

Salbe selber machen – Rezepte

Öl-Bienenwachs-Verbindung Grundrezept

Pro Liter Öl braucht es 100gr. bis 150gr. Bienenwachs

- Vermische Öl und Wachs in einem Glas und stelle es in ein Wasserbad (z.B. in kochendes Wasser in einer Pfanne).
- Warte, bis sich das Bienenwachs aufgelöst hat, rühre die Mischung um.
- Gebe ein paar Tropfen auf einen kalten Teller und lasse sie erkalten.
- Prüfe, ob die Konsistenz gut ist. **Achtung!** Auf dem Teller scheint es wegen der geringen Menge härter als die Gesamtsalbe.
- Ergänze Öl oder Wachs, je nach Testergebnis.
- Nimm die Mischung aus dem Wasserbad, sobald du mit der Konsistenz zufrieden bist.
- Lasse die Salbe auf Handwärme abkühlen.
- Füge ätherische Öle oder Wirkstoffe** nach Wahl hinzu und rühre gut um.
- Verschließe die Salbe erst, wenn sie ganz abgekühlt ist.

Öl-Milch-Crème Grundrezept

- 50 ml möglichst frische, pasteurisierte Vollmilch (zimmerwarm)
 - 100 ml gutes Pflanzenöl, z.B. Olivenöl oder Mandelöl
 - 10-20 Tropfen ätherisches Öl
-
- Giesse die zimmerwarme Milch in ein hohes Rührgefäß.
 - Rühre die Milch eine bis zwei Minuten mit dem Rührstab.
 - Da die Milch in dieser Phase meistens stark spritzt, das Rührgefäß mit der Hand etwas abdecken.
 - Nun die ersten Tropfen des Öls langsam in die Milch giessen.
 - Nach und nach giesst man das ganze Öl ganz langsam in die Milchcrème.
 - Das Öl wird gründlich untergerührt, bis man nichts mehr davon sieht.
 - Das langsame Eingiessen und gründliche Einrühren des Öls ist das Geheimnis dieser Crème.
 - Zuerst bleibt die Crème sehr flüssig.
 - Erst kurz bevor das ganze Öl eingerührt ist, wird die Crème allmählich dicker.
 - Wenn alles Öl in der Crème ist, kann man noch ein wenig rühren, um die Crème-Konsistenz zu stabilisieren, bis sie schön geschmeidig und dick aber weich geworden ist.
 - Jetzt kann man die ätherischen Öle/ Wirkstoffe** einrühren
 - Am besten im Kühlschrank aufbewahren, dann hält sich die Crème etwas länger.

** z.B. Bachblüten, Pflanzenessenzen, Steinpulver, Schüssler Salze, etc.