

Kräuterladen Hollerblüte

Rezept-Kalender

Rezept des Monats Januar 2014

Erkältungsbalsam - selbst gemacht

Zutaten für etwa 200 ml Erkältungs-Auszugsöl:

30 g Erkältungspflanzen: je 4 g Engelwurz / Angelikawurzel, Dost, Fichtenspitzen (oder -nadeln oder -Harz), Thymian, Lavendel, Pfefferminze, Salbei, 3 g Fenchel, 2 g Wacholderbeeren, 250 ml Bio-Olivenöl

Zutaten für ca. 60 g Erkältungsbalsam

50 g Erkältungs-Auszugsöl

5 g Bienenwachs

4 g Sheabutter

10 Tropfen Propolis

7 Tropfen naturreine ätherische Öle (3 Tropfen Engelwurz / Angelikawurzel, 3 Tropfen Eukalyptus, 1 Tropfen Thymian)

Zubereitung:

Die Erkältungspflanzen in einem Gefäß vermischen und in kleinen Portionen mörsern. Die gemörserten Pflanzen in ein hitzebeständiges Glas geben, mit dem Olivenöl übergießen und im Wasserbad (oder auf dem Ceranfeld) bis max. 70°C erhitzen, nicht höher! Am besten mit einem Tee-Thermometer kontrollieren. Immer wieder mit einem Glasstab umrühren. Das Öl-Pflanzen-Gemisch sollte mindestens 20 bis 30 Minuten erhitzt werden. Dann von der Hitzequelle nehmen. (Wenn es nicht eilt, können Sie den Öl-Auszug auch abgedeckt über Nacht ziehen lassen.) Danach durch einen Papier-Teefilter abgießen.

Sie erhalten ungefähr 180 g Auszugsöl. Dieses ist etwa ein Jahr haltbar. Es kann für den Balsam verwendet werden, ist aber auch zum Einmassieren von Brust und Rücken bei Husten geeignet (am besten mehrmals am Tag). Darüber hinaus ist es bei Erkältungen zum Einreiben von Nase und Stirn oder im Bereich der Nebenhöhlen hilfreich.

Für den Erkältungsbalsam geben Sie 50 g des Erkältungs-Auszugsöls in ein hitzebeständiges Becherglas und fügen das Bienenwachs hinzu. Im Wasserbad (oder auf dem Ceranfeld) bei niedriger Temperatur erhitzen und alles mit einem Glasstab umrühren, bis das Bienenwachs geschmolzen ist. Das Glas von der Hitzequelle nehmen und die Sheabutter hinzufügen. Weiterrühren, bis die Sheabutter geschmolzen ist und sich alles gut vermischt hat. Den flüssigen Balsam etwas abkühlen lassen, dann Propolis und die naturreinen ätherischen Öle dazu geben. Den Erkältungsbalsam in saubere Cremebehälter füllen und vorsichtig mit einem Tuch abdecken. Erst nach dem Erkalten verschließen. Kühl und dunkel lagern. Die Haltbarkeit beträgt erfahrungsgemäß mindestens 1 Jahr. Bei Erkältungen je nach Bedarf Brust und Rücken damit einmassieren.

Hinweis: Bitte achten Sie darauf, dass Sie nur die Zutaten verwenden, die bei Ihnen keine allergischen Reaktionen auslösen.