

## Ringelblumenbalsam

Die Ringelblume gilt als DAS Wundheilungsmittel schlechthin, auch bei schlecht heilenden Wunden. Bei rauen, rissigen Händen und eitrigen Nagelbettentzündungen bringt dieser Balsam als geschätztes Hausmittel schnell Linderung. Traditionell wird er auch als Veneneinreibung genutzt. Darüber hinaus soll er gegen Schwangerschaftsstreifen helfen.

### **Zutaten für 2 Salbendosen à 30 g:**

6 g Ringelblumenblüten (mit Kelch)  
55 ml bestes Bio-Öl, z. B. Olivenöl oder Sonnenblumenöl  
ca. 2 g Bienenwachs, ungebleicht  
ca. 6 g Lanolin

**Für den Ölauszug** Ringelblumenblüten im Wasserbad 20 min. lang mit dem Öl bei ca. 60 °C unter ständigem Rühren erhitzen. **Achtung: Nicht zu heiß werden lassen, sonst werden die Kräuter frittiert!**

Anschließend durch ein Tuch abseihen (bei kleinen Mengen geht auch ein Teefilter), gut ausdrücken (Vorsicht: heiß!) und das Öl in einen Topf oder ein Glas mit Schütte füllen.

**Für die Zubereitung des Balsams** Öl nochmals leicht erhitzen und unter Rühren Lanolin und Bienenwachs darin schmelzen. Immer wieder einzelne Tropfen entnehmen, auf einem Tellerchen abkühlen lassen und die Gelierprobe machen. Bei Bedarf noch etwas Bienenwachs hinzugeben.

Glas von der Wärmequelle nehmen. Wenn ätherische Öle hinzugefügt werden sollen, Öl erst unter Umrühren auf Handwärme abkühlen lassen. Ohne ätherische Öle kann die Salbe sofort abgefüllt werden.

In saubere Gläser oder Salbentiegel füllen. Deckel erst aufsetzen, wenn die Masse erkaltet ist.

Mit Inhalt und Datum beschriften und im Kühlschrank aufbewahren. Der Balsam ist mindestens 1 Jahr haltbar.