

Rezept: Spitzwegerichsalbe

Wirkung & Verwendung

Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*) ist ein altbewährtes Heilkraut:

- Wundheilung: bei kleinen Schnitten, Schürfwunden und Insektenstichen
- Juckreizstillend: bei Mückenstichen, Brennnesselreizungen
- Hautberuhigend: bei Ekzemen, trockener oder gereizter Haut
- Hustenbegleitend: äußerlich auf Brust einreiben bei Husten oder Bronchitis

Zutaten für ca. 100 ml Salbe

- 2 Hände voll frische Spitzwegerichblätter
- 100 ml hochwertiges Pflanzenöl (z. B. Olivenöl oder Mandelöl)
- 10 g Bienenwachs (oder vegan: Carnaubawachs)
- optional: ätherisches Lavendelöl

Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Kräuter sammeln & vorbereiten:

- Blätter sammeln, waschen und gut trocknen lassen.

2. Ölauszug herstellen:

- Blätter klein schneiden, mit Öl bedecken.
- 2-3 Wochen ziehen lassen oder 1 Stunde bei 40°C erwärmen.
- Danach filtern.

3. Salbe rühren:

- Öl in Topf, Wachs dazu, langsam im Wasserbad schmelzen.
- Gut verrühren, evtl. Lavendelöl zugeben.

4. Abfüllen:

- In saubere Glastiegel füllen, abkühlen lassen.

Haltbarkeit

Kühl und dunkel gelagert ca. 6 Monate haltbar. Immer mit sauberem Spatel entnehmen.