



Kibu Heilsalbe (Spitzwegerich)

Eine selber hergestellte Heilsalbe aus Spitzwegerich hilft bei kleineren Verletzungen und Schürfwunden. Dem Spitzwegerich wird eine blutstillende und heilende Wirkung zugesprochen. Andere Pflanzen wie Schafgarbe, Beinwellblätter oder Ringelblumen können ebenso verwendet werden!

Zutaten:

- Kokosfett (Coop oder Migros)
- Bienenwachs
- Spitzwegerichblätter (frisch/getrocknet)
- Olivenöl
- evtl. Vanillearoma/ Duftöl
- 2 Pfannen (Wasserbad)
- kleine Marmeladengläser
- Papier für Etiketten (oder selbstklebende weisse Etiketten)
- breites durchsichtiges Klebeband

Herstellungsverfahren:

Als Erstes müssen wir eine Essenz herstellen in welcher der Wirkstoff enthalten ist, in unserem Falle der Spitzwegerich. Dafür gibt es zwei Möglichkeiten, den Kaltauszug oder den Warmauszug. Beim **Kaltauszugsverfahren** (Extraktionsverfahren) wird der Spitzwegerich fein gehackt und in Olivenöl eingelegt, in ein verschlossenes Gefäß (Marmeladenglas) 2-3 Monate an die Sonne gestellt, und einmal am Tag kräftig geschüttelt. Danach wird das Öl gesiebt, der Wirkstoff ist im Öl enthalten. Die Konzentration des Wirkstoffes ist bei diesem Verfahren etwas höher.

Für den **Warmauszug** (einfacher und schneller) nimmt man Olivenöl, gibt die Kräuter hinein und lässt es für 2-3 Stunden sieden. Danach wird es abgeseibt und in einer dunklen Flasche/Glas aufbewahrt um das Ranzigwerden des Öls zu verhindern.

Wichtiges bei der Salbenherstellung:

Für ungeübte Salbenhersteller/Innen gilt es die Mengenangaben anfangs sehr genau einzuhalten. Mit etwas Übung kann man eigene Mischungen ausprobieren. Das

Mengenverhältnis lautet: **50ml Öl ≈ 4g Wachs**

Bei der Salbenherstellung ist es wichtig, auf **Sauberkeit** zu achten, da kleine Unreinheiten (Bakterien) oder Spülmittelreste dazu führen können dass die Salbe schnell schimmelig wird! Ausserdem wird die Salbe **im Wasserbad** erhitzt, dies ist eine schonende Zubereitung.



Kibu Heilsalbe (Spitzwegerich)

Weitere Ideen oder Rezepte für Salben, Naturkosmetik, Tee's und Heilkräuter findet ihr auf der Internetseite <http://www.kraeuter-verzeichnis.de> -Lasst euch inspirieren! ☺

Zubereitung:

500ml Olivenöl in eine Pfanne (**im Wasserbad!**) geben, den gehackten Spitzwegerich (ca. 250g) hinzugeben. Darauf achten, dass alles mit Öl bedeckt ist. Das Ganze ca. 3 Stunden sieden lassen.

➔ Achtung, heisses Öl immer beobachten!

Das abgekühlte Gemisch absieben und in ein dunkles Glasgefäss abfüllen zur Weiterverarbeitung oder Aufbewahrung.

4 EL Bienenwachs (ungefähre grösse) in kleine Stücke schneiden und in der Pfanne (**im Wasserbad!**) schmelzen lassen. **8 EL Kokosfett** hinzugeben und mitschmelzen, **8 EL Spitzwegerich-Ölauszug** hinzugeben und gut umrühren. Zwischendurch einen kleinen Tropfen des Gemischs auf einem Teller abkühlen lassen, um die Konsistenz zu prüfen! Ist die Salbe zu fest, muss mehr Öl hinein, ist sie zu weich, dann entsprechend mehr Bienenwachs.

Die noch flüssige Salbe dann direkt in kleine Gläser giessen, etwas abkühlen lassen und verschliessen. Anschliessend etikettieren und mit Datum beschriften! Fertig ist unsere selbstgemachte Heilsalbe! ☺