

## Rezept für Husten- und Wundheilsalbe

30g gut zerkleinerte Kräuter in 300ml kaltgepresstem Olivenöl ausziehen (ca. 2 Stunden). Dabei das Öl mit den Kräutern unter Rühren auf ca. 50-60Grad erhitzen, so dass die Wirkstoffe der Kräuter ins Öl übergehen. Die Temperatur am besten mit Temperaturmesser kontrollieren.

Nach 2 Stunden die Kräuter und das Öl durch ein Sieb oder Baumwollwindel abgiessen. Das Auszugsöl wieder in den Topf zurückgeben und 30 g Bienenwachs einrühren. Sobald alles geschmolzen ist, den Topf vom Herd nehmen und noch 5-10 Minuten rühren.

Dann in 30ml Döschen abfüllen – nicht zudecken! Zum Auskühlen mit einem sauberen Tuch bedecken. Sobald die Salbe fest ist, Deckel schliessen und etikettieren.

Die Salbe sollte man innert 12 Monaten verwenden. Diese Menge ergibt ca. 10 Dösli à 30ml.

Pflanzenvorschläge für eine:

### Hautsalbe

Spitzwegerich  
Gundelrebe  
Storchenschnabel  
Ringelblume  
Stiefmütterchen  
Schachtelhalm  
Malve  
Gänseblümchen

### Hustensalbe

Spitzwegerich  
Gundelrebe  
Storchenschnabel  
Ringelblume  
Thymian  
Schlüsselblume  
Lavendel  
Lärche  
Tanne  
Kiefer

Quelle: Heilpflanzenbuch von Ursel Bührig