

Thymiansalbe - Die heilende Kraft aus der Natur

Wofür kann man Thymiansalbe verwenden?

- Bei Husten und Erkältung: Schleimlösend, hustenlindernd, atemerleichternd.
- Bei Muskel- und Gelenkschmerzen: Entspannend und durchblutungsfördernd.
- Bei unreiner Haut: Antiseptisch und entzündungshemmend.
- Als Massagebalsam: Belebend und wärmend.

Zutaten (für ca. 100 ml Salbe):

- 20 g getrockneter Thymian (oder 40 g frischer)
- 100 ml Olivenöl (alternativ: Mandelöl oder Jojobaöl)
- 10 g Bienenwachs (oder Carnaubawachs für vegane Version)
- Optional: 5 Tropfen ätherisches Thymianöl
- Saubere Glastiegel

Herstellung in 5 Schritten:

1. Kräuteröl ansetzen: Thymian mit dem Öl in ein hitzefestes Glas geben, im Wasserbad 30-45 Minuten bei kleiner Hitze ziehen lassen.
2. Abseihen: Öl durch ein feines Sieb oder Tuch filtern.
3. Bienenwachs schmelzen: Gefiltertes Öl zurück ins Glas, Wachs hinzufügen und im Wasserbad unter Rühren schmelzen.
4. Veredeln (optional): Einige Tropfen ätherisches Thymianöl untermischen.
5. Abfüllen: In saubere Glastiegel füllen, auskühlen lassen und verschließen.

Tipp zur Haltbarkeit:

Kühl und dunkel gelagert, ist die Thymiansalbe ca. 6-12 Monate haltbar.