



Workshop Salbenherstellung

Blüten und Pflanzen, die in unserem Garten oder unserer Umgebung wachsen, haben für uns eine besondere Qualität. Sie wachsen und blühen für uns, und ihr Lächeln und Strahlen bringt auch, wenn wir es für uns WAHR-nehmen, uns selbst und auch die Haut zum Strahlen. Ihre verschiedenen Eigenschaften können wir uns für Pflege, Schutz und Schönheit der Haut oder auch bei Hautproblemen zunutze machen. Eine der besten Rundumversorgerinnen ist die Ringelblume, die geradezu erstaunliche Eigenschaften aufweist. Rosenblüten verstärken jede gute Seite, Schachtelhalm liefert wertvolles Silicea. Auch weitere Pflanzen werden in diesem Workshop vorgestellt sowie die verschiedenen Öle für die jeweiligen Hautschichten und -typen. Es gibt viele praktische Anregungen und Ermutigung, mit Pflanzen umzugehen und in Kontakt mit ihnen zu kommen, denn sie reagieren auf unsere Aufmerksamkeit – sehr gern sogar.

Der Herstellungsprozess ist aus vielen Versuchen, Beobachtungen, Einfühlungsvermögen und Begeisterung entstanden und bringt eine wunderbar gehaltvolle Salbe hervor.

- **Welche Pflanzen eignen sich wofür?**
 - a) Schönheit, Schutz & Pflege: Ringelblume, Rose, Cosmea, Rotklee, Veilchen u.v.m.
 - b) Wunden, Hautprobleme: Ringelblume, Veilchen, Schachtelhalm, Spitzwegerich, Johanniskraut, Schafgarbe u.v.m.

c) Verspannungen; Durchblutung: Rosmarin, Chili

- **Bestandteile der Salbe:**

Kokosöl als Grundlage + frische Pflanzen/Blüten. Nach dem Herstellungsprozess kommen weitere Öle hinzu wie z. B. Hagebuttenkernöl, Hanföl, Nachtkerzenöl, je nachdem, was man mag und braucht sowie etwas ätherisches Öl.

- **Wissenswertes über Öle:**

Öle erreichen je nach ihrer Beschaffenheit unterschiedliche Schichten der Haut und entfalten unterschiedliche Wirkungen. Einige enthalten mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die die Flexibilität der Zellmembrane, Stoffwechselprozesse unterstützen, Verhornungen regulieren und langfristig die Feuchtigkeitsbalance durch Unterstützung der Hautbarriere erhalten. Vor allem die Linolsäure leistet als Bestandteil der hauteigenen Ceramide einen wesentlichen Beitrag zur Regeneration der Lipidbarriere. Amaranthöl wird aufgrund seiner Ähnlichkeit mit den hauteigenen Lipiden sehr gut aufgenommen, wirkt sehr antioxidativ erhält die Feuchtigkeit und wirkt rückfettend. Hanföl hat äußerst entzündungshemmende und, in Kombination mit beispielsweise Hagebuttenkernöl, die es stabilisieren, tiefgreifend pflegende und glättende Eigenschaften. Es muss aufgrund seines hohen Gehalts an ungesättigten Fettsäuren (80 %) kühl und dunkel aufbewahrt werden. Mandelöl ist ein sehr gut verträgliches Basisöl auch für sehr empfindliche Haut, das im Gegensatz zum Avocadoöl tief bis in die Hornschicht einzieht. Es sollte durch ein Linolensäurehaltiges Öl wie Argan- oder Nachtkerzenöl ergänzt werden, um nachhaltige Pflege zu erreichen. Bei Couperose kann man Mohnöl einsetzen aufgrund seines hohen Vitamin-K-Gehalts (kapillarstabilisierend); bei Hautunreinheiten ist Traubenkernöl empfehlenswert. Außerdem bringt es Wirkstoffe bis tief hinein in die Epidermis und hilft trockener, reifer und barrieregestörter Haut. Nachtkerzenöl wirkt aufgrund seines außergewöhnlichen Gehalts Gamma-Linolensäure günstig auf schuppige, entzündige Haut. Für allergisch reagierende, entzündliche Haut ist Schwarzkümmelöl ein hervorragendes Wirkstofföl. Irritierte, juckende Haut profitiert von Mischungen mit Granatapfelsamenöl. Sesamöl wirkt intensiv pflegend bei fahler Haut und bietet wie Kokosöl einen leichten natürlichen UV-Schutz.

Kokosöl dringt schnell, aber nur oberflächlich in die Haut ein und erzeugt ein glattes, weiches Hautgefühl ohne Fettungsgefühl. Es hat vor allem wunderbar schützende und einhüllende Eigenschaften.

- **Herstellungsprozesse**

Als erstes schmelzen wir das Kokosöl, legen die Pflanzen und Blüten hinein und setzen es der Sonne aus (so sie denn scheint). Dafür bitte einen Keramiktopf und Holzlöffel benutzen. So werden zunächst die ganz feinen Essenzen gelöst. Der nächste Schritt ist am Abend eine leichte Erwärmung auf ca. 40-50 °C, quasi zum „Angewöhnen“ und um die nächsten feinen Stoffe herauszulösen. Über Nacht stehen lassen. Lasst den Pflanzen Zeit, aus allen Schichten ihre Wirkstoffe an das Öl abzugeben. Am nächsten (oder übernächsten Tag, es schadet nichts!) auf etwa 70 °C, also bis zum Siedebeginn erhitzen (kleine Bläschen fangen an, nach

oben zu steigen) und erneut über Nacht stehen lassen. Diesen Prozess könnt ihr wiederholen, solange ihr Lust habt; so gehen alle Inhaltsstoffe ins Öl über sowie sämtliche Feuchtigkeit raus, so dass die Salbe sehr fein, gehaltvoll und lange haltbar wird. Als letzten Schritt lasst das Ganze einmal ganz kurz kochen oder ganz kurz vorm Kochen und dann wieder stehen. Am Abend oder nächsten Morgen noch einmal so erwärmen, dass das Öl gut flüssig ist und durch ein feines Sieb abgießen.

Nun werden die wertvollen Öle hinzugefügt. Davon wird nicht sehr viel benötigt, sie bringen die Pflanzenauszüge tiefer in die Haut hinein. Zum Abrunden nehmen wir ein paar Tropfen ätherisches Öl wie Geranium- und/oder Ylang-Ylang-Öl, denn so erreichen wir alle Sinne. Nun wird das ganze einige Minuten mit einem Handrührgerät mit einem Schläger gerührt. Nun habt ihr die Wahl: Entweder ihr lasst es stehen und schaut zu, wie nach und nach sich die Salbe zu Blütenformen zusammenfindet und fest wird oder ihr rührt in Abständen immer wieder, bis die Salbe fest ist und damit sich die Öle schön miteinander verbinden und nicht absetzen.

- Anwendung:

Aufbewahrung: NICHT im Kühlschrank; Haltbarkeit: ca. 6 Monate, und das ohne Konservierungsstoffe, da kein Wasser enthalten ist.

Die Feuchtigkeit, die Haut natürlich auch braucht, mischen wir beim Anwenden in der Hand hinzu. Dafür kann man Aloe Vera, Weißwein, Kaffee, Tee, destilliertes/gereinigtes (Kristall-)Wasser nehmen.



Pflanzenauszüge

- a) Durch Wasser & Sonne, nach Art der Bachblüten, vor allem geeignet für Blüten im Sommer;

Durch Wasser & Hitze als Tee. Der Ackerschachtelhalm mit seinem hohen Siliciumgehalt sollte über Nacht in kaltem Wasser stehen und am nächsten Tag 7-10 min gekocht werden. Als Tee sowie Badezusatz.

- b) Durch mind. 40 %igen Alkohol, bei Wurzeln/Harzen mind. 70 %ig

- 2 Wochen an einem warmen Ort ziehen lassen, täglich 2 mal durchschütteln
- Danach absieben und in einer Braunflasche/Pipettenfläschen aufbewahren.
- **Beispiel Erkältung:** Thymian, Salbei und Spitzwegerich kleinzupfen und eine Tinktur herstellen. Anwendungstipp: Fenchelhonig kaufen, ein Drittel abkippen, Flasche mit Tinktur auffüllen, kräftig schütteln und wie HUSTENSAFT anwenden, also täglich 3-4 mal 1 Esslöffel einnehmen. Lange erprobtes Rezept, auch an meinen Kindern ☐ ☐

- c) Durch Oxymel = Apfelessig und Honig im Verhältnis von 2 : 6 plus 1 Teil Kräuter. Gründlich vermischen, 4 Wochen dunkel stehen lassen, ab und zu durchschütteln, danach Kräuter abseien, dunkel aufbewahren, ca. 1 Jahr haltbar. Es ist ein seit der Antike bekanntes Stärkungs- und Heilmittel.

Vorteil: Alkoholfrei, daher auch für kleine Kinder geeignet.