

## *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** auf Olivenölbasis (selbst gemacht oder gekauft – Bio-Qualität!)

**50 ml Hagebuttenkernöl** (wird aus den „Samen“/Nussfrüchten der Hagebutte gemacht, 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 in einem kleinen Topf, zusammen mit dem Bienenwachs, unter Rühren erhitzen. Das Ganze wird nur solange erwärmt bis sich das Bienenwachs aufgelöst hat – nicht kochen!

Danach das Öl-Bienenwachsgemisch etwas abkühlen lassen und erst dann das Hagebuttenkernöl und 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 ; )

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

Das Hagebuttenkernöl enthält viele wertvolle ungesättigte Fettsäuren und sollte deshalb nicht mit erhitzt werden. Auch die ätherischen Öle werden erst beim Abkühlen eingerührt, da es sich hier um flüchtige Pflanzeninhaltsstoffe handelt, die beim Erhitzen verlorengehen.

# 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!