

„Anti-Juck-Salbe“ (Spitzwegerichsalbe)



Die Salbe wird in zwei Arbeitsschritten hergestellt.

Zunächst bereitet man einen **Ölauszug** zu. Dazu braucht man mindestens 20 g Blätter (Vor der Blüte geerntet, bei trockenem Wetter), die man etwas anwelken lässt, um spätere Schimmelbildung vorzubeugen.

100 ml Öl (Olivenöl oder Rapsöl)

1 desinfiziertes Schraubglas mit Deckel

Die Spitzwegerichblätter kleinschneiden und in das Schraubglas geben.

Mit Olivenöl auffüllen, so dass alle Blätter bedeckt sind.

Das Glas verschließen und unter täglichem Schütteln für zwei Wochen bei Zimmertemperatur ziehen lassen, so dass sich die öllöslichen Wirkstoffe aus den Blättern lösen kann.

Das Öl durch ein Sieb gießen und abfüllen.

Zur Herstellung der **Salbe** benötigt man noch **Bienenwachs** und optional **Lanolin**.

Pro 100 ml Öl nimmt man zwölf Gramm Bienenwachs, für eine etwas weichere Variante zwei Gramm weniger, für eine etwas festere zwei Gramm mehr. Bienenwachs kann teilweise mit der doppelten Menge an Lanolin (Wollwachs) ersetzt werden. Ich rühre immer die Variante mit Lanolin, da dies eine zusätzliche Hautpflege bedeutet.

200 ml Öl in ein Wasserbad geben, 12 Gramm Bienenwachs und 24 Gramm Lanolin dazu geben und zum Schmelzen bringen. Mit einem Holzlöffel oder -stäbchen verrühren. Sobald alles geschmolzen ist, die flüssige Salbe in vorbereitete Döschen, Gläschen geben. Erkalten lassen – erst nach dem vollständigen Erkalten verschließen!

Bei Insektenstichen wird die Salbe möglichst zeitnah aufgetragen. Das Einreiben kann je nach Bedarf mehrmals am Tag wiederholt werden. Die Salbe ist darüber hinaus bei Hautekzemen hilfreich, die durch eine äußere Ursache entstanden sind. Sie entstehen unter anderem durch Windeldermatitis und allergische Reaktionen.

Übrigens: Die Spitzwegerich-Blätter eignen sich unterwegs für einen **Erste-Hilfe-Einsatz** bei kleinen Verletzungen oder Insektenstichen. Einfach ein Spitzwegerichblatt zwischen den Fingern verreiben oder zerkauen, auf die Wunde / den Stich legen und mit einem zweiten Spitzwegerichblatt fixieren. Nach einiger Zeit kann man den verbrauchten Spitzwegerich durch einen neuen ersetzen. Blut wird gestoppt, die Wunde desinfiziert, der Heilungsprozess gefördert, der Juckreiz wird gestillt.

