	Kosmetik aus dem Garten Schönheit von innen und außen	Datum :
	<b>Salben selbst herstellen</b>	

Früher als es noch keine Fertigprodukte aus den Drogeriemärkten gab und sich die Menschen auch nicht alle teure Heil- und Pflegemittel aus der Apotheke leisten konnten, stellte man Salben selbst her.

### Die Salbenbasis

Die Grundlage der Salbe nennt man Salbenbasis. Dazu verwendeten arme Leute reines Schweineschmalz, reichere Leute konnten auch das wohlriechende Bienenwachs leisten. Zur Salbenherstellung benötigte man immer ein Fett, welches die Wirkstoffe aus den Pflanzen beim Erhitzen herauslöst.

\* Als Grundlage kannst du selbst auch Schweineschmalz oder aber Vaseline, pflanzliche Öle wie Olivenöl, Kokosnuss-Öl und zum Härten Bienenwachs verwenden. Öle brauchen einen härtenden Anteil, wie das Bienenwachs, damit daraus eine streichfähige Salbe entsteht, die du auf der Haut gut verteilen kannst.

### Die Herstellung der Salbe

Für die Wirkstoffe in der Salbe wurden Kräuter gesammelt. Dazu nutzte man das Wissen von sogenannten Kräuterfrauen, die sich mit der Wirkung und dem Sammeln von Pflanzen auskannten. Je nach Jahreszeit wurden frische oder getrocknete Kräuter benutzt.

Zur Herstellung der Salbe wurde das Fett langsam geschmolzen, die Kräuter klein geschnitten und unter das Fett gerührt. Dieses Gemisch ließ man längere Zeit läss ziehen und erkalten, wodurch die fettlöslichen Inhaltsstoffe aus den Pflanzen gelöst wurden. Anschließend wird die Mischung erneut langsam verflüssigt, filtriert und in saubere, verschließbare Gefäße gefüllt und kühl gelagert.


### Die Ringelblume



Am bekanntesten ist die Ringelblume als Heilpflanze für die Wundheilung. Du kannst sie bei rissiger oder aufgeschürfter Haut oder Hautreizungen durch trockene Haut verwenden.

Die Ringelblume hat eine Korbblüte. Du benötigst nur die äußeren Zungenblüten für deine Salbe.

Die maßgeblichen Wirkstoffe hierfür sind fettlöslich. Ernte-Tipp: Ernte nur voll erblühten Blütenköpfchen bei sonnigem Wetter. Beste Zeit ist der frühe Mittag. Als Heilpflanze nutzt man die gefüllten orangeroten Sorten. Sie enthalten besonders viele heilkräftige Wirkstoffe, sogenannte Carotinoide.

	Kosmetik aus dem Garten Schönheit von innen und außen	Datum :
	Wir stellen eine <b>RINGELBLUMENSALBE</b> her	

## Material

Die nachstehenden Mengenangaben reichen für etwa 5 Döschen Salbe à 50 ml:

### Salbenbasis

- 250 g Schweineschmalz oder Vaseline  
alternativ  
200 ml Öl ( kalt gepresstes Olivenöl,  
Kokosnussöl oder Sonnenblumenöl)
- 35 g Bienenwachs

### Arbeitsmaterial:

- Kochtopf
- kleine Schlüssel
- trockene saubere Gläschen
- Leinentuch
- Löffel oder Holzspatel

Ein kleines Schraubgefäße ( 30 -50 ml) pro Kind für die fertige Salbe

### Inhaltsstoffe

- 1 Hand voll getrocknete  
Ringelblumenblüten oder 2 Handvoll  
frische Blütenblätter
- Eventuell einige Tropfen ätherisches Öl  
(z.B. Lavendel)

- ✓ Zu 1. Das Fett ist die Salbenbasis. Früher hat man dazu oft Schweineschmalz genommen. Heute können wir auch ein Pflanzenöl nehmen. Am besten ist kalt gepresstes Olivenöl. Im Fett werden die ätherischen Öle aus den Blättern herausgelöst.
- ✓ Zu 2. Verwende nur die orangefarbenen Zungenblüten ohne grünem Körbchen, da empfindliche Menschen darauf mit (Korbblütler-)Allergie reagieren können.
- ✓ Zu3. Das Bienenwachs dient dazu, dass eine streichfähige Salbe entsteht.

## Ringelblumensalbe Rezept

1. Wiege das Fett ab und tue es in einen Topf, erwärme es langsam und vorsichtig. bei leichter Hitze.  
Am besten ist es ein Wasserbad zu benutzen. Das heißt, das Fett wird in einer Schale über einem Topf mit heißem Wasser erwärmt.
2. Gib 1-2 Handvoll Ringelblumenblüten dazu. Vorsicht, dabei kann das Fett schäumen.
3. Achte beim Erwärmen darauf, dass das Fett nicht zu heiß wird. Gib niemals Wasser in das heiße Fett, denn das spritzt.
4. Nach etwa 20 Minuten wird das Öl oder Fett etwas abgekühlt und durch ein Tuch oder feines Sieb gegossen.
5. Nun kannst du in einem zweiten Topf circa 35 g Bienenwachs schmelzen. Dieses wird anschließend unter warme Ölmischung gerührt. Dine Ringelblumensalbe erhält so eine sehr schöne Färbung und Konsistenz.
6. Nach einer Abkühlzeit kannst du die lauwarme Salbe in deine Dose abfüllen. Sie sollte kein Licht hereinlassen, weil sonst die Pflanzenwirkstoffe zerstört werden. Lagere deine Salbe kühl.