



REZEPT AUS DER NATUR

FÜR DEN GRÜNEN DAUMEN

Gartenarbeit geht nicht spurlos an den Händen vorüber. Zum Ausgleich schenkt uns die Natur Pflanzen für eine Salbe, die Wunden und Schrunden heilt.

Die Schafgarbe *Achillea millefolium* trägt tausend filigrane, aromatisch duftende Blüten.



Gundermann ist auf Wildwiesen verbreitet, in Wäldern und Gärten. Von April bis Juli zeigt er blauviolette Blüten.



Gänseblümchen gibt es fast das ganze Jahr über. Die beste Sammelzeit ist zur Hauptblüte im April und Mai.



Holunderblätter gibt es schon ab Ende April, im Mai und Juni verströmen die zarten Blüten ihren intensiven Duft.



Bei Sonnenaufgang öffnet die Ringelblume ihre Blüten, sie schließen sich, wenn es dunkel wird oder Regen aufzieht.



Spezialisten für Desinfektion und Wundheilung sind der früh blühende Gundermann und die Ringelblumen, die mit ihren gelben oder orangefarbenen Blüten bis in den Herbst leuchten. Anfang Juni bis August steht auf den Wiesen die weiße Schafgarbe. Deren Blüten wirken antibakteriell, wundheilend, entzündungshemmend, krampf- und blutstillend.

Frische Pflanzen ...

Die Kräuterechtfrau nimmt die frisch gesammelten Pflanzen und zupft Gänseblümchen- und Schafgarbenblüten, die Blätter von Gundermann und Holunder, und wenn es sie schon gibt, auch Holunderblüten. Von den Ringelblumen werden nur die Zungenblüten verwendet, in den Blütenböden könnten kleine Insekten versteckt sein. Je kleiner die Pflanzenteile, desto besser lösen sich die enthaltenen Wirkstoffe im Öl.

TIPPS

Soll die Salbe duften, vor dem Abfüllen zwölf Tropfen reines ätherisches Lavendelöl oder sechs Tropfen Geraniumöl dazugeben. **Eine größere Menge herstellen**. Für das Gesicht ist eine Salbe in der Regel zu fett. Aber neben den Händen freuen sich auch die Füße über den Balsam. **In einem dekorativen Tiegel oder Glas ist die selbst gemachte Salbe ein schönes Mitbringsel für Gärtner- und andere Freunde.**

Ihre Hände haben schon mal besser ausgesehen, denkt Ellen Huber. Die Biologin geht zurück an den Ort, der ihr die raue Haut beschert hat. In ihrem Garten finden sich beste Zutaten für eine pflegende Salbe: Gänseblümchen, Ringelblumen, Gundermann, Schafgarbe und Holunder. Aus den Pflanzen rührt die Heilpraktikerin mit Ölen, Wollfett und Bienenwachs eine Salbe. „Das kann jeder in seiner Küche machen. Für eine einfache Salbe genügen schon zwei wirksame Pflanzen.“ Salben sind leichter herzustellen als Cremes, die normalerweise neben Öl auch Wasser enthalten.

Pflegen und heilen

Das Gänseblümchen bietet sich von Frühjahr bis Herbst als wirksames Mittel bei schlecht heilenden Wunden und blauen Flecken an. Dem Laub, den Blüten und Beeren des Holunders werden viele heilsame Kräfte zugeschrieben. Die Blätter lindern Hautentzündungen und Insektenstiche.

Zwei Handvoll der Pflanzen kommen in einen Topf, dazu 300 ml einer Ölmischung. Diese besteht je zur Hälfte aus Olivenöl und einem Ölauszug aus Ringelblumenblüten (aus der Apotheke oder einige Tage zuvor selbst hergestellt, siehe Infotext).

... im Öl erwärmen

Der Topf mit der Ölmischung und dem bunten Pflanzenmix wird auf dem Herd vorsichtig erhitzt. Mit einem Glasthermometer im Auge behalten, dass die Temperatur nicht über 70 Grad steigt, sonst werden die meisten Wirkstoffe zerstört. Mindestens 30 Minuten müssen die Pflanzenteile in dem warmen Öl durchziehen. Um mehr Wirkstoffe auszuziehen, kann man sie über Nacht darin baden lassen. Dann alles durch ein feines Sieb gießen. Nach dem ersten Durchsiehen eine Lage eines Papiertaschentuchs in das Sieb legen. Der Ölauszug wird noch einmal gefiltert, um Schwebstoffe zu entfernen, die ihn verkeimen könnten. Jetzt sollten von den 300 ml Öl noch etwa 200 ml übrig sein. Rund 100 ml wurden von den Pflanzen und dem Filter aufgesogen. Abmessen, damit die Menge mit dem Rezept übereinstimmt.

Konsistenz prüfen ...

Ellen Huber gibt je 20 g Wollfett und Bienenwachs in das Öl, erhitzt es auf 65 bis 70 Grad und rührt mit einem Glasstab, bis alles geschmolzen ist. Den Stab vorher mit 70%igem Alkohol desinfizieren. Für eine hygienische Salbenherstellung sind Glasstäbe am besten geeignet. Ein Löffel aus Edelstahl kann auch verwendet werden, Holzlöffel jedoch nicht. Nun mit dem Stab ein, zwei Tropfen der Salbe auf einen Teller geben und erkalten lassen, um die Konsistenz zu prüfen. Bienenwachs hält das Öl fest zusammen. Damit es aber nicht zu hart wird, kommt Wollfett dazu. So wird die Salbe streichfähiger. Ist das erkaltete Öl auf dem Teller zu flüssig, noch etwas Wachs zufügen. Ist es zu fest, geben ein paar Tropfen Olivenöl Geschmeidigkeit.

... und abfüllen

Um Keime zu entfernen, die leeren Tiegel und Deckel mit heißem Wasser ausspülen oder mit Küchenpapier auswischen, das vorher in 70%igen Alkohol getupft wurde. Die Döschen möglichst bis an den Rand mit der warmen Salbe füllen. Erst wenn die Salbe erkaltet ist, sollte man sie auf der Haut anwenden oder die Dose mit dem Deckel verschließen. Im Kühlschrank hält sie sich ein Jahr.



ZUTATEN

FÜR 200 ML GÄRTNERSALBE

- 2 Handvoll Frischpflanzen
- 150 ml Natives Olivenöl Extra
- 150 ml Ringelblumen-ölauszug
- 20 g reines Wollfett
- 20 g ungebleichtes Bienenwachs

ZUBEHÖR UND EINKAUFSQUELLEN

- Topf (aus Edelstahl oder besser Steingut oder Emaille)
- 1 feines Sieb
- 1 Papiertaschentuch
- Cremedöschen oder Schraubdeckelglas

AUS DEM LABOR- ODER KOSMETIKBEDARF

- Glasthermometer
- Glasrührstab

AUS DER APOTHEKE

- Alkohol oder Isopropanol (70 %ig)
- ungebleichtes Bienenwachs (Cera flava)
- reines Wollfett (Wollwachs, Adeps lanae, Lanolin)



Ellen Huber hat einen eigenen Heilpflanzengarten.



RINGELBLUMEN-ÖL SELBST MACHEN

Ringelblumen-Öl ist relativ teuer. Wer etwas Geduld mitbringt, kann es leicht selbst herstellen. Dazu zwei gute Handvoll frisch gepflückte Zungenblüten der Ringelblume klein zupfen. In ein Schraubdeckelglas geben und mit 200 ml mildem Olivenöl auffüllen, so dass alle Pflanzenteile gut bedeckt sind. Den Deckel nur auflegen, aber nicht zuschrauben, sonst bildet sich Kondenswasser, was im Glas Schimmel verursachen kann. Das Glas mindestens vier Tage, besser 1 bis 2 Wochen, zum Ausziehen an ein sonniges Fenster stellen. Eine schwarze Socke überstülpen, um die lichtempfindlichen Wirkstoffe zu schützen. Den Auszug alle zwei Tage mit einem Löffel durchrühren. Wärme lässt die ätherischen Öle und anderen Wirkstoffe aus der Pflanze in die Flüssigkeit übergehen. Dann durch ein feines Sieb abseihen. Die Ringelblume *Calendula officinalis* heilt Wunden und Hautverletzungen, von Schnittwunden bis Hautquetschungen, und sie pflegt empfindliche oder rissige Haut. Die in der heimischen Heilpflanze enthaltenen Saponine wirken abschwellend, Flavonoide entzündungshemmend und Carotinoide fördern die Neubildung von Gewebe.

Text: Micaela Buchholz, fachliche Beratung: Ellen Huber, Fotos: Gerhard Nixdorf (10), Johannes Schauer (1)