



## MITGEMACHT: SPITZWEGERICHSALBE

**Aktuell trifft es manche von uns besonders arg: Insektenstiche, die stark anschwellen und immer wieder jucken! Ein Wildkraut kann hier helfen: Spitzwegerich. Spitzwegerich wächst fast überall, beispielsweise am Wegesrand und auf den meisten Wiesen. Seine Wirkstoffe lindern den Juckreiz und beschleunigen die Heilung von kleinen Wunden. Auch gegen Husten wirkt das Kraut.**

Und das Beste: Salbe mit Spitzwegerich lässt sich leicht selbst herstellen.

### Das braucht ihr:

- eine Handvoll frisch gepflückte Spitzwegerich-Blätter
- 100 ml Bio-Pflanzenöl (z.B. Olivenöl bei Kaltauszug oder Kokosöl bei Heißauszug)
- 12 g Bienenwachs (am besten vom regionalen Imker oder aus der Apotheke)
- Messer oder Kräuterwiege
- Küchenbrettchen
- sauberes (mit heißem Wasser sterilisiertes) Marmeladenglas mit Deckel
- Topf
- Wasser für Wasserbad
- Thermometer
- feines Sieb
- kleine Schüssel
- Löffel





## MITGEMACHT: SPITZWEGERICHSALBE

### Und so geht's:

- Schneidet die Blätter mit einem Messer oder einer Kräuterwiege auf einem Küchenbrettchen ganz fein.
- Methode 1: Kaltauszug  
Gebt für den schonenderen Kaltauszug die Pflanzenteile in ein sauberes Marmeladenglas und übergießt diese mit dem Pflanzenöl, so dass alle Pflanzenteile bedeckt sind. Das Glas anschließend verschließen und für ca. zwei Wochen ziehen lassen.  
Wichtig: Dabei nicht in die Sonne stellen und jeden zweiten Tag leicht schütteln, um die Gefahr der Schimmelbildung zu verringern.
- Methode 2: Heißauszug  
Für den fixeren Heißauszug benötigt ihr ein Wasserbad. Für das Wasserbad einen kleinen Topf mit etwas Wasser befüllen und auf dem Herd erwärmen. Auch hier gebt ihr die Pflanzenteile in ein sauberes Marmeladenglas und übergießt diese mit dem Pflanzenöl, bis alles bedeckt ist. Alternativ kann das festere Kokosöl direkt über dem Wasserbad erhitzt werden, bis es schmilzt, und dann können die Kräuter hinzugegeben werden. Das Glas mit den Kräutern und dem Öl ohne Deckel in den Wassertopf stellen.  
Achtung: Es darf kein Wasser in das Öl kommen!  
Öl und Kräuterteile müssen nun auf ca. 70 bis 80°C erhitzen werden. Dies kannst du gut mit einem Thermometer überprüfen. Nach ca. 2 Minuten die Temperatur auf ca. 55°C herunterregeln und den Kräuterauszug noch für eine halbe Stunde ziehen lassen.
- Nach zwei Wochen (Kaltauszug) bzw. einer halben Stunde (Heißauszug) die Pflanzenteile mithilfe eines feinen Siebs über einer kleinen Schüssel abfiltern, so dass der Ölauszug in die Schüssel fließt.
- Damit die Salbe nach dem Abkühlen auch fest wird, muss Bienenwachs hinzugefügt werden. Pro 100 ml Öl sollten 12 g Bienenwachs hinzugeben werden. Dazu den gefilterten Ölauszug erneut im Wasserbad erhitzen. Jetzt braucht ihr wieder das Thermometer: Bei ca. 62°C schmilzt das Wachs. Mit einem Löffel Öl und Wachs gut verrühren.  
Tipp: Als vegane Alternative kannst du nur das festere Kokosöl nehmen und auf das Bienenwachs verzichten.
- Nach dem Abkühlen das Glas mit einem Deckel verschließen. Die Salbe ist mehrere Wochen haltbar.

Tipp: Auch aus anderen Kräutern wie beispielsweise der Ringelblume lassen sich nach diesem Rezept einfache Salben herstellen.



## MITGEMACHT: SPITZWEGERICHSALBE

Von der Pflanze...



... zur Salbe.

