

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

Lippenpflege für den Winter

Die Zutaten reichen für ca. 20 Lippenstifthülsen (5g) oder 10 Minigläschen (10g)

Zutaten:

50 ml Ringelblumenöl (selbst gemacht oder gekauft – auf Bio-Qualität achten!)

50 ml Hagebuttenkernöl (wird aus den „Samen“/Nussfrüchten der Hagebutte gemacht und ist reich an ungesättigten Fettsäuren und wirkt stark entzündungshemmend!)

20 g Bienenwachs oder veganes Beerenwachs

10-20 Tropfen ätherisches Öl (bei Lippenherpes empfiehlt sich ätherisches Melissenöl; ansonsten eignet sich ätherisches Rosenöl oder Lavendelöl gegen raue, rissige Lippen im Winter)

Zubereitung:

Ringelblumenöl und Hagebuttenkernöl in einem kleinen Topf unter Rühren mit dem Bienenwachs erhitzen. Das Ganze wird nur solange erwärmt bis sich das Bienenwachs aufgelöst hat – nicht kochen!

Danach das Öl-Bienenwachsgemisch etwas abkühlen lassen und nun das ätherische Öl unterrühren. Das noch flüssige Gemisch mit Hilfe eines kleinen Trichters, in die Lippenstifthülsen oder Minigläschen füllen. Die Hülsen/Gläschen werden erst zugeschraubt, wenn alles fest ist. Wenn es schnell gehen soll, einfach in den Kühlschrank stellen oder draußen abkühlen lassen – geht natürlich nur im Winter ;)

Hinweis! Ätherische Öle nicht bei Säuglingen/Kleinkindern oder in der Schwangerschaft und Stillzeit anwenden! Hier kann der Lippenpflegestift auch ohne ätherische Öle hergestellt werden!

Nelkenwurz-Arzneiwein



Zutaten:

1 Flasche trockenen Bio-Rotwein (750ml)

3 Nelkenwurzwurzeln, getrocknet und zerkleinert (Nelkenwurzwurzeln werden im Herbst ausgegraben, gereinigt und getrocknet; sie riechen und schmecken leicht nach Gewürznelken und enthalten antibakteriell wirkendes Eugenol)

2 Stangen Ceylon-Zimt

1 TL Fenchel Früchte

1 TL Anisfrüchte

Zubereitung:

Zuerst die Wurzeln und Gewürze gut mörsern, damit die enthaltenen ätherischen Öle wirksam werden können. Im zweiten Schritt, die Zutaten aus dem Mörser und den Rotwein in einen Topf geben und zugedeckt kurz aufkochen. Von der Herdplatte wegnehmen und ca. eine Stunde durchziehen lassen. Dann wird der Kräuterwein abgeseiht, entweder durch einen Kaffee-/Teefilter oder durch ein Mulltuch. Den Arzneiwein etwas abkühlen lassen und nach Belieben 2-3 EL Honig unterrühren. Danach in saubere Flaschen abfüllen und beschriften. Gut verschlossen und gekühlt ist er etwa drei Monate haltbar.

Anwendungsempfehlung Volksheilkunde:

Diese alte Rezeptur wird empfohlen bei leichten Erkältungssymptomen.

Ebenso kann man den Arzneiwein bei Verdauungsstörungen, wie Völlegefühl, Blähungen oder leichten Magenbeschwerden einsetzen.

Hildegard von Bingen empfahl 2-3 Likörgläschen Arzneiwein pro Tag. Man kann ihn aber auch esslöffelweise in Wasser, Saft oder Tee einnehmen.

Hinweis! Nicht in der Schwangerschaft und Stillzeit anwenden! Für Kinder oder Personen, die keinen Alkohol trinken dürfen, ist der Arzneiwein nicht geeignet. Trotz des Aufkochens ist ein geringer Alkoholgehalt vorhanden!