

Vogelsberger Kräuterhaus/Kräuterschule Botanikum

Inh.: Dipl. Ing. agr. Anja Seipel
Tel.: 06046/958733; 0172/9850064
Email: anja.seipel@t-online.de
www.vogelsberger-kraeuterhaus.de

Fichtennadelsalbe

Eine Handvoll kleine Fichten-, Kiefern oder Tannenzweige sammeln und über Nacht trocknen lassen. Auch im Winter enthalten Nadelbäume noch genug ätherische Öle, um kleine Zweige für unsere bewährte Salbe zu sammeln.

Zutaten:

¼ Liter Olivenöl oder Rapsöl (Bioqualität, kalt gepresst)
Ca. 30 g Fichtennadeln – diese lassen sich am besten gegen die Wuchsrichtung von den Triebspitzen entfernen!
25 Tropfen ätherisches Fichtennadelöl
25 g Bienenwachs

Zubereitung:

Die Nadeln gut mit einem scharfen Messer zerkleinern und in ein Weck Glas füllen. Oliven- bzw. Rapsöl dazu geben und das Weck Glas in ein Wasserbad stellen und das Nadel-Öl-Gemisch unter Rühren (Glasspatel) 30-45 Minuten erhitzen. Die Temperatur des Gemisches sollte 70°C nicht überschreiten, da sonst zu viele Wirkstoffe verloren gehen.

Danach wird das so entstandene Fichtennadel-Auszugsöl durch ein Sieb abgefiltert und in einem sauberen Glas zusammen mit dem Bienenwachs erneut erhitzt, aber nur so lange bis sich das Wachs vollständig aufgelöst hat. Dann nimmt man das Glas aus dem Wasserbad und lässt es abkühlen. Wenn es eine Temperatur von 35/40 Grad erreicht hat, gibt man das ätherische Öl hinzu und rührt dieses unter. Nun kann die noch flüssige Salbe in saubere Glasdöschen abgefüllt werden und ist dann ca. ein Jahr haltbar.

Anwendungsempfehlung Volksheilkunde:

Volksheilkundlich wird die Salbe bei Husten und Bronchitis zur Einreibung auf Brust und Rücken verwendet. Aber auch bei Muskelkater, Muskelschmerzen und Gelenkbeschwerden kann die Fichtennadelsalbe genutzt werden.

Hinweis! Ätherisches Fichtennadelöl nicht anwenden bei Bronchialasthma und Keuchhusten und nie im Bereich der Augen. Bei Kindern unter 3 Jahren nicht anwenden. Hier besteht Gefahr von Glottiskrampf /Atemstillstand (Laryngospasmus).

Halswohl-Spray

Zutaten:

30 ml Salbei Hydrolat

(Hydrolate kann man kaufen oder selbst herstellen – für alle, die es probieren wollen, gibt es ein tolles YouTube-Video von Susanne Fischer-Rizzi im BR-Fernsehen!)

20 ml Alkohol (Wodka, Obstler oder Doppelkorn) mit mindestens 38% Alkohol

5-10 Tropfen ätherisches Ravintsara-Öl (dieses Öl wirkt stark antiviral, antibakteriell)

50 ml Braunglasflasche

Sprüheinsatz passend für die Falsche

Zubereitung:

Zuerst wird der Alkohol in die Braunglasflasche gegeben. Danach gibt man 5-10 Tropfen vom Ravintsara-Öl hinzu, je nachdem wie stark das Spray werden soll.

Nun die Flasche mit dem Finger zuhalten und das Ganze gut schütteln, damit das ätherische Öl in Lösung geht. Erst dann füllt man das Salbei Hydrolat dazu, schraubt den Sprühkopf hinein und schüttelt alles noch einmal gut durch – fertig ist das Halswohl-Spray!

Anwendungsempfehlung Volksheilkunde:

Bei Kratzen im Hals oder Erkältungssymptomen kann man, jeweils 2-3 Sprühstöße, 3-5 x täglich in den Mund sprühen. Auch vorbeugend in der Erkältungssaison hat sich das „Halswohl-Spray“ gut bewährt.

Hinweis! Nicht in der Schwangerschaft und Stillzeit anwenden! Für Kinder ist das Spray, aufgrund des Alkoholgehaltes, nicht geeignet. Ebenso sollten Allergiker vorsichtig sein, die auf ätherische Öle reagieren!