

## Salbenrezepte vom Experten

2017 veröffentlichte Rudi Beiser, Heilkräuterexperte und Dozent, ein Buch über die Herstellung von Heilpflanzentinkturen, das mittlerweile bei vielen Amateur- wie auch Profi-Heilpflanzenkundlern als eines der Standardwerke mit den fundiertesten und präzisesten Informationen und Rezepturen gilt. Mit seinem neuen Buch "Öle, Cremes und Salben aus Heilpflanzen" ergänzt Beiser sein Repertoire als Buchautor um ein wichtiges Kapitel zur Verarbeitung und Anwendung von Heilkräutern.

Wer Beisers Bücher kennt und schätzt, findet sich auch in "Öle, Cremes und Salben" schnell zurecht und ist dankbar für die detaillierten Hinweise zu der korrekten Verwendung verschiedener Öle, den unterschiedlichen Auszugsverfahren von Heilkräutern in Ölen und zu Fehlern, die man vermeiden sollte. Welche Vorteile hat Mandelöl gegenüber Olivenöl? Warum sollte man ausschließlich native und auf keinen Fall raffinierte Öle verwenden? Wie kann man vermeiden, dass die Ölauszüge schnell ranzig werden?

All diese Fragen und mehr beantwortet Beiser in seinem dem Rezeptteil vorangestellten Theorieteil. Auch für langjährige Hobby-Heilkundler finden sich hier noch viele wichtige Tipps und vor allem Aha-Erlebnisse, warum einem bisher das eine oder andere Salben- oder Ölmazeratprodukt nicht so gut gelungen ist.

Nachdem die Grundlagen geklärt sind, geht es an die Verwendung der Ölauszüge in Salben und Cremes. Es gibt kaum ein Zipperlein, gegen das keine Salbe in Beisers Buch zu finden ist. Neben den Klassikern wie Hautkrankheiten oder Muskelschmerzen finden sich auch Salben für Blasenentzündungen oder schwachen Blutdruck in den über 70 Rezepten. Auch für Wellness ist gesorgt: Massageöle mit unterschiedlicher Ausrichtung - entspannend oder anregend - sowie Aromaöl-Roller, die man sich mit einer individuellen Duftmischung aus ätherischen Ölen zusammenstellen kann, sind auch vertreten.

Wer sich bisher mit verschiedenen Rezepten, die man sich vielleicht aus dem Internet zusammengesucht hat, zufriedengegeben hat, wird schnell merken, dass es bei der Herstellung von Ölen und Salben aus Heilkräutern ein bisschen mehr zu beachten gibt als das einfache Zusammenmischen von Kräutern und einem beliebigen Öl. Die Temperatur beim Erhitzen, die Qualität der Öle, das Zerkleinern der Kräuter, die Wahl des Basisöls - all das hat einen Einfluss auf das Endergebnis und letztlich die Heilwirkung.

Mit Büchern von Rudi Beiser ist man jedoch immer auf der sicheren Seite, was das Vermeiden von Anfängerfehlern betrifft. Befolgt man seine Hinweise und Rezepturen, ist das Gelingen des Heilkräuterprodukts gewiss. Auch sein neuestes Buch wird mit Sicherheit schnell zu einem Nachschlage- und Standardwerk auf dem Gebiet der Salbenherstellung.

Sabine Mahnel 08.06.2020

Quelle: [www.literaturmarkt.info](http://www.literaturmarkt.info)