Olivenöl, Mandelöl, Jojobaöl mit Kräutern)
8–12 g Bienenwachs (je mehr Wachs, desto fester die Salbe)
Optional: 5–10 g Sheabutter oder Kakaobutter für zusätzliche Pflege
Optional: 5–10 Tropfen ätherisches Öl (erst bei unter 40°C zugeben)

Herstellung:

Ölauszug herstellen:
Kaltauszug (Mazeration): Pflanzenmaterial zerkleinern, in ein Glas füllen (etwa 1/3 voll), mit Öl bedecken, verschließen, 2–4 Wochen an einem warmen Ort ziehen lassen, täglich schütteln. Durch ein feines Sieb oder Tuch abseihen.
Warmauszug: Pflanzenmaterial mit Öl im Wasserbad bei ca. 50–60°C für 1–2 Stunden ziehen lassen, abseihen.
Sonnenauszug: Besonders bei Johanniskraut beliebt Glas mit Öl und Kräutern 2–3 Wochen in die Sonne stellen.

Salbe fertigstellen:
Ölauszug mit Bienenwachs (und optional Butter) im Wasserbad erwärmen, bis das Wachs vollständig geschmolzen ist.
Vom Herd nehmen, leicht abkühlen lassen (unter 40°C).
Ätherische Öle unterrühren.
In sterile Salbentiegel oder dunkle Gläser füllen.
Offen abkühlen lassen, dann verschließen und beschriften (Name, Datum, Inhaltsstoffe).
Haltbarkeit: 6–12 Monate, kühl und dunkel gelagert. Vitamin E-Öl (wenige Tropfen) verlängert die Haltbarkeit.

Tinkturen herstellen Schritt für Schritt

Grundprinzip:
Tinkturen sind alkoholische Pflanzenauszüge. Der Alkohol löst die Wirkstoffe aus der Pflanze und konserviert sie zugleich.

Basisrezept:
Pflanzenmaterial (frisch oder getrocknet)
Alkohol (Korn, Wodka, Weingeist mind. 40% Vol., bei harzigen oder schwer löslichen Stoffen bis 70%)
Dunkle Glasflasche mit Schraubverschluss

Mengenverhältnis:
Frische Pflanzen: 1:3 (z.B. 25g Pflanze auf 75ml Alkohol)
Getrocknete Pflanzen: 1:5 (z.B. 20g Pflanze auf 100ml Alkohol)

Herstellung:
Pflanzenmaterial zerkleinern (nicht zu fein, sonst wird das Abseihen schwierig).
In eine dunkle Glasflasche füllen (ca. 1/3 bis 1/2 voll).
Mit Alkohol vollständig bedecken (mindestens 2 cm über dem Pflanzenmaterial).
Gut verschließen und beschriften (Name, Datum, Alkoholstärke).
An einem warmen, dunklen Ort 2–6 Wochen ziehen lassen (täglich einmal schütteln).
Durch ein feines Sieb oder Kaffeefilter abseihen, gut ausdrücken.
In dunkle Tropfflaschen umfüllen und beschriften.
Haltbarkeit: Mehrere Jahre bei korrekter Lagerung (dunkel, kühl, gut verschlossen).

Dosierung (allgemein):
Erwachsene: 10–30 Tropfen, 1–3× täglich
Kinder: Nur nach Rücksprache, stark verdünnt oder alkoholfreie Alternativen bevorzugen

Hygiene und Qualität
Arbeiten Sie sauber Hände waschen, Werkzeuge und Gefäße sterilisieren (auskochen oder mit Alkohol ausreiben).
Verwenden Sie hochwertige Pflanzen: Bio, ungespritzt, aus verlässlicher Quelle oder selbst gesammelt (sichere Bestimmung!).
Beschriften Sie alle Zubereitungen mit Namen, Datum und Inhaltsstoffen.
Lagern Sie Salben und Tinkturen dunkel, kühl und trocken.

4. Basisrezepte & Variationen

Universalsalbe (Grundrezept)

Zutaten:
100 ml Olivenöl (neutral) oder Mandelöl
10 g Bienenwachs
5 g Sheabutter
10 Tropfen Vitamin E-Öl (Konservierung)

Herstellung:
Öl mit Wachs und Butter im Wasserbad schmelzen, Vitamin E unterrühren, abfüllen.

Variationen:
Ringelblumen-Universalsalbe: 20g Ringelblumenblüten im Öl ausziehen
Lavendel-Universalsalbe: 5 Tropfen Lavendelöl zugeben
Kamille-Universalsalbe: 15g Kamillenblüten im Öl ausziehen

Allzweck-Heiltinktur

Zutaten:
Je 10g von: Ringelblume, Schafgarbe, Kamille, Thymian
200 ml Wodka (40%)

Herstellung:
Alle Kräuter mischen, in eine Flasche füllen, mit Alkohol übergießen, 3 Wochen ziehen lassen, abseihen.

Anwendung:
Innerlich bei Erkältung, äußerlich bei kleinen Wunden (verdünnt).

Grundöl-Auszüge als Basis

Diese können Sie auf Vorrat herstellen und für verschiedene Salben verwenden:
Ringelblumenöl: Wundheilend, entzündungshemmend
Johanniskrautöl: Nervenberuhigend, zellregenerierend
Arnikaöl: Durchblutungsfördernd, schmerzlindernd
Lavendelöl-Mazerat: Beruhigend, hautpflegend

5. Heilpflanzen A–Z (Kurzregister)

Hier finden Sie eine alphabetische Übersicht der wichtigsten Heilpflanzen dieses Buches mit ihren
Hauptwirkungen:
Alant: Auswurffördernd, immunstärkend
Andorn: Schleimlösend, bitter
Arnika: Entzündungshemmend, abschwellend (nur äußerlich!)
Baldrian: Beruhigend, schlaffördernd
Beinwell: Knochen- und gewebsregenerierend (nur äußerlich!)
Brennnessel: Harntreibend, blutreinigend, Eisenreich
Echinacea: Immunstärkend, antiviral
Eibisch: Reizlindernd, schleimhautschützend
Engelwurz: Schleimlösend, wärmend
Gänseblümchen: Hautberuhigend, wundheilend
Ginkgo: Durchblutungsfördernd, gedächtnisfördernd
Holunder: Schweißtreibend, antiviral
Johanniskraut: Stimmungsaufhellend, nervenberuhigend
Kamille: Entzündungshemmend, krampflösend
Lavendel: Beruhigend, hautpflegend
Löwenzahn: Galleanregend, leberstärkend
Ringelblume: Wundheilend, hautregenerierend
Salbei: Antibakteriell, schweißhemmend
Schafgarbe: Krampflösend, blutstillend
Spitzwegerich: Hustenlindernd, wundheilend
Thymian: Schleimlösend, antibakteriell
Weißdorn: Herzstärkend, durchblutungsfördernd
(Die vollständige Liste mit detaillierten Monografien finden Sie im Anhang, Kapitel 25)

TEIL B

HEILENDE SALBEN

Kapitel 6 Wundheilung & Hautregeneration

Die Haut ist unser größtes Organ und erste Schutzbarriere gegen äußere Einflüsse. Bei Verletzungen, Entzündungen oder Hautirritationen können pflanzliche Salben den Heilungsprozess sanft und wirkungsvoll unterstützen.

Salbe 1: Klassische Calendula-Wundsalbe

Wirkung: Wundheilend, entzündungshemmend, geweberegenerierend
Anwendung: Kleine Schnitte, Schürfwunden, Risse, leichte Verbrennungen, rissige Haut

Zutaten:
30 g getrocknete Ringelblumenblüten
100 ml Mandelöl oder Olivenöl
10 g Bienenwachs
5 g Sheabutter
5 Tropfen Vitamin E-Öl

Herstellung:
Ringelblumenblüten mit Öl im Wasserbad bei 50–60°C für 2 Stunden ausziehen lassen.
Durch ein feines Sieb abseihen und gut ausdrücken.
Das Ringelblumenöl erneut erwärmen, Bienenwachs und Sheabutter darin schmelzen.
Vom Herd nehmen, Vitamin E unterrühren.
In sterile Tiegel füllen, beschriften.

Anwendung:
2–3× täglich dünn auf die betroffenen Stellen auftragen. Auch präventiv bei trockener, rissiger Haut verwendbar.

Tipp:
Diese Salbe ist eine Grundausstattung für jede Hausapotheke und kann auch bei Babys (Windelbereich) sanft angewendet werden.

Warnhinweis: Nicht bei Korbblütlerallergie.

Salbe 2: Johanniskraut-Regenerationssalbe

Wirkung: Zellregenerierend, entzündungshemmend, nervenberuhigend

Anwendung: Leichter Sonnenbrand, kleine Verbrennungen, Narbenpflege

Zutaten:
25 g frische Johanniskrautblüten (oder 15g getrocknet)
100 ml Olivenöl
10 g Bienenwachs
3 Tropfen ätherisches Lavendelöl

Herstellung:
Johanniskrautblüten in ein Glas geben, mit Öl bedecken.
Sonnenauszug: 2–3 Wochen an einem sonnigen Fenster ziehen lassen (Öl färbt sich rot).
Abseihen, mit Bienenwachs im Wasserbad schmelzen.
Bei ca. 35°C Lavendelöl einrühren, abfüllen.

Anwendung:
2× täglich auf betroffene Hautstellen auftragen. Besonders effektiv bei Nervenschmerzen entlang der Nervenbahnen (z.B. Ischias).

Warnhinweis:
Kann Lichtempfindlichkeit erhöhen nach Anwendung direkte Sonneneinstrahlung vermeiden. Nach dem Auftragen Sonne und Solarium meiden (Lichtempfindlichkeit).

Salbe 3: Gänseblümchen-Kindersalbe

Wirkung: Hautberuhigend, wundheilend, mild entzündungshemmend
Anwendung: Schürfwunden bei Kindern, empfindliche Haut, Prellungen

Zutaten:
40 g frische Gänseblümchen (Blüten und Blätter)
100 ml Jojobaöl
10 g Sheabutter
5 g Bienenwachs

Herstellung:
Gänseblümchen grob zerkleinern, mit Jojobaöl im Wasserbad 1,5 Stunden bei niedriger Temperatur ausziehen.
Abseihen, Öl mit Sheabutter und Wachs schmelzen.
In Tiegel füllen.

Anwendung:
Nach Bedarf auf kleine Verletzungen oder zur Pflege empfindlicher Kinderhaut.

Warnhinweis: Vor der ersten Anwendung an einer kleinen Hautstelle testen.

Salbe 4: Eichenrinden-Adstringens-Salbe

Wirkung: Zusammenziehend, blutstillend, entzündungshemmend
Anwendung: Kleine Hautrisse, Afterrisse, Hämorrhoiden, nässende Ekzeme

Zutaten:
20 g Eichenrinde (fein geschnitten)
100 ml Hamamelisöl oder Olivenöl
10 g Bienenwachs
3 Tropfen Zypressenöl

Herstellung:
Eichenrinde mit Öl im Wasserbad 2 Stunden bei niedriger Hitze ausziehen.
Abseihen, mit Wachs schmelzen.
Zypressenöl bei unter 40°C unterrühren, abfüllen.

Anwendung:
Dünn auf betroffene Stellen auftragen, besonders nach der Reinigung. Bei Hämorrhoiden sanft auftupfen.

Warnhinweis: Nur äußerlich, nicht auf Schleimhäute.

Salbe 5: Spitzwegerich-Erste-Hilfe-Salbe

Wirkung: Reizlindernd, antibakteriell, juckreizstillend
Anwendung: Insektenstiche, Brennnessel-Ausschlag, kleine Abschürfungen

Zutaten:
30 g frische Spitzwegerichblätter
100 ml Sonnenblumenöl
10 g Bienenwachs
5 Tropfen Pfefferminzöl (kühlend)

Herstellung:
Spitzwegerich-Blätter klein schneiden, mit Öl 1,5 Stunden im Wasserbad ausziehen.
Abseihen, mit Wachs schmelzen.
Pfefferminzöl unterrühren, abfüllen.

Anwendung:
Sofort nach Insektenstichen auftragen – lindert Juckreiz und Schwellung schnell.

Warnhinweis: Pfefferminzöl nicht bei Kindern unter 6 Jahren im Gesicht oder auf der Brust.

Salbe 6: Propolis-Pflegesalbe

Wirkung: Antibakteriell, antiviral, pilzhemmend, wundheilend
Anwendung: Kleine Wunden, Hautpilz, Herpes, Lippenrisse

Zutaten:
5 g gereinigte Propolis
100 ml Olivenöl
10 g Bienenwachs
5 g Sheabutter

Herstellung:
Propolis fein hacken oder im Mörser zerkleinern.
Mit Öl im Wasserbad bei niedriger Temperatur 3 Stunden ziehen lassen (gelegentlich umrühren).
Durch ein feines Sieb oder Tuch abseihen (warm, da Propolis sonst aushärtet).
Mit Wachs und Sheabutter schmelzen, abfüllen.

Anwendung:
2–3× täglich dünn auftragen. Bei Herpes sofort bei ersten Anzeichen anwenden.

Warnhinweis:
Nicht anwenden bei bekannter Propolis- oder Bienenprodukt-Allergie!
Ersetzt keine ärztliche Behandlung.

Salbe 7: Beinwell-Prellungs-Salbe

Wirkung: Geweberegenerierend, entzündungshemmend, schmerzlindernd
Anwendung: Prellungen, Verstauchungen, Sehnenverletzungen, Muskelzerrungen

Zutaten:
30 g frische Beinwellwurzel (oder 20g getrocknet)
100 ml Olivenöl
12 g Bienenwachs
3 Tropfen Rosmarinöl

Herstellung:
Beinwellwurzel fein raspeln oder schneiden.
Mit Öl im Wasserbad 2–3 Stunden bei 50–60°C ausziehen.
Abseihen, mit Wachs schmelzen.
Rosmarinöl unterrühren, abfüllen.

Anwendung:
2–3× täglich auf die betroffene Stelle auftragen und sanft einmassieren.

Warnhinweis: Nur auf unverletzter Haut, höchstens 4–6 Wochen im Jahr (enthält Pyrrolizidinalkaloide). Nicht in Schwangerschaft und Stillzeit, nicht bei Kindern unter 3 Jahren und bei Epilepsie.

Salbe 8: Schafgarben-Pflegesalbe

Wirkung: Blutstillend, entzündungshemmend, wundheilend
Anwendung: Kleine Schnitte, Rasierverletzungen, leichte Blutungen

Zutaten:
25 g Schafgarbenkraut mit Blüten
100 ml Mandelöl
10 g Bienenwachs
5 Tropfen Zypressenöl

Herstellung:
Schafgarbe mit Öl 2 Stunden im Wasserbad ausziehen.
Abseihen, mit Wachs schmelzen.
Zypressenöl unterrühren, abfüllen.

Anwendung:
Auf kleine blutende Wunden auftragen – wirkt zusammenziehend und fördert die Gerinnung.

Warnhinweis: Nicht bei Korbblütlerallergie.

Salbe 9: Kamille-Hautberuhigungs-Salbe

Wirkung: Entzündungshemmend, beruhigend, wundheilend

Anwendung: Gerötete, gereizte Haut, Windeldermatitis

Zutaten:
20 g Kamillenblüten
100 ml Mandelöl
10 g Sheabutter
8 g Bienenwachs

Herstellung:
Kamille mit Öl 1,5 Stunden ausziehen.
Abseihen, mit Sheabutter und Wachs schmelzen.
Abfüllen.

Anwendung:
2–3× täglich auf gereizte Hautstellen auftragen.

Warnhinweis: Nicht bei Korbblütlerallergie. Bei Babys zuerst an kleiner Stelle testen.

Salbe 10: Aloe-Vera-Kühlsalbe

Wirkung: Kühlend, feuchtigkeitsspendend, wundheilend
Anwendung: Sonnenbrand, leichte Verbrennungen, trockene Haut

Zutaten:
50 ml Aloe-Vera-Gel (frisch oder bio-zertifiziert)
50 ml Jojobaöl
8 g Bienenwachs
5 Tropfen Pfefferminzöl

Herstellung:
Jojobaöl mit Wachs im Wasserbad schmelzen.
Vom Herd nehmen, auf ca. 35°C abkühlen lassen.
Aloe-Vera-Gel langsam unterrühren.
Pfefferminzöl unterrühren, sofort in Tiegel füllen.

Anwendung:
Nach Bedarf auf erhitzte Haut auftragen.

Hinweis:
Diese Salbe enthält Wasser (im Aloe-Vera-Gel) und ist daher kürzer haltbar (ca. 3–4 Monate, gekühlt lagern).

Warnhinweis: Pfefferminzöl nicht bei Kindern unter 6 Jahren.