

Rezept: Propolisalbe

Einleitung

Propolis, das goldbraune Schutzharz der Bienen, ist ein echtes Naturwunder. Es schützt den Bienenstock vor Bakterien, Viren und Pilzen - und wirkt auch bei uns Menschen antiseptisch, entzündungshemmend und heilungsfördernd. In Form einer Salbe lässt sich Propolis wunderbar zur Hautpflege, Wundheilung oder bei Erkältungen einsetzen.

Anwendungsbereiche

- Wundheilung: Kleine Schnitt- oder Schürfwunden
- Hautpflege: Bei rissiger, entzündeter oder unreiner Haut
- Lippenpflege: Wirkt wie ein natürlicher Lippenbalsam
- Erkältung: Auf Brust und Rücken eingerieben
- Insektenstiche & Hautirritationen: Lindert Juckreiz

Zutaten (für ca. 100 ml)

- 20 g Bienenwachs
- 60 ml Olivenöl (alternativ: Ringelblumen- oder Johanniskrautöl)
- 1 TL Propolis-Tinktur (mind. 20 %)
- Optional: 5 Tropfen ätherisches Öl (Lavendel oder Teebaum)
- Saubere Schraubgläser oder Salbentiegel

Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Vorbereitung: Gläser mit kochendem Wasser sterilisieren.
2. Öl und Wachs schmelzen: Im Wasserbad langsam erhitzen und rühren.
3. Propolis einrühren: Bei ca. 40-50 °C Tinktur zugeben und gut verrühren.
4. Verfeinern: Ätherische Öle hinzufügen (optional).
5. Abfüllen: In Gläser füllen, abkühlen lassen und verschließen.

Rezept: Propolisalbe

Haltbarkeit & Lagerung

Bei kühler, dunkler Lagerung ca. 6 Monate haltbar. Zur hygienischen Entnahme am besten einen Spatel oder Löffel verwenden.

Tipp

Tipp: Für geschmeidigere Salbe Sheabutter oder Kokosöl verwenden. Ein paar Tropfen Vitamin-E-Öl verlängern die Haltbarkeit.