



Rezept-Tipp des Monats

Harzsalbe

Harzsalbe ist ein wohltuend heilender Balsam, der sich mit wenig Aufwand aus natürlichen Zutaten selbst herstellen lässt. Harzsalbe wirkt entzündungshemmend, zusammenziehend sowie antibakteriell, antiviral und fungizid. Sie kann bei offenen und entzündeten Wunden, Hautirritationen, kalten Füßen und Entzündungen, wie Gicht oder Rheuma, eingesetzt werden.

Zutaten:

- 80 ml Olivenöl
- 30 g Harz (selbst gesammelt oder aus der Apotheke)
- 10 g Bienenwachs (am besten vom lokalen Imker)
- leere Salbentiegel oder leere Cremedosen
- zwei leere Gläser
- Topf mit Wasser
- altes Sieb oder Nylonstrumpf



Harz sammeln:

Harz tritt aus Bäumen aus, deren Äußeres verletzt ist. Der Baum sondert es ab, um die Wunde wieder zu schließen. Sammeln Sie das harte Harz, das sich leicht mit den Händen oder einem Messer abbrechen lässt. Am besten geeignet ist das Harz von Fichten, Tannen, Lärchen oder Kiefern. Flüssiges Harz ist wegen der hohen Feuchtigkeit für die Salbe ungeeignet.

Zubereitung:

Das Olivenöl in ein Glas füllen und im Wasserbad erwärmen. Das gesammelte Harz darin Schmelzen. Rühren Sie mit einem Holzlöffel, bis sich das Harz aufgelöst hat. Rückstände absieben und das Öl-Harz-Gemisch in ein anderes Glas füllen.

Stellen Sie das Glas ins Wasserbad und geben das Bienenwachs hinzu. Unter Rühren zum Schmelzen bringen, bis sich alles aufgelöst hat. Die Salbe in desinfizierte Tiegel abfüllen und nach dem Abkühlen verschließen.

Tipp

Je nach Anwendungsgebiet wird die Salbe noch wirkungsvoller, wenn Sie 2–4 Tropfen eines ätherischen Öles hinzufügen. Dafür eignen sich z. B. Thymian bei Erkältungen, Johanniskraut oder Pfefferminze bei Sonnenbrand, Ringelblume bei Wundheilung, Myrrhe, Kamille oder Teebaumöl für Hautprobleme, Schafgarbe bei Krämpfen und Durchblutungsstörungen.

Wirkung:

Harzsalbe wirkt entzündungshemmend, zusammenziehend, antibakteriell und antiviral. Sie kann bei offenen und entzündeten Wunden, Hautirritationen, kalten Füßen und Entzündungen, wie Gicht oder Rheuma, eingesetzt werden. Sie kann auch als Zugsalbe Splitter aus der Haut ziehen. Haltbar ist die Salbe mindestens zwei Jahre. Vor der Anwendung an einer kleinen Hautstelle die Salbe auf Verträglichkeit prüfen!

EINKAUFLISTE

Was Sie aus Ihrem Edeka-Markt noch brauchen:

- Bei uns finden Sie eine große Auswahl an hochwertigen **Olivenölen**.

