



FOTO: © 123RF - EUGENE BOCHKAREV

# Heilkräuter in der Salbenherstellung

■ TEXT: MAG. VERA VON WALLPACH

Seit Menschengedenken sprechen uns Pflanzen an, übermitteln uns Botschaften, wie wir ihre Heilkraft verwenden können. Früher waren es Seher, die durch Meditation, Eintauchen in das Wesen der Pflanze, Erschauen ihrer Gestalt, Information über die Heilkräuter erhalten haben.

Jenes Wissen wurde über die Jahrhunderte weiter gegeben und später in unzähligen Kräuterbüchern zusammengefasst. Dieser enorme Schatz steht uns heute zur Verfügung, vor allem in Bezug auf körperliche Beschwerden, aber zunehmend sind es auch emotionale Aspekte der Pflanzen, die erforscht werden. Diese wertvollen Inhalte sollten uns aber nicht davon abhalten, auch unserem eigenen Gespür zu folgen und, wissend um die Giftigkeit gewisser Pflanzen, selbst Erfahrungen zu sammeln.

So gehen wir hinaus, gerüstet mit Kräuterkorb und offenen Sinnen und lassen uns überraschen. Besonders nachfolgende Heilpflanzen eignen sich sehr gut für die Herstellung von Kräutersalben:

Vertraue Deiner Intuition! Geh durch die Natur, entweder durch Wald und Wiesen, durch dein Kräuterbeet oder verweile in deinem Gärtchen auf „Balkonien“: Widme dich der Pflanze, zu der du dich hingezogen fühlst. Sie wird dein Begleiter sein, egal ob du eine Salbe zu Heilzwecken oder für den kosmetischen Einsatz herzustellen gedenkst.



**Schafgarbe**  
*Achillea millefolium*

Verwendet werden die oberirdischen Teile der Pflanze, das blühende Kraut. Die Schafgarbe ist eine wundervolle Heilpflanze. Neben ihren innerlichen Anwendungsmöglichkeiten bei Krämpfen im Magen-Darm-Bereich, Menstruationsbeschwerden, Verdauungsproblemen, Krampfadern, kann die Schafgarbe äußerlich bei Schnittwunden, Verbrennungen, Prellungen, juckenden Ekzemen eingesetzt werden und ist ein hervorragendes Mittel bei Hämorrhoiden.



**Ringelblume**  
*Calendula officinalis*

Es werden ausschließlich die Blütenblätter verwendet. Charakteristisch für die Ringelblume ist ihr heilendes Wesen. Dies betrifft vor allem schlecht heilende Wunden und Hautbeschwerden. Sie hat eine entzündungshemmende, adstringierende und antiseptische Wirkung und hilft bei Hautausschlägen, Verbrennungen, Sonnenbränden sowie bei Pilzbefall.



**Arnika**  
*Arnica montana*

Auch von ihr werden die Blüten verwendet. Als Essenz, Tinktur oder Salbe ist die Arnika äußerlich ein bewährtes Mittel bei Prellungen und Verstauchungen, Quetschungen, Schnitt- und Stoßwunden.



**Johanniskraut**  
*Hypericum perforatum*

Vom Johanniskraut wird das obere Drittel des blühenden Krautes geerntet. Innerlich verwendet ist es ein ausgezeichnetes Mittel bei angegriffenen Nerven, Depressionen und Unruhezuständen. Möchte man Johanniskrautöl oder eine Salbe herstellen, werden nur die Blüten und Knospen gebraucht, welche das rote Hypericin enthalten.

Mit Olivenöl angesetzt und in die Sonne gestellt, erhalten wir ein wundervoll gefärbtes Öl, welches dann auch zur Salbe weiter verarbeitet werden kann. Hilfreich sind beide bei Schnitt- und Stichwunden, Verbrennungen ersten Grades, Herpes, Nervenverletzungen, Rückenschmerzen und Neuralgien.



**Melisse**  
*Melissa officinalis*

Es werden die Pflanzenspitzen vor der Blüte verwendet. Aufgrund ihres frischen zitronigen Geruchs wird sie oft als Zitronenmelisse bezeichnet.

Die Melisse zeichnet ihre antivirale Wirkung aus, weshalb sie vor allem bei Herpesinfektionen eingesetzt wird. Weiters kann sie in Salbenform bei Insektenstichen und Wunden verwendet werden.



**Mädesüß**  
*Filipendula ulmaria*

Das in den Blüten enthaltene Vanillin verführt uns, den Mädesüß zu kulinarischen Zwecken in der Küche zu verwenden. Hervorragend schmecken Kräuterzucker, Gelees oder Sirupe, welche mit den Blüten verfeinert werden. Aber auch die heilende Wirkung dieser Pflanze vor allem bei Schmerzen, irritierter Haut und Wunden ist beeindruckend.



**Majoran**  
*Origanum majorana*

Das uns vor allem als Küchengewürz bekannte Kraut, ergibt in Form einer Salbe ein wunderbares Mittel bei Verschleimungen und Husten sowie bei Schnupfen. Außerdem ist es eine feine Windsalbe bei Blähungen und Säuglingskoliken.



**Vogelmiere**  
*Stellaria media*

Es wird das blühende Kraut benutzt. Als Salbe oder Öl verwendet, hilft sie sehr gut bei Ekzemen, Abszessen und Juckreiz. Erstere kann auch als Zugsalbe angewandt werden.

Eine einfache Möglichkeit eine Kräutersalbe herzustellen, ist die Verwendung des entsprechenden Auszugsöls.

Man setzt die Kräuter im gewünschten Öl an und lässt es für drei bis vier Wochen stehen. Danach wird dieses unter Verwendung von Bienenwachs in seiner Konsistenz verfestigt und schon hat man die gesammelten Schätze in eine feine Salbe übergeführt! ■



FOTO: © WWW.ANDBRÜCKNER.COM



Dr. Meinrad Lindschinger

### Schlank mit Kneipp: Wenn man mit einem „Zuviel“ an Körpergewicht ausgestattet ist, braucht man eine Langzeitbetreuung

„Den Schlank-mit-Kneipp-Gruppen kommt bei diesem Thema eine sehr große Bedeutung zu“, sagt Ernährungsmediziner Dr. Meinrad Lindschinger, Stoffwechselexperte und Internist beim Fortbildungskurs der Schlank-mit-Kneipp-Trainerinnen in Salzburg. Dabei ist es nicht so einfach – FdH ist der falsche Weg, denn vor allem Übergewichtige brauchen trotz geringerer Nahrungsenergie vergleichsweise ein Mehr an Nährstoffen. „Viele Dicke verhungern unter der Fettschicht“, drückt es Dr. Lindschinger drastisch aus und verweist darauf, dass ein Programm umso erfolgreicher ist, wenn es maßgeschneidert auf den Patienten zugeschnitten ist. Die Trainerinnen sind fasziniert von der Functional-Eating®-Philosophie Dr. Lindschingers (durch die richtige Kombination der Lebensmittel bekommen diese nämlich auch Zusatznutzen), der in seinem Vortrag nicht nur auf neue medizinische Erkenntnisse, sondern auch auf zahlreiche durchgeführte Untersuchungen von regionalen Lebensmitteln eingeht.

Die „Schlank mit Kneipp“-Gruppen bieten in 10 Abenden eine wirkungsvolle Begleitung bei der Gewichtsreduktion an. Das umfassende ganzheitlich ausgerichtete Kneipp-Programm ist die Basis – ob es um Heilkräutertipps oder einfache Anregungen zur Lebensordnung und zu den Wasseranwendungen, ein gutes Bewegungsangebot oder eben um das gesunde Essen geht.

Wir geben gern die Adresse des Ihnen nächst gelegenen Kneipp-Aktiv-Clubs weiter – fragen Sie nach der „Schlank mit Kneipp“-Gruppe vor Ort!

Oder: Werden Sie selber Trainer einer Schlank-mit-Kneipp-Gruppe!

Österreichischer Kneippbund, Tel. 0 3842 21718, E-Mail: [office@kneippbund.at](mailto:office@kneippbund.at)